



# Workshop

BILDUNGSEINRICHTUNGEN

SOZIALE MEDIEN UND  
MENTALE GESUNDHEIT

Mag. Anna-Sophie Standl  
Dipl. Mentaltrainerin

[www.dis-connect.me](http://www.dis-connect.me)  
0699/11006146  
[a.standl@dis-connect.me](mailto:a.standl@dis-connect.me)

# Workshop für F JUGENDLICHE



## THEMA

Jugendliche tragen ihre eigene kleine Welt – das Smartphone – in ihrer Hosentasche. Es ist zum ständigen Begleiter geworden. Ob sie Musik hören, Videos schauen, Spiele spielen oder sich in den unendlichen Sphären der sozialen Medien bewegen. Sie verbringen täglich meist mehrere Stunden mit ihrem Smartphone. Eine *safer internet* Studie aus 2019 zeigt, dass immer mehr Jugendliche einen digitalen Zeitstress verspüren. In Zeiten von Homeschooling und Lockdowns ist der Social Media Konsum um einiges gestiegen. Der Konsum steigt, das Bewusstsein eines gesunden Umgangs jedoch nicht. Ein Bewusstsein über die Gefahren, wie depressive Verstimmungen, ein verdrehtes Selbstbild, Unzufriedenheit, Konzentrationsschwächen oder weniger Empathie, ist fast nicht vorhanden. Jugendliche verlieren den Überblick in dieser schnelllebigen Welt, ohne es zu merken.

## ZIEL

Ziel des Workshops ist es, ein Bewusstsein eines gesunden, achtsamen Umgangs mit sozialen Medien zu schaffen, eine höhere Lernfähigkeit zu erzielen und mehr Ausgeglichenheit in den Alltag zu bringen. Der Social Media Konsum soll überdacht und reduziert werden mit dem Ziel sich wieder vermehrt der Schule, FreundInnen, Familie und kreativen sowie körperlichen Hobbys widmen zu können.

## INHALT

In den, an die Schulstufe angepassten, Workshops von dis-connect.me, welche ein Ausmaß von drei Unterrichtseinheiten haben, wird Jugendlichen ein gesunder Umgang mit sozialen Medien näher gebracht.

kurz und knapp:

Wozu dienen soziale Medien überhaupt?

Welche sind die „Gefährlichsten“?

Mit welchen Tricks arbeiten soziale Medien um uns so lange wie möglich am Bildschirm zu halten?

Warum wollen Sie uns überhaupt so lange am Bildschirm halten?

Was hat es mit Photoshop und Beauty-Filtern auf sich? Wie verändert sich dadurch das Frauenbild?

Was sind die Folgen eines übermäßigen Konsums?

Welche Lösungsansätze gibt es Social Media gesünder zu verwenden?

**"Der Konsum steigt, das Bewusstsein eines gesunden Umgangs jedoch nicht."**

# Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



## ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, ich bin die Gründerin von *dis-connect.me* und spreche aus eigener Erfahrung, weshalb es mir ein großes Anliegen ist, Jugendlichen und Kindern einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone / Social Media zu vermitteln. Ich selbst war, durch meinen Beruf als Bloggerin und Influencerin, von den Folgen eines übermäßigen Handy-Konsums betroffen. 2018 erlitt ich einen Schlaganfall, welchen ich als Alarmzeichen meines Körpers und Geistes wahrgenommen habe. Ich hab mein Leben umgekrempelt, die Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin absolviert und es mir zur Aufgabe gemacht, Kindern und Jugendlichen klar zu machen, wie schnell die Grenzen überschritten werden können, ohne es zu merken.



©Antje Wolm

## WORKSHOP INFOS

Workshop pro Klasse  
10€ pro Schüler:innen  
unter 22 Schüler:innen 220 € Pauschale  
Workshopdauer: 3 Unterrichtseinheiten

## KONTAKT

a.standl@dis-connect.me  
069911006146  
www.dis-connect.me