

1. MODUL TIKTOK

Digital Wellbeing



AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

WORUM GEHT ES?

TikTok ist schnell und macht Spaß, und man bleibt schnell daran kleben. Man hat das Gefühl, hineingezogen zu werden. Und das ist kein Zufall: Viele Soziale Netzwerke sind nach dem Prinzip der digitalen Aufmerksamkeit aufgebaut. Das heißt, es ist keine Seltenheit, dass wir häufig mehr Zeit auf der Plattform, zum Beispiel auf TikTok, verbringen als ursprünglich geplant. Dabei ist es gar nicht so leicht, eine Balance zwischen Unterhaltung, informiert Bleiben und einem gesunden Umgang mit der Plattform zu finden. In den letzten Jahren hat sich dafür ein Begriff gefunden: Digital Well-being, auf Deutsch: digitales Wohlbefinden. Digital Well-being soll helfen, eine gesunde Balance zwischen Online- und Offline-Zeit zu fördern, und langfristig zu einem bewussteren Medienumgang beitragen.

Wenn wir also das Medienverhalten auf TikTok reflektieren, ist es zentral in der Medienkompetenzbildung, Handlungsstrategien für einen bewussteren Umgang zu entwickeln und den Teilnehmer*innen an die Hand

zu geben. Die Plattform selbst gibt einige Tipps dafür: www.tiktok.com/safety/de-de/well-being-guide

Die Kaugummiautomaten-Idee basiert auf einem Konzept des JoDDiD, das eine Einrichtung der TU Dresden und Innovationszentrum für die politische Jugend- und Erwachsenenbildung in Sachsen ist. Die Titelmetapher bietet sich als Verbildlichung an, denn wie das JoDDiD beschreibt, halten Kaugummiautomaten oft eine kleine Überraschung oder Süßigkeit bereit. Ähnlich verhält es sich mit Impulsen: Wie beim Kaugummiautomaten weiß man nicht immer, welche Kugel man bekommt. Das symbolisiert, dass nicht jede Gewohnheit sofort perfekt passt oder sich immer gleich leicht umsetzen lässt. Manchmal passt das eine „tiny habit“ (z.d.t: kleine Gewohnheit) besser als ein anderes.

ÜBERBLICK: ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

Adressat*innen: Jugendliche, junge Erwachsene, TikTok-Nutzer*innen

Lernziele:

- Die Teilnehmenden entwickeln kleine, einfache Gewohnheiten („tiny habits“) für einen bewussteren Umgang mit TikTok.
- Die Teilnehmenden lernen, wie man „tiny habits“ in den Alltag integriert, um langfristig positive Veränderungen zu erzielen.
- Die Teilnehmenden reflektieren den Einfluss von TikTok auf ihre Zeit und ihr mentales Wohlbefinden.
- Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung von Zeitmanagement und Selbstfürsorge in Bezug auf ihre TikTok-Nutzung.

➤ Die Teilnehmenden erweitern ihre eigenen Handlungsstrategien für einen reflektierten Umgang mit der App, entweder durch eigene Ideen oder durch ergänzende Tipps.

➤ Die Teilnehmenden verstehen die metaphorische Verbindung zwischen Kaugummiautomaten und „tiny habits“ als Impuls für Veränderungen.

Methode:

Positionierungsübung: Die Übung bietet einen schnellen thematischen Einstieg.

Selbstreflexion: Die Teilnehmenden reflektieren individuell ihr TikTok-Verhalten.



Diese Praxismethode steht zur Nutzung unter CC BY-SA 4.0 zur Verfügung: Praxismethode – Amadeu Antonio Stiftung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen.

1. MODUL TIKTOK

Digital Wellbeing



AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

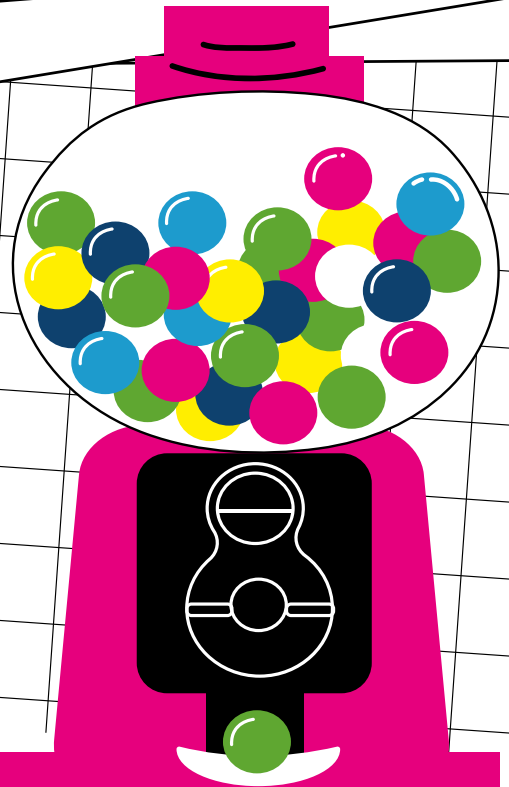
MATERIAL:

- ☐ ein Kaugummiautomat (oder ein selbstgebauter Kaugummiautomat z.B.)
- ☐ je nach Durchführung:
 - Zettel oder Karten mit verschiedenen Handlungsstrategien oder Tipps für den Umgang mit TikTok (z.B. „Stell einen Timer für deine Bildschirmzeit ein“, „Folge positiven Accounts“, „Mach regelmäßige Pausen“)
 - leere Karten oder Zettel und Stifte
- ☐ eine große Schüssel oder ein Behälter, um die Karten aufzubewahren
 - Handlungsstrategien: www.tiktok.com/safety/de-de/well-being-guide
 - „tiny habits“-Liste (s.u.)
- ☐ **Zeit/Dauer:**
ca. 15 – 25 Minuten, abhängig von der Gruppe

Allgemeine Hinweise:

Es gibt zwei Durchführungsoptionen: In der ersten Variante werden bereits vorgegebene „tiny habits“ vorgestellt und diese anschließend diskutiert (siehe detaillierte Erklärung). Hier kannst du dir auch erstmal nur ein paar aussuchen. du kannst aber alternativ auch damit starten, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Strategien und Erfahrungen mit anderen teilen und gemeinsam den Kaugummiautomaten füllen.

Optional bietet sich hier vorab ein Einstieg mit einem Warm-up an, bei dem du die Gesprächskarten nutzt. Mit den Karten könnt ihr in Kleingruppen einen Reflexionsraum schaffen, ohne mit erhobenem Zeigefinger über Mediennutzung zu sprechen. Die Fragen bieten Gesprächsanlässe, um eigene Reflexionsprozesse anzuregen.



1. MODUL TIKTOK

Digital Wellbeing



AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

So geht's – Schritt für Schritt

Schritt	Zeit	(Lern-)Ziel	Aktion	Methode/Material
Optional: Warm-up				
Vorbereitung zur Durchführung	5 min	Die Teilnehmenden sollen in einem kleinen Warm-up über Gesprächskarten miteinander ins Gespräch kommen und sich über ihre TikTok-Nutzung austauschen. Das kann als Grundlage dienen, um im Anschluss über das Thema „Digital Well-being“ zu sprechen und etwas darüber zu lernen.	Such dir aus dem TikTok-Kartenset Karten heraus, die thematisch zum Digital Well-being passen, um ein thematisches Warm-up durchzuführen. Auf den Karten findest du Gesprächsanlässe, über die die Teilnehmer*innen in Klein- oder Murmelgruppen ins Gespräch kommen sollen. Folgende Karten aus dem TikTok-Kartenset kannst du zum Beispiel verwenden: • Wie findest du es, wenn Freund*innen von dir durch ihre FYP scrollen, während ihr zusammen unterwegs seid? Schaut ihr zusammen und tauscht euch aus? • Gab es Situationen in deinem Freund*innenkreis, wo dich TikTok so richtig gestört hat? Welche waren das? • Wenn du eine Serie guckst, bist du parallel auf TikTok? Wo liegt dann dein Fokus? • Schätz mal: Wie viel Zeit verbringst du auf TikTok? In welchen Situationen öffnest du die App? • Schaust du TikTok-Videos, bevor du schlafen gehst? Warum oder warum nicht? • Schließt du manchmal TikTok und gehst dann direkt auf ein anderes Soziales Medium? • Nervt dich TikTok manchmal? Wenn ja, warum? • Könntest du 24 Stunden auf TikTok verzichten? Was für Folgen hätte das? ...	TikTok-Karten



1. MODUL TIKTOK

Digital Wellbeing



AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

So geht's – Schritt für Schritt

Schritt	Zeit	(Lern-)Ziel	Aktion	Methode/Material
Vorbereitung zur Durchführung	5 min	Die Teilnehmenden sollen in einem kleinen Warm-up über Gesprächskarten miteinander ins Gespräch kommen und sich über ihre TikTok-Nutzung austauschen. Das kann als Grundlage dienen, um im Anschluss über das Thema „Digital Well-being“ zu sprechen und etwas darüber zu lernen.	... • Hast du mehr als 60 Minuten Bildschirmzeit am Tag auf TikTok? Wenn ja, findest du das gut? Weißt du, wo man das in der App nachschauen kann? • Hast du dir schon mal über die Einstellung der TikTok-App ein Limit für die Bildschirmzeit eingestellt? Wenn ja, wie ging es dir damit? • Wie sind deine Regelungen zu Hause bezüglich der TikTok-Bildschirmzeit? Bist du damit zufrieden? • Hast du TikTok schon mal von deinem Smartphone gelöscht? Warum hast du die App gelöscht? • Hast du schon einmal bewusst eine mehrtägige TikTok-Pause gemacht? Wie ging es dir damit? • Schaust du TikTok-Videos, wenn du mit Freund*innen unterwegs bist? Warum? Warum nicht?	TikTok-Karten
Durchführung des Warm-ups	15 min	Die Teilnehmenden kommen anhand von Gesprächskarten über ihre TikTok-Nutzung ins Gespräch.	Teile die Teilnehmer*innen in Kleingruppen oder Murmelgruppen ein und gib jeder Gruppe eine Karte mit einer Frage. Anschließend haben die Gruppen etwa 10 Minuten Zeit, um sich über die Frage auszutauschen. Optional kannst du eine zweite Runde durchführen, in der die Gruppen ihre Karten untereinander tauschen und die Diskussion mit einer neuen Frage fortsetzen. Im Anschluss könnt ihr im Plenum kurz zusammenfassen, was in den Gruppen besprochen wurde.	TikTok-Karten und Kleingruppen-Diskussion



1. MODUL TIKTOK

Digital Wellbeing



AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

So geht's – Schritt für Schritt

Schritt	Zeit	(Lern-)Ziel	Aktion	Methode/Material
Vorbereitung	5 min	Die Teilnehmenden sind mit der Struktur und Zielsetzung der Übung vertraut.	Bereite den Kaugummiautomaten oder die Schüssel mit den Zetteln/Karten vor. Jede Karte enthält eine Handlungsstrategie für einen bewussteren Umgang mit TikTok.	Kaugummiautomat oder Schüssel mit Zetteln/Karten
Einführung und Begrüßung	15 min	Die Teilnehmenden verstehen das Ziel der Übung und wie sie mit den Karten arbeiten sollen.	Erkläre den Teilnehmenden, dass sie im Rahmen der Übung „Kaugummi“ ziehen, um Tipps für einen bewussteren Umgang mit TikTok zu erhalten.	Moderation mit Erklärungen für die Übung
Ziehen der Karten	15 Min	Die Teilnehmenden setzen sich mit Handlungsstrategien für einen bewussteren Umgang mit TikTok auseinander.	Jede*r Teilnehmende zieht nacheinander eine „Kaugummi“-Karte, stellt den Inhalt vor und diskutiert, wie er*sie diesen Tipp in seinem eigenen TikTok-Verhalten umsetzen könnte.	Kaugummiautomat oder Schüssel mit Zetteln/Karten
Reflexion	10 Min	Die Teilnehmenden reflektieren, welche Handlungsstrategien ihnen am hilfreichsten erscheinen.	Reflektiere mit der Gruppe, welche Tipps am hilfreichsten erscheinen und welche leicht in den Alltag integriert werden können.	Gruppendiskussion und Moderation
Ergänzen eigener Strategien	10 Min	Die Teilnehmenden erweitern die Sammlung von Handlungsstrategien durch eigene Ideen.	Lade die Teilnehmenden ein, eigene Strategien zu ergänzen, die nicht auf den Karten stehen. Auch diese Ideen werden in den „Kaugummiautomaten“ eingefügt.	Zusätzliche Karten und Ergänzung durch Teilnehmende
Abschluss	5 min	Die Teilnehmenden verstehen die Bedeutung von Digital Well-being und die Relevanz der Tipps.	Schließ die Übung ab, indem du die Bedeutung von Digital Well-being zusammenfasst und die Teilnehmenden ermutigst, die Tipps aktiv auszuprobieren.	Abschlussrunde und Ermutigung zur Umsetzung der Tipps



1. MODUL TIKTOK

Digital Wellbeing



AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

VORBEREITUNG

1.

Fülle den Kaugummiautomaten oder die Schüssel mit den Zetteln/Karten, die die Handlungsstrategien enthalten.

2.

Einführung:

Erkläre den Teilnehmer*innen, dass sie im Rahmen der Übung „Kaugummi“ ziehen, um Tipps für einen bewussteren Umgang mit TikTok zu erhalten.

3.

Ziehen der Karten:

Die Teilnehmer*innen dürfen abwechselnd je eine „Kaugummi“-Karte ziehen.

Nachdem sie eine Karte gezogen haben, sollen sie den Inhalt der Karte kurz vorstellen und diskutieren, wie sie diesen Tipp in ihrem eigenen TikTok-Verhalten umsetzen können.

4.

Reflexion:

Nach dem Ziehen aller Karten könnt ihr gemeinsam darüber reflektieren, welche Strategien am hilfreichsten erscheinen und wie diese in den Alltag integriert werden können.

Im zweiten Schritt lädst du die Teilnehmer*innen dazu ein, eigene Strategien zu ergänzen, die nicht auf den Karten stehen.

Auch diese Strategien werden in den Kaugummiautomaten getan.

5.

Abschluss:

Schließ die Übung ab, indem du die Bedeutung von Digital Well-being zusammenfasst und die Teilnehmer*innen ermutigst, die Tipps aktiv auszuprobieren.

IDEEN FÜR TINY HABITS – KEIN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT

Limitierte Zeit festlegen:

Stell dir einen 5- oder 10-Minuten-Timer, bevor du die App öffnest, um zu vermeiden, dass du dich zu lange darauf aufhältst.

Start mit Achtsamkeit:

Öffne TikTok nur, nachdem du kurz tief durchgeatmet und dir bewusst gemacht hast, warum du die App jetzt nutzt (Unterhaltung, Inspiration, kurze Pause etc.).

Positiven Content gezielt suchen:

Like bewusst positive, inspirierende Inhalte, um den Algorithmus auf Themen zu lenken, die dir guttun.

„Stopp-Signal“:

Leg das Smartphone immer weg, wenn du das erste „Noch ein Video“-Gefühl bekommst, und frage dich, ob du wirklich weiterschauen willst.

Kleiner Reminder:

Wenn du lange auf der FYP warst, frage dich, ob du dich an die letzten 3 Videos erinnerst. Wenn nicht, dann leg das Handy erstmal weg.



1. MODUL TIKTOK

Digital Wellbeing



AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG

IDEEN FÜR TINY HABITS - KEIN
ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT

Handy außerhalb des Schlafzimmers laden:

Lade dein Handy außerhalb des Schlafzimmers auf, um abends und morgens nicht direkt in die App zu gehen.

Alternative Aktivität verknüpfen:

Bau eine einfache Bewegung ein, zum Beispiel Stehen oder Dehnen, jedes Mal, wenn du die App öffnest – so verbindest du Aktivität mit dem Scrollen.

Inhalte bewusst teilen:

Frage dich vor dem Teilen oder Liken eines Videos, ob es wirklich wertvoll ist und anderen nützt.

App verschieben:

Verschiebe die Position der App auf Deinem Smartphone.

Digital-Balance-Check:

Zieh am Ende des Tages kurz Bilanz darüber, wie viel Zeit du auf TikTok verbracht hast und ob du das Gefühl hast, dass die App dir mehr gegeben oder genommen hat.

Im Bus oder in der Schlange im Supermarkt:

Versuch mal, nicht automatisch das Smartphone zu greifen, sondern lass es in der Tasche.

Beim Podcast-/Musikhören oder Serienschauen:

Versuch dich nur auf einen Medieninhalt zu konzentrieren und nicht parallel überall zu sein.

HINWEIS: „tiny habits“ bedeutet „kleine Gewohnheiten“ und beschreibt eine Methode, bei der durch sehr kleine, einfache Schritte neue Routinen aufgebaut werden können. Die Idee dahinter: Auch kleine Veränderungen können helfen, dauerhafte Gewohnheiten zu entwickeln.