

# „Mach mal Pause!“

## Demokratie & mentale Gesundheit

Medienkritisch denken. Demokratisch handeln.  
Methodensammlung für digitale Resilienz.



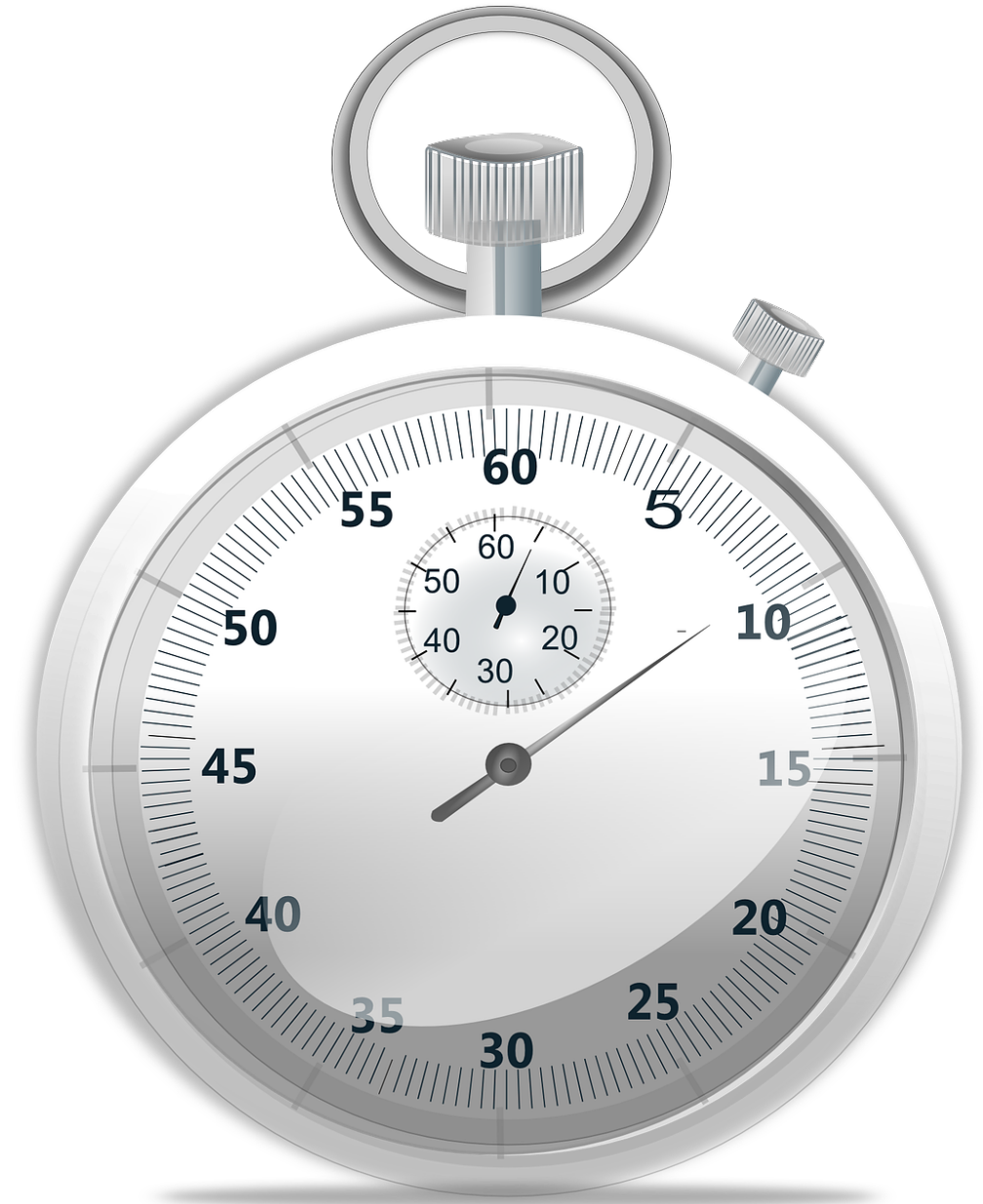
# ZEIT!

Stell Dich hin. Schließe die Augen. Zähle langsam innerlich 60 Sekunden ab.

Sobald du der Ansicht bist, dass die 60 Sekunden um sind, öffne die Augen und setz dich schweigend und leise hin.



# JETZT!



## Wusstest Du, dass der Mensch kein Organ hat, um Zeit zu spüren?

Daher bemerken wir Zeit nicht, besonders dann, wenn wir intensiv beschäftigt sind oder unsere volle Aufmerksamkeit eingenommen wird.

Und das passiert in dem Moment, in dem wir den Blick auf das Smartphone werfen.

### **Niemals vergessen:**

Social Media Plattformen sind gezielt so aufgebaut, dass wir so lange wie möglich, so intensiv wie möglich und so oft wie möglich sie nutzen!



## Rufe deine Bildschirmzeit-Statistik auf!

Du findest deine Bildschirmzeit / Onlinezeit in den Einstellungen deines Handys.

- Wie hoch ist deine tägliche Durchschnitts-Onlinezeit?
- Welche App hast du am häufigsten genutzt?

Schreibe die Zeit auf ein Post-It.

Schreibe die meistgenutzte App auf ein weiteres Post-It.

Bringe die Post-Its an der Präsentationsfläche an!





# Überrascht?

Hast du mit diesen Ergebnissen gerechnet?

Warst du bereits von deinen Eingaben überrascht?



# Frage!

Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr das letzte Mal, aus welchen Gründen auch immer, das Handy nicht benutzen konntet oder durftet?

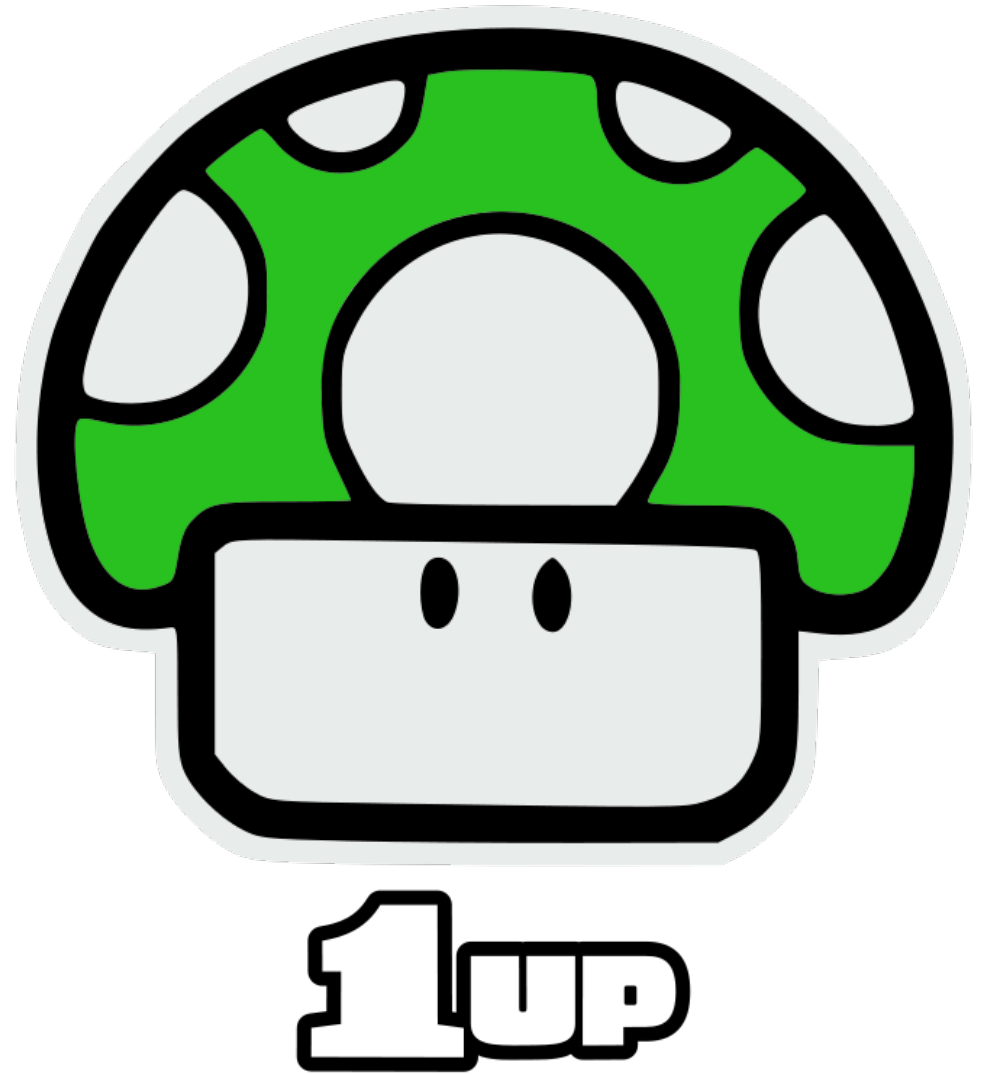
Welche Situation war das?



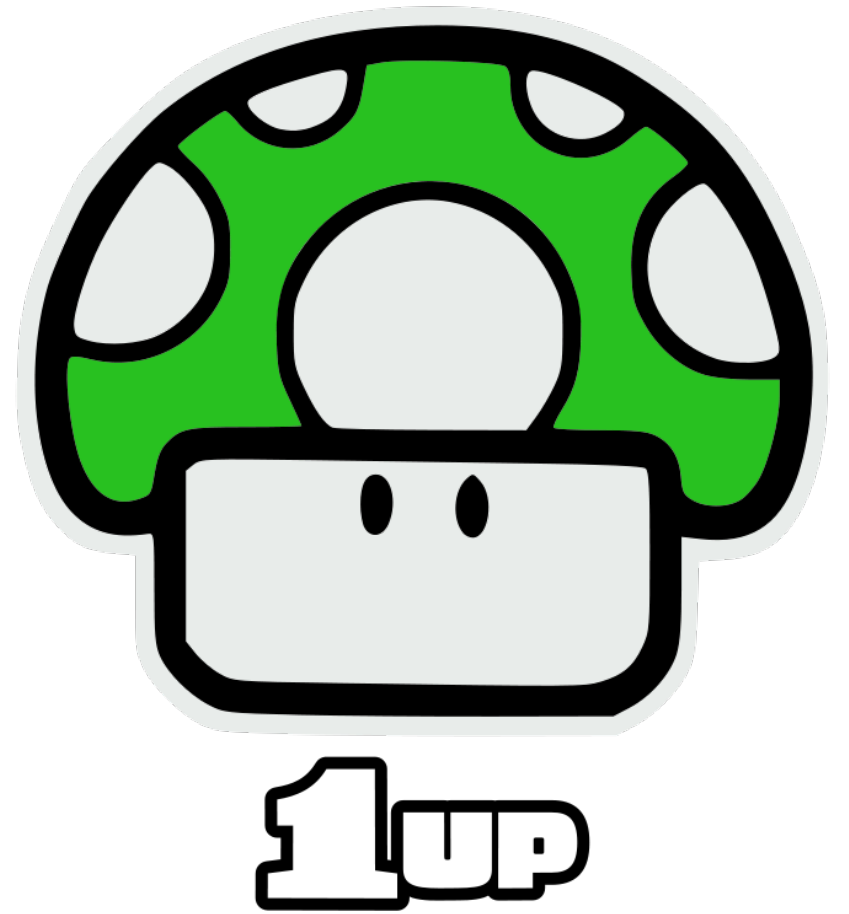
Spielen wir!

## Stressboost oder 1up?

- **Stressboost** → Das stresst mich
- **1up** → Das tut mir gut
- **Neutral** → Ich empfinde das weder positiv noch negativ. Es ist mir egal.

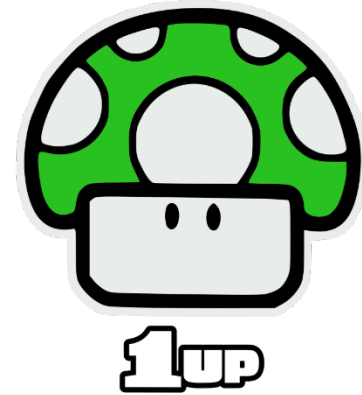




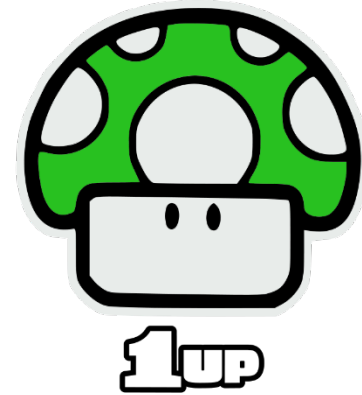




**Vervollständige den Satz:**

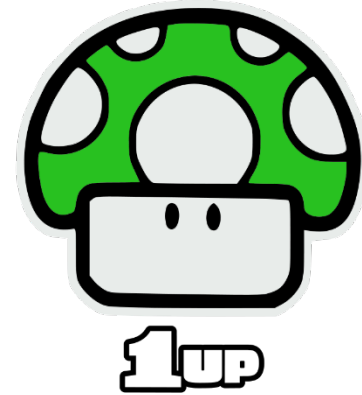


Wenn ich mehr als 20  
ungelesene Nachrichten  
habe .....



Wenn ich nach dem Aufstehen  
und vor der Schule nicht auf das  
Handy schauen kann, dann

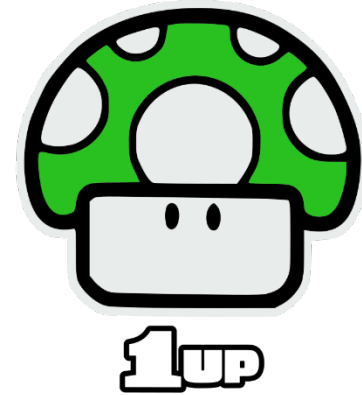
.....



OMG!

Mein Handy hat nur noch 15%  
Akku. Das bedeutet,

.....



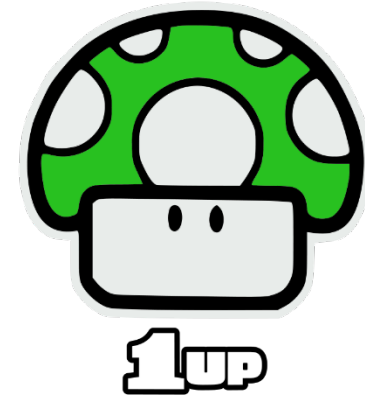
Wenn ich mein Handy zuhause  
vergessen habe,

.....





**Zum Abschluss**



# Dein mentaler Gesundheitswunsch!

Nimm dir einen Zettel und notiere allein für dich:

Welches digitale Verhaltensmuster würde ich gern an mir ändern?  
Was würde mir guttun? Welche Maßnahme wäre das?

# Was hat euch überrascht und was habt ihr gelernt?

- **Was hat mentale Stärke mit Demokratie zu tun?**  
Wie hängt es für dich zusammen, klar denken, mitreden und fair diskutieren zu können – und dabei auch auf sich selbst achtzugeben?
- **Was hilft dir, eine Pause zu machen?**  
Gibt es einen Tipp aus der heutigen Stunde, den du mitnehmen oder ausprobieren möchtest?

Wir haben gesehen, wie wichtig es ist, im digitalen Alltag auf uns selbst zu achten.





Frag die **AK**  
[fragdieak.at](https://fragdieak.at)