

# DIGITALE IDENTITÄT BIN ICH MIR EIGENTLICH GUT GENUG?





## PUSH- BENACHRICHTIGUNGEN ABSCHALTEN

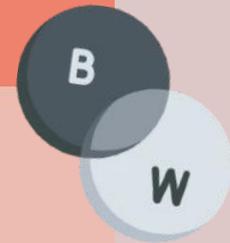
Dein Handy gibt einen Ton von sich. Du lässt alles stehen und liegen, greifst zum Handy aus Angst etwas zu verpassen. Schalte am besten deine Push-Benachrichtigungen aus.

1



## MONOCHROME FEEDANZEIGE

Farbreize haben einen starken Einfluss auf dich. Viele Plattformen nutzen diese Reize, um etwas spannender darzustellen als es ist. Probiere es in schwarz-weiß aus.





## ZEITBEGRENZUNGEN

Wusstest du, dass du bei deinem Gerät deine Bildschirmzeit nachsehen kannst? Du könntest dir einen Timer für deine Apps stellen, um deinen Social Media Konsum etwas zu verringern.





## WEM FOLGE ICH?

Werde dir darüber bewusst , was du konsumierst, du könntest dir folgende Fragen stellen:

- Für was nutzt diese Person ihre/seine Plattform?
- Stimmen ihre/seine Werte mit meinen überein?
- Was löst diese Person in mir aus?





## LIKE-ANZEIGE AUSSCHALTEN

Das Warten auf Likes kann einen unangenehmen Druck aufbauen. Es gibt die Möglichkeit die Like-Anzeige auszuschalten, denn ein Doppelklick soll deinen Selbstwert nicht bestimmen.





## REALITÄTSCHECK

Nicht alles was du siehst, entspricht der Realität. Schärfe deinen Blick und achte auf Filter, Bildbearbeitung, Perspektiven und Posen. Hinterfrage die Aussagen und recherchiere selbst.





## BLEIB FAIR

Werde dir bewusst, was du sagst und auslöst. Achte auf deine Wortwahl und verletze andere nicht mit deinen Worten. Wenn du Hass oder Mobbing bei anderen siehst, sei mutig und schreite aktiv ein.





## INFORMIERE DICH

Werde dir bewusst mit welchen Tricks Plattformen arbeiten. Du kannst dir auch Dokus wie "Das Dilemma mit den sozialen Medien" (2020) anschauen, um zu verstehen, wie Social Media funktioniert.





## RAUS AUS DEINER BLASE

Schaue dir mal den Feed von einer Freund\*in an. Du wirst staunen wie unterschiedlich ein Feed aussehen kann. Hinterfrage deinen Feed!

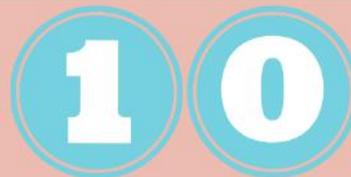
9



## ERKENNE DEINE SELBSTWERT

Lass dich nicht blenden und messe deinen Wert nicht an Social Media.

Gehe Hobbys, Leidenschaften und Freundschaften außerhalb von Social Media nach.



Wenn du Hass im Netz erlebst, scheue nicht davor zurück, dir Hilfe zu suchen. Dafür gibt es ausgebildete ExpertInnen und Beratungsstellen.

**ZARA:**

<https://zara.or.at/de/beratung>

**147 Rat auf Draht:**

<https://www.rataufdraht.at>

**BanHate:**

<https://www.banhate.com>



**SaferInternet:**

<https://www.saferinternet.at/faq/problematische-inhalte/wo-finde-ich-unterstuetzung-und-beratung-rund-um-hasspostings/>

## MELDE- UND BERATUNGSSTELLEN BEI HASS IM NETZ

