

5. MD Mittag | Digital

Digitales Wohlbefinden. Zwischen Selbstverantwortung und gesellschaftlichen Herausforderungen

Kristin Undisz

Programm

01

Was ist (digitales)
Wohlbefinden?

02

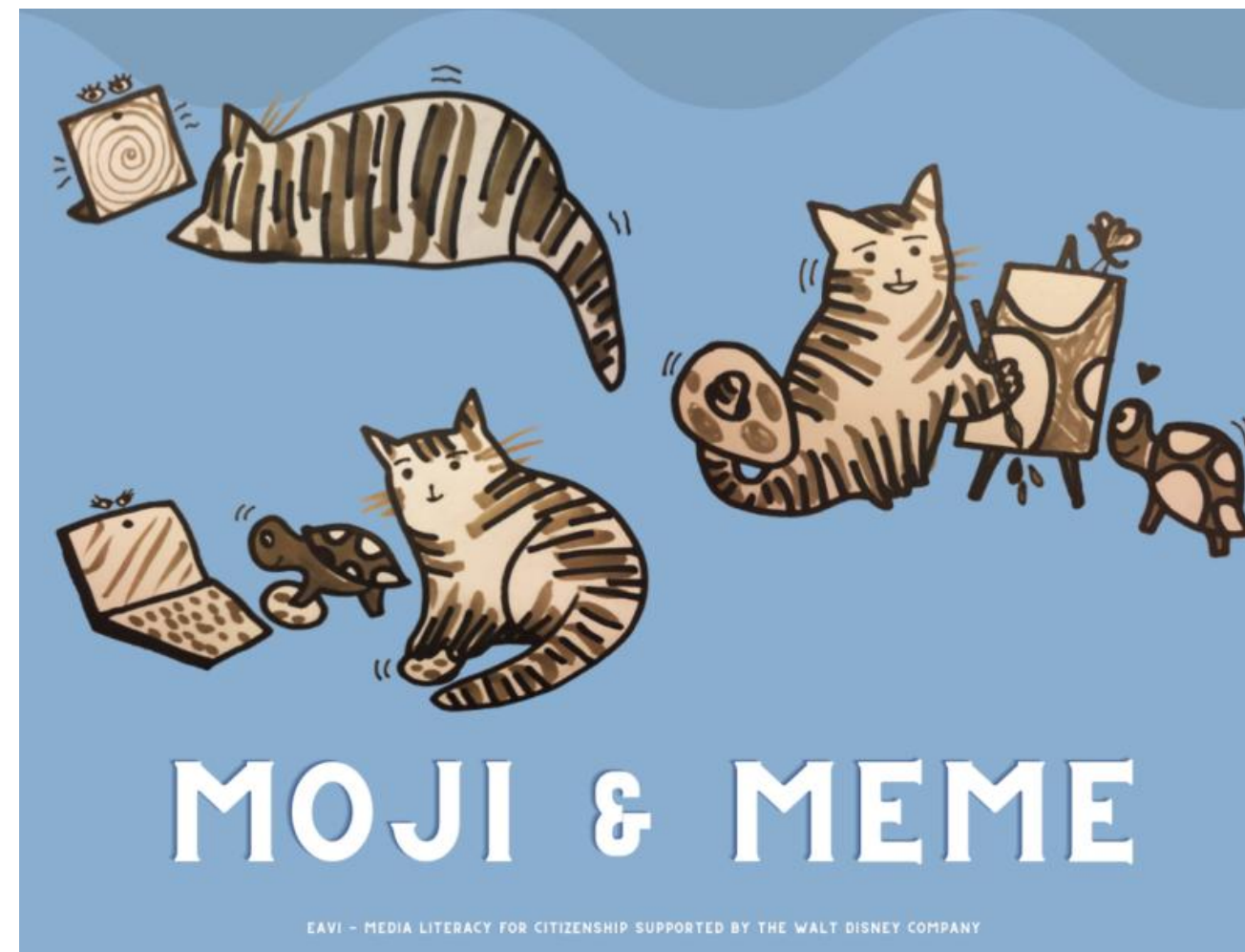
Psychologische
Mechanismen

03

Gesellschaftliche
Herausforderungen

04

Leben mit
Technologien



Ethische
Perspektive

05

Individuelle und
gesellschaftliche
Lösungsansätze

06

medienpädagogische
Perspektive

07

Material

08

**Schon mal überlegt, welche Strecke so ein scrollender
Daumen jeden Tag zurücklegt?**





**„Wer von Ihnen hat
in den letzten 60
Minuten das Handy
mindestens einmal
gecheckt, ohne dass
ein Anruf kam?“**



Bildschirmzeit



Screenshot: <https://doit.software/de/blog/durchschnittliche-bildschirmzeit#screen5>

Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von Smartphones in Deutschland im Jahr 2024 (in Minuten)



Quelle: bitkom • Daten herunterladen

Land	Durchschnittliche Bildschirmzeit
Deutschland	5 Stunden 22 Minuten
U.S.	7 Stunden 3 Minuten
Großbritannien	6 Stunden 2 Minuten
Süd Afrika	9 Stunden 24 Minuten
Philippinen	8 Stunden 52 Minuten
China	5 Stunden 33 Minuten
Saudi-Arabien	7 Stunden 9 Minuten
Japan	3 Stunden 56 Minuten
Kanada	6 Stunden 18 Minuten
Singapur	6 Stunden 49 Minuten
Schweiz	5 Stunden 32 Minuten

**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...BEMERKEN, WAS UNS
ENERGIE RAUBT**

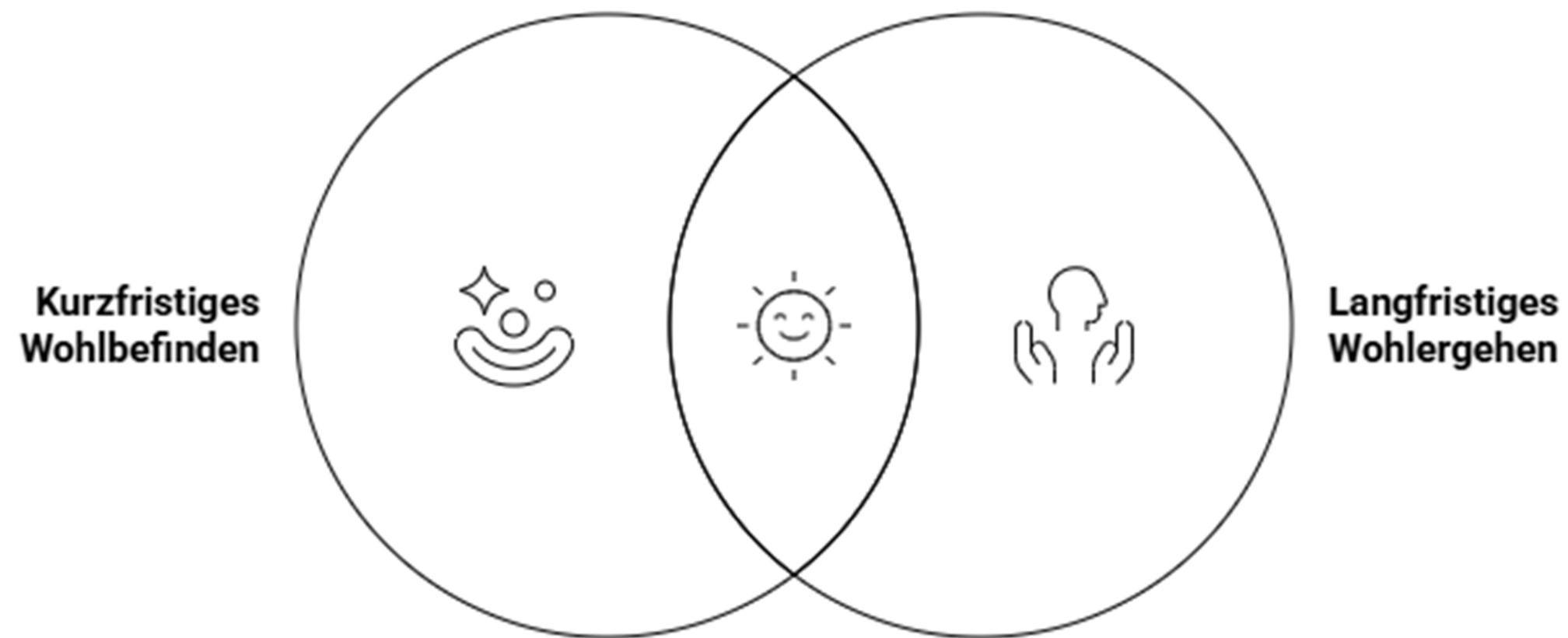
Wohlbefinden (wellbeing)

Was ist ein gutes und gelingendes Leben?

⇒ positive Gefühle/Resilienz **und** Abwesenheit von negativen Gefühlen und Erfahrungen

- „**what is non-instrumentally good for a subject**“ (Crisp 2006; Woodard 2013)
- subjektiv oder objektiv bestimmt (Parfit 1984)
- Konzept des subjektiven Wohlbefindens: persönliche Wahrnehmung und Zufriedenheit des Einzelnen mit seinem Leben
- Objektives Wohlbefinden: messbare Lebensbedingungen und gesellschaftliche Standards

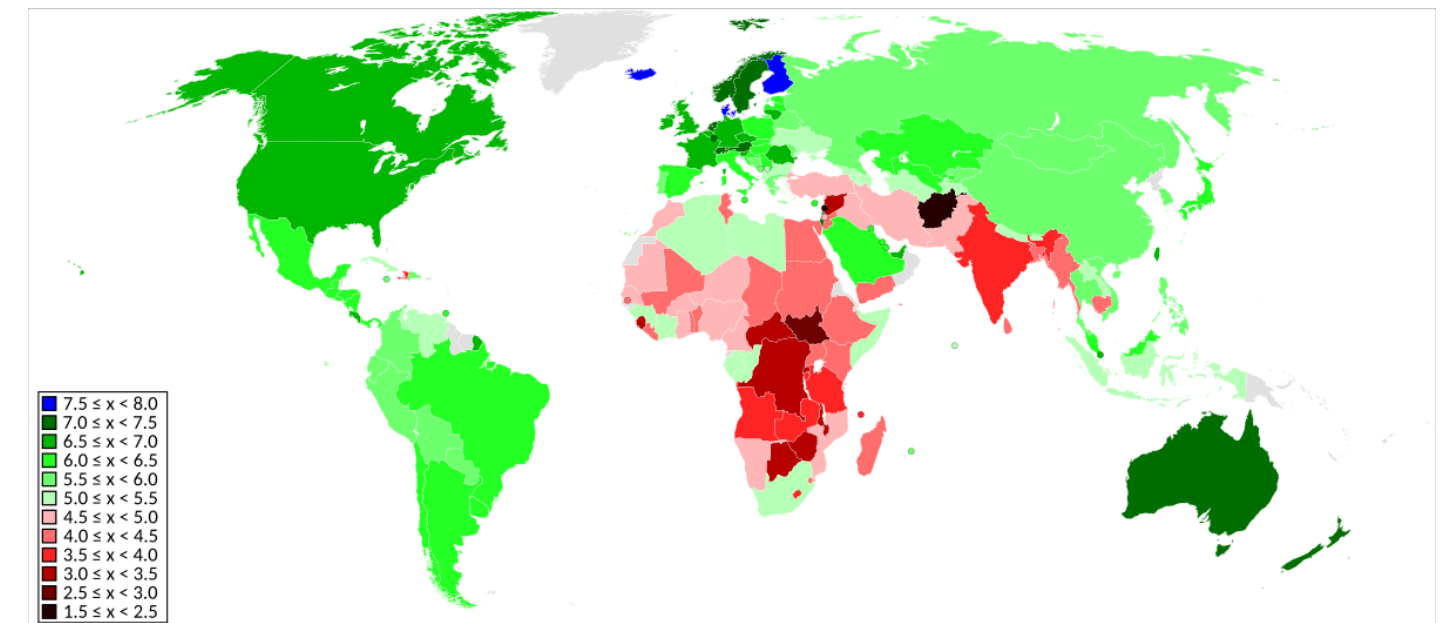
Das Gleichgewicht zwischen Freude und Erfüllung



Made with  Napkin

Messungsversuche

- **Bruttoinlandsprodukt (BIP)**
- Seit 80er Jahren: theoretisches Konzept der **Verwirklichungschancen** des Ökonomen Amartya Sen, Nobelpreisträger für Wirtschaftswissenschaften
 - => das Ziel von gesellschaftlicher Entwicklung und von Fortschritt müsse die Vergrößerung der Verwirklichungschancen und Freiheiten der Menschen sein
- **Human Development Index** und **Human Poverty Index**
- seit 2001 regelmäßig erscheinende **Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung** in Deutschland
- Wohlbefinden von Kindern: UN-Kinderrechtskonvention
- **World Happiness Report 2025:**
 - Deutschland Platz 22
 - Finnland Platz 1



**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



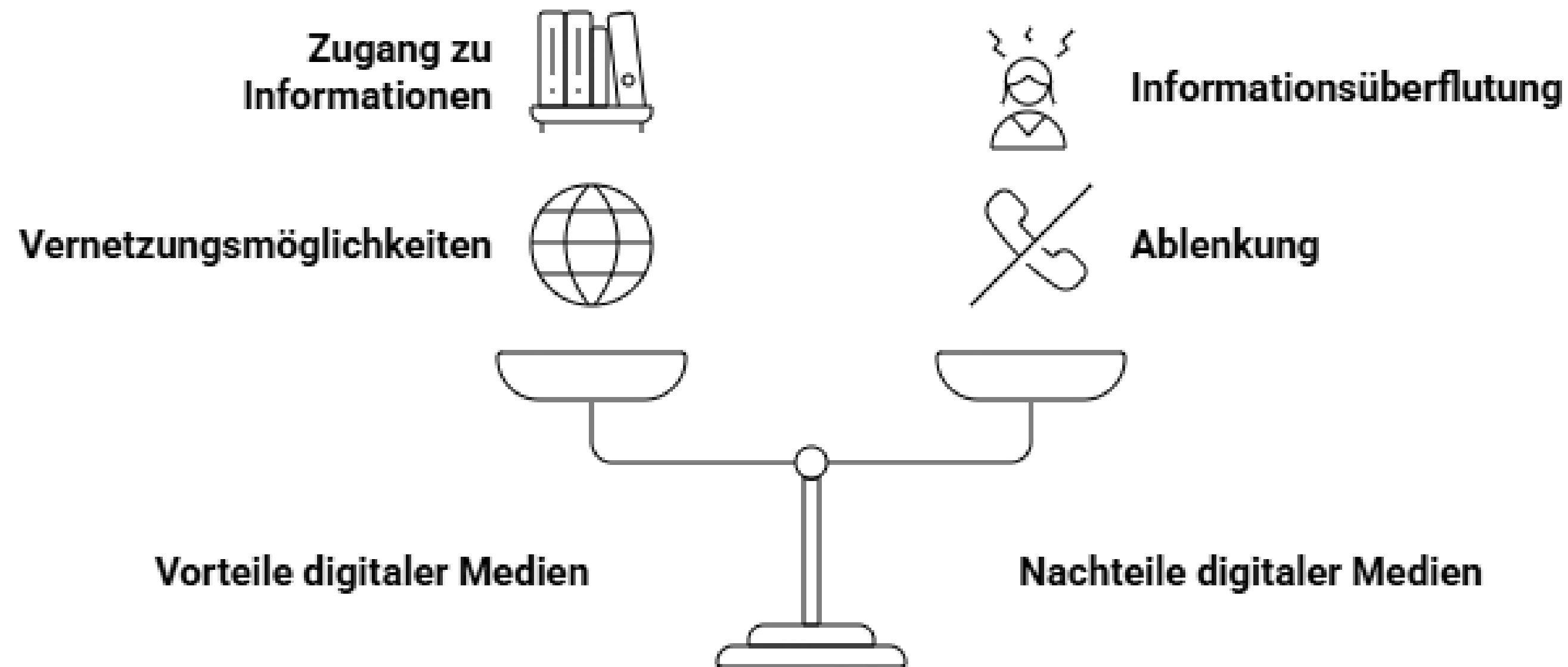
**...DIE ANZEICHEN VON
DIGITALER MÜDIGKEIT
ERKENNEN**

Digital Wellbeing



Grafik: 5. MD, KI-generiert, Adobe Firefly

Balance zwischen Nutzen digitaler Medien und möglicher Belastung

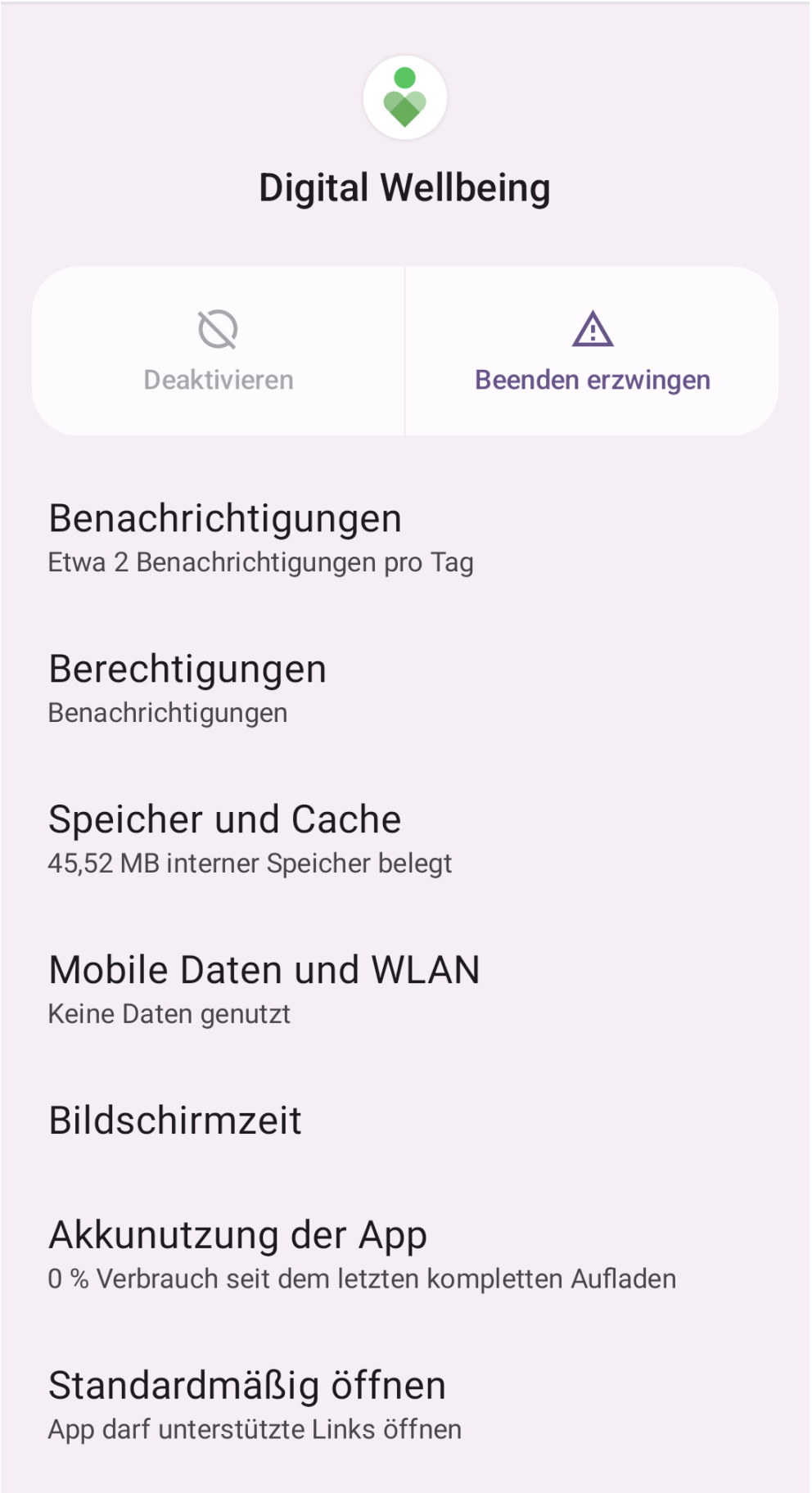


Grafik: 5. MD, KI-generiert, Napkin

Bildschirmzeit iPhone



Bildschirmzeit Android

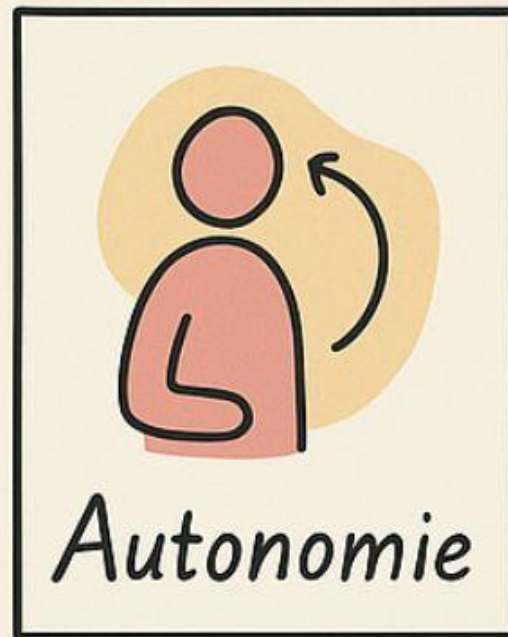


Forschung

- psychologische, soziale und technologische Einflussfaktoren
 - exzessive Nutzung in Verbindung mit Stress, Schlafproblemen und verringertem subjektivem Wohlbefinden
 - Nuancen je nach Kontext und Aktivität: Nicht alle digitalen Mediennutzungen sind gleich.
 - Kompetenzen im Umgang mit digitalen sind stark verknüpft mit positivem Wohlbefinden.
 - Im Beruf führen digitale Technologien oft zu Stressfaktoren wie ständiger Erreichbarkeit, fehlende Abgrenzung zwischen Arbeit und Privat, Unterbrechungen etc.
- „Digital Wellbeing Scale“ (2020)
- COVID-19-Pandemie als Verstärker: Zunahme und in den Veränderungen von Wahrnehmung, Barrieren, mentaler Belastung
- Viele Forschungslücken

Psychische Grundbedürfnisse

Motor der persönlichen Entwicklung



Selbst-
Entscheidung

Sich wirksam
Erleben

Verbunden
Sein

Self Determination Theory
Deci & Ryan, 2000

Dopamin: Wie der Botenstoff ausgeschüttet wird

BARMER



Gesundheitliche Herausforderungen

HANDYSUCHT
So schaden Smartphones dem Gehirn

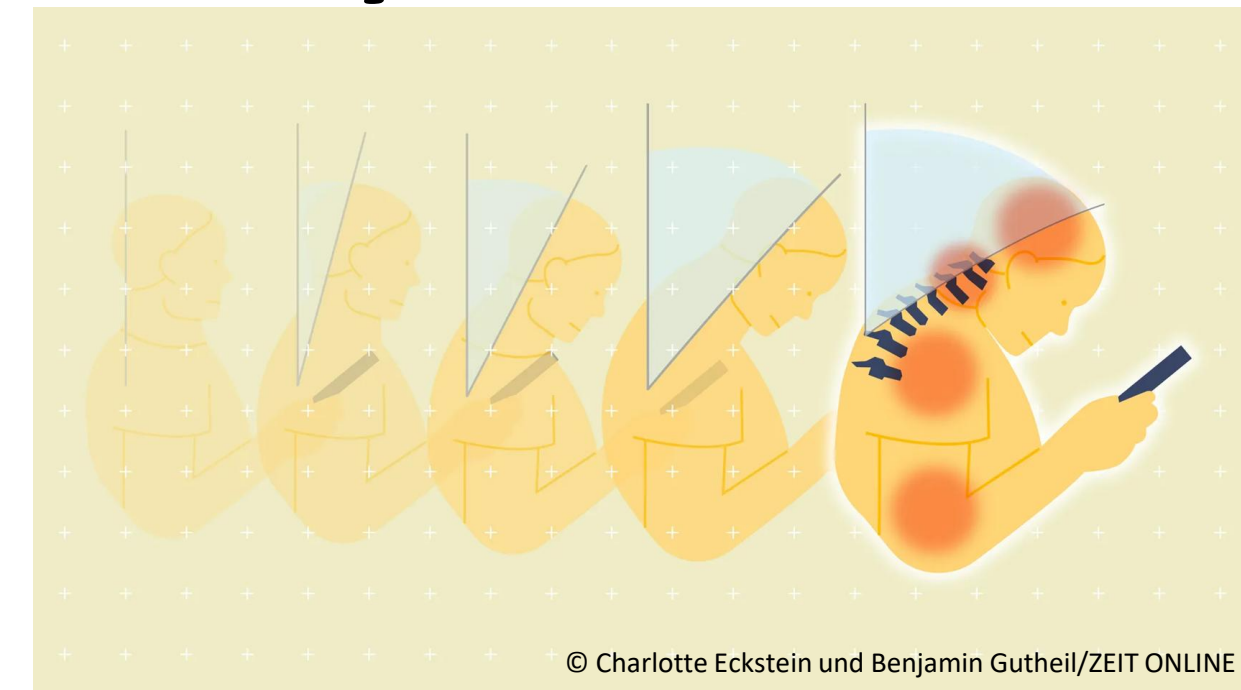
Bei Menschen mit Smartphone-Abhängigkeit gibt es messbare Unterschiede:

1. **Smartphone-Nutzung verbraucht** kognitive Ressourcen.
2. **Die Gehirnaktivität ist höher**, was die Denkleistung beeinträchtigt.
3. **Konzentration und Aufmerksamkeit sind niedriger**. Sie werden zwischen Smartphone und anderem geteilt.
4. **Schon die bloße Anwesenheit eines Smartphones** kann sich auf das Arbeitsgedächtnis auswirken und die Produktivität senken.

Quarks
Quellen: Choi et al. (2021), Böttger et al. (2023), Skowronek et al. (2023), Lin et al. (2022), León Méndez et al. (2024)
WDR®



Handynacken



© Charlotte Eckstein und Benjamin Gutheil/ZEIT ONLINE

Schlafstörungen

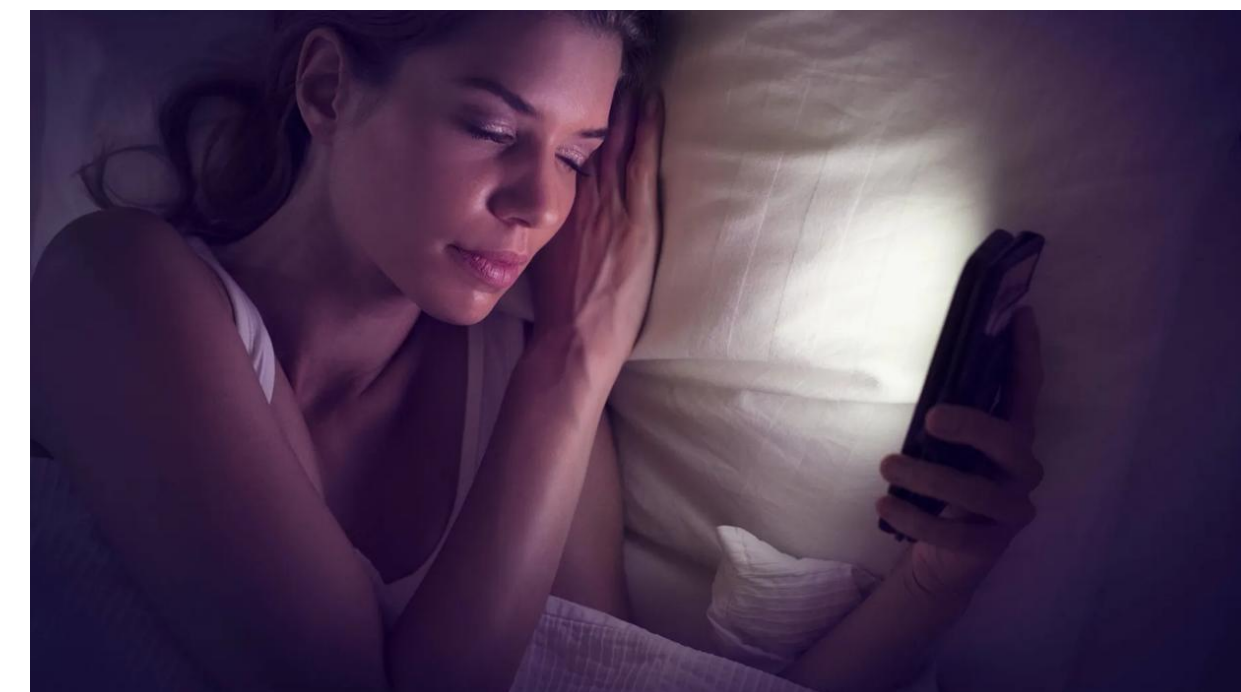


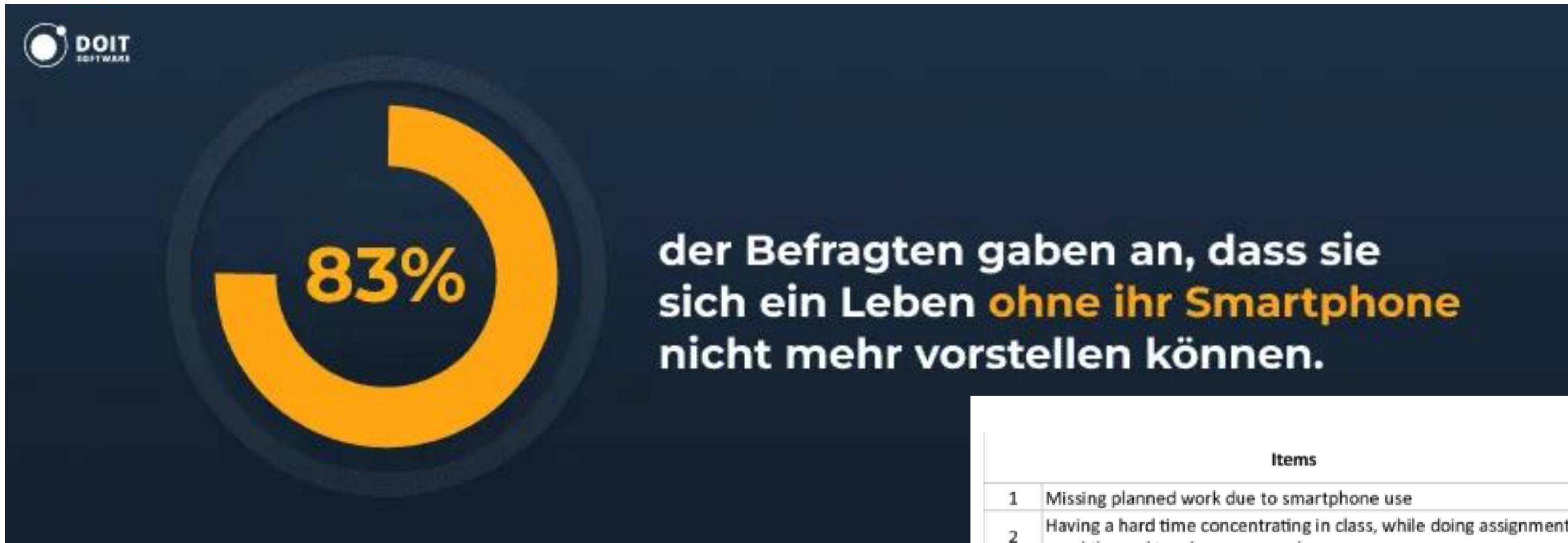
Foto: Imago

**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...BEMERKEN WIE
LEICHT ES IST,
SÜCHTIG ZU WERDEN**

Krankheit Smartphoneabhängigkeit?



Nomophobie

Kofferwort aus dem englischsprachigen Raum für „No-Mobile-Phone-Phobia“

	Items	Strongly disagree	Disagree	Weakly disagree	Weakly agree	Agree	Strongly agree
1	Missing planned work due to smartphone use	1	2	3	4	5	6
2	Having a hard time concentrating in class, while doing assignments, or while working due to smartphone use	1	2	3	4	5	6
3	Feeling pain in the wrists or at the back of the neck while using a smartphone	1	2	3	4	5	6
4	Will not be able to stand not having a smartphone	1	2	3	4	5	6
5	Feeling impatient and fretful when I am not holding my smartphone	1	2	3	4	5	6
6	Having my smartphone in my mind even when I am not using it	1	2	3	4	5	6
7	I will never give up using my smartphone even when my daily life is already greatly affected by it	1	2	3	4	5	6
8	Constantly checking my smartphone so as not to miss conversations between other people on Twitter or Facebook	1	2	3	4	5	6
9	Using my smartphone longer than I had intended	1	2	3	4	5	6
10	The people around me tell me that I use my smartphone too much	1	2	3	4	5	6

Note. Adapted from "The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents," by M. Kwon, D-J. Kim, H. Cho and S. Yang, 2013, *PLoS ONE*, 8(12), (<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>). Copyright 2013 by Kwon et al.

Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)



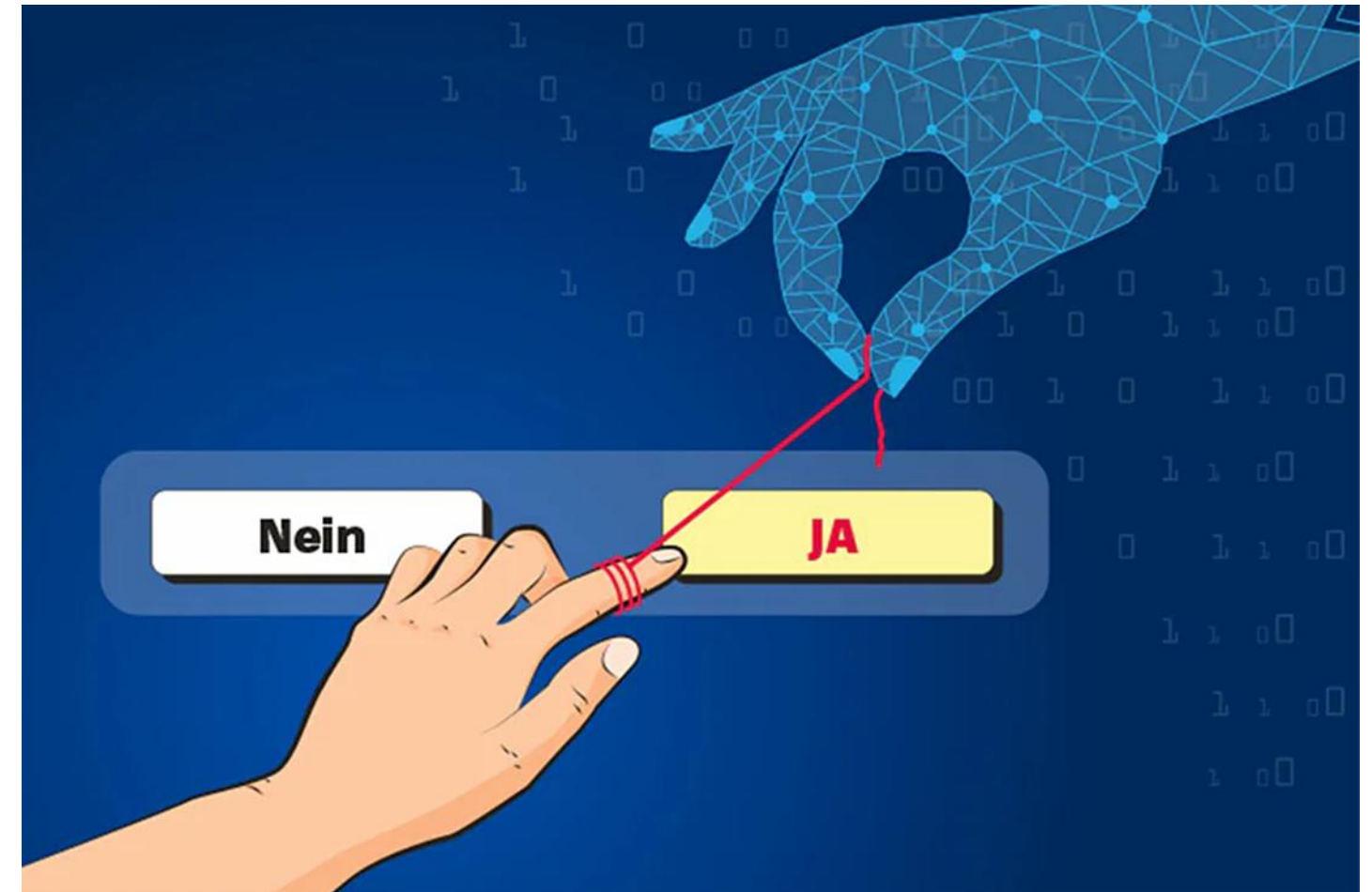
Fear of Missing out

=

die Angst, etwas zu verpassen, nicht über die neuesten Trends und Nachrichten informiert zu sein

Gesellschaftliche Herausforderungen

- Aufmerksamkeitsökonomie (Plattform-Design)
- Manipulative Gestaltungsmuster (dark patterns)
- Ungleichheiten im Zugang zu gesunden Digitalräumen (digital divide)



© Stiftung Warentest / Isabella Galanty

manipulative Gestaltungsmuster

persuasive design bzw. dark patterns

Dark Patterns

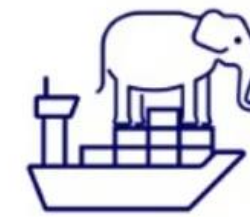
Dark Patterns sind manipulative Designs oder Prozesse auf Internetseiten oder in Apps, die Nutzer und Nutzerinnen zu einer Handlung überreden sollen. Sie werden eingesetzt, um an persönliche Daten oder Geld zu kommen.



001408 © dpa-Themendienst

Quelle: Verbraucherzentrale

Bild: picture alliance/dpa/dpa-infografik GmbH/dpa-Themendienst | dpa-infografik GmbH



Overloading, das Überladen von Websites, mithilfe von Designelementen.



Simulated Urgency, über Zeitdruck, simulierte Knappheit und Countdowns.



Trickquestions, Fangfragen die User:innen verwirren.



Confirmshaming, emotionaler Druck um einer Option zuzustimmen.



Sneak into Basket, der Warenkorb-Trick.



Bait and Switch, die Lockvogeltaktik.



Roach Motel, das Kakerlakenhotel, ohne Entkommen.



Hidden Costs, versteckte Kosten, die während eines Bestellprozesses auftauchen.



Privacy Zuckering, Verschleierung von Privatsphäre-Einstellungen.



Misdirection, Irreführung oder die Behinderung von User:innen.



Price comparison prevention, Verhinderung von Preisvergleichen.



Forced Continuity, die erzwungene Kontinuität bei Abos und Registrierungen.

Nudging

„Was gewählt wird, hängt oft davon ab, wie die Wahl präsentiert wird.“

Dolan P, Hallsworth M, Halpern D, King D, Metcalfe R, Vlaev I (2012) Influencing behaviour: the mindspace way. J Econ Psychol 1(33):264–277

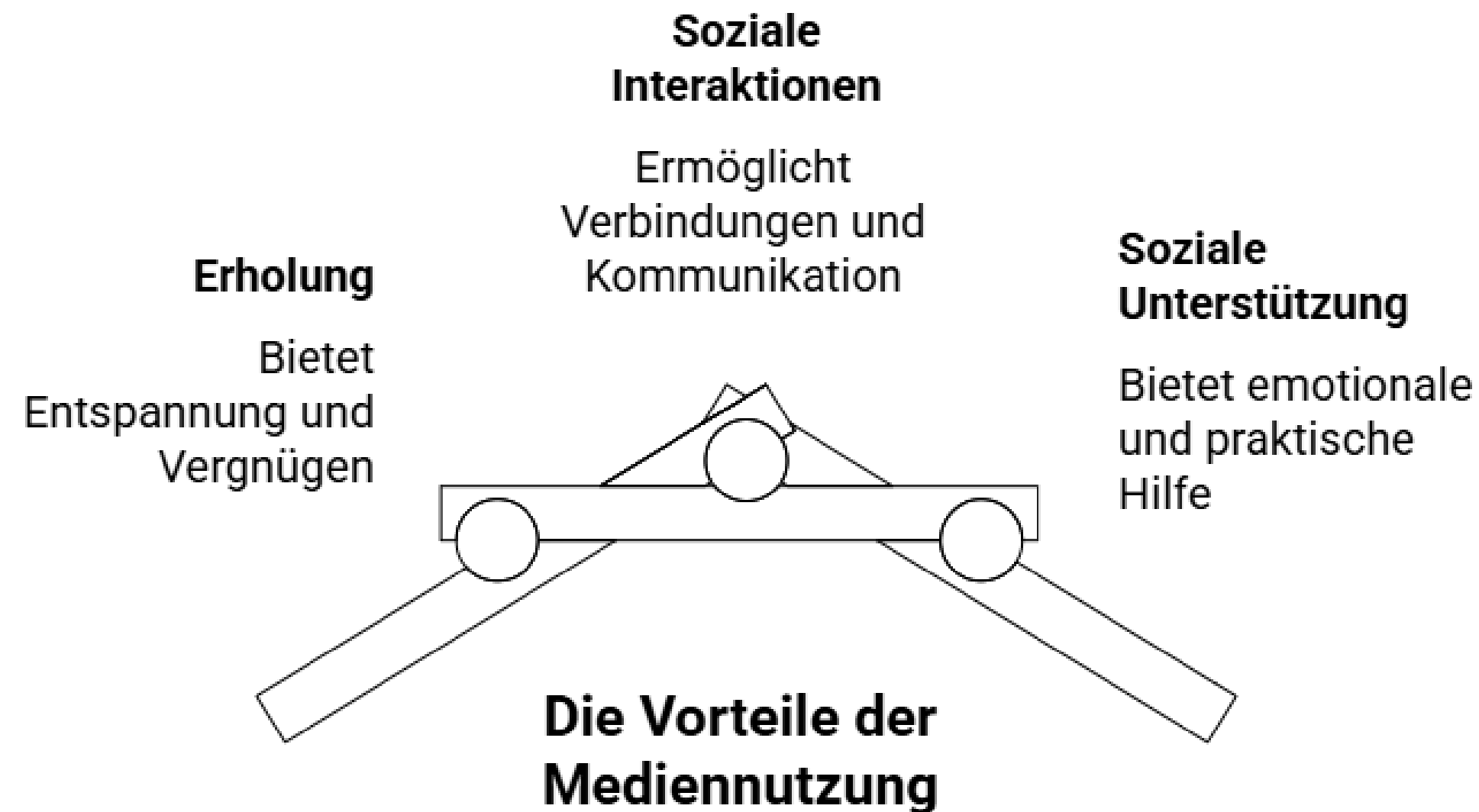


**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...BEMERKEN, WAS UNS
ENERGIE RAUBT**

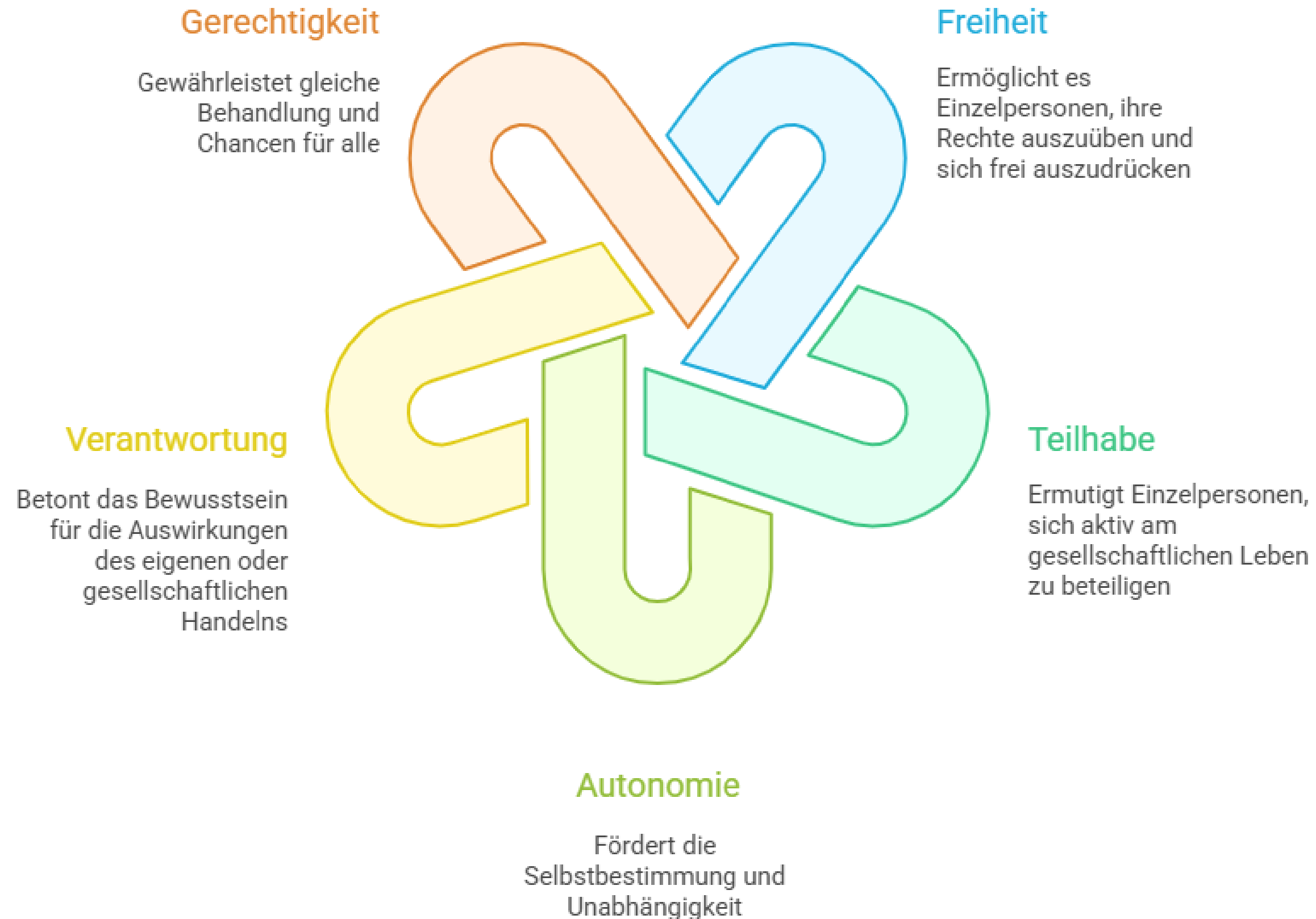
Leben mit Technologien



Made with  Napkin

=> Voraussetzung ist ein selbstbestimmtes kompetentes Medienhandeln

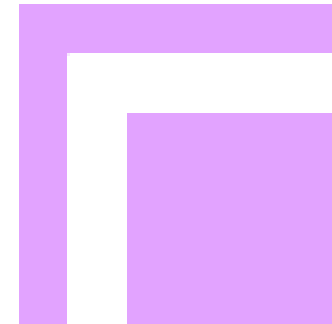
Medienethische Perspektive



Verantwortungsfragen

Gemeinwohl & Gesellschaft

Die Rolle digitaler Medien bei der Förderung des sozialen Wohlbefindens und der Aufrechterhaltung einer ethischen digitalen Öffentlichkeit.



Verantwortung von Plattformen & Anbietern

Die ethische Verantwortung von digitalen Plattformen und Anbietern bei Designentscheidungen und Datenpraktiken.



Autonomie & Manipulation

Die ethischen Implikationen von Nudging-Techniken und der Bedeutung der Wahrung der Autonomie der Nutzer.



Gerechtigkeits- und Zugangsfragen

Die Notwendigkeit, die digitale Kluft zu überbrücken und Ungleichheiten im Zugang zu Technologie zu bekämpfen.



Made with  Napkin

Wie kann man digitale Achtsamkeit und ethische Nutzung fördern?



**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...BEMERKEN, WIE WIR
UNS BEIM SCROLLLEN
FÜHLEN**



**„„Wer nutzt bewusst
Digital-Wellbeing-
Tools?“**



Individuelle Lösungsansätze



- Reflexion und Selbstkontrolle
- Achtsamkeit
- Digitale Resilienz
- Screen-Time-Management
- Digital Detox

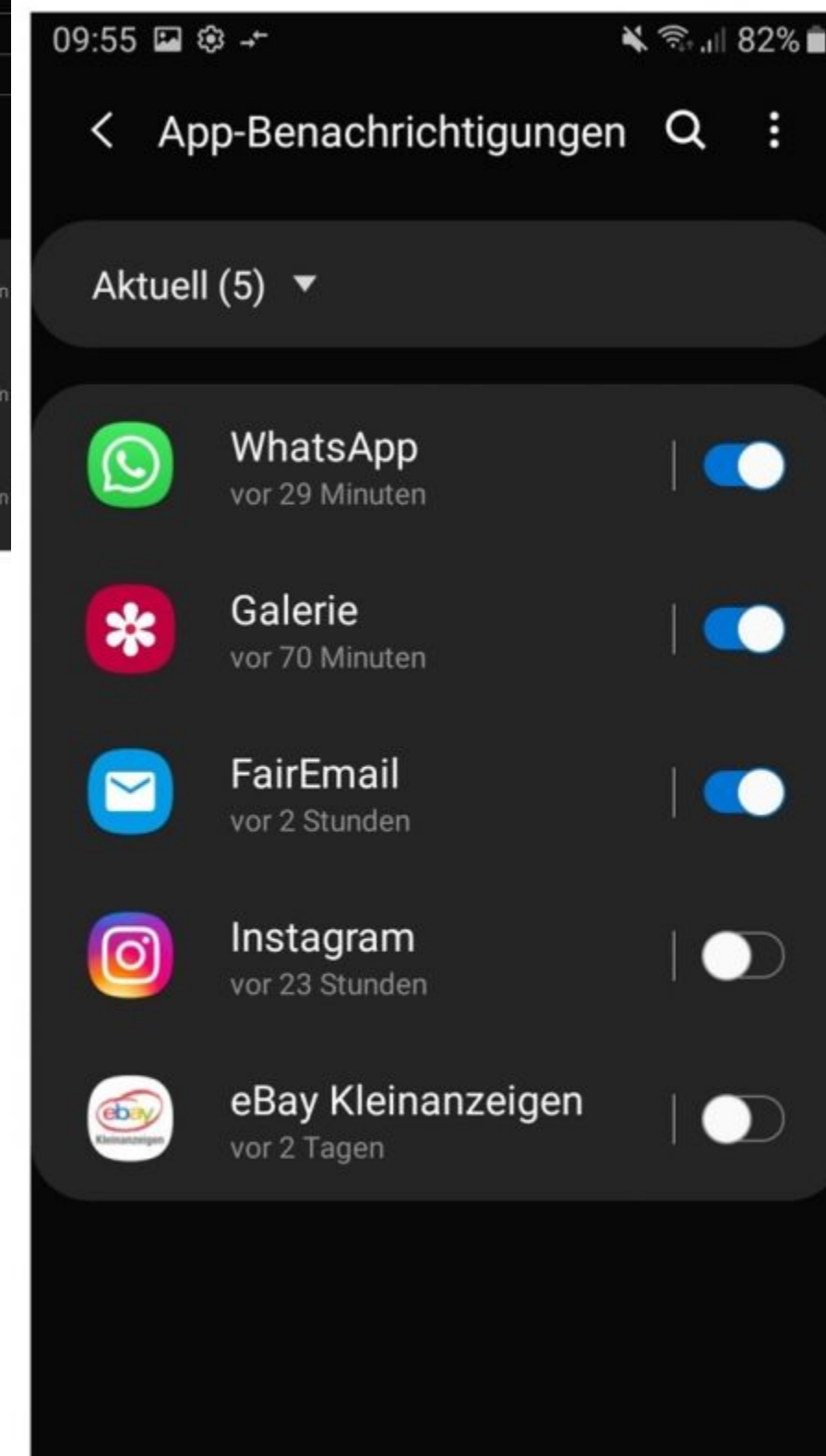
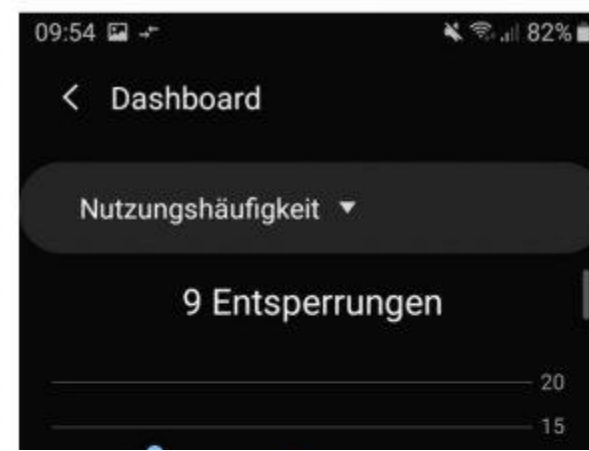
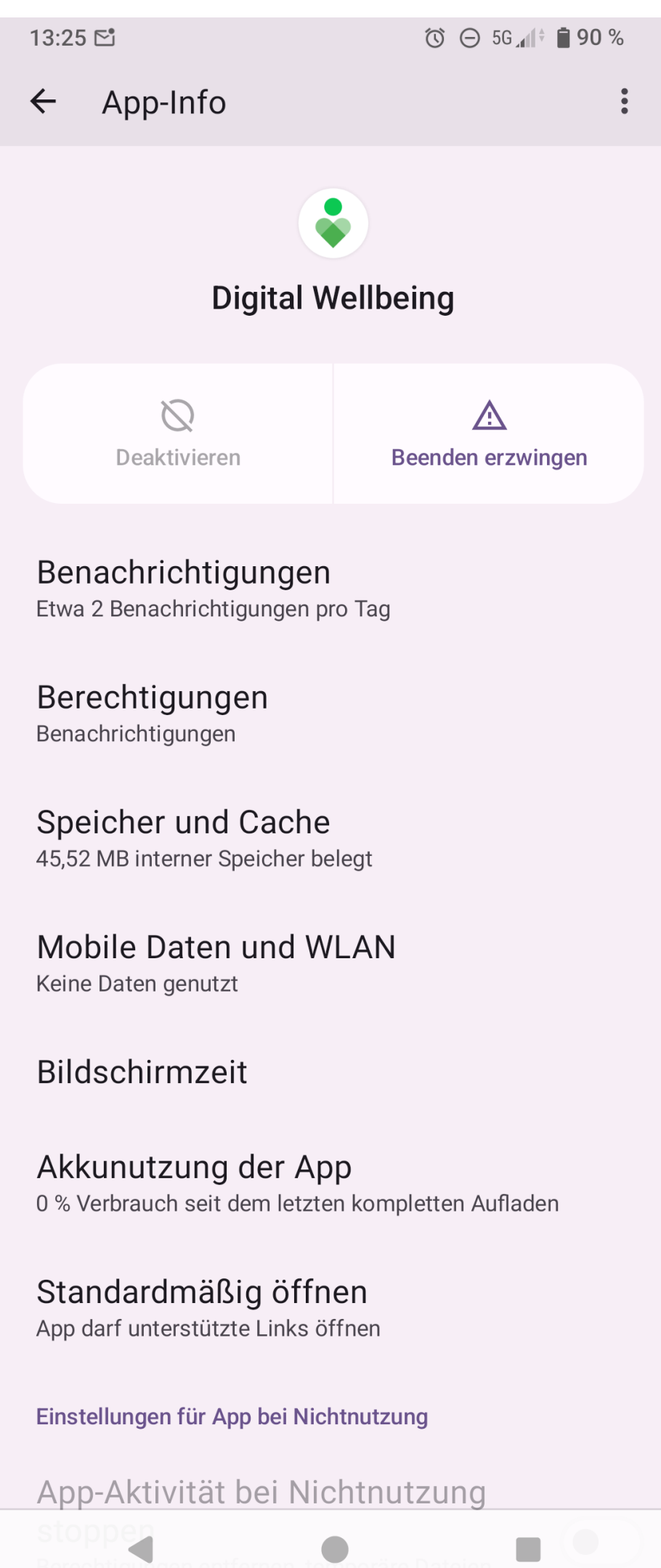


**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...TECHNOLOGIE
BEWUSST NUTZEN**





Android Digital Wellbeing

Bildschirmzeit beim iPhone

14:14

5G

81

Einstellungen

Bildschirmzeit

NUTZUNG EINSCHRÄNKEN

Auszeit

Aus

App-Limits

Zeitlimits für Apps festlegen

Immer erlauben ...

Apps wählen, die immer erlaubt sein sollen

Bildschirmentfernung

Belastung der Augen verringern

KOMMUNIKATION

Kommunikationslimits

Limits für Anrufe und Nachrichten festlegen

Kommunikationssicherheit

Vor sensiblen Inhalten schützen

BESCHRÄNKUNGEN

Beschränkungen

Inhalte, Apps und Einstellungen verwalten

APPS MIT ZUGRIFF AUF „BILDSCHIRMZEIT“

one sec

19:20

Bildschirmzeit

IPHONE

Tagesdurchschnitt **2h 42min** 19 % von letzter Woche

M D M D F S S

Alle Aktivitäten anzeigen

Aktualisiert: heute, 19:20

- Auszeit: Plane bildschirmfreie Zeit.
- App-Limits: Lege Zeitlimits für Apps fest.
- Kommunikationslimits: Konfiguriere Beschränkungen basierend auf deinen Kontakten.
- Immer erlauben ...: Wähle Apps, die immer erlaubt sind.
- Beschränkungen: Blockiere unangemessene Inhalte.

19:21

Bildschirmzeit iPhone

Diese Woche

MITTEILUNGEN

Tagesdurchschnitt **72** 10 % von letzter Woche

M D M D F S S

- Instagram
- WhatsApp
- Uhr
- Threema
- Gmail
- Telegram
- Twitch
- AutoScout24

19:22

Bildschirmzeit iPhone

Diese Woche

AKTIVIERUNGEN

Tagesdurchschnitt **58** 28 % von letzter Woche

M D M D F S S

Auszeit

Plane bildschirmfreie Zeit.

App-Limits

Lege Zeitlimits für Apps fest.

Kommunikationslimits

Konfiguriere Beschränkungen basierend auf deinen Kontakten.

Immer erlauben ...

Wähle Apps, die immer erlaubt sind.

Beschränkungen

Blockiere unangemessene Inhalte.

Bildschirmzeit-Code verwenden

Verwende einen Code, um deine Einstellungen für die Bildschirmzeit zu sichern, und um mehr Zeit zu erlauben, wenn ein Limit abläuft.

Geräteübergreifend teilen

Dies kann auf jedem Gerät, das bei iCloud angemeldet ist, aktiviert werden, um deine kombinierte Bildschirmzeit aufzuführen.

Bildschirmzeiten für Familie einrichten

Richte die Familienfreigabe ein, um „Bildschirmzeit“ auf den Geräten der Familie zu verwenden.

Bildschirmzeit deaktivieren

19:22

Bildschirmzeit

Auszeit

Auszeit

Lege einen Zeitplan für die bildschirmfreie Zeit fest. Während der Auszeit sind nur von dir zugelassene Apps sowie Telefonanrufe verfügbar.

Täglich

Tage anpassen

Von

22:00

Bis

07:00

Für dieses Gerät gilt die Auszeit. Eine entsprechende Mitteilung wird 5 Minuten vor Beginn der Auszeit angezeigt.

19:24

Familienfreigabe

Später

Bildschirmzeit

Prüfe die Bildschirmzeitberichte deines Kindes und lege Auszeiten und Limits für bestimmte Apps direkt von deinem eigenen Gerät aus fest.

Du kannst auch ein anderes Familienmitglied als Elternteil/Erziehungsberechtigten benennen, damit ihr immer auf dem gleichen Stand seid.

Weitere Infos zur Familienfreigabe

Einen Kinderaccount erstellen

Bild: Screenshot Apple
Diese Apps haben die Berechtigung angefordert, dieses iPhone einzuschränken

<https://webcare.plus/bildschirmzeit-digitales-wohlbefinden/>



Google Play



512 x 512

Menthal – Apps bei Google Play [Besuchen >](#)

Bilder sind in der Regel urheberrechtlich geschützt. [Weitere Infos](#)

[Teilen](#) [Speichern](#)





one sec

Verzögert ablenkende Apps und Websites

one sec zwingt Dich, einmal tief durchzuatmen, jedes mal wenn Du Social-Media Apps öffnest. Es ist so einfach wie effektiv: Die Verzögerung macht ablenkende Apps nachhaltig uninteressanter.

[Laden im App Store](#) [JETZT BEI Google Play](#)

[Desktop Browser Extension >](#)

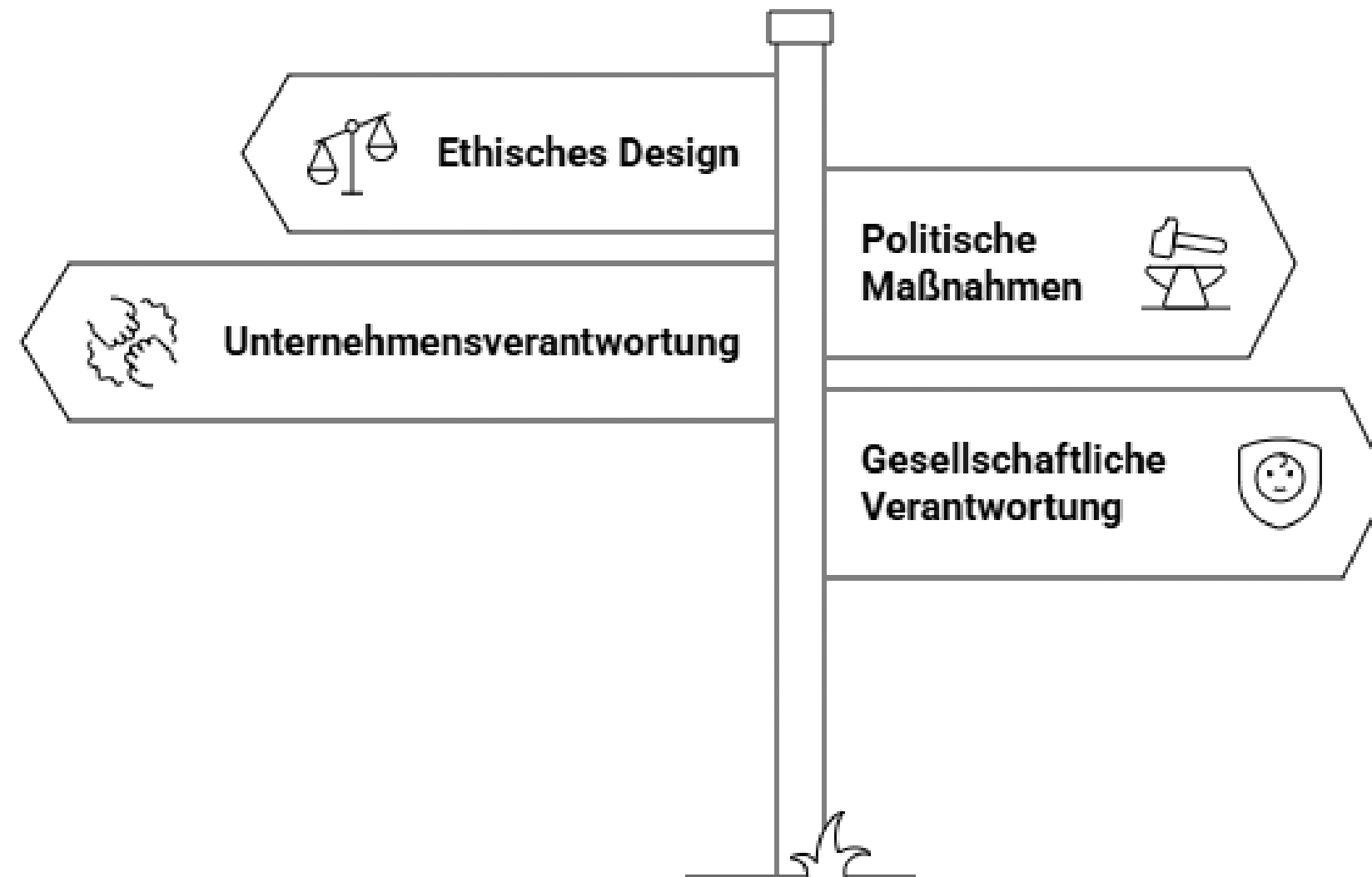


**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...VIEL ZEIT IN DER
REALEN WELT ZU
VERBRINGEN**

Lösungsansätze auf gesellschaftlicher Ebene



- Forschung: „Ethical by Design“
- Gesellschaft: Medienerziehung und Elternarbeit
- Politik: Digital Services Act, Jugendschutz-Initiativen
- Unternehmen: Corporate Digital Responsibility

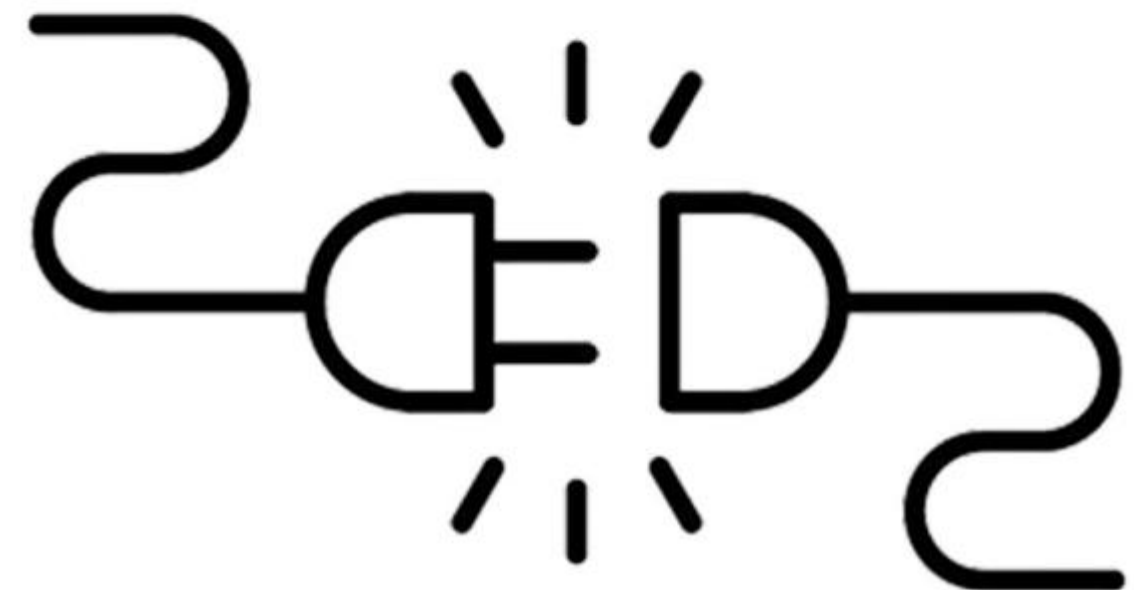
Gesetze

1. Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
2. Arbeitszeitgesetz (ArbZG)
3. Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG)

Recht auf Abschalten?

Guiding Principles on Implementing Workers' Right to Disconnect

Report of the European Law Institute



Digitales Nudging (social-norm-digital-nudging)

Ansatz,

- Entscheidungsfindung von Menschen zu beeinflussen, ohne ihre Autonomie einzuschränken
- in Richtung Nachhaltigkeit, bessere Gesundheit und Datenschutz, ...

The screenshot shows a cookie consent banner with the title "Datenschutzeinstellungen". Below the title, there is a paragraph explaining that personal data can be processed for personalized ads and content measurement, with links to the "Datenschutzerklärung" and "Einstellungen". Below this, there are four checkboxes: "Essenziell" (checked), "Analytische Cookies", "Marketing Cookies", and "Externe Medien" (all unchecked). At the bottom, there are three large orange buttons: "Alle akzeptieren", "Auswahl speichern", and "Nur essenzielle Cookies akzeptieren". At the very bottom, there are links for "Individuelle Datenschutzeinstellungen", "Cookie-Details", "Datenschutzerklärung", and "Impressum".

Datenschutzeinstellungen

Personenbezogene Daten können verarbeitet werden (z. B. IP-Adressen), z. B. für personalisierte Anzeigen und Inhalte oder Anzeigen- und Inhaltsmessung. Weitere Informationen über die Verwendung Ihrer Daten finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#). Sie können Ihre Auswahl jederzeit unter [Einstellungen](#) widerrufen oder anpassen.

☒ Essenziell ☐ Analytische Cookies ☐ Marketing Cookies ☐ Externe Medien

Alle akzeptieren

Auswahl speichern

Nur essenzielle Cookies akzeptieren

[Individuelle Datenschutzeinstellungen](#)

[Cookie-Details](#) | [Datenschutzerklärung](#) | [Impressum](#)

**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...DIE BEHERRSCHUNG
DIGITALER
FÄHIGKEITEN**

Medienpädagogische Ansätze für digitales Wohlbefinden



**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...WÄHLEN, WORAUF WIR
UNSERE AUFMERKSAMKEIT
RICHTEN**

**„Welche eine Sache
könnten Sie ab
morgen ändern?“**





**Einatmen.
Ausatmen.**



**Dann Handy in die
Hand nehmen**



Literatur

+

Merz Jg. 63 Nr. 1 (2019):
Medien, Wohlbefinden,
gelingendes Leben

merz 1/19 zum Thema „Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben“ gibt einen Überblick über Forschungsergebnisse und -ansätze zu Medien und well-being und geht dabei unter anderem Fragen zur Kompatibilität des permanenten Onlineseins mit Konzepten zur Achtsamkeit, Mindfulness wie auch der Fokussierung auf die innere Wahrnehmung nach.

merz inhalt

merz

medien + erziehung

1.19

2 aktuell

8 thema

8 Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben

8 Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben

10 Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben

46 Lebensqualität und Wohlbefinden durch alltagsunterstützende Assistenz-Lösungen für Senioren?

55 spektrum

55 Cybermobbing als Herausforderung für die Soziale Arbeit

PDF • 4.6 MB

merz_2019-1.pdf

Begriff und Definition

+

Begriffe

digital wellbeing
Wohlbefinden
Wohlergehen
Achtsamkeit
Mindfulness
Offline-Zeit
Detoxing
digitaler Stress
Technostress
Digital Detox
Medienfasten

Tipps für mehr digitale Balance

In einer Zeit ständiger Erreichbarkeit und exzessiver Nutzung digitaler Medien wird immer wieder „Offline-Zeit“ oder „Detoxing“ empfohlen, um den „digitalen Stress“ im Alltag abzubauen.
Artikel von klicksafe

Digital Detox Ideen

+

#AUSzeit – Digital Detox Challenge

Challenge über einen Zeitraum von sieben Wochen. In jeder Woche wird ein anderer Aspekt des Digital Detox mithilfe von praktischen Übungen beleuchtet. Teilnehmende können dabei mehr über sich und die eigene Mediennutzung erfahren. Ziel der Übungen ist nicht, generell auf digitale Medien wie Smartphone und Co zu verzichten. Mithilfe der Challenge können sich Teilnehmende bewusster mit der eigenen Mediennutzung auseinandersetzen, um die innere Balance zu überprüfen und ihr digitales Wohlbefinden zu stärken.

Digitales Wohlbefinden / Digital Detox und bewusster Medienkonsum in der Fastenzeit
<https://www.klicksafe.de/news/digital-detox-in-d...>



für Kinder und Jugendliche

+

Check dich selbst: Teste deine Mediennutzung

Test für Jugendliche ab 12 Jahren
Mit dem Selbsttest im Jugendportal können nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene herausfinden, ob die eigene Mediennutzung noch im Rahmen ist.

<https://kurzlinks.de/zfib>

**DIGITALES WOHLBEFINDEN
IST...**



**...SÜßE KATZENVIDEOS
ANSCHAUEN, ABER SICH
VIELLEICHT AUF NUR EINES
BESCHRÄNKEN**

Danke