

## 46. Bundesjugendschreiben 2019 - Autorenkorrektur

Die Bearbeitungsvorlage besteht aus **14 Seiten**. Bitte prüfen Sie diese auf Vollständigkeit und Lesbarkeit. Der vorliegende Text ist auf einem Datenträger unter dem Dateinamen „bjs2019“ in verschiedenen Dateiformaten gespeichert. Bitte laden Sie den Text in den Arbeitsspeicher. Nach der Bearbeitungszeit ist der Text auszudrucken.

So war es bei Maxim: Bereits in Grundschulzeit interessierte sich Maxim (17) für Computerspiele. Im Sommer verbrachte er seine Freizeit allerdings trotzdem häufig draußen mit seinen Freunden und mit Aktivitäten wie Fußball spielen ~~oder~~ Skateboard fahren. Mit dem Eintritt auf Gymnasium begann er, immer häufiger am Computer zu spielen, vor allem Ego-Shooter wie „Counter-Strike“.

der  
- fett  
- kursiv  
H und  
das  
- fett

Über das Internet gewann er viele Kontakte zu Gleichgesinnten, mit denen er während der Spiele kommunizierte. Maxim ~~Maxim~~ berichtet: „Das Spielen im Internet gab mir ein neues Gefühl von Freiheit und von Zugehörigkeit zu einer Gruppe.“

- kursiv  
H S  
- unterstreichen

Da er Zuhause mit seiner Mutter lebte ~~von~~ von der er sich häufig kontrolliert fühlte, erschloss sich ihm mit dem Internet eine Welt, in der er sich frei von Kontrolle bewegen und Selbstbestimmtheit erlangen konnte.

le,  
- unterstreichen  
- fett  
- Großbuchstaben

Auch die Auswahl seiner Freunde konnte er im Internet ohne die Überwachung seiner Mutter vornehmen. Maxim traf sich zu dieser Zeit immer seltener mit seinen alten Freunden zu Aktivitäten, denn mit den neuen virtuellen Freunden teilte er einfach mehr Interessen. Dank Smartphone war er zudem in der Lage jederzeit und überall mit diesen über Facebook und WhatsApp in Verbindung zu treten.

- fett  
- kursiv  
- unterstreichen  
- Großbuchstaben  
Z  
- fett  
- kursiv

Seine Mutter machte sich immer mehr Sorgen um ihren Sohn und seinen Internetgebrauch. „Je mehr Zeit ich online am PC ~~und~~ am Smartphone verbracht habe, desto häufiger gab es Streit deswegen mit meiner Mutter. Allerdings war das dann <sup>↑</sup> für mich auch schnell wieder vergessen, wenn ich <sup>↑</sup> im Netz und wieder im Austausch mit meinen Online-Freunden war“ sagt Maxim.

L  
H oder  
- Kapitälchen  
↑  
↑ zurück  
- fett

Schließlich lernte er über das ~~das~~ Internet sogar ein Mädchen kennen, das seine Freundin sein wollte ~~das~~ führte zu einem drastischen Anstieg an versendeten Kurznachrichten und dazu, dass Maxim ständig im Internet aktiv war, um online zu spielen oder zu kommunizieren

H N  
|e. D  
- kursiv  
- Schriftart Arial  
|m.

### Faszination Computer

#### Computer - Die Zeitsparer?

Grundsätzlich gilt, dass Computer, das Smartphone und das Internet für sich genommen nichts Schlechtes sind. Im Gegenteil: In <sup>↑</sup> Lebensbereichen erleichtern uns diese Dinge das Leben enorm und sind wertvolle **Hilfsmittel** in unserem Alltag. Vor allem, weil sie uns helfen, Zeit zu sparen.

- zentrieren  
- Kapitälchen  
- unterstreichen  
↑ vielen  
- kursiv  
- nicht fett

Ja <sup>↑</sup> Stell Dir vor, Du sollst ein Referat für die Schule vorbereiten, hast aber nur ein Thema vorgegeben bekommen und keine weiteren Unterlagen dazu erhalten. Sehr wahrscheinlich wirst Du zuerst einmal im Internet suchen, um einen groben Überblick über das Thema zu erhalten.

1a.  
- Schriftgröße 16  
- doppelt unterstreichen  
- fett

Danach wirst Du immer präziser nach Internetseiten suchen, die Inhalte genau zu Deinem Referatsthema

- Schriftart Arial

enthalten und an Deinem Notebook/Computer das Referat erstellen. ↑ Das Internet und der Computer erleichtern uns da das Leben doch ~~noch~~ gewaltig.

↑  
HN

Nehmen wir einmal an es gäbe und keine Computer: Du wüsstest vielleicht, dass im Bücherregal Deiner Eltern ein Fachbuch zu dem Thema steht. Aber wie war noch genau der Titel und wo stand das Buch noch? Nachdem Du es gefunden hast würdest Du zuerst im Inhaltsverzeichnis nach Deinem Thema und dann in den Kapiteln jeweils nach wichtigen Informationen dazu suchen.

kein Internet

- fett  
L  
/t,  
- unterstreichen  
- Schriftart Arial

Vermutlich würdest Du Menge Text zusätzlich lesen und dann die wichtigsten Informationen mit der Hand aufschreiben.

keine  
~

Am Ende müsstest Du möglicherweise bestimmte Teile noch einmal abschreiben und neu ordnen, damit Du die zentralen Informationen übersichtlich zusammengestellt vorliegen hast.

- Kapitälchen  
- Textrahmen

Klingt ziemlich umständlich für Dich? Das ist nur ein Beispiel von vielen, wie uns Computer helfen können, Zeit zu sparen (die wir dann für andere Dinge einsetzen können, die mehr Spaß machen). Ein kontrollierter und gezielter Einsatz des Internets und von Computern hilft Dir also Deine Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erweitern.

- zentrieren  
- Großbuchstaben  
↑  
funs  
□□  
- Schriftgröße 14  
- fett

Computer - doch eher Zeitfresser?

Auf der anderen Seite können Computer, Smartphone und Internet auch erheblich Zeit kosten | Gut, was Du

- rechtsbündig  
- nicht fett  
/n.

machst, machst Du vielleicht freiwillig, macht Dir vielleicht auch Spaß...

Wer im Internet, am Smartphone oder am Computer Spaß hat, hat noch lange kein Problem - im Gegenteil: Ihr oder ihm geht es vielleicht richtig gut dabei. Wenn der Computer oder das Internet aber nicht mehr nur ein Hilfsmittel sind, sondern zu einem Mittelpunkt in Deinem Leben werden, kann es Probleme geben.

Es ist ~~z. B.~~ natürlich wichtig, genügend zu schlafen, damit man am nächsten Tag wach genug ist, um sich wohlzufühlen und, wenn man Leistungen bringen muss, diese auch bringen zu können.

Denn: Jeder Mensch hat nur begrenzt Zeit am Tag zur Verfügung. Diese Zeit muss letztlich eingeteilt werden, werden vielleicht wichtige Dinge verpasst oder kommen zu kurz.

→

Es ist auch wichtig, sich <sup>3 2 1</sup> zu und ab körperlich zu bewegen. Wer nur noch seinen Touchscreen bedient oder seine Computermaus ~~hirschiebt~~ und herschiebt, bekommt vielleicht Muskeln am rechten Arm, doch körperliche Fitness sieht ~~super~~ aus.

Smartphone - nie mehr offline?

In den letzten Jahren hat sich durch die Einführung von sogenannten mobilen Endgeräten (Smartphones, Tablets, etc.) die Internetnutzung und Computernutzung stark verändert.

Wahrscheinlich besitzt Du selber ein Smartphone ebenso wie die meisten Deiner Freundinnen und Freunde. Vor wenigen Tagen erfolgte der Zugang zum

⌈ tp  
 - Textrahmen  
 - Schriftfarbe rot  
 ⌈ ⌈  
 - Schriftgröße 15  
 ⌈ dann

H zum Beispiel  
 - hochgestellt  
 - Großbuchstaben  
 ⌈ mg  
 ⌈

⌈ irgendwie  
 ⌈ sonst

1-3

H m-  
 - doppelt unterstreichen  
 H anders

- Schriftgröße 18

ICS  
 H t-  
 - nicht kursiv

- Textrahmen  
 H Jahren

Internet noch ausschließlich über einen Anschluss an einem festen Ort in <sup>↑</sup>der Wohnung. Später benötigtest Du an verschiedenen Orten noch jeweils den Zugang zu einem wlan-Netz um ins Internet zu gelangen.

- Kapitälchen

↑

- Großbuchstaben

Heute ist das alles komplett überflüssig geworden, mit Deinem Smartphone kannst Du im Prinzip an jedem Ort und zu jeder Zeit das Internet nutzen. Aktuelle Umfragen zeigen, dass das <sup>↑</sup>beiden <sup>↑</sup>meisten Jugendlichen dazu geführt hat, dass sie noch mehr Zeit als <sup>↑</sup>vorher im Netz verbringen. Sich auszutauschen oder sich zu verabreden ohne einen Messenger wie WhatsApp zu nutzen, scheint für viele Menschen inzwischen kaum mehr vorstellbar.

- Initial

} - zentrieren

L  $\Pi$  dl

↑

- Schriftfarbe grün

- Textrahmen

Wenn Du im Bus oder in der Bahn sitzt, sieh Dich einmal um und achte ein paar Minuten darauf, wie viele Menschen nur noch mit gesenktem Kopf dasitzen, um nichts auf Ihrem Smartphone zu verpassen.

} zentrieren  
nicht kursiv  
Schriftgröße 13

Immer das Smartphone im Blick - wie soll das in der Schule und in der Ausbildung funktionieren?

} - unterstreichen

Viele Jugendliche verbringen sehr viel Zeit mit ihrem Smartphone. Durch die Nutzung sind sie <sup>↑</sup>in Internetaktivitäten oder ~~Internet~~ Inhalte eingebunden oder werden dadurch von anderen ~~Tätigkeiten~~ abgelenkt. In vielen Schulen werden deshalb Smartphones inzwischen vor Beginn des Unterrichts eingesammelt und sind erst danach wieder für die Schüler frei zugäng<sup>↑</sup>lich oder sogar ganz auf dem Schulgelände verboten. Dahinter steht der Gedanke, dass es sonst den Schülern schwer fällt sich ausreichend auf den Unterricht und den Lehrstoff zu konzentrieren.

- fett

Γ permanent

H - i

H ä

- Schriftfarbe rot

- Textrahmen

 $\Pi$  gl

} - zentrieren, kursiv

Während der Ausbildung sieht es ähnlich aus: Auch hier ist es wichtig, dass du Dich auf die Inhalte und Fertigkeiten konzentrierst. Es scheint schwer vorstellbar, dass alle Schüler oder Auszubildenden es schaffen, konzentriert und erfolgreich zu lernen, wenn sie selbst entscheiden, welchem Umfang wann und <sup>4</sup> <sup>5</sup> <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>3</sup> in sie während des Unterrichts oder im Unternehmen ihr Smartphone nutzen.

Da es aktuell in Deutschland keine einheitlichen (gesetzlichen) Richtlinien für Schulen und Unternehmen gibt, entscheidet <sup>↑</sup> jede Einrichtung selbst, wie sie den Umgang mit Smartphones regelt.

Am erfolgversprechendsten erscheint dabei ein Kombinations-Modell: Die Nutzung des Smartphones ist während der Kern-Lernzeiten (z. B. Schulstunden) strikt untersagt und das Smartphone muss in diesen festgelegten Zeiten ausgeschaltet sein. Allerdings darf in längeren Pausen (wie in der Mittagszeit) das Telefon genutzt werden und wenn es sinnvoll ist, kann das Smartphone als Lehrmittel in den Unterricht eingebunden werden.

Computer - alles unter Deiner Kontrolle?

In ihrer Freizeit spielen viele Jugendliche lange Computerspiele, Netzwerke intensiv nutzen soziale oder Messenger-Systeme, sehen sich regelmäßig Videos an oder besuchen Seiten mit sexuellen Inhalten.

→ Doch den Computer als einzigen und besten Freund, das will doch niemand! Und wer seine Freundinnen und Freunde nur über die Webcam zu sehen bekommt, wird vielleicht feststellen, dass sie mit anderen schöne

↳ Hängender Einzug  
| D

- hochgestellt

- Großbuchstaben

} 1-5

- Schriftfarbe rot

- Initial

||xl

↑

~

- Kapitälchen

- hochgestellt

- Schriftgröße 20

- Großbuchstaben

- fett

- Textrahmen

- Absatzrahmen

- hochgestellt

1-4

- kursiv

→ Erstzeileneinzug

| d!

||bc

Dinge weggehen und unternehmen - und man plötzlich den Anschluss an seine Freunde verloren hat.

□□

Das Internet spiegelt einem vielleicht vor, dass man mit anderen jederzeit verbunden ist, doch wenn man den Computer abschaltet oder der Smartphone-Akku leer ist, merkt man erst, dass man eigentlich einsam geworden ist.

1, N  
 Menschen  
 - fett, kursiv  
 - Textrahmen

Hast Du die Zeit im Internet am Smartphone oder am Computer im Griff und kannst den PC jederzeit abschalten? Alles im Griff zu haben... Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. (Es sei denn Du sagst ohnehin: Nein, ich glaube ich bin da richtig süchtig und verliere oft die Kontrolle.")

1, t,

- zentrieren

Es ist also wichtig, die Internet- und Computernutzung zu kontrollieren, sie im ~~xxx~~ zu haben. Nur dann kannst Du Dir sicher sein, dass nicht die Zeit einfach so verstreicht und Du nicht Dinge verpasst, die für Dich wichtig sind.

1, N

1, N

□

H Griff

- hochgestellt

Internetsucht - was bedeutet das eigentlich?

Aktuell ist in den Medien und vielleicht ja auch in Deiner Schule, in Deiner Familie oder unter Freunden viel von Begriffen wie „Internetsucht“, „Onlinesucht“, „pathologischer Internetgebrauch“, „PC-(Spiel)-Sucht“, „Computersucht“ oder allgemeiner von „Mediensucht“ die Rede.

- Schriftart Arial

1,5-zeilig,  
 Absatzrahmen,  
 zentrieren,  
 Hintergrundschattierung

Gut zu wissen ist, dass diese Begriffe eigentlich das Gleiche bedeuten. Auch das ~~das~~ Internet selbst oder Fachzeitschriften, Computer-Spielen oder ähnlichem beschäftigen, sind voll von Scherzen über Internetsucht bzw. Computersucht.

- Initial

H N

die sich mit

H t-

Spielerzeitschriften werben beispielsweise damit, dass ein Computerspiel suchterzeugend (und damit besonders aufregend und unterhaltsam) sei. Allerdings meint der Begriff „Sucht“ etwas völlig anderes, als den intensiven Spaß daran, zu etwas tun dauernd wollen.

- unterstreichen

- zentrieren

1-4

Was aber verbirgt sich dann hinter dem Begriff? Ein Schreckgespenst, das vor allem überbesorgte Eltern oder Lehrer sehen? Oder doch eine ernste Gefahr, auf die man achten und vor der man sich schützen sollte?

linksbündig,  
Schriftfarbe grün,  
Schriftgröße 15

- Seitenwechsel

- Absatzrahmen

Alles eine Frage der Zeit?

Zeit ist viel mehr wert als man denkt

Es gibt diesen lateinischen Spruch „Carpe diem“ (Nutze den Tag), der so populär ist, dass er im Onlinelexikon Wikipedia steht und oft auf irgendwelche Körperteile tätowiert wird.

- Kapitälchen

- doppelt unterstreichen

- hochgestellt

- Schriftart Arial

- nicht kursiv

Zeit ist in gewisser Hinsicht wie Geld, man hat mal mehr, mal weniger davon. Wer mehr hat, kann es auch sinnlos verschwenden - wer aber weniger hat, muss darauf aufpassen, wie er es nutzt, um nicht plötzlich ohne dazustehen. Trotzdem passiert es manchmal, dass man nicht so genau darauf achtet, und wofür wie viel man sein Geld ~~hinblättert~~ und dann hat man schon einmal das Gefühl, dass das Geld einem nur so durch die Finger rinnt und ehe man sich versieht, ist die Brieftasche oder das Konto für den Rest des Monats leer.

- Schriftgröße 17

- hochgestellt

- tiefgestellt

1-4

H aus gibt

} - zentrieren

- fett

So ist das auch mit der Zeit, nur dass sie Dir vielleicht weniger wertvoll vorkommt. Was Du auch immer tust, Du verbrauchst Zeit dabei. Und wenn Du nachher feststellst, dass Du mit der Zeit lieber

} - Schriftfarbe blau

- Großbuchstaben

- Textrahmen



etwas anderes angestellt hättest, kannst Du das im Nachhinein nicht mehr ändern.

### Freizeit ist deine eigene Zeit

Deine Zeit ist ja ohnehin schon aufgeteilt: in Zeit, die frei zu Deiner Verfügung steht, und in Zeit, die durch Verpflichtungen gebunden ist.

Beispielsweise die Zeit, die Du in der Schule bist, wenn Du ein Schüler oder eine Schülerin bist. Du hast letztlich nur über Deine Freizeit die uneingeschränkte Kontrolle. Wie ist das also mit der Internet-, Smartphone~~nutzung~~ und Computernutzung in Deiner Freizeit? Verschwindet da die Zeit unkontrolliert wie das Geld aus der im Beispiel genannten Brief~~tasche~~?

### Die ersten Signale (D)einer Sucht

#### Deine Eltern fragen schon wieder...

Erste Signale für einen übermäßigen Internet- und/oder ~~Wasser~~gebrauch sind häufig Fragen oder Kommentare von den Eltern oder <sup>↑</sup>anderen Angehörigen an Betroffene wie z.B.: „Verschwindest Du schon wieder hinter den Computer?“ „Nie machst Du was mit uns, immer bist Du im Internet/hockst Du vor dem Computer.“ „Hast Du schon die Hausaufgaben gemacht oder sie wieder vergessen weil Du gleich nach der Schule angefangen hast am PC zu spielen?“ „Interessierst Du Dich gar nicht mehr für uns? Du scheinst Dich mehr für Dein ~~Handy~~ zu interessieren, als für alles andere.“ „Isst Du schon wieder nicht mit uns gemeinsam, weil Du lieber am PC spielen willst?“ Was denkst Du?

- Skalierung 150%

- Schriftfarbe grün  
- Schriftfarbe rot

□□

- Schriftart Verdana

He-  
It?

□ ft

Seitenwechsel

- Laufweite 3pt

- Schriftart Verdana

H Computerg

↑

┌

┌

┌ - kursiv

┌

┌

H Smartphone

┌

┌ - fett

Vielleicht hast Du Dich bereits selbst schon unwohl gefühlt wegen Deines Internet-/ Computeregebrauchs und hast Dir wiederholt vorgenommen, weniger Zeit online zu verbringen - und hast dies dann doch nicht geschafft. Sollte das der Fall sein, lohnt es sich, dass Du Dir mal folgende Fragen stellst:

17 mg

1. t. 15  
- Großbuchstaben

Wie viel Zeit verbringe ich täglich im Internet?  Gibt es Dinge, die ich früher gern gemacht habe und die ich seit einiger Zeit wegen der Internetnutzung vollkommen vernachlässige?  Empfinde ich überhaupt noch Interesse für etwas anderes als meine Internetaktivitäten?  Sitze ich oft viel länger am PC oder nutze mein Smartphone, als ich mir ursprünglich vorgenommen hatte?  Wie häufig gibt es Streit mit meinen Eltern wegen meiner Internetnutzung?  Habe ich noch Sozialkontakte in der realen oder nur noch in der virtuellen Welt?  Wie würde es mir gehen, wenn ich plötzlich keinen Zugang zum Internet mehr hätte?

1,5-zeilig  
linksbündig  
Schriftart  
Courier New

Hat sich wegen Deiner Internetnutzung das Verhältnis zu Deinen Eltern ~~wesentlich~~ verschlechtert? Oder möchtest Du am liebsten diesen ~~Antworten~~ ausweichen, so ~~zum Beispiel~~ darauf hinweisen, dass es anderen ebenso geht wie Dir und dass das einfach ein Hobby von Dir ist, das Dir wichtig ist?

H deutlich  
H Fragen  
H z.B.  
1 N

5

Und, was fühlst Du bei solchen Fragen?

Fühlst Du Dich ~~darüber~~ beunruhigt, wenn Du über den Zeitungsumfang nachdenkst, den das Internet in Deinem Leben einnimmt? Hast Du das Gefühl, dass andere - vielleicht wichtige - Dinge deswegen zu kurz kommen?

H N  
- Textrahmen

Selbstverständlich entscheidest Du, was Du mit Deiner Zeit anfangen möchtest, was Dir Spaß macht und was Dir wichtig ist. Aber bist Du noch wirklich frei darin, zu tun, was Du willst und wann Du es willst?

17 st

17 kl

Hast Du alles unter Kontrolle?

Wenn Du mal ganz ehrlich mit Dir bist, könnte es sein, dass Du zu folgendem Schluss kommst: Irgendwie ist dieses ständige „im Internet sein“ schon übertrieben, ist mehr, als eigentlich gut für Dich ist. Aber es fällt Dir einfach schwer, Dich da zu begrenzen. Die Zeit vergeht wie im Fluge, wenn Du online bist und Du kannst sie einfach schlecht kontrollieren.

Deine Methode zum Erfolg

→  
Probier's doch einfach mal aus, in 4 Schritten  
Wenn Du das Gefühl hast, den Internet-/Smartphone-/Computergebrauch schlecht kontrollieren zu können, möchtest Du daran etwas ändern. Wir schlagen Dir vier einfache Schritte vor, um wieder mehr Kontrolle über Deinen Internet-/Smartphone-/Computergebrauch zu bekommen

Ein erster Schritt: Soziale Unterstützung hilft bei der Selbstkontrolle

Du könntest Deine Bedenken bezüglich Deines Internet-/Computergebrauchs und die Veränderungsvorhaben einer Vertrauensperson Deiner Wahl mitteilen. Dies können Familienangehörige sein, aber auch andere Leute wie Freund/-in, Lehrer/-in oder Ausbilder/-in etc. Es sollte jemand sein, die oder der bereit ist, sich Dein Vorhaben anzuhören und es zu unterstützen.

→  
Ihr solltet vereinbaren, dass diese Person Dich regelmäßig darauf anspricht, ob Du Fortschritte darin gemacht hast, die Deiner Internetnutzung oder Deines Computerspielens zu verringern. Ihr könnt

- Schriftart Tahoma

=

- zentrieren, fett

} - Schriftgröße 15

- Schriftfarbe rot

Seitenwechsel

- Großbuchstaben

- Erstzeileneinzug

- hochgestellt

[vielleicht

/n

/n!

} - Absatzrahmen,  
Hintergrundschattierung

[mg

- Kapitälchen

H Personen

[m]

→

- Initial

=

[Dauer

gemeinsam Ziele für Dich setzen und die Erreichung dieser Ziele prüfen. Schreibt die vereinbarten Ziele für Dich auf einen Zettel.

1/8  
} - Hintergrund-  
schattierung

Dadurch habt ihr beide jederzeit die Möglichkeit einzuschätzen, inwieweit Du Deine Ziele schon erreicht hast und welche nächsten Schritte anstehen. Das schriftliche Festhalten Eurer Vereinbarung schafft außerdem eine höhere Verbindlichkeit.

} linksbündig,  
Kapitälchen,  
Schriftgröße 15  
Schriftfarbe gelb

Eine Vertrauensperson hilft Dir dabei, sich immer wieder <sup>3</sup>motivieren zu <sup>2</sup>mal <sup>6</sup>auch <sup>5</sup>neu und <sup>1</sup>schwierigere <sup>7</sup>Phasen erfolgreich zu ~~zu~~ bewältigen. Ihr könnt sogar noch mehr tun. Sich Ziele zu setzen und Ziele gemeinsam zu vereinbaren ist sehr viel leichter als diese Ziele letztlich auch konsequent anzustreben. Dabei können auch technische Hilfsmittel sehr sinnvoll eingesetzt werden, die das erleichtern.

↳ Hängender Einzug  
1-7  
H N  
} - fett  
- unterstreichen  
- Textrahmen

Wenn Du z.B. Deine Administratorenrechte an Deinem Computer zeitweilig an Deine Vertrauensperson überträgst, könnt Ihr durch das Einrichten einer „Kindersicherung“ Dein Internetverhalten am PC beeinflussen. Das benötigt nicht <sup>einmal</sup> Zusatzprogramme, sondern das funktio<sup>niert</sup> auch über Windows. Ihr könnt Nutzungszeiten festlegen oder auch bestimmte Programme und Anwendungen ganz sperren.

L  
- unterstreichen  
} - zentrieren  
L  
- zentrieren

Ein zweiter Schritt: Zuverlässige Selbstkontrolle braucht gute Selbstbeobachtung

Als Nächstes könntest Du Dir die ~~Antwort~~ stellen, wofür und <sup>du</sup> das Internet, das Smartphone und den Computer wirklich dringend benötigst (z. B. für die Schule/Ausbildung/Studium, Mailverkehr, usw.). Mit Hilfe eines von Dir geführten Internet-Tagebuchs

} Absatzrahmen  
- Hintergrundschattierung  
H Frage  
Γ für wie lange  
- doppelt unterstreichen

kannst Du einen guten Überblick über Deinen tatsächlichen Internetgebrauch bekommen. In einem Internet-Tagebuch kannst Du für jeden Tag Angaben darüber festhalten.

— Schriftgröße 20  
— zentrieren

Ein dritter Schritt: Weise Deinem Computer einen neuen Platz zu!

} Absatzrahmen,  
— Hintergrundschattierung

Vermutlich steht Dein Computer in Deinem Zimmer? Das hat den Vorteil, dass Du in Ruhe ~~Ruhe~~ Deine Angelegenheiten nachgehen kannst und nicht gestört wirst. Das ~~Vorteil~~ ist nur, dass genau diese Abschottung sich ~~positiv~~ auf Deinen Internet-/Computergebrauch auswirkt, weil man so viel leichter das Gefühl dafür verliert wie lange man schon vor dem Computer sitzt.

H N  
—  
H Problem  
H negativ

Das kannst Du aber - vielleicht sogar leicht (?) -

! x,  
— nicht fett

ändern! Wenn möglich, sollte der Computer in einem Raum stehen, der auch von anderen Familienangehörigen genutzt wird. Wenn Du Dein Tablet/Notebook oder Smartphone zu den festgelegten Nutzungszeiten nutzt, kannst Du damit auch ganz bewusst ins Wohnzimmer gehen. Damit kannst Du verändern, in alte Gewohnheiten zurückzufallen auch wenn Du schon alleine leben solltest, kann es sinnvoll sein, den Computer an einem Ort, an dem man sich nicht gern lange aufhält, aufzustellen, wie z.B. im Flur oder in der Küche.

— unterstreichen

— unterstreichen

! N

—

! m. FA

— hochgestellt

]

H ü —

Auf jeden Fall sollte der Computer an seinem neuen

Platz nicht vom Bett aus zu bedienen sein und Smartphone, Tablet, etc. sollten ebenfalls nicht mehr im Bett liegend genutzt werden! Diese veränderte Nutzungsumgebung unterstützt die Motivation und erhöht damit die Chance, die Zeit vor dem Computer zu verringern und dauerhaft gering zu halten.

— kursiv

} — Schriftfarbe rot

Ein vierter Schritt: Aktiviere Dich selbst!

Und schließlich ist es wichtig: Bewege Dich bewusst weg vom Computer und plane Unternehmungen, bei denen Du auf Internetnutzung verzichtest (vielleicht am Anfang einmal zusätzlich pro Woche, ein Nachmittag oder Abend).

**Ob Du Sport machst, ein Musikinstrument lernst oder einfach nur mit Freunden weggehst, ist dabei nicht wichtig. Wichtig ist, dass Du Spaß ohne Internet, Smartphone und Computer haben kannst. Damit Dein Leben ins Gleichgewicht kommt, brauchst Du ein Gegengewicht an Aktivitäten, die auch ohne Internet und Computer Spaß machen.**

Absatzrahmen,  
Hintergrund-  
schattierung

nicht fett  
Courier New

---

Quelle: [https://www.dak.de/dak/download/internet\\_sucht--  
informationen-fuer-juendliche-1731344.pdf](https://www.dak.de/dak/download/internet_sucht--informationen-fuer-juendliche-1731344.pdf)