

So war es bei Maxim: Bereits in **der** 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 **und** Skateboard fahren. Mit dem Eintritt auf **das** Gymnasium begann er, immer **häufiger** am Computer zu spielen, vor allem Ego-Shooter wie „Counter-Strike“.

Kommentar [CB1]: 1

Kommentar [CB2]: 2

Kommentar [CB3]: 3

Kommentar [CB4]: 4

Kommentar [CB5]: 5

Kommentar [CB6]: 6

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

Kommentar [CB7]: 7

Kommentar [CB8]: 8

Kommentar [CB9]: 9

Da er Zuhause mit seiner Mutter lebte, 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.

Kommentar [CB10]: 10

Kommentar [CB11]: 11

Kommentar [CB12]: 12

Kommentar [CB13]: 13

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.

Kommentar [CB14]: 14

Kommentar [CB15]: 15

Kommentar [CB16]: 16

Kommentar [CB17]: 17

Kommentar [CB18]: 18

Kommentar [CB19]: 19

Kommentar [CB20]: 20

Seine Mutter machte sich immer **mehr** Sorgen um ihren Sohn und seinen Internetgebrauch. „Je mehr Zeit ich online am PC **oder** am Smartphone verbracht habe, desto **HÄUFIGER GAB ES STREIT** deswegen mit meiner Mutter. Allerdings war das dann **für mich** auch schnell wieder

Kommentar [CB21]: 21

Kommentar [CB22]: 22

Kommentar [CB23]: 23

Kommentar [CB24]: 24

vergessen, wenn ich zurück im Netz und wieder im Austausch mit meinen **Online-Freunden** war“ sagt Maxim.

Kommentar [CB25]: 25

Kommentar [CB26]: 26

Schließlich lernte er über 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.

Kommentar [CB27]: 27

Kommentar [CB28]: 28

Kommentar [CB29]: 29

Kommentar [CB30]: 30

Kommentar [CB31]: 31

Kommentar [CB32]: 32

### Faszination Computer

Kommentar [CB33]: 33

#### COMPUTER – DIE ZEITSPARER?

Kommentar [CB34]: 34

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

Kommentar [CB35]: 35

Kommentar [CB36]: 36

Kommentar [CB37]: 37

Kommentar [CB38]: 38

Ja. 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.

Kommentar [CB39]: 39

Kommentar [CB40]: 40

Kommentar [CB41]: 41

Kommentar [CB42]: 42

Danach wirst Du **immer präziser** nach Internetseiten suchen, die Inhalte genau zu Deinem Referatsthema enthalten und an Deinem Notebook/Computer das Referat erstellen. Das Internet und der Computer erleichtern uns da das Leben doch **gewaltig**.

Kommentar [CB43]: 43

Kommentar [CB44]: 44

Kommentar [CB45]: 45

Nehmen wir einmal an es gäbe **kein Internet** 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.

Kommentar [CB46]: 46

Kommentar [CB47]: 47

Kommentar [CB48]: 48

Kommentar [CB49]: 49

Kommentar [CB50]: 50

Kommentar [CB51]: 51

Vermutlich würdest Du **eine** Menge Text zusätzlich lesen und dann die wichtigsten Informationen mit der Hand aufschreiben. Am Ende müsstest Du möglicherweise bestimmte Teile **NOCH EINMAL ABSCHREIBEN** und neu ordnen, damit Du die **zentralen Informationen** übersichtlich zusammengestellt vorliegen hast.

Kommentar [CB52]: 52

Kommentar [CB53]: 53

Kommentar [CB54]: 54

Kommentar [CB55]: 55

**Klingt ziemlich umständlich für Dich?**

Kommentar [CB56]: 56

Kommentar [CB57]: 57

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

Kommentar [CB58]: 58

Kommentar [CB59]: 59

Kommentar [CB60]: 60

Kommentar [CB61]: 61

Kommentar [CB62]: 62

Kommentar [CB63]: 63

**Computer - doch eher Zeitfresser?**

Auf der **anderen Seite** können Computer, Smartphone und Internet auch erheblich Zeit kosten. Gut, was Du machst, machst Du vielleicht freiwillig, macht Dir vielleicht auch Spaß...

Kommentar [CB64]: 64

Kommentar [CB65]: 65

Kommentar [CB66]: 66

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

Kommentar [CB67]: 67

Kommentar [CB68]: 68

Kommentar [CB69]: 69

das Internet oder der Computer aber nicht mehr nur ein Hilfsmittel sind, sondern zu einem Mittelpunkt in Deinem Leben werden, dann kann es Probleme geben.

Kommentar [CB70]: 70

Kommentar [CB71]: 71

Kommentar [CB72]: 72

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

Kommentar [CB73]: 73

Kommentar [CB74]: 74

Es ist zum Beispiel 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.

Kommentar [CB75]: 75

Kommentar [CB76]: 76

Kommentar [CB77]: 77

Kommentar [CB78]: 78

Kommentar [CB79]: 79

Es ist auch wichtig, sich ab und zu körperlich zu bewegen. Wer nur noch seinen Touchscreen bedient oder seine Computermaus hin- und herschiebt, bekommt vielleicht Muskeln am rechten Arm, doch körperliche Fitness sieht anders aus.

Kommentar [CB80]: 80

Kommentar [CB81]: 81

Kommentar [CB82]: 82

Kommentar [CB83]: 83

## Smartphone – nie mehr offline?

Kommentar [CB84]: 84

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

Kommentar [CB85]: 85

Kommentar [CB86]: 86

Kommentar [CB87]: 87

Wahrscheinlich besitzt Du selber ein Smartphone ebenso wie die meisten Deiner Freundinnen und Freunde. Vor wenigen Jahren erfolgte der Zugang zum Internet noch AUSSCHLIEßLICH über einen Anschluss an einem festen Ort in der Wohnung. Später benötigtest Du an verschiedenen Orten noch jeweils den Zugang zu einem WLAN-Netz um ins Internet zu gelangen.

Kommentar [CB88]: 88

Kommentar [CB89]: 89

Kommentar [CB90]: 90

Kommentar [CB91]: 91

Kommentar [CB92]: 92

**H**eute ist das alles komplett überflüssig geworden, mit Deinem Smartphone kannst Du

Kommentar [CB93]: 93

im Prinzip an jedem Ort und zu jeder Zeit

Kommentar [CB94]: 94

das Internet nutzen. Aktuelle Umfragen zeigen, dass das bei den meisten Jugendlichen dazu geführt hat, dass sie noch mehr Zeit als 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.

Kommentar [CB95]: 95

Kommentar [CB96]: 96

Kommentar [CB97]: 97

Kommentar [CB98]: 98

Kommentar [CB99]: 99

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.

Kommentar [CB100]: 100, 101, 102

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

Kommentar [CB101]: 103

Viele Jugendliche verbringen sehr viel Zeit mit ihrem Smartphone. Durch die Nutzung sind sie permanent in Internetaktivitäten oder -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 zugänglich oder sogar ganz auf dem Schulgelände verboten.

Kommentar [CB102]: 104

Kommentar [CB103]: 105

Kommentar [CB104]: 106

Kommentar [CB105]: 107

Kommentar [CB106]: 108

Kommentar [CB107]: 109

Kommentar [CB108]: 110

*Dahinter steht der Gedanke, dass es sonst den Schülern schwer fällt sich ausreichend auf den Unterricht und den Lehrstoff zu konzentrieren.*

Kommentar [CB109]: 111, 112

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

Kommentar [CB110]: 113

Kommentar [CB111]: 114

Kommentar [CB112]: 115

Kommentar [CB113]: 116

Kommentar [CB114]: 117

Kommentar [CB115]: 118

Da es aktuell in Deutschland keine einheitlichen (gesetzlichen) Richtlinien für Schulen und Unternehmen gibt, entscheidet jede Einrichtung selbst, wie sie den Umgang mit Smartphones regelt. Am erfolgversprechendsten erscheint dabei ein Kombinations-Modell: Die NUTZUNG DES SMARTPHONES ist <sup>während der Kern-Lernzeiten</sup> (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.

Kommentar [CB116]: 119

Kommentar [CB117]: 120

Kommentar [CB118]: 121

Kommentar [CB119]: 122

Kommentar [CB120]: 123

Kommentar [CB121]: 124

Kommentar [CB122]: 125

Kommentar [CB123]: 126

Kommentar [CB124]: 127

Kommentar [CB125]: 128

Computer - alles unter Deiner Kontrolle?

Kommentar [CB126]: 129

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

Kommentar [CB127]: 130

Kommentar [CB128]: 131

Kommentar [CB129]: 132

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

Kommentar [CB130]: 133

Kommentar [CB131]: 134

Kommentar [CB132]: 135

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

**Kommentar [CB133]:** 136

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

**Kommentar [CB134]:** 137

**Kommentar [CB135]:** 138

**Kommentar [CB136]:** 139, 140

**Kommentar [CB137]:** 141

Es ist also wichtig, die Internet- und Computernutzung zu kontrollieren, sie im **Griff** 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.

**Kommentar [CB138]:** 142

**Kommentar [CB139]:** 143

Hast Du die Zeit im Internet, am Smartphone oder am Computer im Griff und kannst den PC jederzeit abschalten?

**Kommentar [CB140]:** 144

**Kommentar [CB141]:** 145

**Alles im Griff zu haben...**

**Kommentar [CB142]:** 146

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.“**)

**Kommentar [CB143]:** 147

**Kommentar [CB144]:** 148

**Internetsucht – was bedeutet das eigentlich?**

**Kommentar [CB145]:** 149

**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.**

**Kommentar [CB146]:** 150, 151, 152, 153

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

Kommentar [CB147]: 154

Kommentar [CB148]: 155

Kommentar [CB149]: 156

Kommentar [CB150]: 157

Kommentar [CB151]: 158

Spielerzeitschriften werben beispielsweise damit, dass ein Computerspiel suchterzeugend (und damit besonders aufregend und unterhaltsam) sei. Allerdings meint der Begriff

Kommentar [CB152]: 159

„Sucht“

Kommentar [CB153]: 160

etwas völlig anderes, als den intensiven Spaß daran, etwas dauernd tun zu wollen.

Kommentar [CB154]: 161

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?

Kommentar [CB155]: 162, 163, 164

Kommentar [CB156]: 165

Alles eine Frage der Zeit?

Kommentar [CB157]: 166

ZEIT IST VIEL MEHR WERT ALS MAN DENKT

Kommentar [CB158]: 167

Es gibt diesen lateinischen Spruch „Carpe diem“  
(Nutze den Tag), der so populär ist, dass er im

Kommentar [CB159]: 168

Onlinelexikon Wikipedia steht und oft auf irgendwelche  
Körperteile tätowiert wird.

Kommentar [CB160]: 169

Kommentar [CB161]: 170

Kommentar [CB162]: 171

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, wie viel und wofür  
man sein Geld ausgibt und dann hat man schon einmal  
das Gefühl, dass das Geld

Kommentar [CB163]: 172

Kommentar [CB164]: 173

Kommentar [CB165]: 174

Kommentar [CB166]: 175

Kommentar [CB167]: 176

einem nur so durch die Finger rinnt

Kommentar [CB168]: 177

und ehe man sich versieht, ist die Brieftasche oder  
das Konto für den Rest des Monats leer.

Kommentar [CB169]: 178

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

Kommentar [CB170]: 179

Kommentar [CB171]: 180

Kommentar [CB172]: 181

Freizeit ist deine eigene Zeit

Kommentar [CB173]: 182

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

Kommentar [CB174]: 183

Kommentar [CB175]: 184

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

**Kommentar [CB176]:** 185

**Kommentar [CB177]:** 186

**Kommentar [CB178]:** 187

**Kommentar [CB179]:** 188

**Kommentar [CB180]:** 189

**Kommentar [CB181]:** 190

**Die ersten Signale (D)einer Sucht****Kommentar [CB182]:** 191**Deine Eltern fragen schon wieder...****Kommentar [CB183]:** 192

Erste Signale für einen übermäßigen Internet- und/oder Computergebrauch sind häufig Fragen oder Kommentare von den Eltern oder anderen Angehörigen an Betroffene wie z.B.:

**Kommentar [CB184]:** 193**Kommentar [CB185]:** 194

„Verschwindest Du schon wieder hinter den Computer?“

**Kommentar [CB186]:** 195

„Nie machst Du was mit uns, immer bist Du im Internet/hockst Du vor dem Computer.“

**Kommentar [CB187]:** 196

„Hast Du schon die Hausaufgaben gemacht oder sie wieder vergessen weil Du gleich nach der Schule angefangen hast am PC zu spielen?“

**Kommentar [CB188]:** 197**Kommentar [CB189]:** 198

„Interessierst Du Dich gar nicht mehr für uns? Du scheinst Dich mehr für Dein Smartphone zu interessieren, als für alles andere.“

**Kommentar [CB190]:** 199**Kommentar [CB191]:** 200**Kommentar [CB192]:** 201

„Isst Du schon wieder nicht mit uns gemeinsam, weil Du lieber am PC spielen willst?“

**Kommentar [CB193]:** 202**Was denkst Du?****Kommentar [CB194]:** 203**Kommentar [CB195]:** 204

Vielleicht hast Du Dich bereits selbst schon unwohl gefühlt wegen Deines Internet-/ Computergebrauchs 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:

**Kommentar [CB196]:** 205**Kommentar [CB197]:** 206**Kommentar [CB198]:** 207**Kommentar [CB199]:** 208**Kommentar [CB200]:** 209

Wie viel Zeit verbringe ich täglich im Internet?

**Kommentar [CB201]:** 213

Gibt es Dinge, die ich früher gern gemacht habe und die ich seit einiger Zeit wegen der Internetnutzung vollkommen vernachlässige?

**Kommentar [CB202]:** 214

Empfinde ich überhaupt noch Interesse für etwas anderes als meine Internetaktivitäten?

**Kommentar [CB203]:** 215

Sitze ich oft viel länger am PC oder nutze mein Smartphone, als ich mir ursprünglich vorgenommen hatte?

**Kommentar [CB204]:** 216

Wie häufig gibt es Streit mit meinen Eltern wegen meiner Internetnutzung?

**Kommentar [CB205]:** 217

Habe ich noch Sozialkontakte in der realen oder nur noch in der virtuellen Welt?

**Kommentar [CB206]:** 218

Wie würde es mir gehen, wenn ich plötzlich keinen Zugang zum Internet mehr hätte?

**Kommentar [CB207]:** 210, 211, 212

Und, was fühlst Du bei solchen Fragen?

Fühlst Du Dich 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?

**Kommentar [CB208]:** 219

**Kommentar [CB209]:** 220

**Kommentar [CB210]:** 221

Hat sich wegen Deiner Internetnutzung das Verhältnis zu Deinen Eltern deutlich verschlechtert? Oder

möchtest Du am liebsten diesen Fragen ausweichen, so

z. B. darauf hinweisen, dass es anderen ebenso geht

wie Dir und dass das einfach ein Hobby von Dir ist,

das Dir wichtig ist?

**Kommentar [CB211]:** 222

**Kommentar [CB212]:** 223

**Kommentar [CB213]:** 224

**Kommentar [CB214]:** 225

Selbstverständlich entscheidest Du, was Du mit Deiner Zeit anfangen möchtest, was Dir Spaß macht und was

**Kommentar [CB215]:** 226

Dir wichtig ist. Aber bist Du noch wirklich frei darin, zu tun, was Du willst und wann Du es willst?

Kommentar [CB216]: 227

**Hast Du alles unter Kontrolle?**

Kommentar [CB217]: 228

Wenn Du mal ganz ehrlich mit Dir bist, könnte es sein, dass Du zu folgendem Schluss kommst: Irgendwie ist dieses ständige

Kommentar [CB218]: 229

**„im Internet sein“**

Kommentar [CB219]: 230,231

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.

Kommentar [CB220]: 232

Kommentar [CB221]: 233

Kommentar [CB222]: 234

**DEINE METHODE ZUM ERFOLG****Kommentar [CB223]:** 235

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

**Kommentar [CB224]:** 236**Kommentar [CB225]:** 237**Kommentar [CB226]:** 238**Kommentar [CB227]:** 239**Kommentar [CB228]:** 240**Ein erster Schritt: Soziale Unterstützung hilft bei der Selbstkontrolle****Kommentar [CB229]:** 241, 242

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

**Kommentar [CB230]:** 243**Kommentar [CB231]:** 244**Kommentar [CB232]:** 245**Kommentar [CB233]:** 246**Kommentar [CB234]:** 247**Kommentar [CB235]:** 248

Ihr solltet vereinbaren, dass diese Person  
Dich regelmäßig darauf anspricht, ob Du  
Fortschritte darin gemacht hast, die Dauer  
Deiner Internetnutzung oder Deines Computerspielens  
zu verringern. Ihr könnt gemeinsam Ziele für Dich  
setzen und die Erreichung dieser Ziele prüfen.  
Schreibt die vereinbarten Ziele für Dich auf einen  
Zettel.

**Kommentar [CB236]:** 249**Kommentar [CB237]:** 250**Kommentar [CB238]:** 251**Kommentar [CB239]:** 252

**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.

Eine Vertrauensperson hilft Dir dabei, sich immer wieder neu zu motivieren und auch mal schwierigere Phasen erfolgreich 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.

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 einmal Zusatzprogramme, sondern das funktioniert auch über Windows. Ihr könnt

Nutzungszeiten festlegen

oder auch bestimmte Programme und Anwendungen ganz sperren.

Ein zweiter Schritt: Zuverlässige Selbstkontrolle braucht gute Selbstbeobachtung

Als Nächstes könntest Du Dir die Frage stellen, wofür und für wie lange Du das Internet, das Smartphone und den Computer wirklich dringend benötigst (z. B. für die Schule/Ausbildung/Studium, Mailverkehr, usw.).

**Kommentar [CB240]:** 253, 254, 255, 256

**Kommentar [CB241]:** 257

**Kommentar [CB242]:** 258

**Kommentar [CB243]:** 259

**Kommentar [CB244]:** 260

**Kommentar [CB245]:** 261

**Kommentar [CB246]:** 262

**Kommentar [CB247]:** 263

**Kommentar [CB248]:** 264

**Kommentar [CB249]:** 265

**Kommentar [CB250]:** 266

**Kommentar [CB251]:** 267

**Kommentar [CB252]:** 268

**Kommentar [CB253]:** 269, 270

**Kommentar [CB254]:** 271

**Kommentar [CB255]:** 272

**Kommentar [CB256]:** 273

Mit Hilfe eines von Dir geführten Internet- Tagebuchs  
kannst Du einen guten Überblick über Deinen

tatsächlichen Internetgebrauch

Kommentar [CB257]: 274

bekommen. In einem

Internet-Tagebuch

Kommentar [CB258]: 275

kannst Du für jeden Tag Angaben darüber festhalten.

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

Kommentar [CB259]: 276, 277

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

Kommentar [CB260]: 278

Kommentar [CB261]: 279

Kommentar [CB262]: 280

Kommentar [CB263]: 281

Kommentar [CB264]: 282

Kommentar [CB265]: 283

Kommentar [CB266]: 284

Das kannst Du aber - vielleicht sogar leicht (?) -  
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 verhindern, 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.

Kommentar [CB267]: 285

Kommentar [CB268]: 286

Kommentar [CB269]: 287

Kommentar [CB270]: 288

Kommentar [CB271]: 289

Kommentar [CB272]: 290

Kommentar [CB273]: 291

Kommentar [CB274]: 292

Kommentar [CB275]: 293

Kommentar [CB276]: 294

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.

**Kommentar [CB277]:** 295**Kommentar [CB278]:** 296

**Ein vierter Schritt: Aktiviere Dich selbst!**

**Kommentar [CB279]:** 297, 298

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.

**Kommentar [CB280]:** 299, 300

---

Quelle: <https://www.dak.de/dak/download/internetsucht--informationen-fuer-jugendliche-1731344.pdf>