



Reflexionsfragen: Fragensammlung zum Vorlesen

Wie fühlst du dich, wenn...

In Gedanken beim Handy:

- ... du an all die E-Mails, Nachrichten oder SMS denkst, die du noch nicht beantwortet hast?
- ... du nach deinem Handy greifen willst, es aber nicht da ist?
- ... du mit einer Person unterwegs bist, die alle paar Minuten auf ihr Handy schaut?
- ... du merkst, dass du stundenlang nicht auf dein Handy geschaut hast?
- ... du dein Handy Zuhause vergessen hast?

Digitales Soziales:

- ... du eine Benachrichtigung auf dein Handy bekommst?
- ... du denkst, dass dein Handy vibriert, nachschaust, dann aber doch keine Nachricht bekommen hast?
- ... du an die Benachrichtigungssymbole und -töne von sozialen Netzwerken und Messengern auf deinem Handy denkst?
- ... du den Newsfeed in einem sozialen Netzwerk refreshst und dir neue Inhalte angezeigt werden?
- ... du etwas postest und sehr viel Bestätigung in Form von Likes und Kommentaren bekommst?
- ... du etwas postest und kaum jemand darauf reagiert?
- ... du Hass, Gewalt oder Mobbing im Internet erlebst?
- ... du dich für mehrere Stunden online im Leben von anderen Menschen vertieft hast und plötzlich merkst, dass du eigentlich alleine in deinem Zimmer sitzt?
- ... du im Newsfeed eines sozialen Netzwerkes mit den Erfolgen von anderen Menschen bombardiert wirst?
- ... du ein lustiges Katzenvideo gesehen hast?

Die Zeit verfliegt:

- ... du nur kurz gucken wolltest, wie viel Uhr es ist, und auf einmal merkst, dass du zwei Stunden an deinem Handy geblieben hast?
- ... du acht Stunden oder länger vor einem Bildschirm gesessen hast?
- ... du eine Serie bis tief in die Nacht gebingewatched hast?
- ... du im Internet prokrastinierst, ganz genau weißt, dass du eigentlich etwas anderes tun solltest, es aber einfach nicht schaffst, dich vom Bildschirm zu lösen?
- ... du statt ein Problem zu lösen, zwei Stunden lang mögliche Lösungen googelst, nur um dann nichts davon zu tun?
- ... du für mehrere Monate im Homeoffice gesessen hast?

