

## Arbeitsblatt - die eigene Mediennutzung reflektieren

Wir alle nutzen in unserem Alltag ganz selbstverständlich Medien, doch selten hinterfragen wir unsere Mediennutzung kritisch. Die Reflexion der eigenen Mediennutzung ist allerdings Voraussetzung für eine kritische und selbstbestimmte Teilhabe in der modernen Medienwelt. Deswegen steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Mediennutzung und den Motiven dahinter auch zu Beginn der Blockwoche.

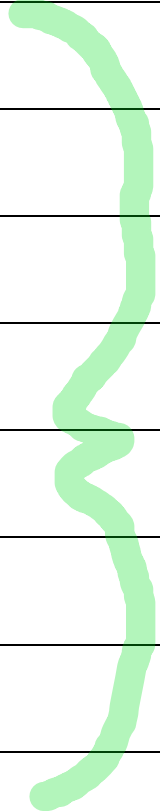
→ **Ziel der Selbstreflexion:** Sensibilisierung für die Rolle von Medien im eigenen Alltag sowie Motive und Praxen der Mediennutzung

### Aufgabenstellung:

- 1) Denken Sie an Ihre eigene Mediennutzung und versuchen Sie, die Tabelle auszufüllen. Sie können die Liste gerne nach Belieben ergänzen. Dafür ist unten in der Tabelle noch Platz.
- 2) Erstellen Sie ein persönliches Mediennutzungsranking mithilfe der „persönlicher Stufenleiter“
- 3) Sprechen Sie mit jemandem, der/die älter als 45 Jahre ist über dessen Mediennutzung im jungen Erwachsenenalter!
- 4) Beantworten Sie die weiterführenden Fragen zur (Medien)Reflexion!

### Zu 1) Füllen Sie die Tabelle aus!

Medium	Wie häufig nutze ich das Medium? • Täglich • Mehrmals pro Woche • selten	Wofür nutze ich das Medium? Was sind Inhalte?	Gibt es Alternativen?	Sonstige Bemerkungen
Social Media	täglich	Kontakte, Rezepte, Kreative anregung, Entspannung	Hochschule, Clubs, Vereine	
Musik	täglich	Entspannung	Bücher lesen, Podcast	
Onlinevideos (z.B. auf youtube)	täglich	siehe Social Media	siehe Social Media	
Fernsehen	selten	Nachrichten	Zeitung lesen, Internet	
Radio	selten	Nachrichten	Internet, Zeitung lesen	
Streaming-Dienste	mehrmals pro Woche	Entspannung	Buch lesen, Freunde	
Digitale Spiele	selten	Kontakte, Ablenkung	Social Media: Instagram, WA	
DVDs	selten	Entspannung	Bücher lesen, Musik	

Zeitschriften (online)	selten	Anregungen	 <b>Internet</b>	
Zeitschriften (offline)	selten	Anregungen		
Tageszeitung (online)	mehrmals die Woche	aktuelle Information		
Tageszeitung (offline)	selten	aktuelle Information		
Hörspiele/Podcasts	selten	Information in verschiedenen Themen		
Bücher (gedruckt)	selten	Information oder Entspannung		
E-Books	mehrmals die Woche	Information		

**Zu 2) TOP 3 Stufenleiter:**

- Erstellung eines persönlichen Rankings mithilfe „persönlicher Stufenleiter“
  - Was sind Ihre TOP-3 Medien? Schreiben Sie ganz oben auf die Leiter, welches Medium das wichtigste im Alltag für Sie ist



**Denken Sie an Ihre persönliche TOP 3 Stufenleiter:**

- Welche formalen und inhaltlichen Merkmale zeichnen Ihre TOP 3 Stufenleiter aus?
- Welche Bedürfnisse werden durch den Konsum Ihrer TOP 3 Medien gestillt?
- Welche praktischen Eigenschaften der Medien sind für Sie als Nutzer\*in relevant? (bspw. kognitive Motive, emotionale Motive, soziale Motive, Identitätsmotive, praktische Motive...)

- (1) Austausch, Entspannung, Informationserhalt/-weitergabe, Anregung
- (2) Sicherheit, sozialer Kontakt, Weiterentwicklung
- (3) kognitive Motive, praktische Motive, emotionale Motive

**Zu 3) Sprechen Sie mit jemandem, der/die älter als 45 Jahre ist über dessen Mediennutzung im jungen Erwachsenenalter! Was fällt Ihnen auf?**

In der heutigen Zeit sind wir viel Abhängiger und gar Süchtig nach immer mehr Maßnahmen der Digitalisierung. Es entsteht viel weniger persönlicher Kontakt zu anderen Menschen da wir fast alles vom Bett aus regeln können. Vieles wird da durch vergessen/verlernt da es einfach nicht mehr nötig ist.

Digitale Kriminalität nimmt zu da jeder sich hinter einer Maske verstecken kann.

**Zu 4) Weiterführende Fragen zur (Medien-)Reflexion:**

- Wann nutzen Sie Medien im Kontext Ihres Studiums bzw. für berufliche Tätigkeiten und wann für die Freizeitgestaltung? In welchem Verhältnis steht dies zueinander? (bspw. zeitliche Komponente)

Studium: Recherche, Weiterbildung

Freizeit: Recherche, Anregung Kreativität

Verhältnis zueinander: zeitliche Komponente, Anregungsfindung, Lösungsfindung, Entspannung

= Für das Studium/Beruf wird mehr recheriert als für die Freizeit, Freizeit Konsum von Medien dient mehr der Entspannung überwiegt beim Konsumverhalten

- Welche Methoden zur Reflexion der eigenen Mediennutzung nutzen Sie? (bspw. Erfassung von Bildschirmzeiten...)

Erfassung der Bildschirmzeiten, Gespräche mit Freund, Zeitbegrenzung reflektieren ob eingehalten oder nicht

- Welcher Datenschutztyp sind Sie? Wie gut kennen Sie sich selbst? Mithilfe des „Privat-o-Mat“ können Sie Ihr eigenes Datenschutzverhalten besser kennenlernen und verstehen lernen: <https://www.privat-o-mat.de/> Machen Sie den Selbsttest und reflektieren Sie: Was macht das Ergebnis mit Ihnen? Sind Sie überrascht? Wollen Sie etwas an Ihrem Datenschutzverhalten ändern? Wenn ja, wo wollen Sie ansetzen? Wenn nein, wieso nicht?

Ich bin etwas über mich selber etwas erschrocken, obwohl mir einiges bekannt war wurde einiges da durch hervor gehoben. Ja ich möchte etwas ändern und mein erster Schritt ist gewesen mich bei den Tipps des Privat o mat ´s mich weiter aufklären zu lassen um ein besseres Bewusstsein dafür zu entwickeln.

- **Vervollständigen Sie folgenden Satz:** Wenn ich entscheiden soll, ob eine Nachricht glaubhaft ist, achte ich auf folgende Punkte:

Herkunft der Telefonnummer/ Website, Ansprache meiner Person, Rechtschreibung/ Formulierungen, Glaubwürdigkeit des Textes, Beweise wie z.B. Quellen überprüfen