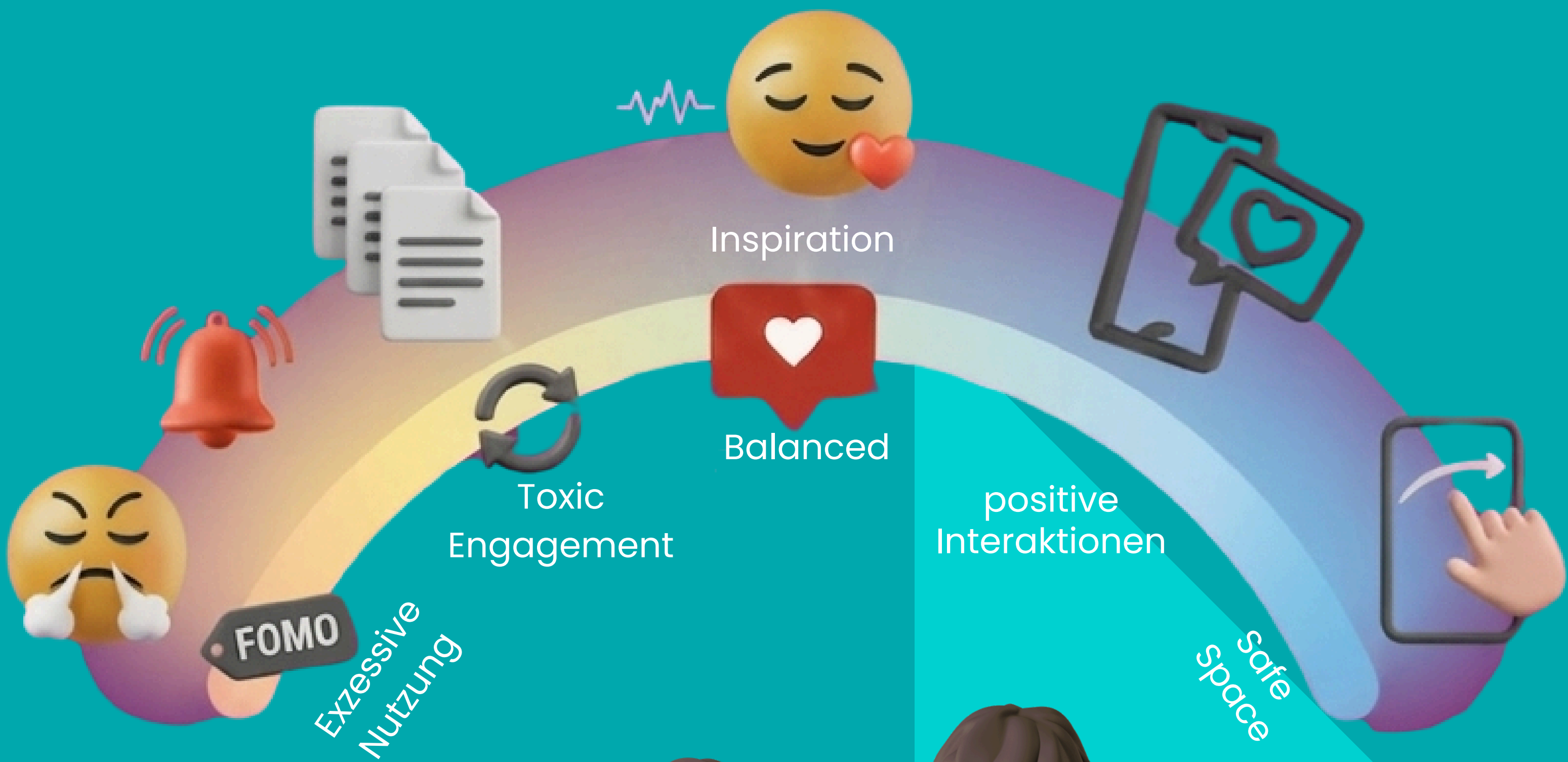


MOOD-FEED

DEIN MENTAL HEALTH CHECK-IN



INFOS

Manchmal scrollen wir durch unser Smartphone und merken erst eine Stunde später, dass wir uns danach schlechter fühlen als vorher. Aber warum eigentlich?

Dein "Mood-Feed" ist dein persönliches Dashboard für dein Wohlbefinden. Es hilft dir zu verstehen, was Social Media mit deinem Kopf macht.

So funktioniert's:

Check-in: Wenn du dein Smartphone am Abend weglegst, nimm dir kurz dein "Mood-Feed" zur Hand und checke mir dir selbst ein, wie du dich eigentlich gerade fühlst. Pinne dafür einen Daumen hoch/zur Seite/runter auf die passende Beschreibung deines Empfindens. Diese Methode eignet sich auch für einen regelmäßigen Check-In in der Familie.

Farbe finden: Jede Farbe steht für ein Nutzungserlebnis (von „inspiriert“ bis „toxisch“).

Action-Card ziehen: Schnappe dir eine Karte deiner Farbe. Sie hilft dir, dein Nutzungserlebnis einzuordnen und gibt dir einen schnellen Tipp, wie du jetzt wieder einen klaren Kopf bekommst.

Es gibt drei Kategorien von Action Cards. Die Kategorie "**Warum?**" hinterfragt, wie es es zu deinem Empfinden gekommen ist. Der "**Offline-Boost**" gibt dir einen Tipp, was du nun offline machen kannst, damit es dir besser geht. Der "**Digital-Check**" überlegt mit dir zusammen, was du beim nächsten Mal machen kannst, damit du dich gut fühlst.

MOOD-FEED

● **TOXIC ENGAGEMENT**

● **INFORMATIONSFLOT**

● **EXZESSIVE NUTZUNG** ● **FOMO**

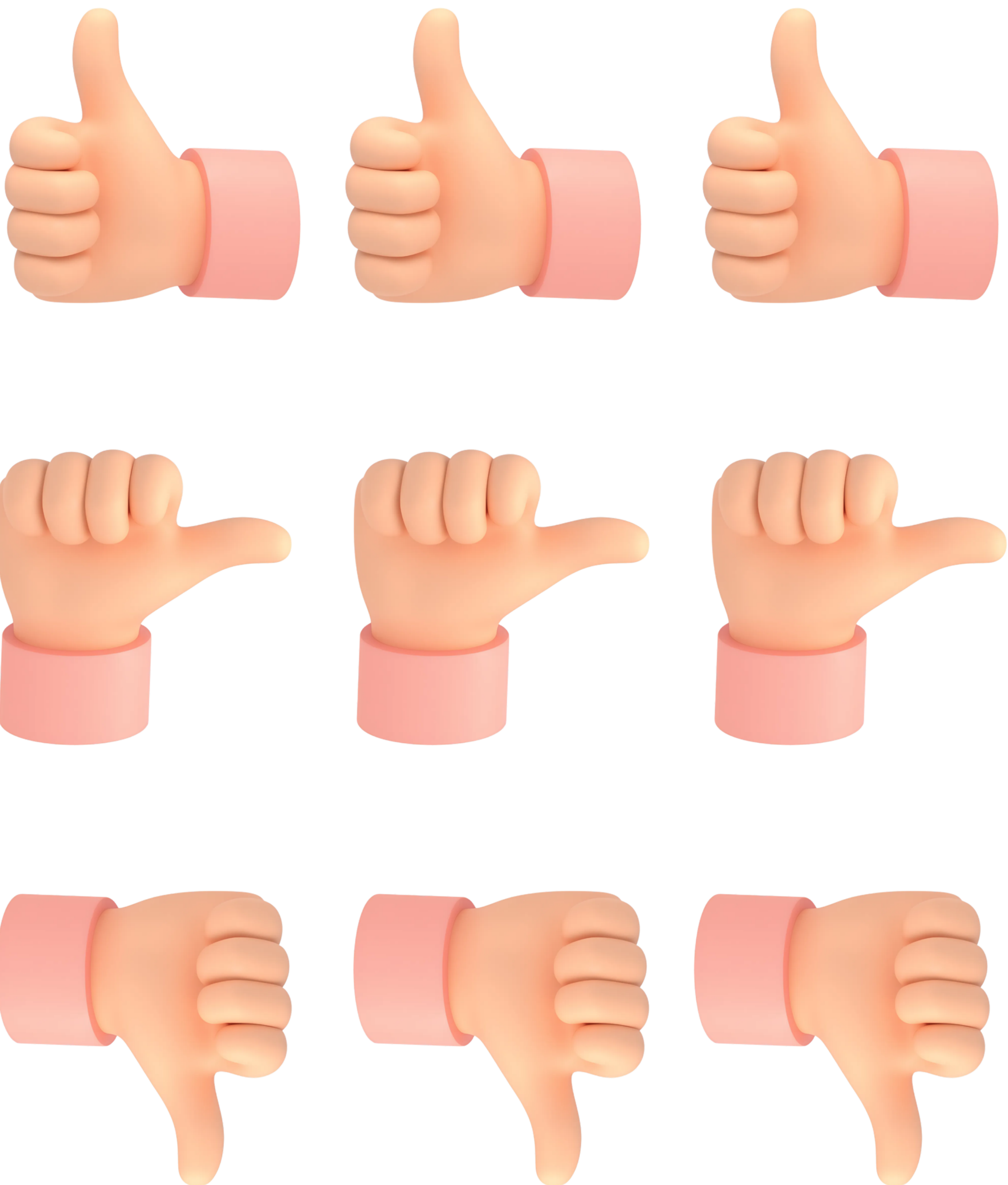
● **POSITIVE INTERAKTION**

● **SAFE SPACE** ● **INSPIRATION**



MOOD-FEED

Die Symbole können ausgeschnitten werden und bei den Check-Ins verwendet werden, um anzuzeigen, wie du dich heute fühlst.



TOXIC ENGAGEMENT

WARUM?

War ein Kommentar
fies oder eine Nachricht
stressig?

WARUM?

Hat dich ein Game
richtig wütend
gemacht?

OFFLINE-BOOST

Schnapp dir ein
Kissen und hau
dreimal fest rein.

OFFLINE-BOOST

Trink ein Glas
eiskaltes Wasser.

DIGITAL-CHECK

Schalte die
Benachrichtigungen für
die App, die dich stresst,
für heute stumm.

DIGITAL-CHECK

Setze die Person, die
dich stresst, für 24h auf
„Pause“.

INFORMATIONSFLOT

WARUM?

Fühlt sich dein Kopf gerade "vollgemüllt" an?

WARUM?

War das einfach zu viel Input auf einmal (News, Videos, Trends)?

OFFLINE-BOOST

Nimm ein Buch und lies zwei Seiten.

OFFLINE-BOOST

Setz dich hin und schließe für eine Minute die Augen.

DIGITAL-CHECK

Aktiviere den Graustufen-Modus in deinem Smartphone. Dieser Modus unterstützt dich beim Digital Detox.

DIGITAL-CHECK

QR-Code scannen: Probiere ein analoges Spiel aus.



EXZESSIVE NUTZUNG

WARUM?

Hast du das Zeitlimit mehrfach ignoriert?

WARUM?

Warst du im "Doomscrolling" Modus (nie endendes Scrollen, ohne Ziel)?

OFFLINE-BOOST

Hol dir einen Block und einen Stift und kritzle wild drauf los.

OFFLINE-BOOST

Schüttele einmal deinen ganzen Körper kräftig durch – Arme, Beine und alles andere auch.

DIGITAL-CHECK

Klebe einen kleinen Zettel (oder nutze ein Wallpaper) auf deinen Sperrbildschirm mit der Frage: "Will ich gerade wirklich hier sein, oder ist mir nur langweilig?"

DIGITAL-CHECK

Gehe in die Einstellungen und schalte für die App, die dich gerade am meisten Zeit gekostet hat, alle Mitteilungen aus. Du entscheidest, nicht dein Smartphone!

FOMO

WARUM?

Sehen die Leben der anderen gerade viel perfekter aus als deins?

WARUM?

Hast du das Gefühl, alle haben Spaß – nur du nicht?

OFFLINE-BOOST

Gehe für 5 Minuten ohne dein Smartphone nach draußen vor die Tür.

OFFLINE-BOOST

Schnappe dir ein Gesellschaftsspiel und frag jemanden: "Spielen wir eine Runde?"

DIGITAL-CHECK

Entfolge heute drei Accounts, bei denen du dich nach dem Anschauen immer "schlechter" fühlst.

DIGITAL-CHECK

Ein Feed ist ein Best-of-Album, kein echtes Leben. Normale oder unschöne Momente werden nur nicht gezeigt.

POSITIVE INTERAKTION

WARUM?

Hast du eine liebe Nachricht bekommen oder jemanden unterstützt?

WARUM?

Fühlst du dich gerade richtig verbunden mit deinen Freund*innen? Woran liegt das?

OFFLINE-BOOST

Schreibe dir selbst oder einer anderen Person ein nettes Post-It und klebe es irgendwo im Raum auf.

OFFLINE-BOOST

Fülle eine analoge Box mit verschiedenen Dingen wie Block, Buch oder Bastelmaterial. Mit diesen Dingen kannst du dich ohne dein Smartphone beschäftigen.

DIGITAL-CHECK

Schicke eine Sprachnachricht oder einen Text an die entsprechende Person und sag danke für das gute Gespräch, oder den neuen Input.

DIGITAL-CHECK

Leg das Handy jetzt weg, um das gute Gefühl mit in den Rest des Tages zu nehmen.

SAFE SPACE

WARUM?

War das Scrollen gerade wie eine kleine Pause für dein Gehirn?

WARUM?

Hast du dich gut unterhalten gefühlt, ganz ohne Druck?

OFFLINE-BOOST

Dehne dich einmal kurz (Hände Richtung Decke, nach vorne den Kopf aushängen lassen).

OFFLINE-BOOST

Nimm etwas aus der analogen Box und beschäftige dich damit 15 Minuten.

DIGITAL-CHECK

Merke dir: So fühlt sich gesunde Handyzeit an. Vielleicht kannst du dir eine Eselsbrücke bauen, um immer wieder zu diesem Gefühl zurückzukehren.

DIGITAL-CHECK

Plane für morgen genau so einen "ruhigen" Slot ein.

INSPIRATION

WARUM?

Hast du gerade etwas gelernt, oder eine richtig gute Idee bekommen?

WARUM?

Hat dich ein Video ehrlich zum Lachen gebracht?

OFFLINE-BOOST

Schreibe die Idee sofort auf einen Block, bevor sie verfliegt.

OFFLINE-BOOST

Erzähle jemandem kurz, was du gerade Cooles gesehen hast.

DIGITAL-CHECK

Speichere den Beitrag in einem Ordner "Gute Laune".

DIGITAL-CHECK

Schicke das Video an jemanden, dem/der es auch gefallen könnte.

EURE IDEEN

WARUM?

WARUM?

OFFLINE-BOOST

OFFLINE-BOOST

DIGITAL-CHECK

DIGITAL-CHECK



EURE IDEEN

WARUM?

WARUM?

OFFLINE-BOOST

OFFLINE-BOOST

DIGITAL-CHECK

DIGITAL-CHECK



EURE IDEEN

WARUM?

WARUM?

OFFLINE-BOOST

OFFLINE-BOOST

DIGITAL-CHECK

DIGITAL-CHECK

