



SAY NO MORE!

Mental Health Edition



INFOS

Ziel der Methode:

Energizer: Mentale Gesundheit mit Social Media in Verbindung bringen

Aktivitäten:

Erklären, Raten, Pantomime

Geeignet für:

Unruhige Gruppen, grundlegende Begriffe für Social Media sollten bereits geläufig sein

Benötigtes Material:

Spielkarten, Sanduhr

Dauer:

25 Minuten (+ evtl. 20 Minuten für zweite Runde)



REGELN

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, die gegeneinander spielen. Jedes Team erhält Karten auf denen Begriffe aus den Bereichen "Social Media" und "Mentale Gesundheit" stehen. Eine Person muss ihrem Team innerhalb einer Minute so viele Begriffe wie möglich erklären. Für jeden richtig erratenen Begriff gibt es einen Punkt. Wenn die Minute abgelaufen ist, ist das andere Team dran. Das Ganze dauert entweder max. 20 Minuten oder bis alle Begriffe weg sind.





REGELN

Um das Spiel schwieriger zu machen, stehen auf den Karten weitere Begriffe, die für die Erklärung NICHT benutzt werden dürfen. Gruppen mit unterschiedlichem Lerntempo können diese Regel flexibel handhaben.

Für einen kleine Twist sorgen die Bonus-Karten.

Nach jedem erklärten Wort, wird vom gegnerischen Team eine Frage gestellt. Dafür wird eine "Wusstest du schon...?"-Karte gezogen. Wird die Frage richtig beantwortet, bekommen die Spieler*innen einen Extrapunkt.



In einer optionalen zweiten Runde können die selben Begriffe durch Pantomime erklärt werden.



FOMO

Angst

verpassen

traurig



DOPAMIN

Belohnung

Glückshormon

Likes



SOZIALER VERGLEICH

besser

Aussehen

schlechter



GHOSTING

ignorieren

Nachricht

Abbruch



DOOM- SCROLLING

Daumen

Nachrichten

aufhören



INFLUENCER

Social Media

berühmt

Werbung



SCHLECHTER SCHLAF

Bett

Nacht

müde



(CHRONISCHER) STRESS

Körper

krank

dauernd



REALITÄTS- VERLUST

Scheinwelt

Filter

echt



SUCHT

Droge

Zwang

abhängig



SOZIALE ISOLATION

Rückzug

einsam

Freund*innen



(ANGST-) STÖRUNG

unsicher

Herzrasen

Panik



TOXISCH

Kommentare

giftig

Streit



DEPRESSIONEN

antriebslos

leer

traurig



POSITIVER FEED

folgen

gute Laune

Inspiration



BILDSCHIRM- ZEIT

Handy

Limit

Stunden



DIGITAL DETOX

Handy

offline

weglegen



SELBSTWERT- GEFÜHL

Wohlbefinden

Bewertung

Selbstvertrauen



PRÄVENTION

Vorsorge

Schutz

vorher



COMMUNITY

online

zusammen

Gruppe



INSPIRATION

nachmachen

Idee

Kreativität



HILFS- ANGEBOTE

Unterstützung

Hilfe

Beratung



ZUSAMMENHALT

gemeinsam

Team

Support



INFORMATIONEN- FLUT

Überforderung

Nachrichten

Stress



CYBERMOBBING

ärgern

Gruppe

böse



ACHTSAMKEIT

Ruhe

klar

Bewusstsein



EMAPTHIE

Mitgefühl

verstehen

nachvollziehen



SELFCARE

Pause

gut tun

Zeit für sich



VORBILD

Inspiration

verfolgen

Idol



DIGITALE BALANCE

Ausgleich

Handy

Zeit



BONUS



Welches Verhalten im Alltag ist ein typisches Anzeichen für die Angst, etwas zu verpassen?

A) Das Handy selbst beim Essen oder während eines Films ständig zu checken.

B) Das Smartphone bewusst für das gesamte Wochenende in einer Schublade einzuschließen.

C) Alle Benachrichtigungen dauerhaft zu deaktivieren, weil sie einen beim Lernen stören.

<https://www.juuuport.de/infos/lexikon/fomo>



BONUS



Warum fällt es uns so schwer, das Handy nach einem „Gefällt mir“ wegzulegen?

A) Weil die Strahlung des Handys die Konzentration im Gehirn blockiert.

B) Weil das Gehirn nach der kleinen Belohnung sofort noch mehr davon haben möchte.

C) Weil man Angst hat, wichtige Nachrichten von Freund*innen zu verpassen.

<https://www.quarks.de/dimension-ralph/social-media-warum-kann-ich-nicht-aufhoeren-mit-binge-scrolling/>



BONUS



Was macht unser Gehirn oft automatisch, wenn wir ein Video von einer anderen Person sehen?

A) Es analysiert zuerst die Schnitt- und Bearbeitungstechniken des Videos.

B) Es vergleicht uns unbewusst mit der Person und ordnet ein, wie wir im Vergleich zu ihr dastehen.

C) Es vergisst den Inhalt sofort wieder, weil die Aufmerksamkeitsspanne zu kurz ist.

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/sozialer-vergleich>



BONUS



Wie reagiert unser Gehirn häufig, wenn wir uns in einem Chat ignoriert oder ausgeschlossen fühlen?

- A) Es schüttet sofort Müdigkeitshormone aus, um die Situation auszublenden.
- B) Es schaltet automatisch in einen Zustand gesteigerter Kreativität.
- C) Es verarbeitet die Erfahrung teilweise ähnlich wie körperlichen Schmerz.**

https://www.researchgate.net/publication/9056800_Does_Rejection_Hurt_An_fmri_Study_of_Social_Exclusion



BONUS



Welche Auswirkung hat die regelmäßige Nutzung von Gesichtsfilttern auf unsere Wahrnehmung?

A) Das echte Spiegelbild wirkt plötzlich „falsch“ oder „unperfekt“, weil sich das Gehirn an das optimierte Gesicht gewöhnt.

B) Das Gehirn lernt dadurch, die reale Gesichtssymmetrie viel besser zu analysieren.

C) Die Augenmuskulatur entspannt sich durch die weicheren Konturen der Filter.

<https://www.klicksafe.de/news/beauty-filter-ich-will-aussehen-wie-mein-selfie>



BONUS



Warum wirken Empfehlungen von Influencer*innen oft besonders überzeugend?

A) Weil Influencer*innen per Gesetz nur wissenschaftlich geprüfte Produkte bewerben dürfen.

B) Weil digitale Empfehlungen grundsätzlich vertrauenswürdiger sind als Offline-Werbung.

C) Weil viele Follower*innen eine Art Vertrauensbeziehung zu Influencer*innen aufbauen und deren Empfehlungen dadurch glaubwürdiger wirken.

<https://www.klicksafe.de/influencer>



BONUS



Was kann passieren, wenn man ständig negative Nachrichten und Krisenmeldungen online konsumiert (Doomscrolling)?

- A) Der Körper kommt automatisch in einen Zustand tiefer Entspannung.
- B) Die körperliche Leistungsfähigkeit steigt dauerhaft an.
- C) Das Stresssystem bleibt aktiviert und man fühlt sich häufiger angespannt oder belastet.**

<https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/doomscrolling>



BONUS



Was kann passieren, wenn wir sehr lange ohne Pause online sind und ständig zwischen Inhalten wechseln?

A) Konzentration und Geduld können nachlassen, sodass wir schneller genervt oder gereizt reagieren.

B) Unsere Konzentrationsfähigkeit verdoppelt sich durch Multitasking.

C) Wir werden automatisch empathischer gegenüber anderen Menschen.

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/konzentration-aufmerksamkeit-handy-konzentrationsfaehigkeit/>



BONUS



Welchen Einfluss kann Bildschirmzeit direkt vor dem Einschlafen auf den Körper haben?

A) Sie kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin stören oder verzögern und dadurch das Einschlafen erschweren.

B) Sie regt die Traumaktivität an und sorgt für erholsameren Tiefschlaf.

C) Sie senkt die Körpertemperatur und erleichtert dadurch das Einschlafen.

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/stoert-blaues-licht-tatsaechlichen-schlaf/>



BONUS



Was kann passieren, wenn wir Erlebnisse hauptsächlich für Social Media festhalten?

A) Wir behalten automatisch mehr Details von dem Erlebnis im Gedächtnis.

B) Wir konzentrieren uns manchmal mehr aufs Fotografieren oder Posten als auf das eigentliche Erleben des Moments.

C) Unser Gehirn entwickelt dadurch ein besseres räumliches Sehvermögen.

<https://www.bsi.ag/cases/69-case-studie-psychologische-effekte-des-fotografierens-fuer-social-media.html#diskussion-und-implikation>



BONUS



Warum kann ein Smartphone direkt neben dem Bett das Einschlafen oder Abschalten erschweren?

A) Weil elektromagnetische Wellen das Gehirn aktiv am Träumen hindern.

B) Weil wir gedanklich leichter auf Nachrichten, Benachrichtigungen oder neue Inhalte eingestellt bleiben und dadurch schlechter abschalten können.

C) Weil das Displaylicht auch im ausgeschalteten Zustand die Netzhaut reizt.

<https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/leben/schlaf/handy-vorm-schlafen-gehen-1056086>



BONUS



Welcher Mechanismus in Social Media Apps ähnelt im Design einem Spielautomaten?

- A) Das Tippen auf das Profilbild, um den Status zu ändern.
- B) Das automatische Abspielen von Soundeffekten beim Schließen der App.
- C) Das „Herunterziehen“ der Seite zum Aktualisieren des Feeds (Pull-to-Refresh).**

<https://webcare.plus/pull-to-refresh/>



BONUS



Warum können sich Menschen trotz vieler digitaler Kontakte manchmal einsam fühlen?

A) Weil digitale Netze häufiger technische Störungen haben.

B) Digitale Kommunikation kann persönliche Begegnungen oft nicht vollständig ersetzen und vermittelt manchmal weniger soziale Verbundenheit.

C) Weil Schrift in Chats grundsätzlich als kalt und unverständlich gilt.

<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>



BONUS



Warum bleibt uns ein einzelner negativer Kommentar im Netz oft stärker im Gedächtnis als viele positive?

- A) Weil negative Wörter schneller gelesen werden als positive.
- B) Weil negative Kommentare meist von wichtigeren Accounts stammen.
- C) Weil unser Gehirn negative Informationen stärker gewichtet und besser speichert als positive.**

<https://www.swr.de/kultur/sprache/negativity-bias-erklaert-von-bernhard-poerksen-100.html>



BONUS



Welches Gefühl wird durch den ständigen Vergleich mit den idealisierten Profilen anderer auf Social Media verstärkt?

- A) Das Gefühl, der absolute Mittelpunkt der Welt zu sein.
- B) Das Gefühl von tiefer, bedingungsloser Zufriedenheit mit dem eigenen Leben.
- C) Das Gefühl, „nicht genug“ zu sein.**

<https://leibniz-hbi.de/3590/>



BONUS



Was zeigen Studien über Menschen, die Social Media nur anschauen, aber selbst kaum etwas posten oder schreiben?

A) Sie fühlen sich im Durchschnitt etwas weniger zufrieden als Menschen, die aktiv mit anderen interagieren.

B) Sie werden automatisch besser im Lesen und Schreiben.

C) Sie fühlen sich im Alltag meist besonders ausgeglichen und glücklich.

https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/Forschung/Newsletter_Informationenintermediaere_Vol._20.pdf



BONUS



Wie kann Social Media im Alltag eher positiv wirken?

A) Indem man ständig möglichst viele Inhalte gleichzeitig verfolgt.

B) Indem man Inhalte auswählt, die einem guttun und positive Gefühle auslösen.

C) Indem man Social Media vor allem nachts nutzt.

https://www.dak.de/dak/gesundheit/koerper-seele/persoenele-entwicklung/social-media-auswirkungen-gesundheit_91930#rtf-anchor-tipps-fur-einen-gesunden-umgang-mit-social-media



BONUS



Wie kann man die eigene Smartphone-Nutzung besser selbst kontrollieren?

A) Indem man sich feste Nutzungszeiten setzt und das Smartphone bewusst nutzt.

B) Indem man möglichst viele Apps gleichzeitig auf dem Startbildschirm hat.

C) Indem man das Gerät regelmäßig neu startet.

<https://www.ins-netz-gehen.de/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/>



BONUS



Was kann zu einem besseren Selbstwertgefühl beitragen?

- A) Likes und Reaktionen in Sozialen Medien.
- B) Das Entwickeln eigener Fähigkeiten, gesunde Lebensweisen und ein unterstützendes soziales Umfeld.**
- C) Ein perfekt gestaltetes Social-Media-Profil.

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/selbstwertgefuehl-staerken-warum-es-so-wichtig-ist-wie-es-gelingt-1336333.html>



BONUS



Warum kann Wissen darüber, wie Social-Media-Algorithmen funktionieren, helfen, die eigene Nutzung bewusster zu steuern?

A) Weil man dadurch besser versteht, wie Inhalte ausgewählt werden und man Empfehlungen kritischer hinterfragt.

B) Weil Apps dadurch weniger Daten über einen sammeln.

C) Weil sich dadurch die Internetgeschwindigkeit verbessert.

<https://www.lmz-bw.de/landesmedienzentrum/aktuelles/aktuelle-meldungen/detailseite/mein-algorithmus-kennt-mich-gut-kenne-ich-den-algorithmus>



BONUS



Welchen Vorteil bietet das Internet besonders Menschen mit sehr speziellen Interessen?

A) Es filtert automatisch alle unpassenden Inhalte heraus.

B) Es ermöglicht, Gleichgesinnte zu finden, auch wenn diese weit entfernt leben.

C) Es sorgt automatisch dafür, dass Hobbys direkt zu Geld werden.

<https://www.ins-netz-gehen.de/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/digitale-jugendkultur/>



BONUS



Welchen positiven Nutzen können Inhalte wie Rezepte, Bastelanleitungen oder Sportvideos auf Social Media haben?

A) Sie können dazu motivieren, Dinge selbst auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu lernen.

B) Sie verbessern automatisch die Schulnoten.

C) Sie ersetzen echte Hobbys und Aktivitäten.

<https://digid.jff.de/zielgruppen-expertisen/expertise-kinder-und-jugendliche/>



BONUS



Welchen Vorteil können anonyme Online-Beratungsangebote bei persönlichen Problemen haben?

A) Sie ersetzen jede Form von ärztlicher oder therapeutischer Hilfe.

B) Sie können den ersten Schritt erleichtern, Hilfe zu suchen, wenn es schwerfällt, persönlich darüber zu sprechen.

C) Sie garantieren sofort finanzielle Unterstützung.

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/faq-kinder-und-jugendtelefon/>



BONUS



Was können große Online-Bewegungen und Spendenaktionen bewirken?

A) Sie dienen ausschließlich der Imagepflege von Unternehmen.

B) Sie führen meist dazu, dass Menschen sich weniger engagieren.

C) Sie können Menschen mobilisieren, Aufmerksamkeit schaffen und reale Veränderungen anstoßen.

<https://www.bpb.de/themen/mediens-journalismus/soziale-medien/545798/digitale-medien-partizipation-und-aktivismus/>



BONUS



Warum können digitale Medien beim Lernen hilfreich sein?

- A) Weil sie jede Denkaufgabe automatisch übernehmen.
- B) Weil man dadurch nie wieder lernen muss.
- C) **Weil sie schwierige Themen oft anschaulich und verständlich erklären können.**

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/in-vielfalt-besser-lernen/projektthemen/digitalisierung/lernen-digital>



BONUS



Warum fühlen sich viele Menschen im digitalen Alltag manchmal überfordert oder überladen?

A) Weil wir täglich mit einer sehr großen Menge an Informationen, Nachrichten und Benachrichtigungen konfrontiert werden.

B) Weil Bildschirme heller sind als Kerzen.

C) Weil Menschen heute grundsätzlich weniger denken als früher.

<https://www.vodafone-stiftung.de/jugendstudie-2025-social-media/>



BONUS



Warum fällt es manchen Menschen im Internet leichter, andere zu beleidigen als im echten Leben?

A) Weil sie die direkte Reaktion des Gegenübers nicht sehen und wichtige soziale Signale wie Mimik oder Augenkontakt fehlen.

B) Weil Tastaturen Menschen automatisch aggressiver machen.

C) Weil im Internet keine Gesetze gelten.

<https://www.klicksafe.de/hate-speech>



BONUS



Was kann dem Gehirn helfen, im Alltag wirklich zur Ruhe zu kommen?

- A) Besonders schnell durch Inhalte zu scrollen.
- B) Ständig zwischen verschiedenen Apps zu wechseln.
- C) Das Smartphone bewusst beiseitezulegen und eine Pause von digitalen Reizen zu machen.**

<https://www.klicksafe.de/digital-wellbeing>



BONUS



Wie kann man verhindern, Apps ständig aus Gewohnheit zu öffnen?

A) Indem man das Handy auf Werkseinstellungen zurücksetzt.

B) Indem man kurz innehält und bewusst entscheidet, ob man die App wirklich öffnen möchte.

C) Indem man Benachrichtigungen besonders laut einstellt.

<https://www.klicksafe.de/digital-wellbeing>



BONUS



Warum kann ein netter Kommentar unter einem Post wichtig sein?

A) Weil er jemandem den Tag verschönern und das Gefühl geben kann, nicht allein zu sein.

B) Weil freundliche Worte online genauso bedeutungslos sind wie gar keine Reaktion.

C) Weil dadurch automatisch mehr Werbung angezeigt wird.

<https://www.ins-netz-gehen.de/jugendliche/internet/umgangsformen-gib-cybermobbing-und-hate-speech-keine-chance/>



BONUS



Warum können ehrliche Social-Media-Profile gut für uns sein?

- A) Weil sie uns automatisch weniger motivieren.
- B) Weil sie den Algorithmus ausschalten.
- C) Weil sie zeigen, dass niemand perfekt ist und Fehler ganz normal sind.**

<https://leibniz-hbi.de/3590/>



BONUS



Was zeichnet einen gesunden und ausgewogenen Umgang mit dem Smartphone aus?

A) Man nutzt das Smartphone bewusst als Werkzeug und nicht aus reiner Gewohnheit.

B) Man schaltet das Smartphone mehrere Monate im Jahr komplett aus.

C) Man nutzt soziale Medien nur noch am Computer.

<https://www.klicksafe.de/digital-wellbeing>

