

**KLICKS SCHAFFEN KICKS -
ERLEBNISSE SCHAFFEN
ERINNERUNGEN
UND SCHENKEN WAHRE
ERFÜLLUNG**

Ziele

Medienkompetenz
Aufklärung & Wissen
Selbstschutz
Achtsamkeit & Selbstliebe

Social Project - Wer bist du jenseits deines Handydisplays?

Wir wissen, wie sehr die Sozialen Medien heutzutage unser Leben bestimmen. Wir fühlen uns durch sie verbunden, gesehen und gemocht. Aber sind diese Medien wirklich so sozial, wie sie scheinen?

Soziale Medien sind mit Vorsicht zu genießen, weil sie nur die **oberste Schicht** zeigen und durch **Filter** völlig überzogene **Schönheitsideale** schaffen. Sie fördern unseren **Konsum** und spielen mit unseren **Wünschen**. Oft wird man dort mit **Fakenews, Hass und Populismus** konfrontiert. Durch den Einsatz von **KI** kommt hinzu, dass wir nicht mehr wissen, was wirklich die **Wahrheit** und was ein **Deepfake** ist, ein mit Hilfe künstlicher Intelligenz generiertes Tonfile, Bild oder Video.

Das, was wir dort sehen, ist **nicht die Realität**, sondern eine **Filter Bubble**, die uns die Dinge zeigt, von denen der **Algorithmus** weiß, dass wir sie gerne anschauen und so möglichst **lange am Bildschirm** bleiben. Diese vielen Bilder wirken unterhaltsam, sorgen jedoch oft auch für **Neid oder Unzufriedenheit**. Ständige **Benachrichtigungen** spielen mit unserer **Neugierde** und binden uns ebenfalls an das Handy. So schlucken Soziale Medien viel **Zeit und Energie**, da wir mit dem Blick auf das Display nicht aktiv und **mit allen Sinnen** unsere Welt im Hier und Jetzt erleben und entdecken können. Im **Hier und Jetzt** bedeutet: Sport machen, seinen Hobbies nachgehen, echte Freunde treffen, in der Natur sein, gute Gespräche führen, zusammen Zeit verbringen und wundervolle Dinge erleben.

Frei, individuell, kreativ, aktiv, selbstbewusst, zufrieden, achtsam und unabhängig zu sein - das wünsche ich Dir! Denn es ist der Schlüssel zum Glück:)

In diesem Training sprechen wir auf Augenhöhe über dieses wichtige Thema und nehmen die vielen Facetten ganz genau unter die Lupe,

Ich freue mich darauf!

Maja Sommer

Kontakt: Maja Sommer
STIMME MACHT ERFOLG
Mobil: 0174-3195211
info@stimme-macht-erfolg.de
www.stimme-macht-erfolg.de/socialproject

