

Heute schon was geliked?

1. Lesen Sie sich die folgenden Aussagen durch. Kreuzen Sie an, ob die Aussagen auf Sie zutreffen oder nicht.

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| ☐ Ich verbringe sehr viel Zeit online. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Menschen in meinem Umfeld beschwerten sich, dass ich zu viel Zeit im Netz verbringe. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Während der Arbeitszeit bin ich immer online. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Ich werde unruhig, wenn ich länger nicht im Netz unterwegs war. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Mein Leben findet online statt. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Ich prüfe bereits morgens im Bett, was sich über Nacht in den Social Media getan hat. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Ich werfe ständig einen Blick auf mein Smartphone, um nichts zu verpassen. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Ich beschäftige mich gedanklich ständig mit einem neuen Post, den ich in den Social Media veröffentlichen will. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Die Zeitdauer, die ich am Stück im Internet verbringe wird immer länger. | Ja ☐ | Nein ☐ |
| ☐ Ich folge einigen Influencern oder bekannten Persönlichkeiten. | Ja ☐ | Nein ☐ |

2. Werten Sie Ihre Antworten aus, indem Sie je ein Kästchen in dem untenstehenden Balken ausfüllen, sobald Ihre Antwort zu einer Frage „Ja“ lautet.

Schwacher digitaler
Medienkonsum

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Starker digitaler
Medienkonsum