


„Leg doch endlich das Handy weg.“

„Ich will mit dir in Beziehung gehen. Ich will verstehen. UND gleichzeitig bin ich die Erwachsene.“

Hanna Pessl, Expertin für digitale Medienkompetenz

WAS DU BRAUCHST

Stift und Zettel, 30 Minuten Zeit und – wichtig – einen **Anfängerinnengeist**. Stell dir vor, du hörst zum ersten Mal von Medienkompetenz. Sag nicht „das funktioniert bei uns nicht“, sondern: „Was wäre, wenn das funktionieren könnte?“

 **Single Tasking.** Kein Instagram, keine E-Mails, keine Spülmaschine nebenbei. Diese eine halbe Stunde kann dein Leben verändern – wenn du mit Laserpoint Fokus dabei bist.

WAS DICH ERWARTET

- Neurowissenschaft kompakt: Das Handmodell
- Sofort-Übung für dein Nervensystem
- Warum Bildschirme wie Slotmaschinen funktionieren
- Das Wissen, das du wirklich brauchst
- 3 Typen der digitalen Begleitung
- Die 4 Elemente eines Medienvertrags
- Der Lehrgang für digitale Medienkompetenz

NEUROWISSENSCHAFT – DAS HANDMODELL (DANIEL J. SIEGEL)

Stell dir vor, deine Faust ist dein Gehirn. Ballst du sie: du bist reguliert und voll handlungsfähig. Streckst du die Finger – der Deckel klappt hoch: du bist im Überlebensmodus.

1

Gehirnstamm

Das älteste Gehirn. Zuständig für Überleben, Herzschlag, Atmung, Temperatur.

Zwei Strategien: **Angriff oder Flucht**. Mehr hat es nicht.

→ Auch Reptiliengehirn genannt.

2

Limbisches System

Emotionen, Erinnerungen, Bindung, Instinkte. Teilen wir mit allen Säugetieren.


Die Amygdala scannt jede Sekunde: **sicher oder Gefahr?** – unabhängig vom Verstand.

3

Präfrontaler Kortex

Empathie, rationale Entscheidungen, großes Bild. Unser jüngstes Gehirn.

Ermüdet nach **~20 Minuten Bildschirmzeit** und klappt weg.

 **Das ist der Grund, warum Kinder nach dem Handy austicken:** Der präfrontale Kortex klappt weg. Übrig bleibt das Reptiliengehirn. Angriff oder Rückzug. Das ist keine Erziehungsfrage – das ist Neurowissenschaft. Und das ist eine gute Nachricht.

SOFORT-ÜBUNG: DER WEITBLICK

Bildschirme erzeugen Tunnelblick → Gefahrensignal ans Gehirn. Der Weitblick dreht das um – sofort, überall, jederzeit.

So geht's:

- ✓ Fußsohlen fest auf den Boden stellen (erdet dich)
- ✓ Blick weit machen – peripher, wie Scheuklappen abnehmen
- ✓ Im Raum umschaun, ohne etwas zu fokussieren
- ✓ Tief einatmen – nachspüren, was die Übung macht

Wann anwenden:


- Im Supermarkt, in der Kaffeepause
- Vor einem schwierigen Gespräch mit Kindern
- Wenn du merkst, dass dein „Deckel“ hochklappt

Warum das funktioniert:

Der Tunnelblick beim Bildschirmschauen sendet ans Gehirn: Gefahr, Gefahr, Gefahr.

Ein weiter, peripherer Blick stimuliert deinen **Vagusnerv**. Das Gehirn bekommt das Signal: Hier ist es sicher.

In Kombination mit Erdung (Fußsohlen am Boden) setzt du deinen gesamten Stresskreislauf zurück.

 Diese Übung gehört zu den vorbeugenden Nervensystempraktiken, die du im Lehrgang vertiefst. Täglich 2–3 Minuten – damit dein Präfrontaler Kortex nicht so schnell wegklappt.

WARUM BILDSCHIRME WIE SLOTMASCHINEN FUNKTIONIEREN

Moderne Spiele und Social Media sind darauf ausgelegt, unser Gehirn zu verführen. Das Prinzip:

Das Slotmaschinen-Prinzip:

- Man weiß nie, was beim nächsten Swipe kommt
- Kleine Dopamin-Ausschüttungen beim Scrollen
- Variable Belohnungen halten die Aufmerksamkeit
- Genau wie im Casino – nur in jeder Hosentasche

Deshalb braucht es nicht „Willenstärke“, um das Handy wegzulegen. Es braucht **Wissen, Strukturen und Beziehung.**

Was das bedeutet:

Kinder kämpfen nicht gegen dich, wenn sie das Handy nicht weglegen wollen. Sie kämpfen gegen einen Mechanismus, der erwachsene Menschen in Las Vegas süchtig macht.

Schuld und Vorwürfe helfen hier nicht. Wissen, Nervensystemarbeit und ein guter Plan schon.

DIE 3 TYPEN DER DIGITALEN BEGLEITUNG

Welcher Typ bist du gerade? Und welcher willst du sein?



Die Limitierer*in

Alles verboten, bis 18 kein Handy. Kein Interesse, sich damit auseinanderzusetzen.

Problematisch: Ab einem gewissen Alter schließt du das Kind aus sozialen Interaktionen aus.



Die Ermöglicherin

Laissez-faire. „Ja, mach.“ Kein Plan, keine Grenzen, kein Interesse für was das Kind da eigentlich macht.

Problematisch: Kinder haben keinen Schutz und keine Orientierung in einer Welt mit echten Risiken.



Die digitale Mentor*in

Warm und konsequent. Lernt mit. Spielt gemeinsam. Stellt Fragen. Bleibt in Beziehung.

Das Ziel: Nicht das Handy wegnehmen. Sondern Begleitung, die das Kind stärkt.

Digitale Mentor*innen ...

- ✓ haben warme und konsequente Grenzen
- ✓ sind zugewandt und bleiben in Verbindung
- ✓ können gemeinsam spielen und Dinge anschauen
- ✓ sind positive Vorbilder mit ihrer eigenen Smartphone-Nutzung
- ✓ haben einen Medienplan / Medienvertrag
- ✓ benutzen das Smartphone als Schlüssel zur Beziehung

DAS WISSEN, DAS DU WIRKLICH BRAUCHST

Du musst nicht jede App kennen. Du musst nicht jeden Trend verstehen. Dein Gehirn ist immer dasselbe – seit der Steinzeit. Deshalb gelten die Prinzipien immer. Was du brauchst, ist Wissen gepaart mit Haltung.

Suchtmechanismen

Wie funktioniert Dopamin und digitale Abhängigkeit im Gehirn? Warum können Kinder (und Erwachsene) nicht einfach aufhören? Was löst den Verlust des präfrontalen Kortex aus?

Gefahren – und Chancen

Social Media, KI, Online-Gaming, Algorithmen – nicht um alles zu verbieten, sondern um wach zu sein. Gleichzeitig: Was sind die echten Chancen dieser Technologien?

Mädchen vs. Buben

Mädchen und Buben sind im digitalen Raum unterschiedlichen Algorithmen und Gefahren ausgesetzt. Vergleichsmechanismen, Selbstbild, Identitätssuche – das läuft verschieden.

Trauma & digitale Spirale

Trauma entsteht, wenn Bindung gekappt ist. Digitale Medien erzeugen das Gefühl totaler Verbindung – aber das System spürt Einsamkeit. Diese Traumaspirale gilt es zu verstehen.

Die gute Nachricht: Du musst nicht jede App kennen. Die Prinzipien hinter den Algorithmen sind immer die gleichen, weil unser Gehirn immer das gleiche ist. Es kommt auf deine Haltung an – gepaart mit Wissen.

So baust du einen Medienvertrag, der wirklich funktioniert

„Ich will mit dir in Beziehung gehen. Ich will verstehen. UND gleichzeitig bin ich die Erwachsene.“

WARUM EIN MEDIENVERTRAG?

Ein Medienvertrag ist kein Regelkatalog, den du an die Kinderzimmertür hängst. Er ist eine lebendige Vereinbarung zwischen dir und deinem Kind. Gemeinsam erstellt. **Nicht über den Kopf deines Kindes hinweg.**

Der Unterschied? Ein Regelkatalog erzeugt Machtkämpfe. Ein Medienvertrag erzeugt Verbindung. Weil dein Kind Teil des Prozesses ist. Weil es mitdenkt, mitentscheidet – und deshalb mittragen kann.

Aber Achtung: Ein Medienvertrag ohne Wissen dahinter ist wie ein Erste-Hilfe-Kasten, den du nicht aufmachen kannst. Du brauchst nicht jede App zu kennen. Aber du brauchst die Prinzipien dahinter.

ELEMENT 1: DIE EINLEITUNG – „WARUM MACHEN WIR DAS?“

Die Einleitung erklärt den Zweck. Sie schafft den Rahmen und gibt dem Vertrag eine gemeinsame Basis. Hier geht es nicht um Regeln – hier geht es um Haltung.

„Dieser Medienvertrag ist eine Vereinbarung zwischen uns. Er soll uns helfen, einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Er ist kein starres Regelwerk, sondern eine lebendige Vereinbarung, die wir gemeinsam erstellt haben und regelmäßig überprüfen.“

Wichtig: Legt fest, wie oft ihr den Vertrag überprüft – mindestens alle 3 bis 6 Monate. Kinder verändern sich. Die digitale Welt verändert sich. Der Vertrag muss mitwachsen.

Was ist der EINE Satz, den du und dein Kind über euren Umgang mit Medien sagen würdet?

Nächstes Überprüfungsdatum (alle 3–6 Monate):

Zwischen diesen Parteien geschlossen:

ELEMENT 2: REGELN UND GRENZEN – „WAS GILT BEI UNS?“

Hier wird es konkret. Was sind eure medienfreien Zeiten? Medienfreie Orte? Welche Inhalte sind okay, welche nicht? Und was ist der Unterschied zwischen Regeln und Grenzen?

Mögliche Regeln (verhandelbar, können Ausnahmen haben):

- Kein Handy vor 8 Uhr früh
- Kein Handy am Esstisch
- Kein Handy im Schlafzimmer
- Kein Handy nach 21 Uhr
- Tägliche Bildschirmzeit: z.B. 60 Min. Schultag, 90 Min. Wochenende

Beispiel für Ausnahme: *Wenn meine Schwester hochschwanger ist, darf ich mein Handy beim Essen neben mir haben – die Kinder wissen warum. Das ist eine Regel.*

Mögliche Grenzen (nicht verhandelbar, keine Ausnahmen):

- Kein Mobbing oder Beleidigungen – online wie offline
- Keine Bilder von anderen ohne deren Zustimmung teilen
- Keine Spiele/Inhalte über der Altersfreigabe
- Keine Nacktfotos versenden
- Respektvoller Umgang in Chats und Gruppen

Wenn Grenzen missachtet werden, gibt es Konsequenzen. Da fährt die Eisenbahn drüber.

Unsere 3 wichtigsten Regeln:

1. _____
2. _____
3. _____

Unsere 2 nicht verhandelbaren Grenzen:

1. _____
2. _____

ELEMENT 3: DIE RECHTE DES KINDES - „WAS DARF ICH?“

DAS ist der Teil, den die meisten vergessen – und der macht den ganzen Unterschied.

Dein Kind hat auch Rechte. Und genau diese Rechte sorgen dafür, dass es zu dir KOMMT, wenn etwas schiefgeht. Nicht alles alleine lösen muss. Keine Angst vor Strafe hat.

Recht auf Privatsphäre

Ich schaue nicht ohne dein Einverständnis auf dein Handy. Ich schaue mir nicht deine Nachrichten durch.

Recht auf Mitsprache

Dein Kind darf bei Vertragsanpassungen mitreden. Immer.

Recht auf Fehler

Nur wenn dein Kind keine Angst hat, kommt es zu dir, wenn es Hilfe braucht. Es gibt kein Handy-Wegnehmen als Strafe.

Recht auf eigene Begeisterung

Dein Kind darf Dinge mögen, die du nicht verstehst. Du musst es nicht gut finden – aber du darfst neugierig sein.

Diese Rechte bekommt mein Kind:

1. _____
2. _____
3. _____

ELEMENT 4: KONSEQUENZEN - „WAS PASSIERT, WENN ES NICHT KLAPPT?“

Hier kommt ein wichtiger Paradigmenwechsel: **Statt STRAFEN → WIEDERGUTMACHUNG.**

Was passiert, wenn wir strafen?

„Du hast die Regel gebrochen, also verlierst du eine Woche dein Handy.“

- Machtkampf
- Soziale Isolation
- Das Kind lernt nur: Lass dich nicht erwischen.

Was passiert bei Wiedergutmachung?

„Da hast du eine Regel missachtet. Wie könntest du das wieder gutmachen?“

- Das Kind erlebt: Ich bin Teil dieser Gemeinschaft.
- Ich kann Verantwortung übernehmen.
- Fehler machen bedeutet nicht: Ich bin schlecht.

Beispiele für Wiedergutmachung:

- Bildschirmzeit überzogen? Am nächsten Tag freiwillig weniger – und selbst den Timer stellen.
- Respektlos im Chat? Bei der Person entschuldigen – und erklären, warum das nicht okay war.
- Grenze überschritten? Gemeinsam besprechen, was es braucht, damit es nicht wieder passiert.

So wollen wir mit Regelverstößen umgehen: _____

Dein nächster Schritt

Lehrgang für digitale Medienkompetenz

Die EMBODY-Methode · Bewusst begleiten in einer digitalen Welt

Zwei Übungen und ein Medienvertrag-Bauplan sind ein Anfang. Aber die digitale Welt verändert sich jede Woche. Was heute bei TikTok passiert, war vor drei Monaten noch kein Thema. Deshalb gibt es den Lehrgang.

6+

Module

30+

Videolektionen

Ö-Cert

zertifiziert · 30h Abschluss

DIE 6 MODULE - DAS EMBODY-AKRONYM

- E Evolution – Landkarte menschlicher Entwicklung**
Spiral Dynamics als Kompass: Welche Bedürfnisse hat ein Kind auf welcher Entwicklungsstufe – und wie hängt das mit seinem Medienkonsum zusammen? Du verstehst, warum dasselbe Kind je nach Entwicklungsphase ganz anders auf digitale Reize reagiert.
- M Mädchen stärken – weibliche Entwicklung in der digitalen Welt**
Mädchen sind im digitalen Raum besonderen Algorithmen und Vergleichsmechanismen ausgesetzt. Du lernst, was Social Media mit dem weiblichen Selbstbild macht – und wie du Mädchen gezielt stärkst, bevor das Smartphone die Arbeit übernimmt.
- B Buben begleiten – männliche Entwicklung und Gaming**
Gaming, Rückzug, toxische Vorbilder online. Du verstehst die spezifischen digitalen Herausforderungen von Buben – und wie du als Erwachsene*r Brücken baust, statt Mauern zu errichten.
- O Orientierung geben – Traumapädagogik & Nervensystemregulation**
Digitale Medien können Traumaspiralen verstärken. Du lernst den Zusammenhang zwischen Bindung, Nervensystem und Medienkonsum – und was echte Co-Regulation in der Praxis bedeutet.
- D Digitale Balance – Medienkompetenz im Alltag**
Suchtmechanismen, die EMBODY-Matrix zur App-Bewertung, Medienvertrag, digitale Veggies als analoge Alternativen. Du entwickelst einen konkreten Begleitungsplan für Familie, Klasse oder Betreuungseinrichtung.
- Y Yourself – Deine Rolle als digitale Mentor*in**
Wer bist du in dieser Begleitung? Werte, Haltung, Selbstfürsorge. Du definierst deinen eigenen Weg – weder als Limitierer*in noch als Ermöglicherin, sondern als digitale Mentor*in mit warmer Konsequenz.

WAS DU BEKOMMST

✓ Videos, PDFs & Meditationen

30+ kurzweilige Lektionen, PDFs zum Ausdrucken, Kühlschrank-Checklisten, Meditationen als Audio. Lebenslanger Zugriff auf die Lernplattform.

✓ 4 Perspektiven

Entwicklungspädagogik, Traumapädagogik, Medienpädagogik und Körpercoaching in einem Lehrgang.

✓ Abschluss & Zertifizierung

Zertifikat für integrale Medienkompetenz nach der EMBODY-Methode, 30 Stunden. Anerkannt von Ö-Cert, WKO, WAFF und anderen Förderinstituten.

✓ Für wen?

Eltern, Großeltern, Pädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Therapeut*innen – für alle, die Verantwortung übernehmen wollen.

Schnupperangebot – nur 7 Tage

Vollständiger Lehrgang um **390 €** statt regulär **690 €**

Ratenzahlung ab 82 €/Monat möglich

hannapessl.com/digitale-medienkompetenz