

STARK BLEIBEN – ZENTRALE FERTIGKEITEN FÜR DIE MENTALE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

Resilienz – die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu begegnen – ist für Heranwachsende von großer Bedeutung. Angesichts der vielen Anforderungen in der digitalen Welt, sind folgende vier zentrale Faktoren der Resilienz essenziell. Diese basieren auf Modellen und Studien zu Resilienz und digitalem Stress*:

1. SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG

- Wahrnehmung der Gefühls- und Körperzustände sowie Gedanken, um mögliche Probleme zu erkennen und Lösungen zu finden.
- Kennen, Verstehen und Ausdrücken der eigenen Werte und Präferenzen. Dies ermöglicht es, die Meinungen anderer differenzierter zu bewerten und sich gegebenenfalls sicher davon abzugrenzen.
- Reflexion und Anpassung des Medienverhaltens, um zu verstehen, wie man sich vor, während und nach der Mediennutzung fühlt und welche Bedürfnisse man hat.

2. SELBSTREGULATION

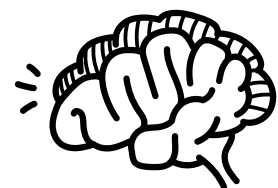
- Bewusster Umgang mit und Kontrolle von Gefühlen und inneren Spannungen zur Erreichung eigener Ziele.
- Einsatz verschiedener Strategien (siehe „Infoblätter d und e“), um spezifische Situationen zu verändern oder zu vermeiden, sich emotional zu beruhigen und Ziele mit konkreten Plänen zu verfolgen.
- Dies ermöglicht: Kontrolle der eigenen Nutzungsdauer und Gewohnheiten, Vermeidung von Impulskäufen und Distanzierung von problematischem Content.

3. MEDIAL-WERBLICHE KOMPETENZEN

- Verständnis darüber, wie Bindungs- und Überzeugungsstrategien (auf Social Media) funktionieren, um diese kritisch zu hinterfragen.
- Entwicklung der Fähigkeit, Medienprodukte und Angebote zu bewerten, um einen fundierten Standpunkt zu erarbeiten und reflektierte, informierte Entscheidungen zu treffen.

4. SELBSTWIRKSAMKEIT

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Gefühl, Situationen beeinflussen zu können.
- Erlernen konkreter Handlungsstrategien im Umgang mit Herausforderungen, um zu erleben, dass eigenes Handeln tatsächlich Situationen verändern und Umstände aktiv beeinflussen kann.



* Quellen:

- Rönnau-Böse, Maike, und Fröhlich-Gildhoff, Klaus. 2015. S. 17f. Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. 1. Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Duckworth, Angela L., Milkman, Katherine L., und Laibson, David. 2018. «Beyond Willpower: Strategies for Reducing Failures of Self-Control». Psychological science in the public interest: a journal of the American Psychological Society 19 (3): S. 102–29.