



MUT-MACH-MEDIEN-Merkzettel

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Faltet eine Moderationskarte in drei gleich große Teile → jeder Bereich bekommt eine eigene Überschrift: OFFLINE-Aktivitäten, MENSCHEN, LIEBLINGSMEDIEN
- Die TN sammeln pro Bereich mindestens drei Stichpunkte (gern auch mehr)
 1. Mind. 3 OFFLINE-Aktivitäten, die mir gut tun
(Dinge, für die ich keinen Bildschirm/Internetzugang brauche)
 2. Mind. 3 MENSCHEN, denen ich mich anvertrauen kann
(Familie, Freund*innen, Bekannte, etc.)
 3. Mind. 3 konkrete LIEBLINGSMEDIEN, die mir gute Gedanken und Gefühle geben
(Filme, Serien, Bücher, Social-Media-Kanäle, Spiele, Podcasts, etc.)
- Hintergrund dieser Methode ist die Aktivierung von persönlichen Ressourcen, die einem dabei helfen, die eigene Resilienz zu stärken
- Durch das schriftliche Festhalten der Ideen kann der MUT-MACH-MEDIEN-Merkzettel auch in Zeiten genutzt werden, in denen es einem selbst nicht so gut geht – als ein wertvoller Reminder. Deswegen sollte er „griffbereit“ verstaut werden (z.B. im Portemonnaie, Federmäppchen oder in der Handyhülle).

Weiterführende Infos gibt's zum Beispiel hier:

- Infos & Materialien von Klicksafe: „Was ist Digital Wellbeing?“
<https://www.klicksafe.de/digital-wellbeing>



Diese Tipps wurden dir vorgestellt von:



Marie-Therese Stedry
freiberufliche Medienpädagogin und Resilienztrainerin

Waldspatz-Medien (Inhaberin: Marie-Therese Stedry)
<https://www.waldspatz-medien.com> | hallo@waldspatz-medien.com

Medienkompetenz- und Resilienzförderung
in Form von MUT-MACH-MEDIEN-Workshops
und -Vorträgen zu den Themen:

- GLÜCKLICH(ER) sein
- ZUKUNFT gestalten
- MITEINANDER leben

