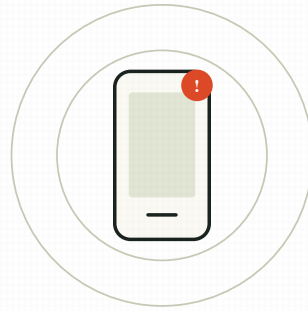




Wie du deine Beziehung zu Social Media *verbesserst*

Ein Leitfaden für einen bewussteren Umgang mit Social Media.

01

Das Problem

02

Deine Haltung

03

Reflexion

04

Vertiefung

05

Praxis

KONTAKTDATEN

tobias.zimmermann@stud.tu-darmstadt.de

Deine Aufmerksamkeit hat einen Preis.

Über 5 Milliarden Menschen sind heute in sozialen Netzwerken unterwegs und verbringen im Schnitt mehr als zwei Stunden täglich scrollend, likend und postend. Hochgerechnet sind das über 30 volle Tage im Jahr in sozialen Netzwerken, wobei diese Zahlen für die jüngere Generation bereits viel zu niedrig angesetzt sind. Seit dem Aufstieg des Smartphones und von Apps wie TikTok sind deren Inhalte rund um die Uhr und kostenlos verfügbar.¹

Kaum etwas auf dieser Welt ist umsonst, das gilt auch für die Benutzung dieser riesigen Server-Räume, die es möglich machen, das wir von überall auf der Welt, wann auch immer wir wollen, auf diese Apps zugreifen können. Wenn du für das Produkt nichts bezahlst, bist du das Produkt - oder in diesem Fall deine Aufmerksamkeit. Jedes Mal, wenn du eine App öffnest, versteigert die Plattform einen Platz in deinem Blickfeld an den Höchstbietenden. Zusätzlich werden Meta-Daten, wie dein Standort, Interaktionen mit anderen Accounts, Suchergebnisse und demografische Daten gesammelt. Weil Zeit eine begrenzte Ressource ist, konkurrieren Tech-Konzerne um jede wache Minute unseres Lebens. Diese Industrie ist bereits so groß geworden, dass im Jahr 2025 rund 286 Milliarden US-Dollar in Social-Media-Werbung flossen.² Das Konzept dahinter ist mittlerweile als **Attention Economy** bekannt.

Hinter jedem Feed steckt also ein Geschäftsmodell mit einem einzigen Ziel: deine Verweildauer auf dieser Plattform zu maximieren. Dafür sorgen endloses Scrollen, variable Belohnungen und Algorithmen, deren Code unter Verschluss gehalten wird.³ Die Folgen reichen von **Doomscrolling** bis zu einer **sinkenden Konzentrationsspanne**. Nicht ohne Grund wurde „Brain Rot“ im Jahr 2024 zum Oxford Word of the Year gewählt.⁵ Auch unser Schlaf bleibt nicht verschont: Studien finden einen klaren Zusammenhang zwischen Smartphone-Nutzung und schlechterer Schlafqualität.⁴

Besonders betroffen ist davon die junge Generation, die von Geburt an in diesem System aufwächst. Viele Kinder und Jugendliche bekommen von ihren Eltern früh ein eigenes Smartphone, oft ohne dass diese sich der Tragweite bewusst sind und getrieben von gesellschaftlichem Druck: **ständige Erreichbarkeit**, Kontakt zu Freunden und die Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken gehören für sie längst zum Alltag.

Genau deshalb geht es darum, sich aktiv mit diesem Phänomen auseinanderzusetzen, es zu hinterfragen, die eigenen Konsummuster und den eigenen freien Willen kritisch zu betrachten, ungesunde Gewohnheiten zu erkennen und vor allem die junge Generation darüber aufzuklären. Deshalb möchte ich hier einen kurzen Überblick geben, wie wir diesem Wandel entgegentreten, auch wenn ich selbst kein Profi bin und mit den Auswirkungen kämpfe.

Deine Aufmerksamkeit hat einen Preis.

„Die dopamingetriebenen Kurzzeit-Feedbackschleifen, die wir geschaffen haben, zerstören, wie Gesellschaft funktioniert.“

Chamath Palihapitiya,
Ex-Facebook-Vizepräsident für Nutzerwachstum, Stanford 2017

Er sagte auch, seine Kinder dürften „diesen Scheiß nicht benutzen“.

5,66 Mrd.

aktive Social-Media-Konten weltweit¹

141 Min.

durchschnittliche Nutzung pro Tag¹

62,5 %

wussten in einer Studie nicht, dass ihr Feed überhaupt gefiltert wird³

39 %

zeigen in einer Meta-Studie Anzeichen von Smartphone-Sucht⁴

RESOURCES

1. [Digital 2026 Global Overview Report](#) · Statista – Retrieved July 01, 2026
2. [Statista. \(2026\). Social Media Advertising – Worldwide](#) · Statista – Retrieved July 01, 2026
3. [Eslami et al. \(2015\) – Invisible Algorithms in News Feeds](#) · ACM CHI
4. [Leow et al. \(2023\) – The Relationship Between Smartphone Addiction and Sleep Among Medical Students](#) · PLOS ONE
5. [Yousef et al. \(2025\) – Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era](#) · Brain Sciences

Bevor du Tools brauchst, brauchst du eine neue Haltung.

Vier grundlegende Gedanken, die deine Perspektive verändern können.

01

Du bist nicht das Problem. Es ist das Design.

Endloses Scrollen, rote Benachrichtigungspunkte, variable Belohnungen: Diese Mechanismen wurden gezielt entwickelt, um dich möglichst lange zu binden. Wenn du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren, liegt das nicht an dir. Es liegt an einem System, das genau darauf ausgelegt ist.

02

Das Handy ist nicht per se schlecht.

Es ist eine Erweiterung von dir. Ein Werkzeug für Wissen, Kreativität und echte Verbindung. Das Internet ist die größte Ansammlung von menschlichem Wissen und Kunst, die je existiert hat. Aber wenn du ohne Absicht hineingehst, wirst du nicht zum Schöpfer, sondern zum Produkt.

03

Entfernst du etwas ohne Ersatz, scheiterst du auf Dauer.

Löschst du eine App, ohne das dahinterliegende Bedürfnis (Langeweile, Ablenkung, Verbindung) anders zu stillen, bleibt eine Leere – und früher oder später lädst du alles wieder herunter. Nachhaltiger ist es, destruktive Gewohnheiten Schritt für Schritt durch ehrlich erfüllende zu ersetzen. Hinzufügen schlägt Verzicht.

04

Der Prozess muss Spaß machen.

Wir versuchen oft, unsere Gewohnheiten durch pure Willenskraft in Form zu prügeln. Aber Willenskraft ist eine endliche Ressource – und Veränderung, die sich nach Strafe anfühlt, hält nicht lange. Nur was sich gut anfühlt, wird zur Gewohnheit.

Fragen an dich.

DEINE ZEIT

- *Wie viel Zeit verbringst du täglich am Handy? Schätz zuerst, bevor du in den Einstellungen nachsiehst.*
- *Welche drei Apps dominieren deine Bildschirmzeit? Überrascht dich das?*

DEIN WARUM

- *Warum öffnest du gerade jetzt eine App? Aus Langeweile, Unruhe, Gewohnheit – oder aus echtem Interesse?*
- *Was zeigt dir dein Feed nicht? Wonach müsstest du aktiv suchen, das dir nie vorgeschlagen wird?*

DEIN GEFÜHL

- *Wie fühlst du dich während des Scrollens? Und fünf Minuten danach?*
- *Wann hast du zuletzt eine App bewusst geöffnet, statt aus reinem Reflex?*

DEIN MORGEN

- *Was wäre deine liebste Beschäftigung, gäbe es dein Handy für einen Tag nicht?*
- *Wenn du morgen nur eine Sache an deiner Nutzung ändern könntest: Welche wäre das?*

WELCHER TYP BIST DU?		Vier Perspektiven
Herausforderer	„Ich bin lieber offline.“	Ersetzt digitale Gewohnheiten durch analoge Hobbys. Gewinnt Zeit und mentalen Freiraum zurück.
Kurator	„Ich will das ordnen.“	Filtert, speichert und strukturiert gute Inhalte. Schafft Ordnung und hilft anderen, Wertvolles zu finden.
Gelehrter	„Ich will lernen und umsetzen.“	Zieht gezielt Wissen für ein konkretes Ziel heraus. Baut Können und echte Ergebnisse auf.
Schöpfer	„Ich will etwas beitragen.“	Teilt eigene Ideen, Kunst oder Menschlichkeit. Schafft Verbindung statt bloßen Konsum.

Lust, tiefer einzutauchen?

Für alle, die noch tiefer einsteigen wollen.

📖 Lesen — Sachbücher



Tristan Harris — How Technology Hijacks People's Minds ↗

Essay · 2016. Zehn konkrete Design-Tricks, mit denen Apps um deine Aufmerksamkeit kämpfen.



Shoshana Zuboff — The Age of Surveillance Capitalism

Buch · 2019. Das Standardwerk über das System hinter der Aufmerksamkeitsökonomie. Erklärt fundiert, wie unser Verhalten zum Rohstoff digitaler Monopole wurde.



Dr. Anna Lembke — Dopamine Nation

Buch · 2021. Eine neurowissenschaftliche Analyse. Zeigt, wie billiges, allgegenwärtiges Dopamin unser Gehirn verändert und wie Entzug die Balance zurückbringt.



Johann Hari — Stolen Focus ↗

Buch · 2022. Warum mangelnde Konzentration kein persönliches Versagen ist. Mit Stimmen aus Neurologie, Psychologie und Soziologie.



Cal Newport — Deep Work, Digitaler Minimalismus

Bücher · 2016 & 2019. Strategien für fokussiertes Arbeiten und den bewussten Verzicht auf digitale Ablenkung.



Mihály Csíkszentmihályi — Flow

Buch · 1990. Über den Zustand tiefer Konzentration und Erfüllung, indem man völlig in einer Aufgabe aufgeht.



Manfred Spitzer — Digitale Demenz, Cyberkrank, Achtung Smartphone

Bücher · ab 2012. Auswirkungen intensiver Bildschirmnutzung auf unsere Psyche und Gehirnentwicklung.



Yuval Noah Harari — Eine kurze Geschichte der Menschheit, Homo Deus, 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert, Nexus

Bücher · ab 2011–2024. Über die Entwicklung unserer Spezies, Datenreligionen und globale Informationsnetzwerke.

Lust, tiefer einzutauchen?

📖 Lesen — Sachbücher



Edward Snowden — Meine Geschichte

Buch · 2019. Die Autobiografie des Whistleblowers über die Mechanismen der Massenüberwachung und den Wert der Privatsphäre.



Gary Wilson — Your Brain On Porn

Buch · 2014. Eine Untersuchung über die Auswirkungen moderner Internetpornografie – als Fallstudie dafür, wie übersteigerte digitale Reize unser Belohnungssystem kapern.

📖 Lesen — Romane & Essays



George Orwell — 1984

Roman · 1949. Der Klassiker über totale Überwachung, die Manipulation von Wahrheit und den Verlust der Privatsphäre.



Dave Eggers — The Circle

Roman · 2013. Ein dystopischer Roman über einen mächtigen Tech-Konzern, der die totale Transparenz der Gesellschaft anstrebt.



Josh Czubá — Dopamine Hole ↗

Essaysammlung · 2025. Über Selbstsabotage, Scham und den Weg zurück zu echter Verbindung.

Lust, tiefer einzutauchen?

🎬 Schauen



Tristan Harris — How Better Tech Could Protect Us From Distraction ↗ (TED, 2014)

Talk. Warum „time spent“ die falsche Metrik ist und wie „time well spent“ aussehen könnte.



The Social Dilemma ↗ (Netflix, 2020)

Dokumentation. Ehemalige Tech-Insider erklären, wie ihre eigenen Produkte funktionieren.



Die Social Media Falle ↗ (ARD, 2026)

Dokumentation. Eine öffentlich-rechtliche Untersuchung über die Mechanismen der Aufmerksamkeitsökonomie und deren Einfluss auf die Gesellschaft.



David Foster Wallace — ZDF Interview ↗ (YouTube, 2003)

Video. Ein Gespräch über die wachsende Verführung durch Unterhaltungsmedien und den Rückzug aus der Realität.



David Foster Wallace — This is Water ↗ (YouTube, 2013)

Video. Abschlussrede über die Kunst, im Alltag bewusst zu wählen, worüber man überhaupt nachdenkt.



David Kriesel — SpiegelMining ↗ (YouTube, 2016)

Talk. CCC-Vortrag darüber, wie viel intime Einblicke ein Datenanalyst allein durch Metadaten gewinnen kann.



Josh Czubá — Technological Dystopia (About Hope) ↗ (YouTube, 2024) &

Survival Guide for the Digital Age ↗ (YouTube, 2024)

Videos. Ein Blick auf die psychologischen Herausforderungen unserer modernen Welt mit praktischen Strategien, um die mentale Autonomie zurückzugewinnen und hoffnungsvoll zu bleiben.

Lust, tiefer einzutauchen?

🕒 Studien

Eslami et al. (2015) — "I always assumed that I wasn't really that close to [her]": Reasoning about Invisible Algorithms in News Feeds ↗ · ACM CHI — Die Mehrheit der Teilnehmenden wusste nicht, dass ihr Feed algorithmisch gefiltert wird.

Ward et al. (2017) — Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity ↗ · Journal of the Association for Consumer Research — Schon die bloße Anwesenheit des eigenen Smartphones senkt die verfügbare kognitive Kapazität.

Hunt et al. (2018) — No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression ↗ · Journal of Social and Clinical Psychology — Experiment: Die Begrenzung auf ~30 Min./Tag reduzierte Einsamkeit und depressive Symptome signifikant.

Leow et al. (2023) — The Relationship Between Smartphone Addiction and Sleep Among Medical Students ↗ · PLOS ONE — Systematisches Review zum Zusammenhang von Smartphone-Sucht und Schlafqualität.

Yousef et al. (2025) — Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era ↗ · Brain Sciences

Als TU-Studierende:r kommst du über das Uni-VPN oder die Bibliothek kostenfrei an die Volltexte.

🕒 Und noch mehr



Center for Humane Technology ↗

Gegründet von Tristan Harris & Aza Raskin, dem Erfinder des Infinite Scroll. Hintergrundwissen, Podcast & Kurse.

Alternativen

♡ Wie kann ein gesunder Umgang gelingen?

Angesichts der vorausgegangenen Erkenntnisse stellt sich die Frage, ob (und wie) wir Kontrolle über unser digitales Handeln zurückgewinnen können. Im Folgenden betrachten wir verschiedene Lösungsansätze.

Native Features

wie **Zeitlimits** oder die **Deaktivierung von Like-Counts** sind die direkte Antwort der Tech-Konzerne auf den wachsenden öffentlichen und politischen Druck bezüglich Suchtpotenzial und mentaler Gesundheit. Sie fördern Transparenz, Kontrolle und einen bewussteren Umgang mit der Technologie. So ermöglicht das Ausblenden von Interaktionszahlen einen Fokus-Shift weg von der Quantität, was zu reduziertem sozialen Vergleichsdruck führt.

Allerdings macht sich auch der Zielkonflikt mit dem Kerngeschäftsmodell von Konzernen bemerkbar. Er ist vermutlich der Grund dafür, dass sich viele dieser Features mit minimalem Aufwand deaktivieren oder ignorieren lassen. Während manipulative Mechanismen (z.B. Infinite Scroll) voreingestellt sind, müssen Schutzfunktionen aktiv gesucht und aktiviert werden. Solange diese Features **nicht „Opt-out“, sondern „Opt-in“** sind, besteht der Verdacht, dass diese Tools primär der Befriedigung politischer Forderungen dienen, während die zugrundeliegenden dark patterns ↗ weiterhin der Standard sind.

Kleine Änderungen. Große Wirkung.

Die Plattformen werden sich nicht über Nacht ändern. Du kannst heute trotzdem anfangen: mit einfachen, sofort umsetzbaren Schritten.



UMGEBUNG GESTALTEN

- ☐ **Smartphone nachts raus aus dem Schlafzimmer.** Nutz stattdessen einen analogen Wecker.
- ☐ **Graustufen oder Blaulichtfilter** abends automatisch aktivieren.
- ☐ **Alle Benachrichtigungen stumm**, außer Nachrichten von echten Menschen.
- ☐ **Nicht Stören / Fokus-Modus** zur festen Gewohnheit machen.

Nützliche Apps

Bewusste Verzögerungen



OneSec ↗

Baut eine kurze Pause vor dem Öffnen von Social-Media-Apps ein. Welche Apps verzögert werden, legst du selbst fest – alle anderen (z. B. Alarmierungs-Apps) öffnen wie gewohnt sofort.

Verfügbar für iOS, Android, macOS und als Browser-Erweiterung.

Ein Beispiel für ein Drittanbieter-Tool, das die Prinzipien des Self-Nudgings nutzt, ist die App „OneSec“. Entwickelt wurde sie von Frederik Riedel, der während der Pandemie selbst erlebte, wie seine Social-Media-Nutzung außer Kontrolle geriet. Diese App setzt bereits an, bevor die eigentliche Nutzung beginnt: Durch eine Pause vor dem Öffnen unterbindet sie die sofortige Verfügbarkeit sozialer Netzwerke.

DCCA (2025) – Disrupting Social Media Habits ↗

In einem Feldexperiment untersuchte die Danish Competition and Consumer Authority (DCCA), inwiefern Verhaltensinterventionen von OneSec die Social-Media-Aktivität von 269 Jugendlichen (13-17 Jahre) beeinflussen.

Nützliche Apps

UI-Modifikation



UnTrapForYouTube ↗

Blendet Empfehlungen, Shorts und Kommentare aus. Du siehst nur, wonach du aktiv gesucht hast.



SocialFocus ↗

Blendet Feeds & Shorts plattformübergreifend aus: Instagram, Facebook, YouTube, Reddit, LinkedIn.



IGplus ↗

Mehr Kontrolle über Instagram-Webpage: Reels, Explore-Seite und Like-Zahlen lassen sich gezielt ausblenden.

Während native Tools oft nur Symptome bekämpfen, setzen UI-Modifikations-Werkzeuge direkt am Design der Plattformen an. Ziel ist es, die visuelle Komplexität zu reduzieren und dem Nutzer die Kontrolle über sein Interface zurückzugeben. Der Nutzer entscheidet selbst, welche Bausteine der Plattform (Likes, Follower- Zahlen, Trends) für ihn einen Mehrwert bieten und welche lediglich Ablenkungen sind. Diese Werkzeuge zeigen, dass die Interfaces nicht starr vorgegeben sein müssen, sondern durch den Menschen an seine Bedürfnisse angepasst werden können.

⌘ REIBUNG EINBAUEN

- ☐ **Kurze Pause vor dem App-Start** einbauen, z. B. mit OneSec.
- ☐ **Vor dem Öffnen kurz festlegen:** Wie lange will ich hier bleiben?
- ☐ **Like- und Follower-Zahlen ausblenden**, wo die Plattform es erlaubt.
- ☐ **Autoplay deaktivieren** bei YouTube, Netflix & Co.

⊕ HINZUFÜGEN STATT NUR ENTFERNEN

- ☐ Für jede gestrichene Gewohnheit **eine neue, erfüllende hinzufügen**.
- ☐ Einen **festen Plan für Social Media** setzen: Was will ich? Wann? Warum?
- ☐ **Einfach mal anrufen**, anstatt Nachrichten hin- und herzuschreiben.
- ☐ **Feeds aktiv kuratieren**. Entfolge Accounts, die schlechte Gefühle auslösen.