

Selbst-Einschätzung & Aktionsplan

Deine Aufgabe

Schätze ehrlich ein, wie souverän du Social Media nutzt – und leite EINE konkrete Sache ab, die du ändern willst. Niemand muss dieses Blatt vorzeigen.

Wo stehst du? Kreuze pro Zeile an (1 = ich werde gesteuert ... 5 = ich steuere selbst):

Aussage	1	2	3	4	5
Ich erkenne, wenn der Feed mich emotional packen will.					
Ich prüfe Inhalte, bevor ich sie glaube oder teile.					
Ich steuere bewusst, was mir angezeigt wird.					
Ich habe meine Bildschirmzeit im Griff.					
Ich nutze KI gezielt als Werkzeug (statt mich nur berieseln zu lassen).					

Bei welchen Punkten fühlst du dich souverän – bei welchen weniger?

Mein Aktionsplan:

Diese EINE Sache mache ich ab morgen anders:

Diese App-Funktion zur Steuerung meines Feeds probiere ich aus: