

Checklisten-Werkstatt: So bleibe ich souverän

Eure Aufgabe

Entwickelt gemeinsam eine Checkliste „So bleibe ich souverän über meinen Feed“ mit 5–7 konkreten, machbaren Punkten. Formuliert positiv („Ich ...“) statt als Verbot. Nutzt die Beiträge aus der Medientabelle.

Deckt diese vier Bereiche ab (mind. je ein Punkt):

- ☐ Feed steuern (folgen / blockieren / „nicht interessiert“ / Verlauf)
- ☐ Inhalte prüfen (Kennzeichnung, Quelle, kurz innehalten)
- ☐ Zeit begrenzen (Limits, Pausen, Push-Nachrichten aus)
- ☐ Chancen nutzen (gute Kanäle, KI als Lern-/Kreativ-Werkzeug)

Nr.	Unser Tipp (positiv formuliert: „Ich ...“)	Bereich
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Unser überzeugendster Tipp – und warum:

Was war in der Gruppe umstritten? Wie habt ihr euch geeinigt?