

Schnellebigkeit

Media

auf Social



Workshop: TikTok und Achtsamkeit

Einstieg: Schnellebigkeit auf TikTok

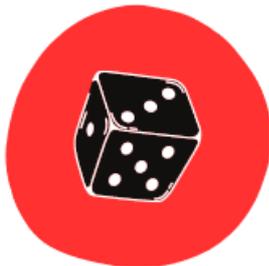
<https://vm.tiktok.com/ZGe4NKYuj/>

Arbeitsauftrag I: Beantworte die folgenden Fragen

1. Wie lange habt ihr eben TikToks angeschaut?



2. Schätze ein: Wie viele TikToks habt ihr geschaut?



3. An wie viele TikToks könnt ihr euch noch erinnern?



AB Wie kann man Aufmerksamkeit erzeugen?

1. Relevanz

Es ist wichtig, dass das Thema oder die Information relevant ist, um die Aufmerksamkeit von anderen Personen auf sich zu ziehen. So kann man das Interesse wecken.

2. Visualisierung

Oft reagieren wir Menschen stärker auf visuelle Reize als auf einen reinen Text. Der Einsatz von Bildern, Grafiken oder Videos kann die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Informationen können dadurch verständlicher und ansprechender präsentiert werden.

3. Emotionale Ansprache

Emotionen haben eine starke Wirkung auf unsere Aufmerksamkeit. Wird eine emotionale Verbindung hergestellt, z.B. durch Humor, einer Geschichte oder überraschender Elemente, kann man die Aufmerksamkeit anderer Menschen einfangen.

4. Interaktion

Interaktive Elemente, Diskussionen, Fragen können die Aufmerksamkeit steigern, da andere Menschen dadurch aktiv in das Geschehen eingebunden werden.

5. Abwechslung

Monotonie kann schnell zu Langeweile führen und daher zu nachlassender Aufmerksamkeit. Abwechslung kann die Aufmerksamkeit aufrechterhalten und Interesse wecken.

6. Individualisierung

Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorlieben und Interessen. Werden die Inhalte auf Bedürfnisse und Interessen der Menschen angepasst, kann die Aufmerksamkeit gezielt angesprochen werden.

AB „Achtsame TikToks“

Ihr braucht:



Arbeitsauftrag II: TikTok gestalten

1. Brainstorming: Wie könnte ein TikTok aussehen, in dem es um Achtsamkeit auf Social Media geht? Sammelt erste Ideen und haltet diese schriftlich fest!



2. Einigt euch auf eine Idee und entwerft ein „achtsames TikTok“.



3. Filmt euer TikTok und bearbeitet es ggf.



WICHTIG: Euer TikTok soll sich mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen. Benutzt zur Gestaltung das Arbeitsblatt „Wie kann man Aufmerksamkeit erzeugen?“

Arbeitsauftrag III: Präsentation

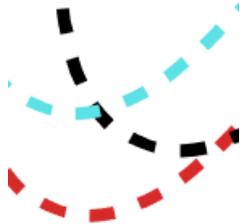
Stellt euer TikTok vor und erklärt kurz, warum Achtsamkeit darin eine wichtige Rolle spielt.



Verschiedene Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Die von uns allen gemeinsam kennengelernten Möglichkeiten die eigene Achtsamkeit zu trainieren, stellen nur einen kleinen Ausschnitt dar. Wir wollen euch noch weitere Hilfsmittel zur Verfügung stellen, um unterschiedliche Übungen in eueren Alltag einbauen. Diese nehmen wenig Zeit ein und können problemlos während der täglichen Routine ausprobiert werden.

Im Folgenden sind deswegen noch verschiedene Achtsamkeitsübungen für euch zusammengefasst:



Die Schlange-Übung

Führe diese Achtsamkeitsübung durch, wann immer du in einer Schlange stehst, zum Beispiel an der Kasse im Supermarkt oder am Geldautomaten. Achte darauf, wie es sich anfühlt. Nimm deine Umgebung wahr. Bist du genervt? Ruhig? Ungeduldig?



Die Sport-Übung

Achte bei deiner nächsten Sporteinheit genau auf deinen Körper. Versuche ganz bei der Aktivität zu bleiben, statt andere Dinge zu denken. Wie fühlen sich deine Muskeln an? Fühlst du Freude oder Abneigung, wenn du die Anstrengung spürst? Tut dir die Einheit gut?



Die Telefonat-Übung

Schalte für einen gewissen Zeitraum dein Telefon ab – nicht nur in den Flugmodus, sondern komplett aus. Führe dann deinen Tag wie geplant fort. Verspürst du oft den Drang, nach deinem Telefon zu schauen? Vermisst du etwas? Welche Gefühle kommen in dir auf?



Die Koch-Übung

Rührst du manchmal auch alle Zutaten robotermäßig zu einer Speise zusammen? Achte stattdessen auf jeden Schritt: Schnuppere an den Gewürzen, nimm die Farben und Formen der Zutaten genau wahr, schmecke genau hin. Achte darauf, wie sich der Kochlöffel in deiner Hand anfühlt. Empfindest du dieses Kochen anders als sonst?

Weitere Übungen sind unter diesem Link zu finden: <https://anti-stress-team.de/blog/achtsamkeit/die-30-besten-achtsamkeitsuebungen-fuer-den-alltag/>