

Modul «Flow oder Frust – entscheide mit!»

Selbststeuerung

1 DAS THEMA «FLOW ODER FRUST – ENTSCHEIDE MIT!» VERSTEHEN

Mediennutzung ist vielfältig und kann sowohl zu Flow als auch Frust führen: Gamen am Smartphone kann von Schüler*innen in der Freizeit als angenehme Tätigkeit wahrgenommen werden, in der sie völlig aufgehen; gleichzeitig können sie während der Hausaufgaben ständig Push-Benachrichtigungen dieses Games erhalten, was ablenkt und frustriert.

Flow bezeichnet einen Zustand tiefen, fokussierten Eintauchens in eine Tätigkeit, die in sich selbst belohnend ist. Er ist gekennzeichnet durch intensive Konzentration, hohes Engagement, ein Gefühl von Kontrolle und ein verändertes Zeitempfinden (die Zeit scheint zu verfliegen). Flow tritt oft bei aktiven, kompetenzbasierten Medienaktivitäten wie Gamen oder beim Kreieren (Fotos oder Videos machen, digitales Zeichnen) auf, besonders wenn die Schwierigkeit der Aufgabe mit den Fähigkeiten der Nutzerin oder des Nutzers im Einklang steht. Im Tunnel zu sein, kann mental auch anstrengend sein, selbst wenn es gleichzeitig als erfreulich empfunden wird. In diesem Modul werden unter dem Begriff «Flow» weitere als positiv erlebte Zustände verstanden, die bei der Mediennutzung entstehen. Mediennutzung kann auch mit **Frust** verbunden sein. Da Medieninhalte allgegenwärtig und jederzeit verfügbar sind, sehen sich Schüler*innen kontinuierlichen Verlockungen ausgesetzt, die ihre Bewältigungsressourcen strapazieren können. Dabei kann der Frust bereits während oder aber nach der Nutzung auftreten.

Selbstkontrolle ist die Fähigkeit, Impulse oder gewohnheitsmässige Reaktionen (z. B. den Drang, auf Benachrichtigungen zu schauen) zu unterbinden, um längerfristige Ziele oder das eigene Wohlbefinden zu verfolgen. Sie ist ein wichtiger Schlüssel, um bei der Mediennutzung zwischen Frust und Flow zu navigieren – also verlockenden oder überfordernden Aspekten von Medien begegnen und Medien gezielt lustvoll zu nutzen. Jugendliche, denen es schwerfällt, eine

Bedürfnisbefriedigung aufzuschieben (z. B. während Hausaufgaben keine «Snaps» anschauen, Bildschirmzeit begrenzen), erleben mit höherer Wahrscheinlichkeit langfristige Stressoren. Auf der anderen Seite haben Jugendliche mit hoher Selbstkontrolle tendenziell bessere langfristige Ergebnisse mit Medien. Entscheidend ist, dass starke Selbstkontrolle den Schüler*innen hilft, ein gesünderes Gleichgewicht zu finden – sie geniessen Medien massvoll als Ressource (z. B. zur Entspannung oder für soziale Kontakte), ohne dass diese ihre Ziele untergräbt. Dafür gibt es diverse Strategien, die gelernt und geübt werden sollten.

Mediennutzung die Flow erzeugt oder Frust auslöst, kann **kurz- und langfristige Auswirkungen** haben. Erfolgt sie bewusst und gezielt (hohe Selbstkontrolle), hat sie kurz- und langfristig das Potenzial, Bedürfnisse (z. B. soziale Verbundenheit, Kompetenz/Leistung oder Autonomie/Freiheit) zu befriedigen und die Emotions- und Stimmungsregulation zu unterstützen. Kurzfristig kann auch das Nachgeben gegenüber Verlockungen (tiefe Selbstkontrolle) bei ansprechenden Medien unmittelbar die Stimmung heben.

Mediennutzung kann sowohl genussvolle oder fesselnde Flow-Zustände, als auch erheblichen Stress hervorrufen. Selbstkontrolle ist eine entscheidende Fähigkeit, um das Gleichgewicht zu halten und eine gezielte, massvolle Mediennutzung zu erreichen

Wenn diese Mediennutzung unkontrolliert (z. B. gewohnheitsmässig, impulsiv) geschieht und in Konflikt mit anderen Zielen oder Pflichten steht, verfliegen positive Gefühle jedoch oft schnell und werden von Schuldgefühlen, Reue oder Enttäuschung über sich selbst begleitet. Im Gegensatz dazu kann es zwar im Moment frustrierend sein, einer Versuchung kurzfristig zu widerstehen, gleichzeitig aber auch Gefühle von Stolz und Kontrolle mit sich bringen, die das Wohlbefinden unterstützen, sobald der Impuls nachlässt. Langfristig vermeiden Schüler*innen so viele Zielkonflikte und den bitteren Nachgeschmack impulsiver Mediennutzung, was tendenziell in höherer

Lebenszufriedenheit und Glück resultiert. Andererseits kann häufiges Nachgeben gegenüber digitalen Ablenkungen (z. B. Aufschieben von Lernen oder Schlaf) langfristig mit einem geringeren allgemeinen Wohlbefinden einhergehen: Gestörter Schlaf, vernachlässigte Schulaufgaben, verminderte körperliche Aktivität und belastete soziale Beziehungen können Gründe dafür sein und beispielsweise dann auftreten, wenn Schüler*innen ein problematisches (unkontrolliertes, zwanghaftes) Gaming-Verhalten haben oder Social Media häufig aus reiner Gewohnheit (automatisiert) nutzen.

Quellen: Brevers, D. & Turel, O. (2019). <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49>
Fendel, J. C., Vogt, A., Brandtner, A., & Schmidt, S. (2024). <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00024>
Hofmann, W., Reinecke, L., & Meier, A. (2017). <https://doi.org/10.4324/9781315714752>
Hu, Y., Chen, S., Qi, D., & Zhu, S. (2025). <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0537>
Johnson, B. K., Eden, A., Reinecke, L., & Hartmann, T. (2021). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ppm0000286>
Milosevic, M., Converse, P. D., Moon, N. A., et al. (2024). <https://doi.org/10.1111/apps.12566>
Nielsen, K. S., Gwozdz, W., & De Ridder, D. (2019). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00706>
Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.008>
Schneider, F. M., Lutz, S., Halfmann, A., Meier, A., & Reinecke, L. (2022). <https://doi.org/10.1177/20501579211054928>
Smith, T., Panfil, K., Bailey, C., & Kirkpatrick, K. (2019). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xan0000208>

2 PRAKTISCHE IMPLIKATIONEN: UNTERSTÜTZUNG DER SCHÜLER*INNEN IM UMGANG MIT SELBSTSTEUERUNG

Selbstkontrollstrategien gemeinsam ausprobieren: Lehrpersonen können Schüler*innen bewusst ermutigen, im Alltag Selbstkontrollstrategien anzuwenden. Konkret könnte zu Beginn des Jahres eine Liste erstellt werden, um dann jeden Monat eine Strategie auszuwählen, die von der Klasse getestet und reflektiert wird. Am Ende des Schuljahres entstehen so persönliche Listen oder eine Klassenliste der wirksamsten Strategien. Es lassen sich verschiedene Aspekte beeinflussen (Beeinflussung von Situationen ist am einfachsten, von Inhibition am schwierigsten):

Situation: Situationen so gestalten, dass Ablenkungen vermieden werden. Beispiele:

- Orte wählen, an denen man sich weniger vom Handy ablenken lässt (z. B. für Hausaufgaben die Bibliothek, Lernzimmer oder die Unterrichtsstunde)
- Handy zu gewissen Zeiten ausserhalb des Blickfelds aufbewahren (in einem anderen Zimmer oder in einer Schublade).
- Handy ausser Reichweite aufbewahren (Tasche/ Rucksack anstatt Hosen- oder Jackentasche)

Aufmerksamkeit: Die Aufmerksamkeit bewusst lenken. Beispiele:

- Push-Benachrichtigungen abschalten.
- Handy stummschalten und Vibration deaktivieren.
- Handy mit dem Bildschirm gegen unten platzieren oder ganz aus dem Blickfeld legen.

Bewusste Neubeurteilung: Ablenkungen neu interpretieren. Beispiele:

- Ablenkungen im Kopf weniger ansprechend machen (z. B. denken «Die Nachricht kann bis nach den Hausaufgaben warten»).
- Sich an die eigene Fähigkeit erinnern, nicht nachzugeben.
- Sich das gute Gefühl bewusst machen, das bei erfolgreicher Selbstkontrolle entsteht.

Reaktion: Impulse unterdrücken. Beispiele:

- Bei Ablenkungen gewohnheitsmässig auf 10 zählen.
- Bei Ablenkungen vor dem Nachgeben das Handy weglegen (Schublade, anderes Zimmer).
- Nach dem Nachgeben gegenüber einer Ablenkung schnell zur eigentlichen Tätigkeit zurückkehren.

Kleine Erfolge feiern: Positive Verstärkung kann auch die Selbstregulation an sich stärken. Nutzen Sie z. B. die Klassenstunde, um Geschichten darüber auszutauschen, wann es den Schüler*innen gelungen ist, eine Ablenkung erfolgreich zu meiden (z. B. erst nach den Hausaufgaben gamen) oder die Mediennutzung in einer Situation gezielt zu gestalten (z. B. nach 15 Minuten TikTok wie geplant geschlossen). Würdigen Sie es, wenn Schüler*innen erfolgreich waren – beispielsweise mit einem Applaus der ganzen Klasse. Würdigen Sie auch allein den Versuch und lassen Sie die Klasse konkrete Tipps sammeln, wie es beim nächsten Mal funktio-

nieren könnte. Mit der Zeit baut dies Selbstvertrauen auf und festigt die Erkenntnis, dass Selbstkontrolle bei der Mediennutzung eine Fähigkeit ist, die mit der Übung immer leichter fällt.

Praktische Übungen wie das gemeinsame Ausprobieren konkreter Selbstkontrollstrategien oder der Austausch über erfolgreiche Situationen der Selbstkontrolle unterstützen Schüler*innen dabei, ihre Mediennutzung kontrolliert zu gestalten und ihr Wohlbefinden zu stärken.

FRAGEN?

Kontakt

mediamentor@projuventute.ch
mediamentor.ch