



Test: Ist dein Kind mediensüchtig?

aus: Handyfrei - ein
ehrliches Buch für Eltern
mit Handy Herz und
Haltung





Impressum

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichkeitsmachung.

HAFTUNGSAUSSCHUSS

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Workbooks repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen, der im Workbook beschriebenen Ziele.

DIE AUTORIN

Petra Trautwein, Königswieser Str. 81, 82131 Gauting petratrautwein.com

Facebook: Petra Trautwein Schulerfolg. Einfach. Gemacht.

Instagram: [@petra.trautwein.lernexpertin](https://www.instagram.com/petra.trautwein.lernexpertin)



Worum es wirklich geht

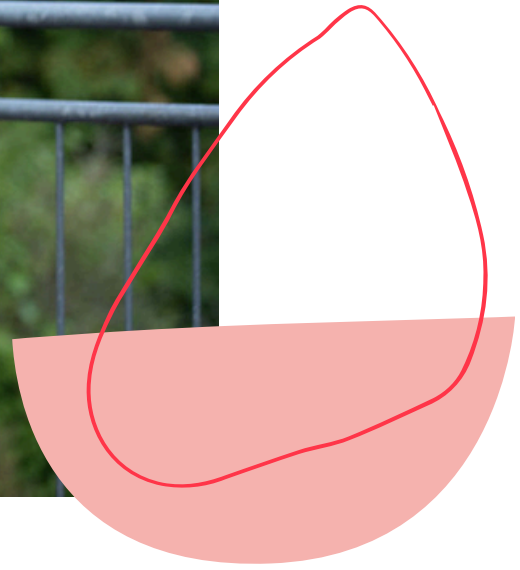
- Warum Bildschirme süchtig machen und ungesund sind
- Wie du diese Sucht bei deinem Kind durchbrichst.
- Was du tun kannst, um Widerstände zu überwinden (von Seiten des Kindes).

In einer Welt, in der digitale Medien einen immer größeren Platz in unserem Alltag einnehmen, ist es wichtiger denn je, einen bewussten und gesunden Umgang damit zu finden – besonders in Familien. Unser Ziel ist es, dir und deiner Familie praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben, um eine harmonische Balance zwischen Mediennutzung und gemeinsamen Aktivitäten zu schaffen.

Warum ist dieses Thema so wichtig? Unsere Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf, in der Smartphones, Tablets und Computer allgegenwärtig sind. Während diese Technologien viele Vorteile bieten, bergen sie auch Herausforderungen. Übermäßiger Medienkonsum kann zu Problemen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und einem Mangel an sozialer Interaktion führen. Doch anstatt Medien als Feind zu betrachten, wollen wir lernen, wie wir sie sinnvoll und gewinnbringend in unser Familienleben integrieren können.

Wir legen Wert auf den Aufbau einer starken Verbindung zu unseren Kindern. Es geht nicht darum, Druck auszuüben oder strenge Regeln durchzusetzen. Vielmehr wollen wir verstehen, welche Rolle Medien im Leben unserer Kinder spielen und wie wir gemeinsam gesunde Gewohnheiten entwickeln können. Denn nur durch eine offene und liebevolle Kommunikation können wir Vertrauen aufbauen und unseren Kindern helfen, selbstverantwortlich mit Medien umzugehen.

Du willst auf die Überholspur und jetzt gleich wissen, wie du den Kampf um die Bildschirme beendest? Bestelle das Buch "Handyfrei" bei [Amazon](#) vor und erhalte im November Zugang zu einem Videokurs im Wert von 499 Euro



So schön, dich kennenzulernen...

Ich freue mich total, dass du da bist.

Ich bin Petra Trautwein, Autorin der Bücher „Handyfrei - ein ehrliches Buch für Eltern mit Handy Herz und Haltung“ und „Raus aus dem Schulchaos“, Coach und Gründerin der SmartKids Academy®.

Ich möchte mit meiner Arbeit einen Unterschied machen und Kinder dabei unterstützen, starke und selbstbewusste Persönlichkeiten zu entwickeln und sich die Schule so leicht wie möglich zu machen. Deswegen biete ich neben Kursen, Coachings für Kinder und Mütter auch eine Ausbildung zum SmartKids Coach® nach meiner eigenen Methode an.

In den Coachings zeige ich Müttern, wie sie ihre Kinder entspannt begleiten, wieder bei sich selbst ankommen und das Familienleben führen, von dem sie immer geträumt haben. Kindern zeige ich, wie sie entspannt und erfolgreich lernen.

In meinen Büchern erfährst du sehr viel über mich und meine Art zu coachen.

Meine wichtigste Stationen in Kürze:

Ich habe ein Magisterstudium in englischer Sprachwissenschaft, danach war ich im Marketing und in der Pressestelle bekannter Unternehmen wie Microsoft Deutschland. Seit 2015 arbeite ich als Mentorin und Expertin und habe Ausbildungen als Lerncoach und Emotionscoach und zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Psychologie, Pädagogik und Coaching. Ich halte Vorträge, habe meine eigene SmartKids Academy®, in der ich Mütter ausbilde und bin Bestseller-Autorin und Podcasterin.

Petra Trautwein

Wo Mediensucht beginnt

ERSTE SYMPTOME RICHTIG DEUTEN

Bildschirme sind nicht böse. Wenn sie vernünftig und in Maßen genutzt werden, können sie beim Lernen, bei der Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten helfen und unser Leben auf pädagogische Weise verbessern.

Zu viel Interaktion mit Bildschirmen lenkt Kinder jedoch vom wirklichen Leben ab und vermittelt ihnen ein unrealistisches Bild von der Welt.

... Vielleicht erkennst du einige dieser schädlichen Auswirkungen bei Ihrem Kind:

- Extreme Wut und Ärger, wenn Kinder aufgefordert werden, die Bildschirme auszuschalten.
- Große Ablenkbarkeit und Lustlosigkeit, wenn sie nicht vor dem Bildschirm sind.
- Ständige Ungeduld, wieder an die Bildschirme zu kommen.
- Wenig Motivation bei Aktivitäten ohne Bildschirm.
- Verminderte Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsschwierigkeiten insgesamt.
- Weniger Freunde im echten Leben und soziale Ängste.
- Stress durch ständige Reizüberflutung, Schlafmangel und wenig Ruhezeiten.
- Verlust des Interesses an Hobbys, außerschulischen Aktivitäten oder Sport.
- Weniger Kreativität, Neugierde und Vorstellungskraft.

Wie du dir vorstellen kannst, können diese Symptome dazu führen, dass dein Kind im Leben weniger zufrieden ist. Es wird sich ständig gelangweilt, enttäuscht und unzufrieden fühlen und süchtig nach dem nächsten großen Film, der nächsten Serie oder dem nächsten Spiel sein, anstatt Freude an den Menschen und Orten um sich herum zu finden. Das kann bis ins Erwachsenenalter andauern.

Glücklicherweise kannst du ihm helfen, eine gesündere Beziehung zu Bildschirmen zu entwickeln, damit es im Gegenzug gesündere Beziehungen zu seiner Umwelt aufbauen können.

Für kleine Kinder unter 10 Jahren sind Bildschirme besonders schädlich, da diese Kinder vor allem draußen spielen und sozial aktiv sein müssen. Wenn sie süchtig nach Bildschirmen werden, können sie wichtige Entwicklungsfähigkeiten verlieren, die für ihr Wachstum entscheidend sind. Kinder in diesem Alter müssen mit „echten“ Kindern spielen, da dieses Spiel ihnen hilft, wertvolle sozial-emotionale Fähigkeiten zu entwickeln, die sie im Alltag benötigen.

Warum machen Bildschirme süchtig?

Bevor du deinem Kind helfen kannst, seine Bildschirmabhängigkeit zu überwinden, musst du die Gründe nachvollziehen können, warum es so süchtig danach ist.



GRÜNDE, WARUM BILDSCHIRME SO LEICHT SÜCHTIG MACHEN:

Abkürzung zu Wohlfühlsituationen

Bildschirme bieten uns rund um die Uhr Stimulation, Feedback und Bestätigung.

Egal, ob du Serien schaust, Spiele spielst oder einfach nur scrollst – es gibt eine ständige und sofortige Versorgung mit dem, wonach wir suchen.

Jedes Mal, wenn du etwas likst, teilst, eine Antwort erhältst oder ein Spiel gewinnst, bekommt dein Gehirn einen Dopaminschub – ein "Wohlfühl"-Hormon. Je häufiger wir diesen Schub bekommen, desto mehr wollen wir und desto mehr brauchen wir davon, um uns zufrieden zu fühlen.

Dieser gefährliche Kreislauf von "Belohnung – Jagd – Belohnung" führt dazu, dass dein Kind sich ängstlich fühlt, wenn die Belohnung ausbleibt, oder unmotiviert ist, wenn keine sofortige Bestätigung erfolgt.

Indem du deinem Kind hilfst, Bestätigung außerhalb des Bildschirms zu finden, kannst du diesen sofortigen Dopaminschub durch gesunde Erwartungen ersetzen. Das führt zu größerer Zufriedenheit im echten Leben auch wenn der Weg dorthin vielleicht anstrengender ist.

mehr Erfolg als im echten Leben

Online gibt es weniger Konsequenzen, wenn man etwas falsch macht. Man kann die App neu starten, das Level erneut versuchen oder sich hinter einem Benutzernamen verstecken, um das Scheitern zu bewältigen und Konflikten oder Verantwortung zu entkommen.

Diese Anonymität ermöglicht es deinem Kind, Risiken einzugehen, ohne sich vor dem Scheitern zu fürchten. Es gibt niemanden, der jeden ihrer Schritte beobachtet und ihre Leistung beurteilt, was eine natürliche Angst hervorruft, der wir uns stellen müssen.

Leider kann dein Kind nicht erkennen, dass es normal ist, diese Angst vor dem Scheitern im "echten" Leben zu überwinden. Je mehr wir Angst davor haben, wie andere unser Scheitern sehen, desto mehr möchten wir vermeiden, überhaupt etwas zu versuchen.

Im Gegensatz dazu bieten Bildschirme deinem Kind einen sicheren Raum, um Erfolg zu haben.

Deshalb ist es wichtig, mit deinem Kind daran zu arbeiten, den gleichen Ansatz für den Erfolg im "echten" Leben zu verfolgen. Hilf ihnen zu verstehen, dass Angst in neuen Situationen normal ist und dass sie größere Freude an ihren Errungenschaften empfinden werden, wenn sie diese Angst überwinden.

Keine Angst vor dem Scheitern

Die fehlenden Konsequenzen für Misserfolge online werden durch die Art und Weise unterstützt, wie Spiele und Apps gestaltet sind, um dich ständig aufsteigen zu lassen. Du kannst einfach nicht verlieren, wenn du weiter spielst! Im "echten" Leben gibt es keine solche Garantie, und dein Kind weiß, dass es nicht unbedingt erfolgreich sein wird, wenn es etwas offline versucht. Und wenn es nach dem Dopaminschub jagt, wird das einfach nicht ausreichen.

Dein Kind wird den leeren Dopaminschub aus einem Spiel einem echten Erfolg im Leben vorziehen. Es ist sofort, garantiert und frei von jeder Angst oder Konsequenz. Unser Gehirn liebt es, Risiken zu vermeiden, und erkennt, dass Bildschirme ihm geben, was es will, ohne etwas Schlechtes dafür zu bekommen

Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Wir Menschen sind soziale Tiere. Wir müssen das Gefühl haben, dazuzugehören, und suchen Menschen, die zu unserem Charakter passen und unsere Sicht auf die Welt bestätigen. Online ist das viel einfacher als im "echten" Leben. Dein Kind muss keinen Club finden, sich vorstellen und versuchen, Verbindungen aufzubauen. Es muss einfach nur ein Spiel finden, das ihm gefällt, und anfangen zu spielen.

Im Gegensatz zum "echten" Leben können wir online unser Leben so filtern, dass wir genau das zeigen, was wir anderen zeigen möchten. Dein Kind kann die besten Fotos auswählen, Zeit damit verbringen, die richtigen Worte zu finden, und sich so präsentieren, wie es denkt, dass es anderen gefallen wird.

Die daraus resultierende Besessenheit von Likes, Followern und Engagement erzeugt die Illusion von Liebe und Zugehörigkeit. Es gibt deinem Kind das Gefühl, bestätigt und gesehen zu werden, ohne dass es echte soziale Fähigkeiten erlernen und das Risiko eingehen muss, von anderen als unvollkommen angesehen zu werden.

Diese perfekte Darstellung online verstärkt die soziale Angst offline. Indem du mit deinem Kind daran arbeitest, seine Unterschiede zu akzeptieren und die der anderen zu schätzen, kannst du ihm helfen, bedeutungsvolle und erfüllende soziale Leben offline zu führen.



Probleme sind nicht echt

Online hat dein Kind die Kontrolle. Wenn ihm etwas nicht gefällt, online oder offline, gibt es immer etwas Neues und Aufregendes, dem es entfliehen kann.

Diese Fluchtmöglichkeit erlaubt es deinem Kind, Konflikte oder unangenehme Situationen offline zu vermeiden. Jedes Mal, wenn der Druck zu groß wird, kann es sich einfach einloggen und in eine Welt seiner Wahl eintreten.

Durch das Vermeiden von "echten" Lebensproblemen kann dein Kind keine gesunden Bewältigungsmechanismen oder Fähigkeiten zur Konfliktlösung erlernen. Dies macht sie ängstlicher in diesen Situationen, da sie keine Ahnung haben, was zu tun ist. Diese Angst verstärkt sich mit jeder negativen Begegnung, die sie nicht bewältigen können.

Indem du dein Kind in seinen offline Situationen unterstützt, kannst du helfen, seine Angst zu lindern und sein Selbstvertrauen in der "realen" Welt zu stärken.

Kinder sind ängstlich und gestresst

Stell dir vor, du warst nie gelangweilt oder musstest stillsitzen, weil du immer etwas zu tun hattest. Immer verbunden, immer in der Lage, zu schauen und zu spielen. Jetzt stell dir vor, du musst nichts tun. Dein Gehirn wird in Panik geraten. Es wird stimuliert werden müssen, verzweifelt nach der Erregung suchen, an die es gewöhnt ist.

Dieses Verlangen nach dem nächsten Kick, kombiniert mit dem Bedürfnis nach Bestätigung und der Angst vor dem Scheitern im „echten“ Leben, ist ein Chaos von Emotionen, mit denen dein Kind umgehen muss, wenn es nicht vor dem Bildschirm ist.

Diese Kombination lähmt dein Kind mit sozialer Angst und lässt es zurück zum Bildschirm flüchten, der viel angenehmer ist.

Indem du deinem Kind hilfst, Auszeiten zu integrieren, kannst du den Stress reduzieren, den die ständige Stimulation auf sein Gehirn ausübt, und seine Angst vor Situationen im „echten“ Leben verringern.



DIESE EIGENSCHAFTEN ERKENNE ICH BEI MEINEM KIND

DIESE GRÜNDE FÜR MEDIENSUCHT SIND FÜR UNS WICHTIG

Wie mediensüchtig ist dein Kind?

Jetzt, da du verstehst, wie Bildschirmabhängigkeit funktioniert und warum sie eine so starke Wirkung auf dein Kind hat, bist du bereit, zu beurteilen, wie schlimm eure Situation ist?

Beantworte die folgenden Fragen auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 „stimme nicht zu“ und 10 „stimme voll und ganz zu“ bedeutet.

- 1 Die erste Frage zielt auf den Wohlfühl-Faktor. Scheint dein Kind vor dem Bildschirm glücklicher als im echten Leben?
- 2 Hat es mehr Erfolg im Internet als im wirklichen Leben?
- 3 Will es unbedingt zu einer Gruppe gehören. Ist es auf der Jagd nach Likes und Anerkennung?
- 4 Will sich dein Kind nicht mit den Problemen der realen Welt auseinandersetzen?
- 5 Habt ihr ein ängstliches und gestresstes Kind?

Dein Ergebnis:

Teile nun die Zahl durch 5 und lese die Auswertung

Punktzahl <2: kein Grund zur Sorge

Punktzahl 2-4: erste Maßnahmen sind sinnvoll, wenn die Symptome häufig auftreten

Punktzahl 5-7: Dein Kind ist bildschirmsüchtig, ergreife Maßnahmen zur Veränderung

Punktzahl > 7: such dir unbedingt Hilfe, dein Kind ist wirklich gefährdet



Deine Anti-Medienstrategie:



Verbindung aufbauen

Wenn du nicht möchtest, dass dein Kind ständig vor einem Bildschirm sitzt, musst du sicherstellen, dass du mehr Zeit mit ihm verbringst und dich eins zu eins mit ihm verbindest. Stelle sicher, dass du täglich mindestens 30-60 Minuten mit jedem deiner Kinder verbringst – entweder gemeinsam oder individuell. Es ist wichtig, dass Kinder die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern spüren, um eine starke Verbindung zu schaffen. Ihr könnt Brettspiele spielen oder gemeinsam eine Mahlzeit zubereiten. Wichtig ist, dass keine Bildschirme an sind und alle miteinander interagieren. Gehe auf die Wünsche und Interessen deines Kindes ein und finde Wege, Dinge zu tun, die es gerne macht.

Grenzen setzen

Dein Kind braucht gesunde Grenzen, wie die oben beschriebenen: begrenztes WLAN, bildschirmfreie Zonen und Zeiten, Nutzung von Bildschirmen in Gemeinschaftsbereichen und kein Gaming im Schlafzimmer.

Fähigkeiten aufbauen

Unterstütze dein Kind dabei, Fähigkeiten zu entwickeln, die ihm helfen, mit Herausforderungen umzugehen, die es zu vermeiden versucht. Kinder lernen am besten durch Spielen, also spiele mehr mit ihnen. Ermutige es, aktiv und draußen zu sein. Bringe ihm bei, eine Unabhängigkeit zu entwickeln, sodass es nicht rund um die Uhr auf ihre Bildschirme angewiesen ist.

Ja, ich brauche Hilfe!
Wie kann ich mein Problem lösen?



www.petratrautwein.com/termine



Wenn die Stimmung auf dem Nullpunkt ist

Erziehung ist eine echte Herausforderung und die Medienerziehung ist der schwierigste Teil! Aber keine Sorge: du bist nicht alleine und du musst es nicht alleine schaffen.

Du bist nicht der erste Elternteil, der Hilfe benötigt. Deshalb sind wir hier, um dich zu unterstützen, wie wir bereits viele Hundert andere Eltern vor dir unterstützt haben.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie wir dir helfen können:

Handyfrei - ein ehrliches Buch für Eltern mit Handy, Herz und Haltung Das neue Buch erscheint am 2.2.26, du kannst aber sofort mit der Umsetzung loslegen, wenn du es HEUTE vorbestellst und dir damit Zugang zum begleitenden Videokurs im Wert von 499 Euro sicherst. Damit beendest du den Kampf um die Bildschirme sofort.

Du willst der Erfolgscoach deines Kindes werden? In der [Ausbildung zum SmartKids Coach®](#) zeige ich dir, wie du dein Kind so begleitest, dass du seine Fähigkeiten und Potenziale weckst und es entspannt durch die Schule kommt. Auch alle anderen Themen wie Stärken stärken, Medienerziehung, Achtsamkeit und Superkräfte für dein Kind wirst du nach meiner eingetragenen Methode lernen. Und du kannst damit auch andere Kinder coachen und dir eine Selbständigkeit aufbauen.



Du möchtest meine **persönliche Unterstützung**? Buche dir hier einen kostenfreien Beratungstermin, in dem wir schauen, wie ich dich in einem 1:1 oder sogar VIP Coaching unterstützen kann bei deinen ganz persönlichen Herausforderungen.

Und zum Abschluss lade ich dich gerne noch in meinen **Podcast "Schulerfolg. Einfach. Gemacht."** bei deinem Lieblings-Podcastanbieter oder auf meine Website petratrautwein.com ein.



petratrautwein.com/handyfrei
petratrautwein.com/termine
petratrautwein.com/kurse
petratrautwein.com/smartkidsakademie

