

1

Beobachte deine Mediennutzung und ändere Dinge, die dich stören.



2

Sprich mit Familie oder Freunden über digitalen Stress.



3

Schalt auch mal komplett ab!



5

Miste regelmäßig deine Social Media-Accounts aus.



4

Stelle an deinem Gerät Zeitlimits für die Nutzung von Social Media ein.



6

Lass dich von der schönen Online-Welt nicht stressen: Vieles ist gescrriptet!



9

Nutze Melde-möglichkeiten gegen Hasspostings, Mobbing und Fake News.



7

Schütze dein Profil mit Hilfe von Sicherheits-einstellungen.



8

Befreie dich von Abhängigkeiten und stelle z.B. Autoplay auf YouTube aus.



10

Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst.



# 10 Tipps

## für digitales Wohlbefinden