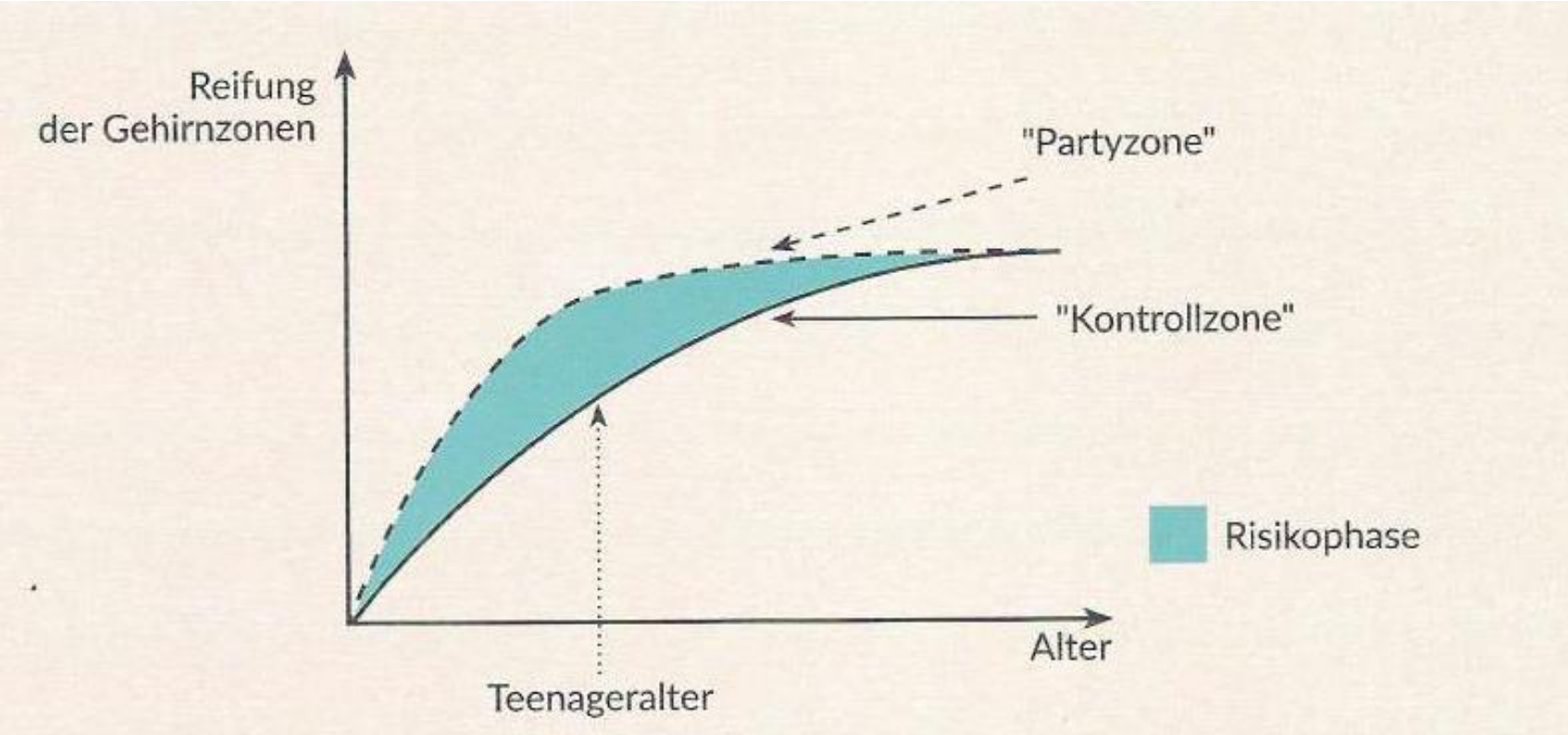
REALITY CHECK: WAS PASSIERT, WENN ICH MEDIEN NUTZE?

Die „Partyzone“



Die „Partyzone“

- Verschiedene Gehirnbereiche reifen unterschiedlich schnell
  - Kontrollgehirn (direkt hinter der Stirn) → etwas langsamer
  - Partygehirn (im Mittelhirn, im Zentrum) → etwas schneller

- Das Partygehirn sagt: „Zocken, WhatsApp, Instagram, Facebook, Smartphone sind super, machen Spaß, mach damit weiter, das tut gut und du bist erfolgreich!“
  → Flow, Bindung, Selbstbewusstsein, **kurzfristiger Erfolg**
- Das Kontrollgehirn sagt: „Pass auf, dass du in der Schule klarkommst, beweg‘ dich ausreichend, triff deine Freunde, ernähr‘ dich gesund...“
  → Anstrengung, Unlust, **langfristiger Erfolg**

Belohnungsaufschub (delay of gratification)

→ Die **Fähigkeit, zunächst Dinge zu erledigen, die Unlust erzeugen** („nerven“) oder neutral sind (wie z.B. den Haushalt erledigen, auf einen Berg klettern), um sich *erst danach* positiven und Lust erzeugenden Tätigkeiten zuzuwenden (Aussicht vom Berg genießen).

→Marshmallow-Experiment (Mischel, seit Ende 1960er Jahre)

→Ungeduld, Reizbarkeit, Impulsivität, fehlende Ausdauer und Begrenzung

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Reality Check: Was passiert, wenn ich Medien nutze?

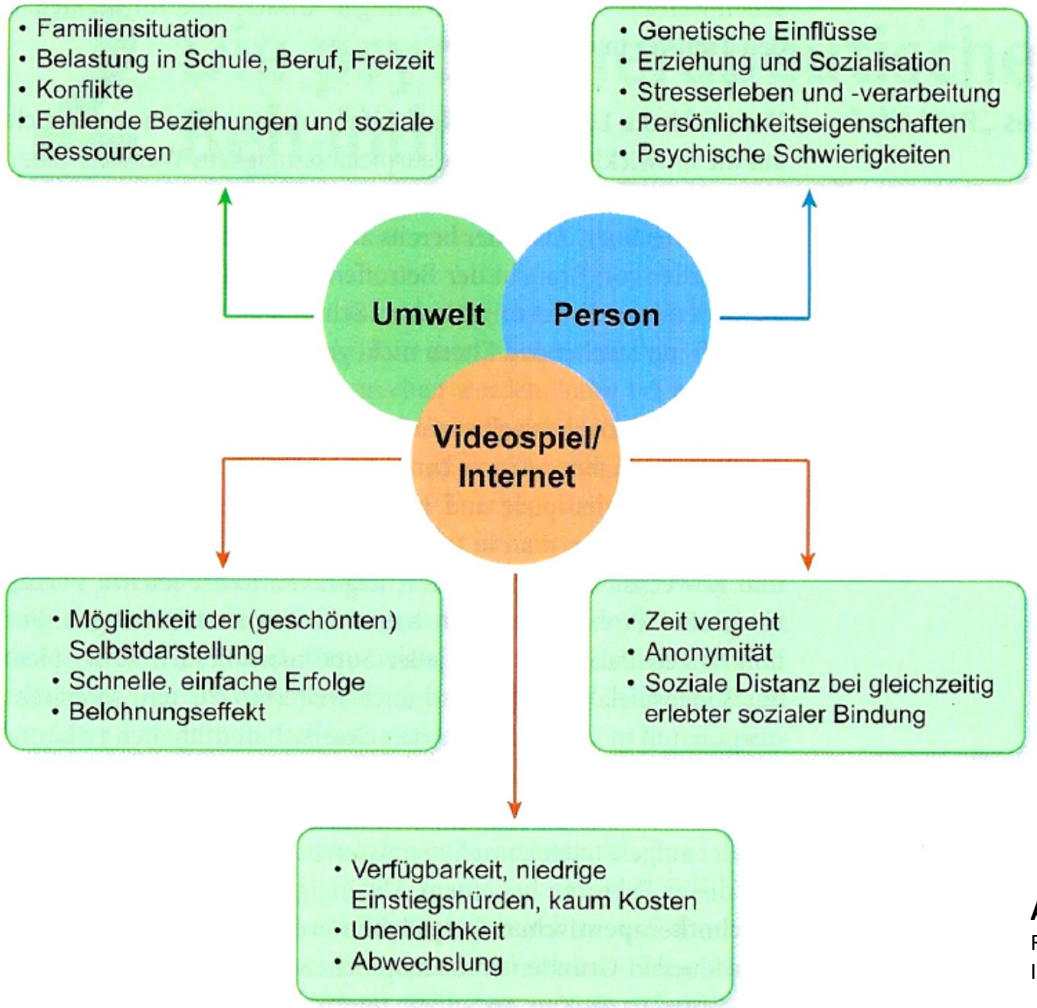


Abb. „Trias-Modell“ (Quelle: Illy & Rehbein (2018). Ratgeber Videospiel- und Internetabhängigkeit, S. 57)

Belohnungssystem →

Unser Belohnungssystem im Gehirn ist dazu da, **positive Erfahrungen hervorzuheben und ihnen damit Bedeutung zu verleihen**. Dies hilft bei der **Einspeicherung im Gedächtnis**.

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Reality Check: Was passiert, wenn ich Medien nutze?

Flow-Erleben & Mittelschwere Aufgaben →

Wenn unsere Fähigkeiten sich exakt mit den Anforderungen einer Aufgabe oder Tätigkeit decken bzw. ein Gleichgewicht herrscht, dann geraten wir nicht selten in ein sogenanntes Flow-Erleben. **Wir gehen ganz in einer Tätigkeit auf und wir erleben große Freude dabei.** Raum- und Zeiterleben treten in den Hintergrund.

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Reality Check: Was passiert, wenn ich Medien nutze?

Immersion/ „Eintauchbarkeit“ →

beschreibt den Grad, wie stark eine Medienaktivität ***Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Emotionen, Körper- und Zeiterleben*** bindet

Digitale Jugend braucht (keine) Eltern

Vortrag und Diskussionspanel

PSYCHO THERAPIE PITTEN

behandlung | beratung | coaching

Theodor-Heuss-Gymnasium

20.11.2018

Dipl.-Psych. Stephan Pitten

Psych. Psychotherapeut
Spezielle Psychotraumatherapie, i.A. (DeGPT)

c/o Praxis Brand
Frankenwerft 1 | 50667 Köln
☎ Mobil: 0170 493 58 98

Vorstandsmitglied / Beisitzer
Fachverband Medienabhängigkeit e.V.
Mail: s.pitten@fv-medienabhaengigkeit.de

Fachverband Medienabhängigkeit e.V.
www.fv-medienabhaengigkeit.de