

# Buona sera

*Digitales Bewusstsein*



# Inhalt

Vorstellung

Übersicht

Vortrag



# Wordcloud

*Deine Gedanken zur Social Media?*

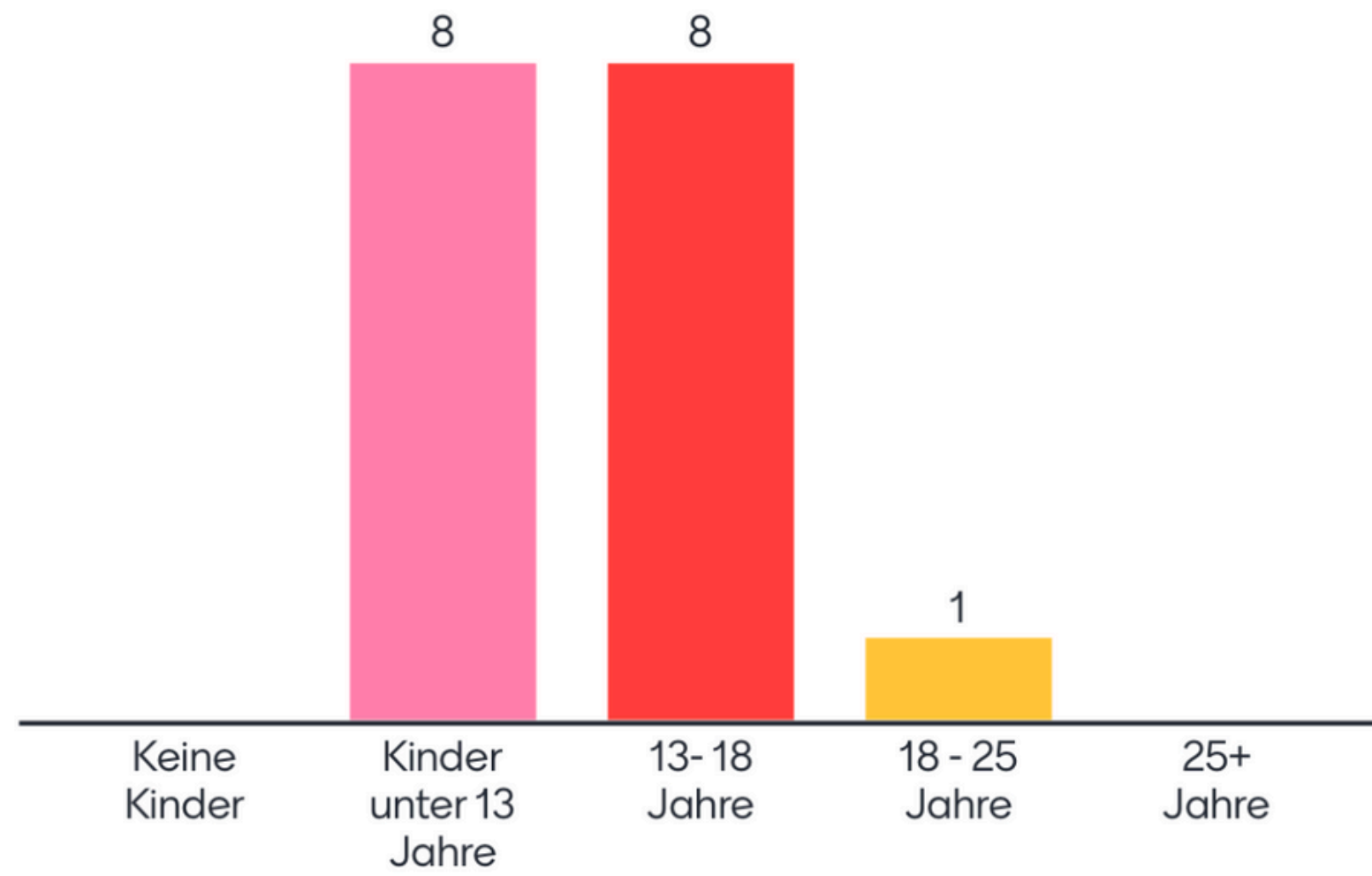


Join at [menti.com](https://menti.com) | use code **32 47 86 3**

# Deine Gedanken zu Social Media?

27 responses





## Was wünschst du dir von diesem Vortrag?

13 responses

Handlungsempfehlung, Umstieg Volksschule ohne Smartphone, auf Mittelschule mit Smartphone.

Tipps, wie wir es schaffen, dass Kids nicht so lange am Handy sind.

Tipps und Tricks im Umgang zu digitaler Zeit

Wie reguliere ich die Zeit am Handy/Computer/Spielkonsole

Schutz vor Mobbing

Schutz vor gefährlichen Seiten

sinnvoller Umgang

Wo ist die Grenze? Ab wann ist es zu viel?

Eigenverantwortung des Kindes aktivieren

Ideen, Anregungen zur Handhabung von Vereinbarungen mit dem Kind

zeitmanagement mit kind gut vereinbaren

Tipps um die Kinder zu Medienkompetenten Personen zu erziehen

# Marco

# Esposito



Bilder: Nina Bröll, Michael Kreyer

Alle Infos über mich +  
Lebenslauf gibt's [hier!](#)

## Ausbildung

MSc., Digitale Transformation FH Vorarlberg - Abschluss 2025

BA, Internationale Betriebswirtschaft, FH Vorarlberg - 2023

## Auszeichnungen

Vorarlbergs 50 Köpfe von Morgen, 2023

Junior Consultant Award, FH Vorarlberg 2023

## Feedback von 400+ glücklichen Workshopteilnehmer:innen

"Meine Erwartungen wurden zu 100% erfüllt - Sehr zu empfehlen!"

"Man wird richtig motiviert und inspiriert ins Tun zu kommen"

"Echt genial! Einfach und verständlich erklärt!"

## Referenzen & Kooperationen





# Medienkompass 2024

**KI im (Arbeits-)Alltag**

**Sicheres Surfen**



**Digitales Bewusstsein**

**Content Creation**

# Medienkompass 2024

**KI im (Arbeits-)Alltag**

**Sicheres Surfen**



**Digitales Bewusstsein**

**Content Creation**

# Digitale Reise

2009

Content Creation Anfänge



2019

VISAVI Interviews



2023

Trainer DCV



2006

Erster Social Media Account



2012

Erster Job als Social Media Manager



2022

Gründung VISAVI Creations





# VISAVI Interviews

Die Toolbox für die 20er

- Tipps, Tricks & positive Impulse
- Inspirierende Lebensgeschichten
- Motivation, Fehlschläge, Glück, Leidenschaft
- Video, Audio, Blog

[Ab zur Homepage](#)



# Formate



## VISAVI Interviews

- 40+ Folgen
- 1.2 Millionen Aufrufe



## VISAVI ON THE ROAD

- 10 Folgen
- Straßeninterviews



## Podiumsdiskussionen

- Live
- Mit Publikum



## Digital Impuls Studio

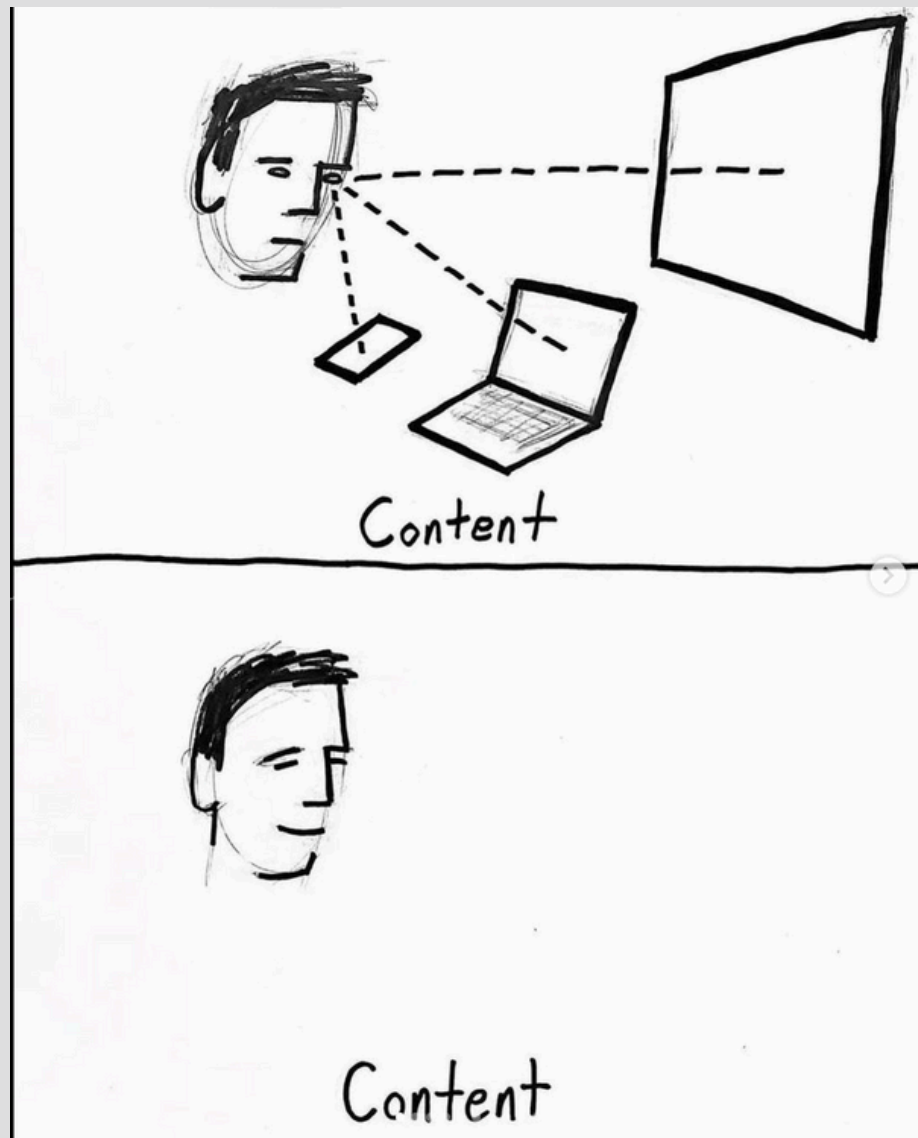
- 10 (Live) Folgen
- Digital Campus VLBG







# Digitales Bewusstsein



- Social Media Statistiken
- Vorstellung Offline Institute
- Internetautnutzungsstörungen
- Algorithmen & Geschäftsmodelle
- Dopamin & Psychologische Faktoren
- Social Media & Psyche bei Kindern & Jugendlichen
- Einflussfaktoren & Gegenmaßnahmen
- Buch / Podcast / Youtube- Empfehlung

Quelle Bild: @hoodfinch, Instagram

# Social Media Statistiken



# Gesellschaft



- ca. 5 Milliarden Personen <sup>1</sup>
- ca. 700.000 neue Nutzer:innen / Tag <sup>2</sup>
- ca. 2.5 Stunden / Tag <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Statista 2024

<sup>2</sup>Data Reportal 2024

<sup>3</sup>Data Reportal 2024



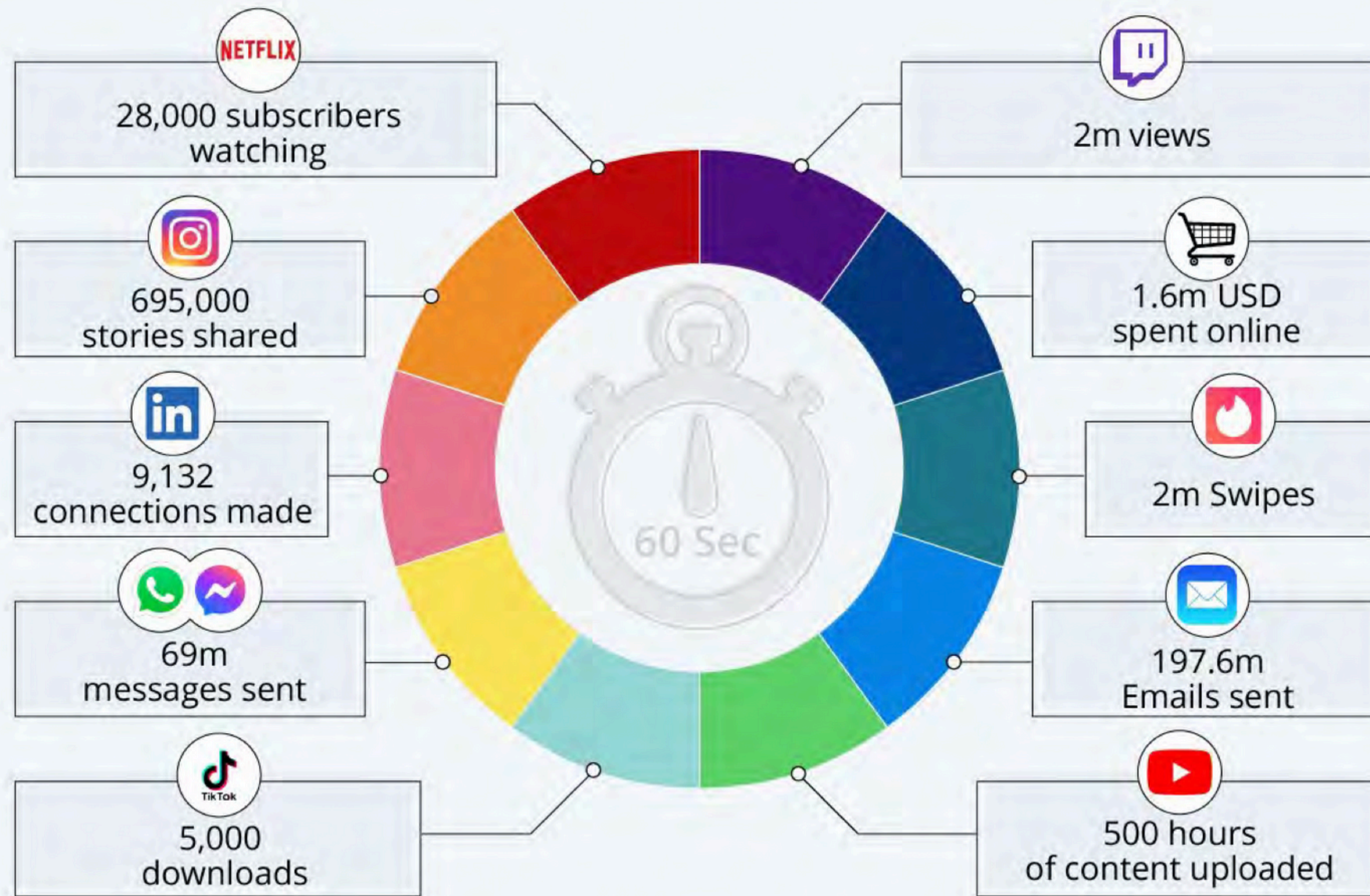
# Nutzung



Täglich werden:<sup>1</sup>

- 2,5 Milliarden Inhalte auf Facebook
- 500 Millionen Tweets
- 95 Millionen Posts auf Instagram
- 720.000 Stunden Videos auf YouTube

<sup>1</sup>Statista 2022



Source: Lori Lewis via AllAccess



# Informationen



1986: 55 Zeitungen

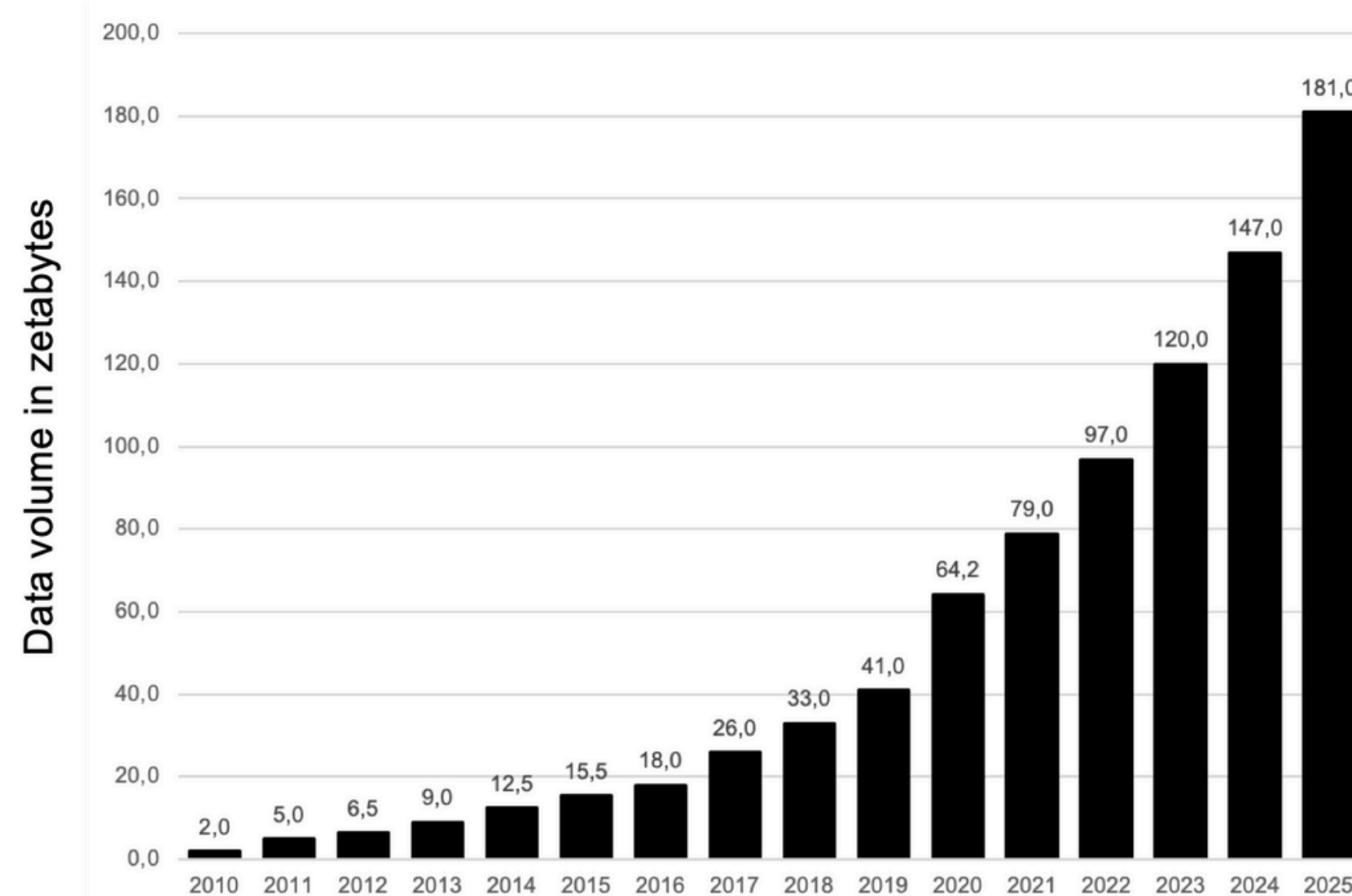


2007(!): 175 Zeitungen

Quelle: Hilbert, M. (2012). How much information is there in the "information society"?

# The grand digital transformation

Data, data, data.



IDC & Statista (2021) Volume of data/information created, captured, copied, and consumed worldwide from 2010 to 2020, with forecasts from 2021 to 2025. Retrieved 13 April 2024 from: <https://www.statista.com/statistics/871513/worldwide-data-created/>



# Jugend

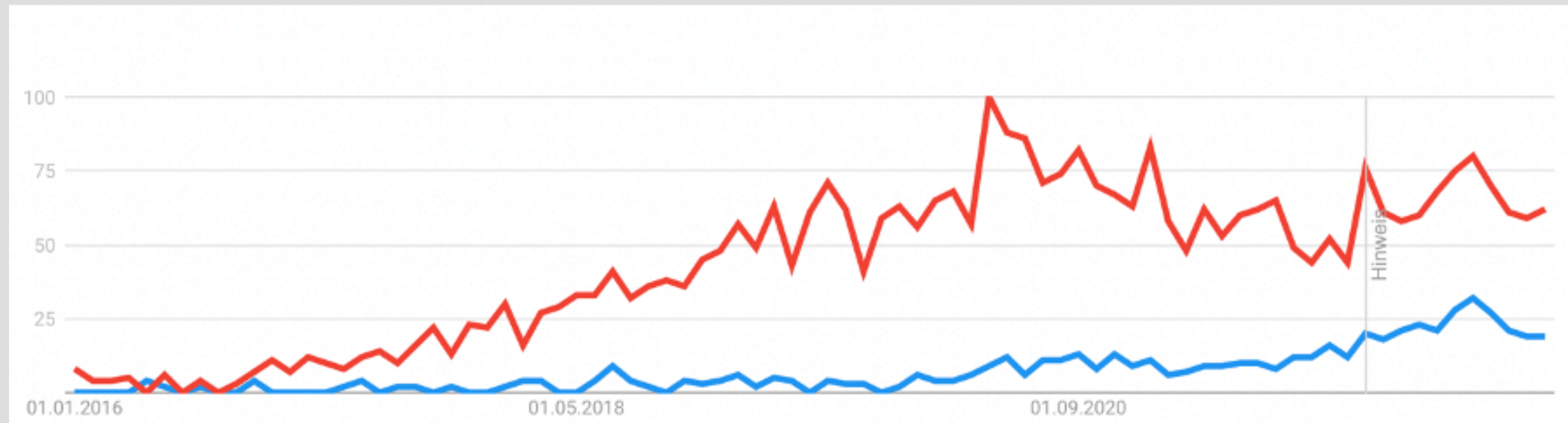


Lego Studie 2019 <sup>1</sup>:  
Kinder im Alter von 8-12 Jahren

- 29% Youtube Star
- 11% Astronaut

<sup>1</sup>LEGO Systems 2019

# Trends

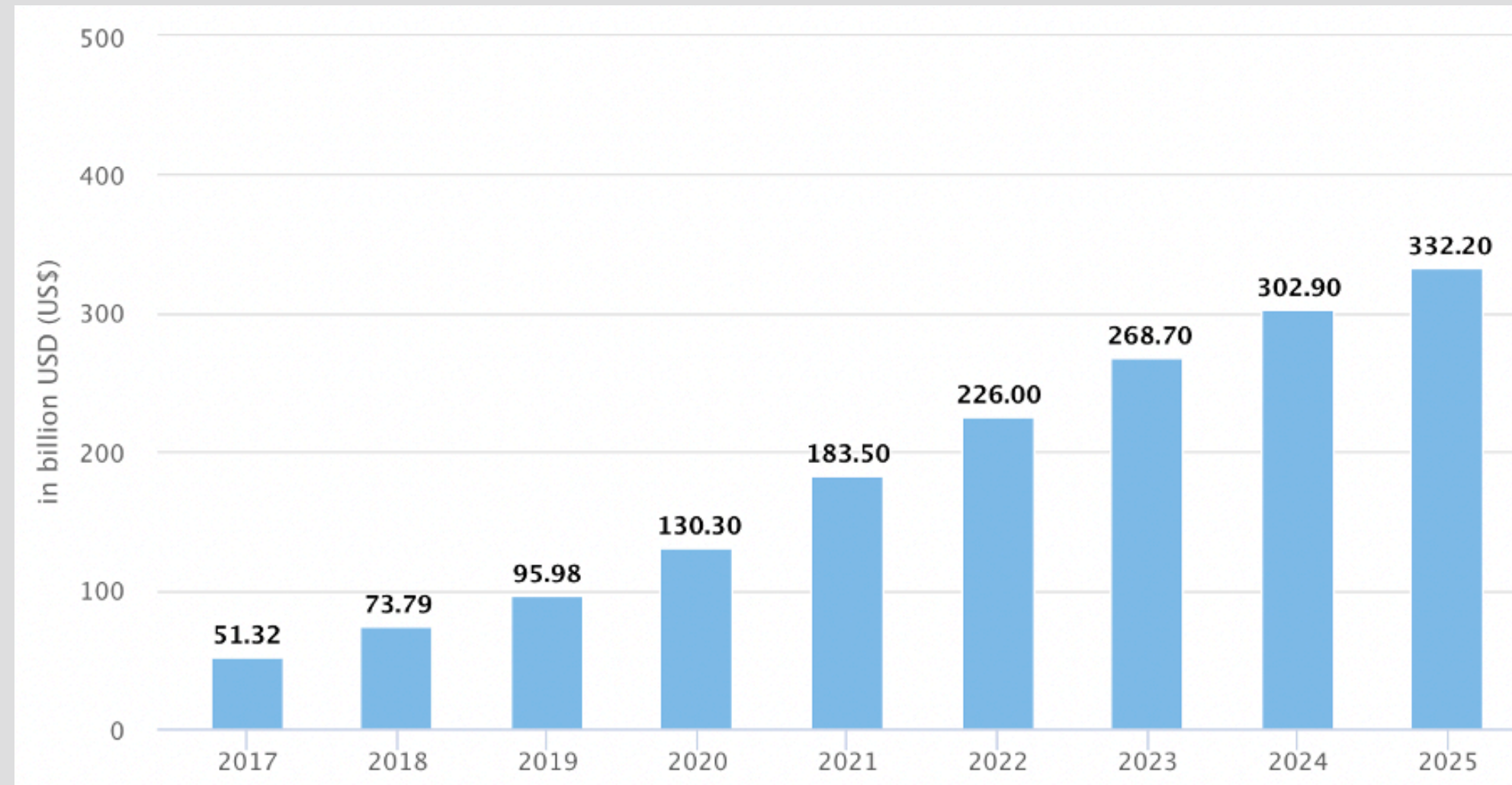


Google Trends Abfrage<sup>1</sup>:

How to become an Influencer & Content Creator



# Wirtschaft



Daten und Prognose für die Investitionen von Unternehmen in Social Media Werbung<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Statista 2022

# Das bedeutet



Mehr Akteure

+

Mehr Informationen

+

Mehr Investitionen

=

Kampf um die Aufmerksamkeit

# “Kampf um die Aufmerksamkeit”



# Netflix größter Konkurrent?



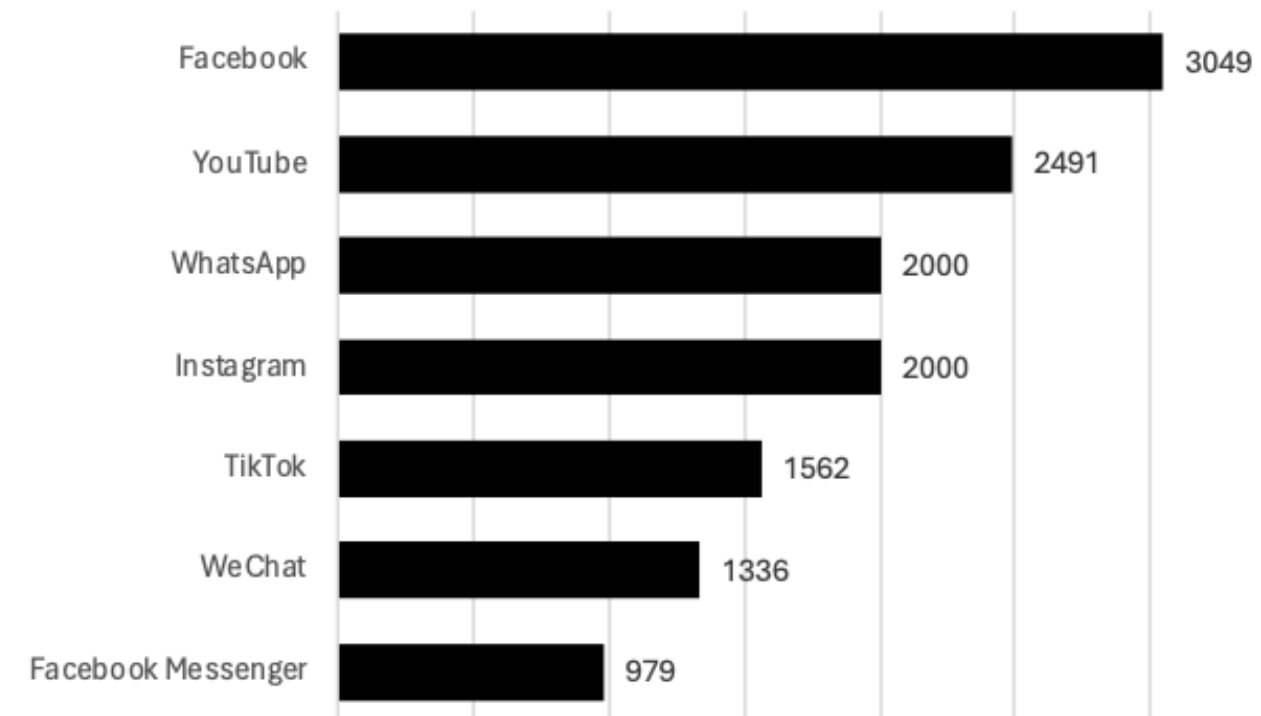
# Netflix größter Konkurrent?

You know, think about it, when you watch a show from Netflix and you get addicted to it, you stay up late at night," he said.

"**We're competing with sleep** and so, it's a very large pool of time." - Netflix CEO Reed Hastings

# The grand digital transformation

... occurs at a global scale



Most popular social networks worldwide as of January 2024  
(ranked by number of monthly active users, in millions)

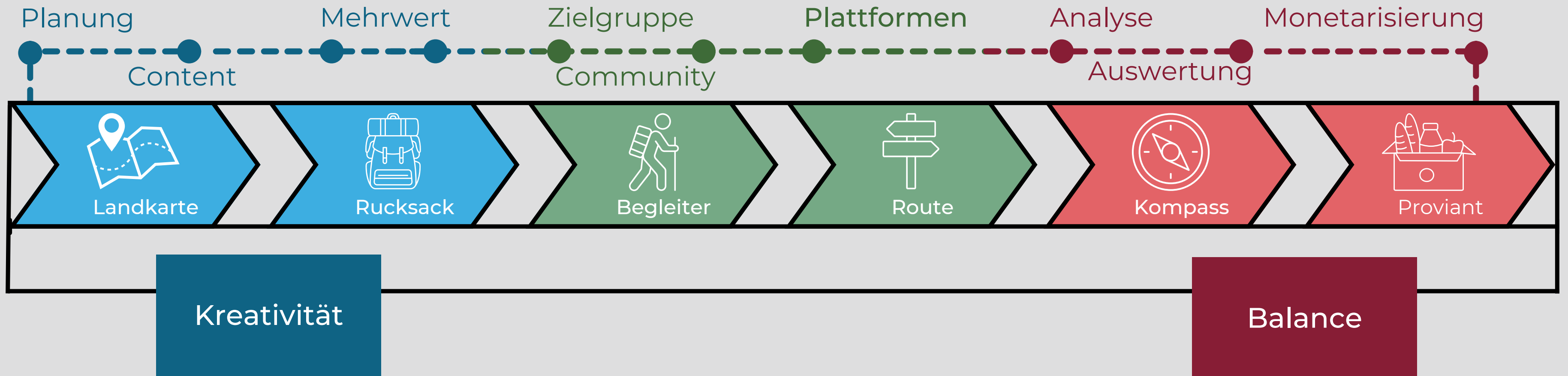
---

We Are Social, DataReportal & Meltwater (2024) Most popular social networks worldwide as of January 2024. In: Statista. Retrieved 23 April 2024 from:  
<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

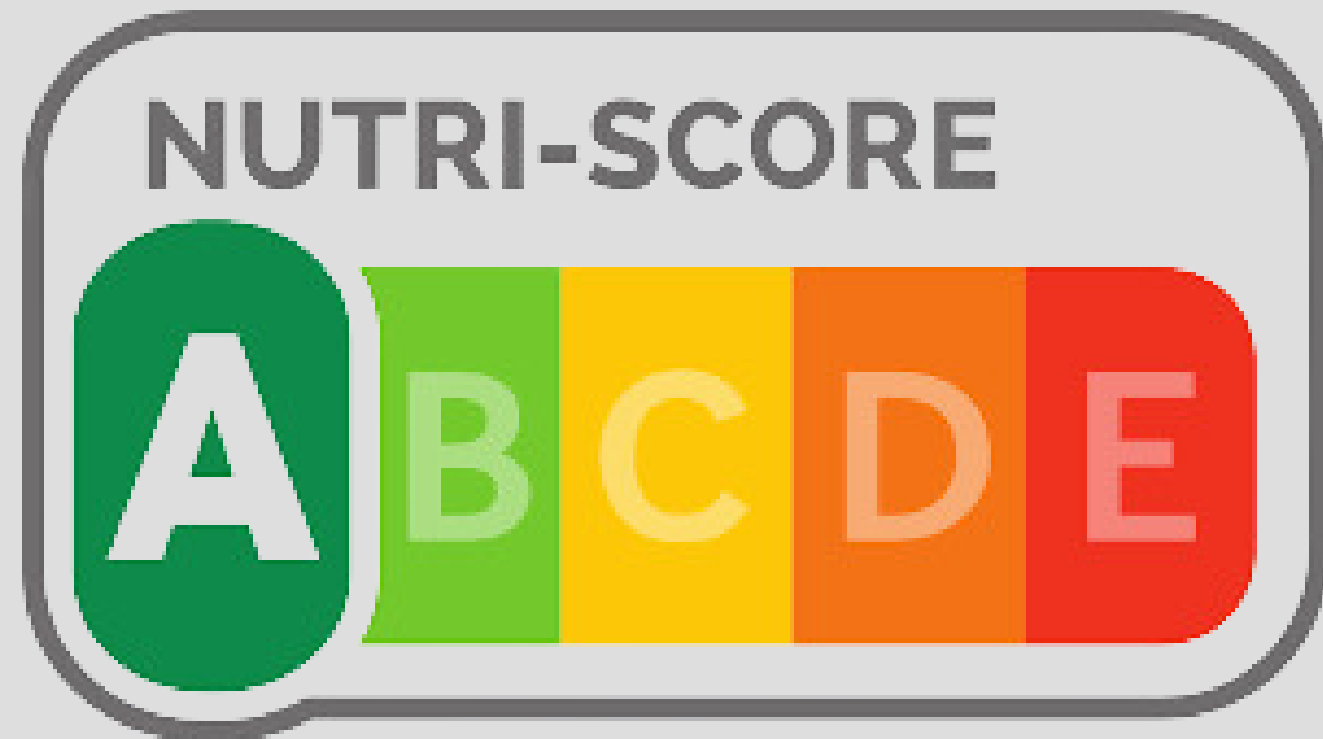


# Bachelorarbeit

## Die Content Creation Journey



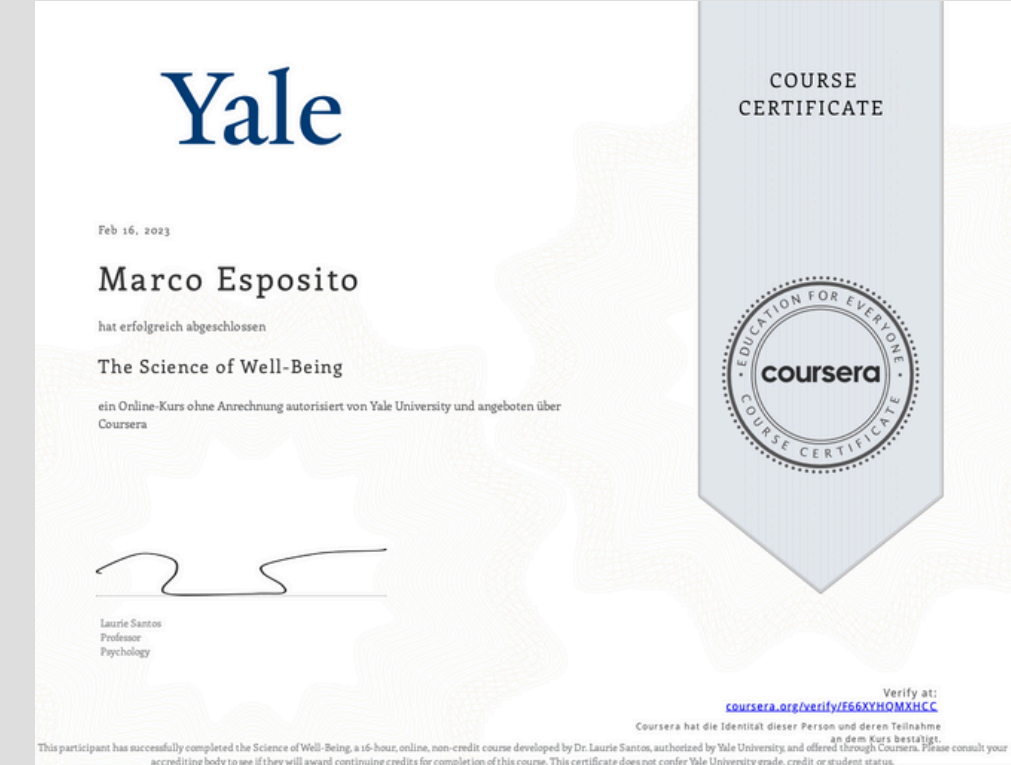
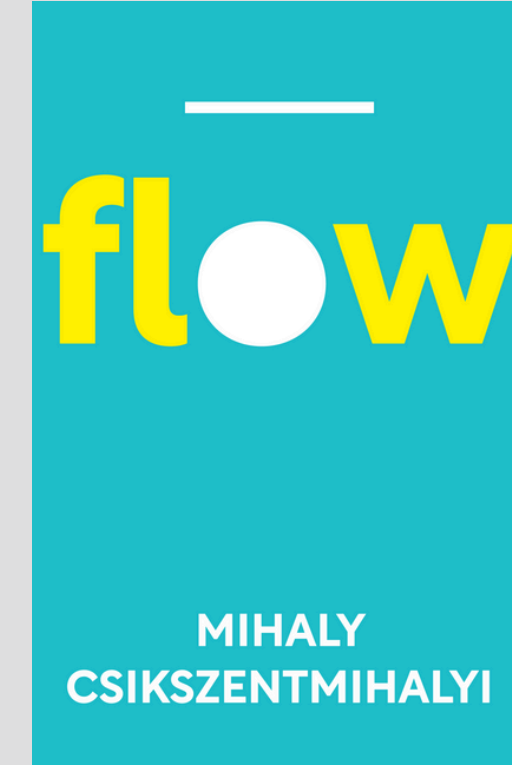
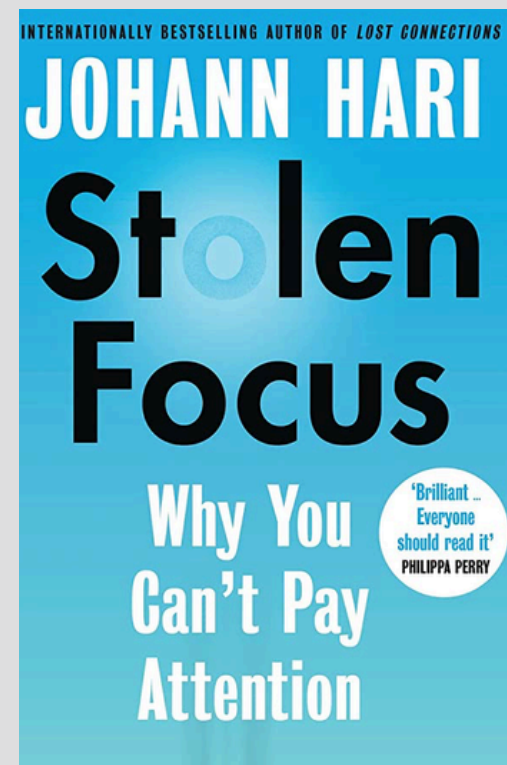
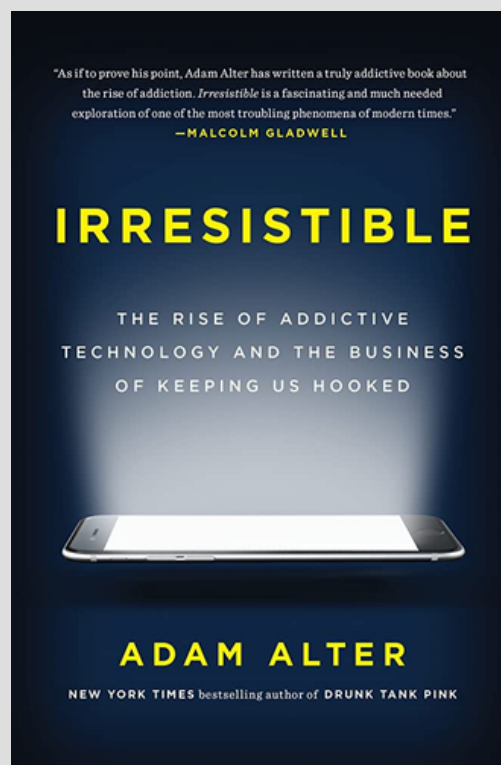
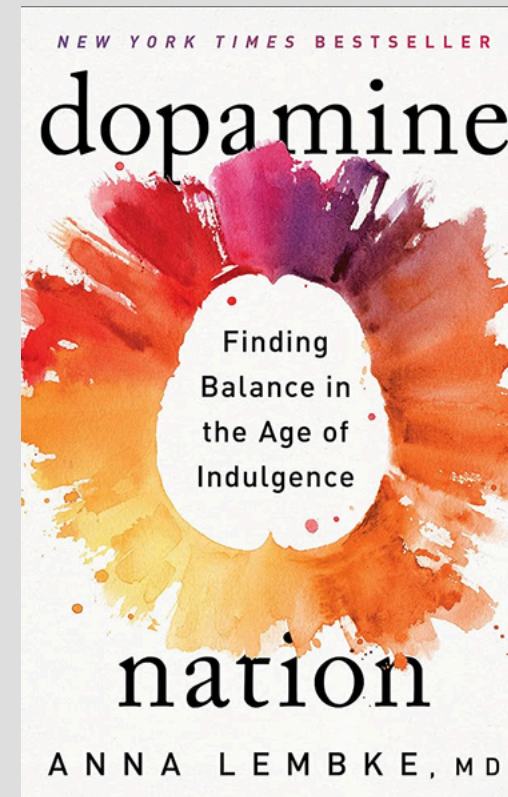
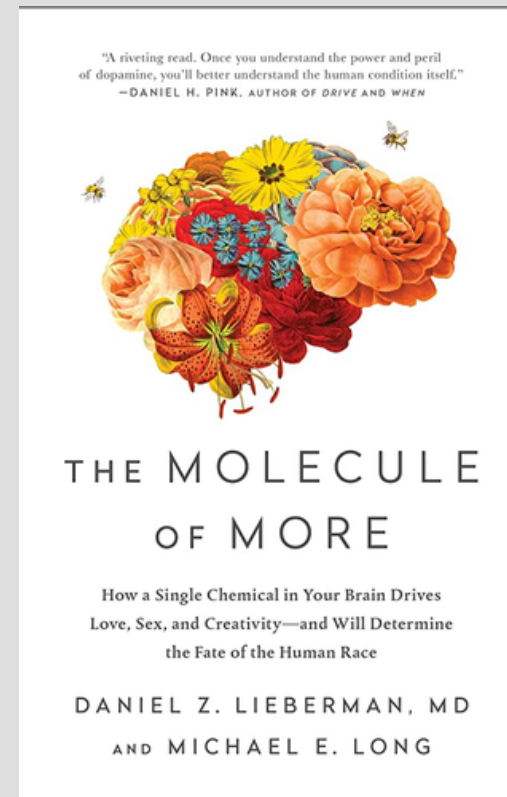
# Masterarbeit



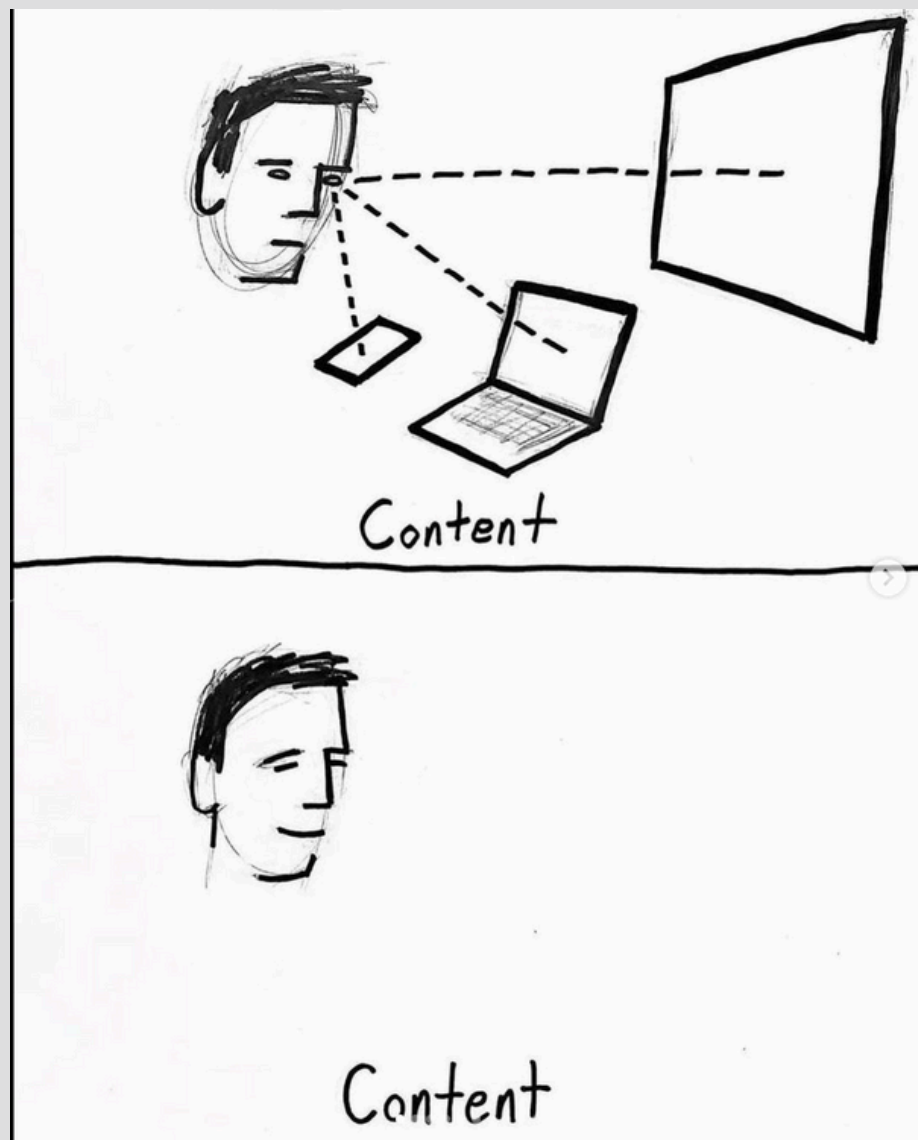
Disclaimer: Quellen nachtragen, für Apple Geräte



# Quellen & Referenzen



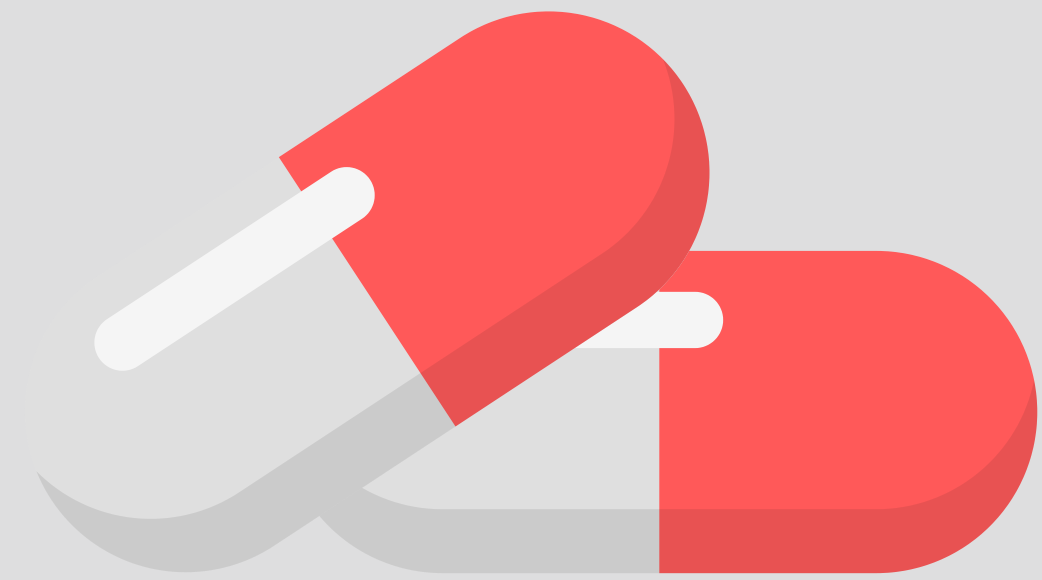
# Digitales Bewusstsein



- Social Media Statistiken
- Vorstellung Offline Institute
- Internetsuchtstörungen
- Algorithmen & Geschäftsmodelle
- Dopamin & Psychologische Faktoren
- Social Media & Psyche bei Kindern und Jugendlichen
- Einflussfaktoren & Gegenmaßnahmen

Quelle Bild: @hoodfinch, Instagram

# User / Nutzer



Glaubst du, du wärst mit weniger  
Online Zeit auf dem Smartphone glücklicher?

66,8%

antworteten mit Ja.



# offline.institute



## Offline Institute by Linda Meixner

- Offtober
- Offlinedorf
- Podcast

*digital balance based on science*

# offline.institute

## 31 Tage kein Social Media

- Konzentrierter
- Produktiver
- Kreativer
- Glücklicher

# offline.institute

## 31 Tage kein Social Media

- Konzentrierter
- Produktiver
- Kreativer
- Glücklicher

## Berichte von Alkoholabhängigen

- Physische Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Kognitive Funktion
- Soziale Beziehungen

Moos, R. H., & Moos, B. S. (2006). Rates and predictors of relapse after natural and treated remission from alcohol use disorders. *Addiction*, 101(2), 212-222.



# Digital Health

Smartphone-Addiction

Smartphone Use Disorder

Handysüchtig

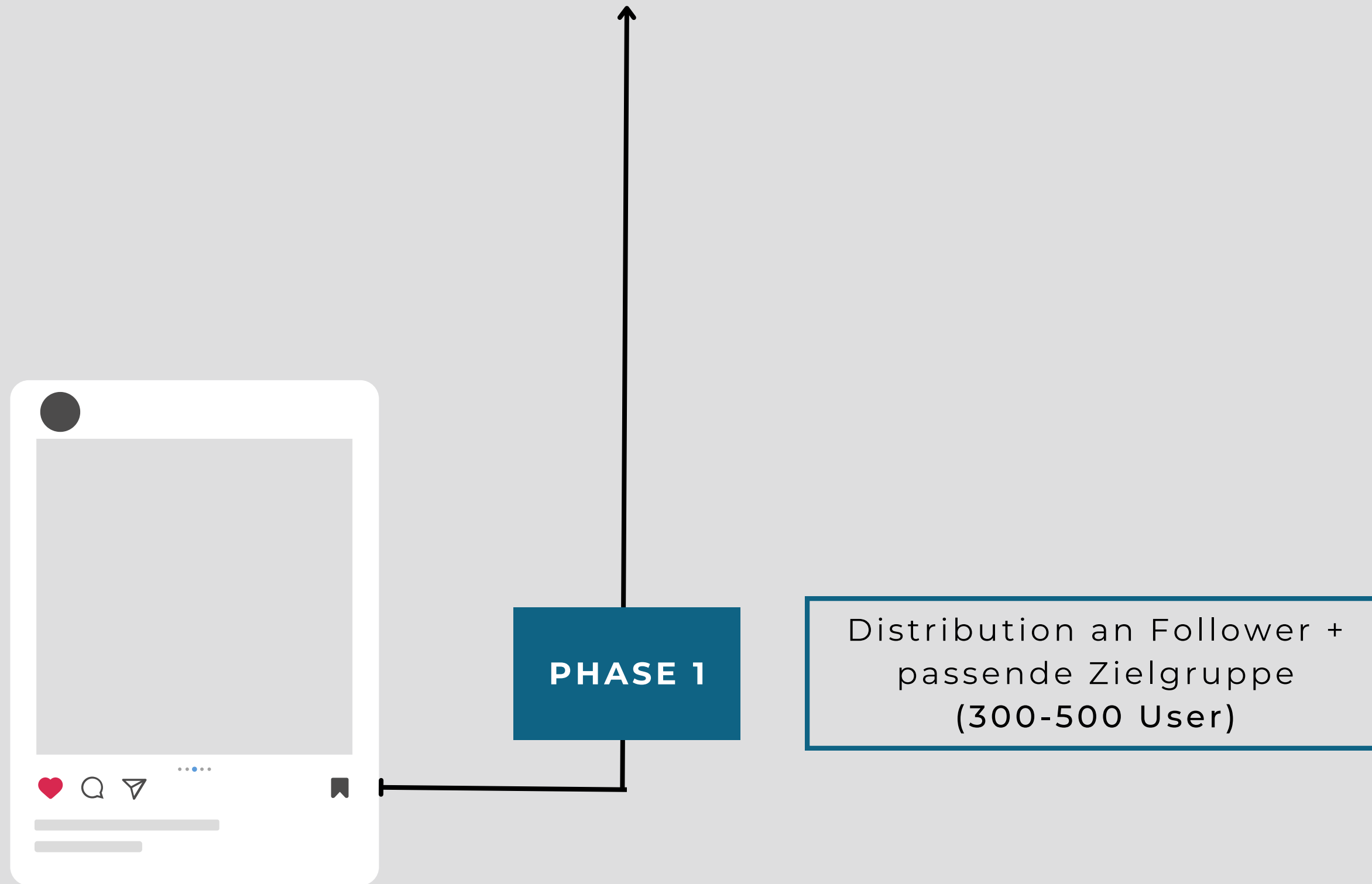
Cyberabhängigkeit

Internetnutzungsstörung<sup>1</sup>

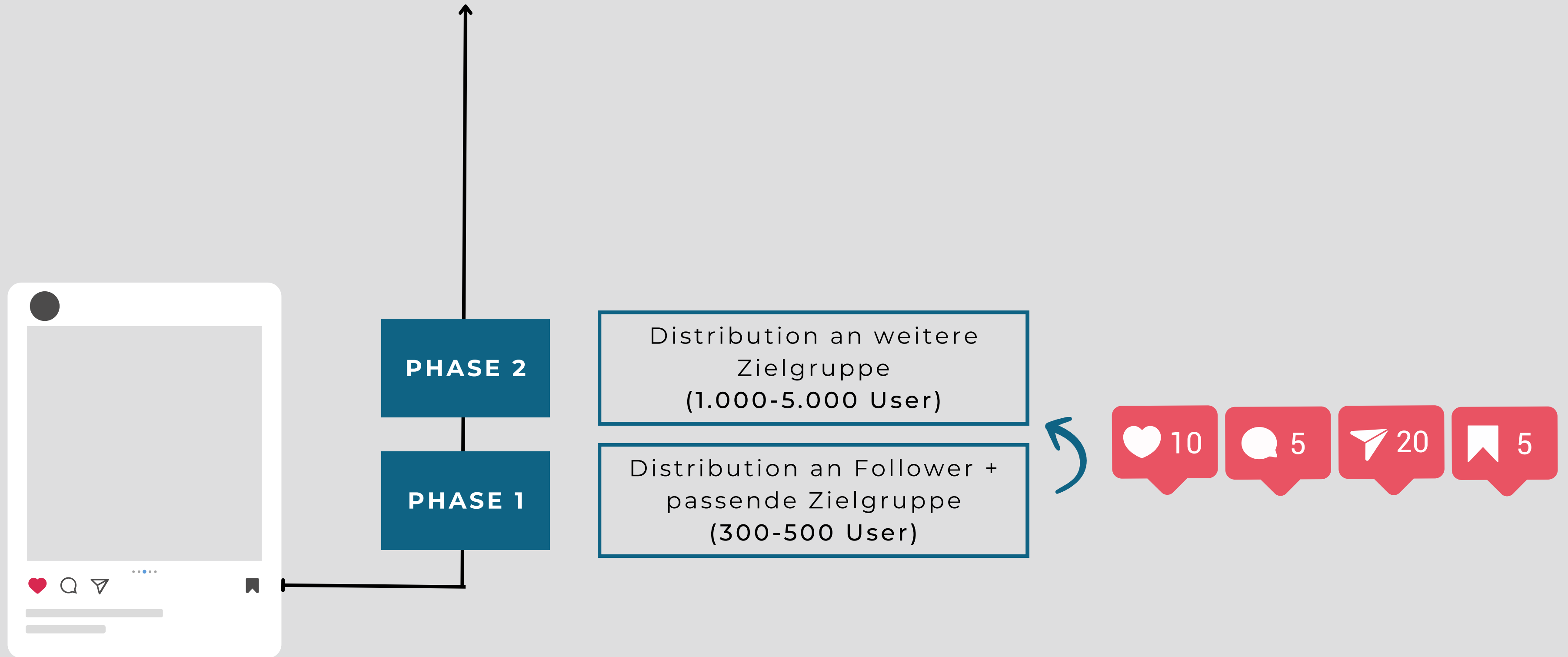
Bildschirmabhängigkeit

<sup>1</sup>WHO, 2023

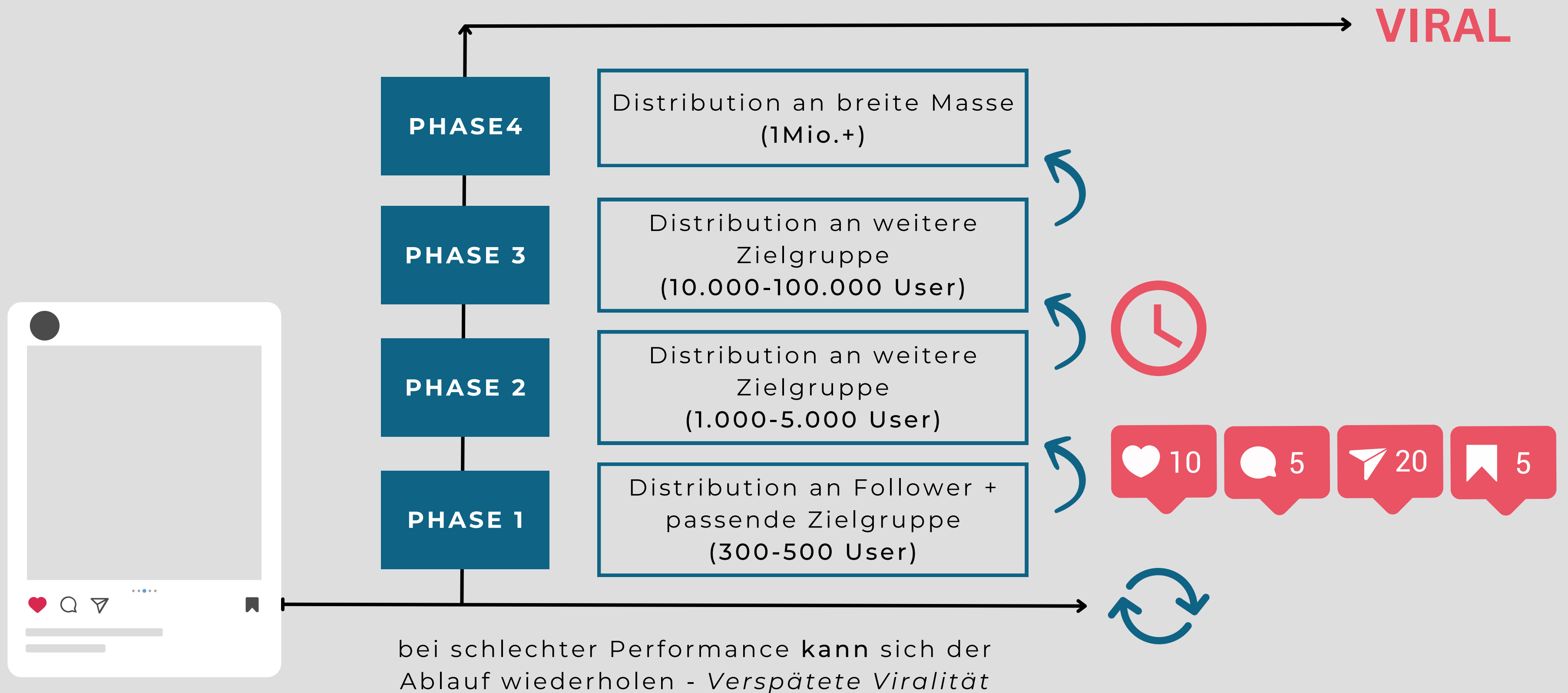
# Algorithmus



# Algorithmus



# Algorithmus





# Geschäftsmodell



# Geschäftsmodell



Werbung



Screen Time

*When something online is free, you are not the customer, you are the product*

# Dopamin + Serotonin



Laienhaft ausgedrückt:

Depression ist durch einen Mangel an dem „Motivationshormon“ (Dopamin) und dem „Glückshormon“ (Serotonin) gekennzeichnet.

<https://mhmggroup.com/dopamine-and-depression-separating-fact-from-fiction/>

# Dopamin

„Die Dopaminausschüttung ist auch dafür verantwortlich, dass Menschen süchtig werden, denn sie suchen ständig nach Vergnügen, um einen immer höheren Dopaminspiegel zu erreichen. Dopamin ist der Grund, warum viele Menschen ständig versuchen, ihr Verlangen zu befriedigen.“ -

Harald Sitte, Institut für Pharmakologie der MedUni Wien, anlässlich der Dopamin-Konferenz im September 2016 an der Universität Wien



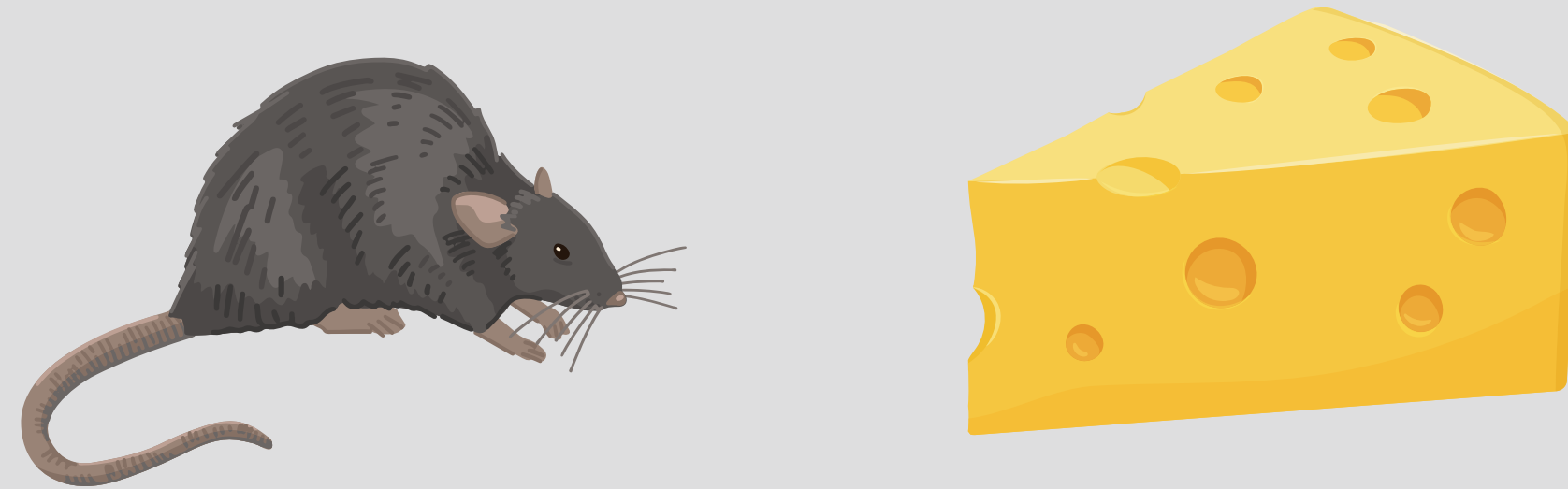
# Dopamin

Dopaminmangel mindert:

- Konzentrationsfähigkeit
- Fähigkeit Anweisungen zu befolgen
- Fähigkeit sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren

*<https://mhmgroupp.com/dopamine-and-depression-separating-fact-from-fiction/#section-3>*

# Dopamin



*Szczypka MS, Rainey MA, Kim DS, Alaynick WA, Marck BT, Matsumoto AM, Palmiter RD. Feeding behavior in dopamine-deficient mice. Proc Natl Acad Sci U S A. 1999 Oct 12;96(21):12138-43. doi: 10.1073/pnas.96.21.12138. PMID: 10518589; PMCID: PMC18425.*

# Dopamin + Serotonin



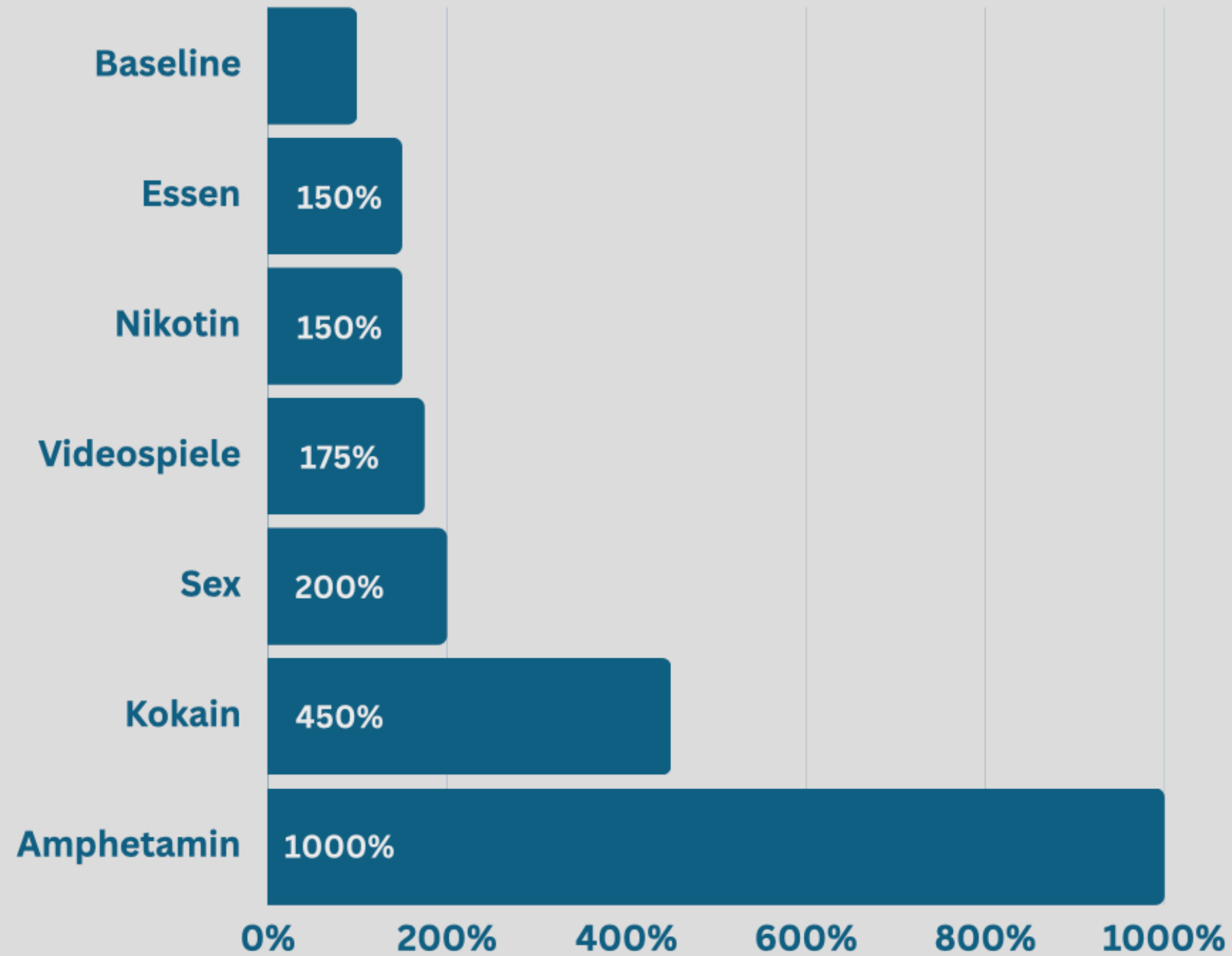
**Andrew D. Huberman, Ph.D.** 

@hubermanlab



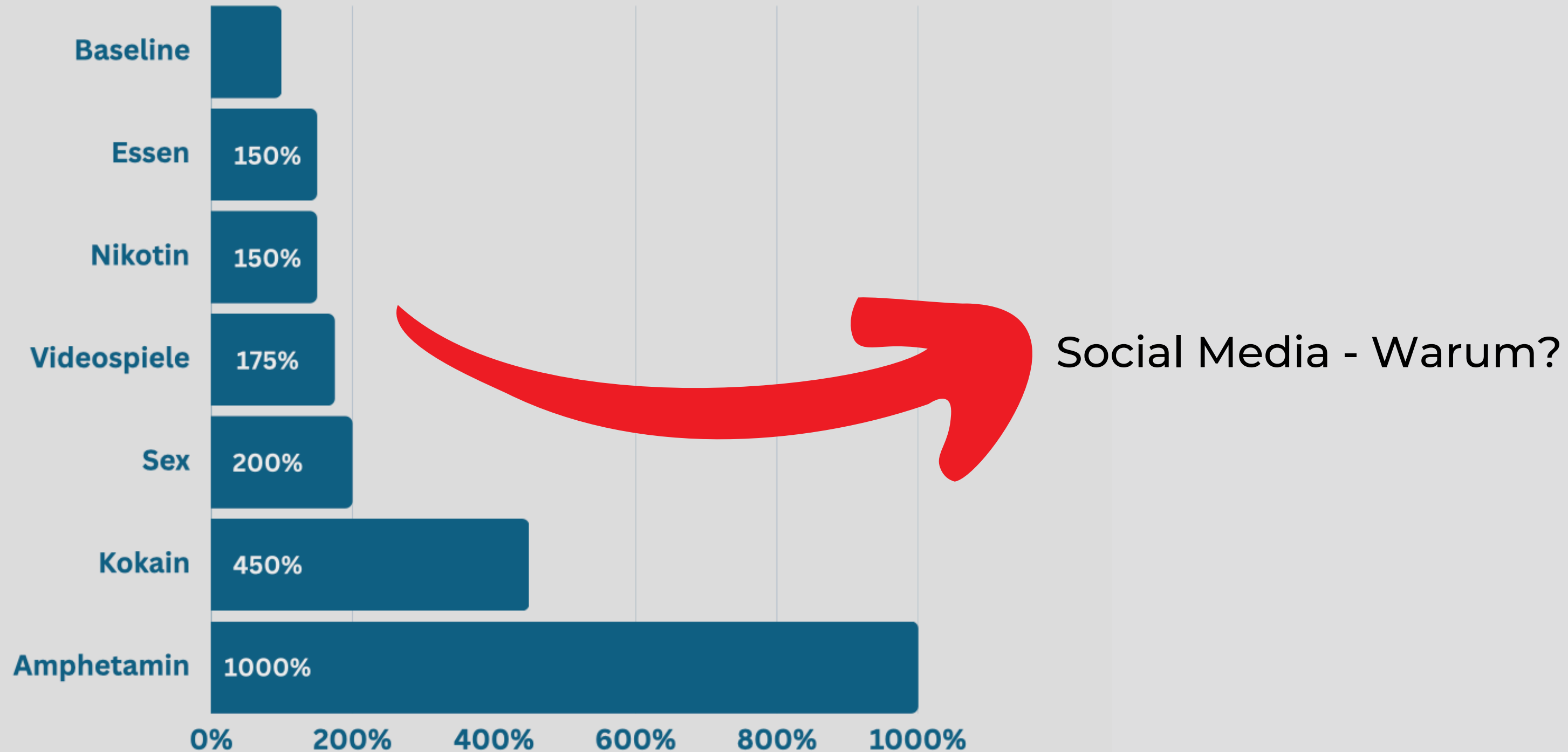
Dopamine is powerful. Contrary to popular belief dopamine controls motivation, craving and drive, not pleasure per se. Understanding dopamine as a non-infinite yet renewable resource is the key to controlling it, rather than it, you.

# Baseline





# Baseline

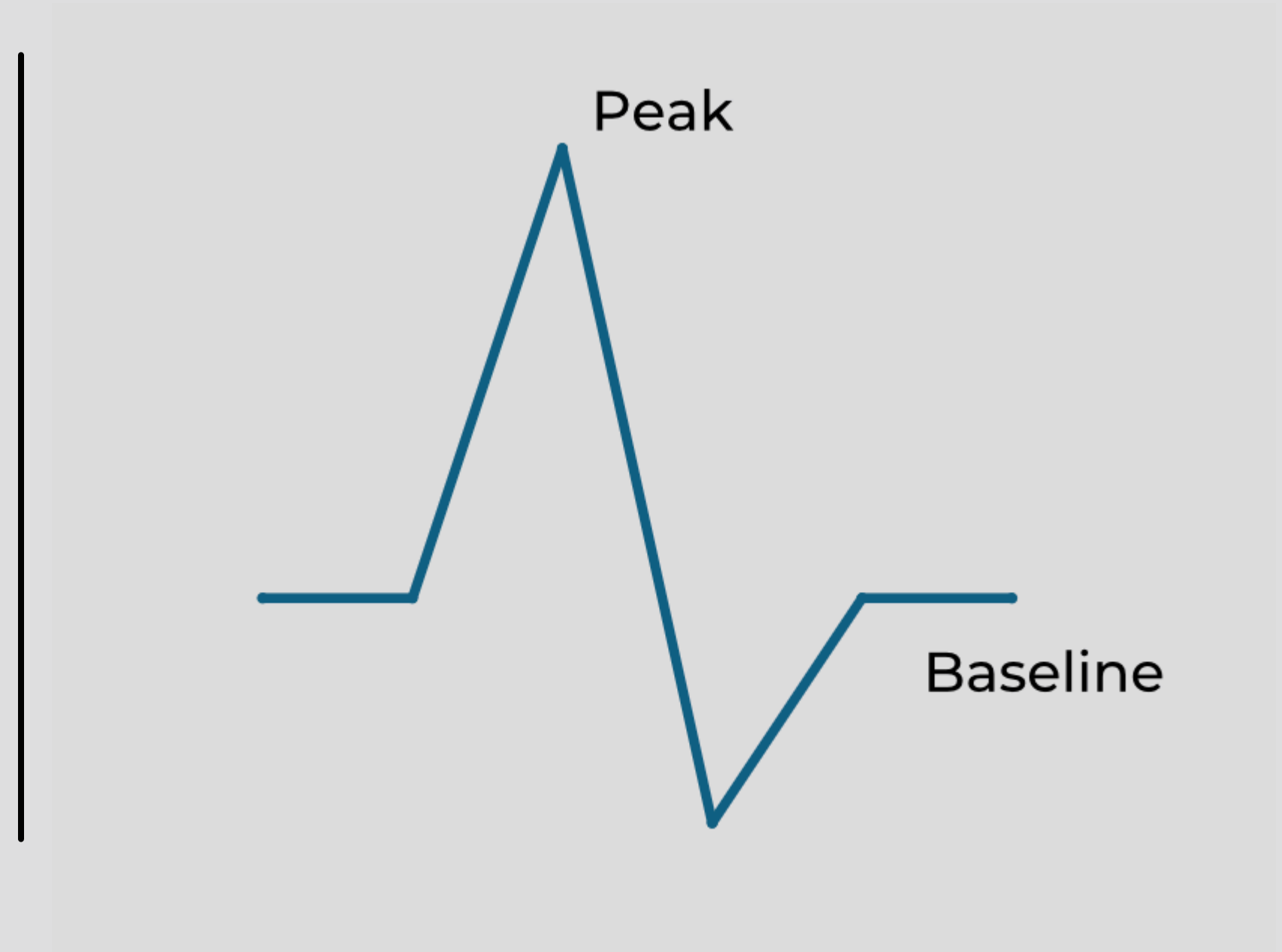


# Belohnungssystem


Likes, Kommentare, Aufrufe,...  
&  
Content auf der Plattform



Anerkennung, Belohnung & Freude



# Studien

the facebook files 

## Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show

Its own in-depth research shows a significant teen mental-health issue that Facebook plays down in public

### Original Investigation

July 15, 2019

## Association of Screen Time and Depression in Adolescence

Elroy Boers, PhD<sup>1,2</sup>; Mohammad H. Afzali, PhD<sup>1,2</sup>; Nicola Newton, PhD<sup>3</sup>; et al

» [Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

*JAMA Pediatr.* 2019;173(9):853-859. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759

## Temporal Associations Between Social Media Use and Depression

[Brian A. Primack, MD, PhD](#)   • [Ariel Shensa, PhD](#) • [Jaime E. Sidani, PhD](#) •

[César G. Escobar-Viera, MD, PhD](#) • [Michael J. Fine, MD, MSc](#)


Published: December 10, 2020 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.09.014> •





# Berichte

Foto: Ioannis Tsotras/Getty Images (Symbol)



## Die erschreckenden Folgen von Bildschirmzeit

Kleine Kinder unter drei Jahren sollten überhaupt keine Zeit vor Bildschirmen und Fernsehern verbringen. Dennoch passiert es. US-Forscher haben nun die Auswirkungen untersucht. Die Ergebnisse sind beunruhigend – und sollten Eltern alarmieren

**WELT**

## Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Bei einjährigen Kindern führte jede Bildschirmaktivität zu einer **um 105 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit**, „starke“ sensorische Verhaltensweisen anstelle von „typischen“ zu zeigen – im Vergleich mit Kindern, die nicht fernsahen
- Die „starke“ Sinneswahrnehmung war bei den knapp drei Jahre alten Kindern **bereits mit einer Wahrnehmungsstörung verbunden**
- Bei zweijährigen Kindern führte jede zusätzliche tägliche Stunde vor dem Bildschirm zu einer 20 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit, nach 33 Monaten eine „hohe“ Sensationslust oder ausgeprägte Sinnesvermeidung zu entwickeln

**WELT**



# David vs. Goliath





# Faktoren

**Benachrichtigungen**

**Infinite Scroll**

**Farben und Design**

Variable Belohnungen

**Personalisierte Inhalte**

**Soziale Vergleichsprozesse**

Soziale Interaktion

Gamification

Fear of Missing Out (FOMO)

**Verfügbarkeit und Zugänglichkeit**

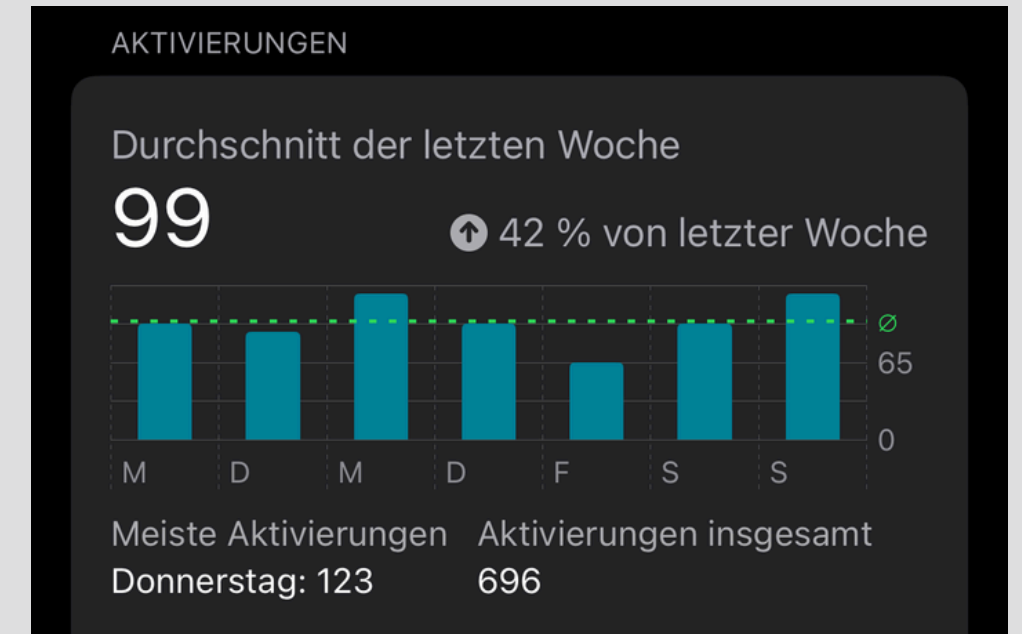
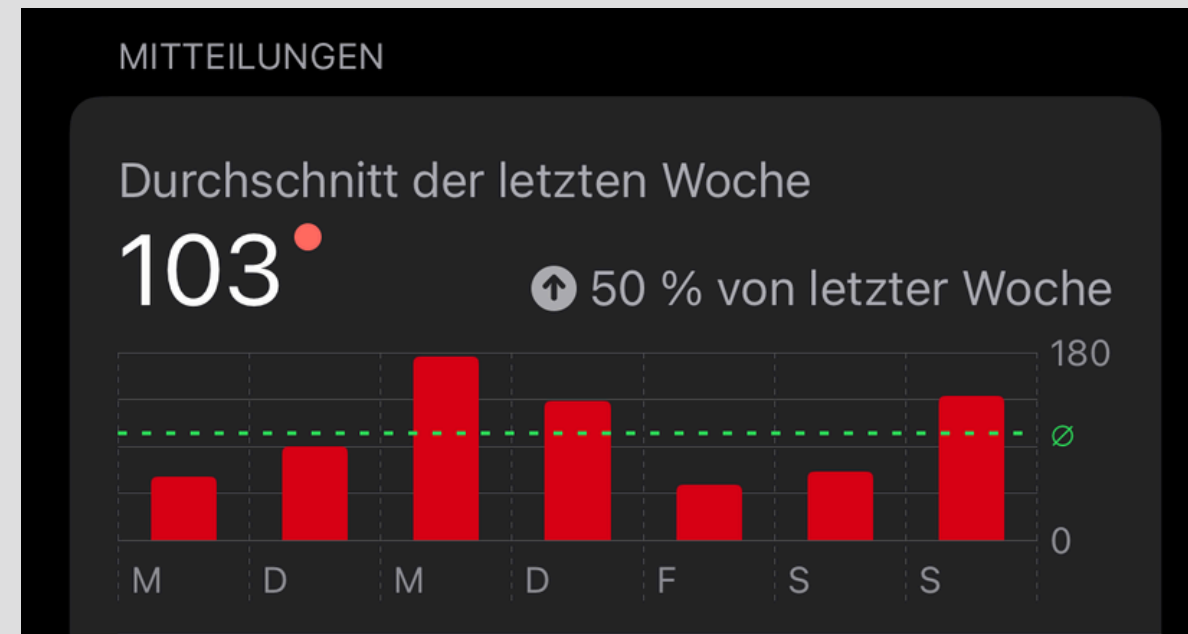
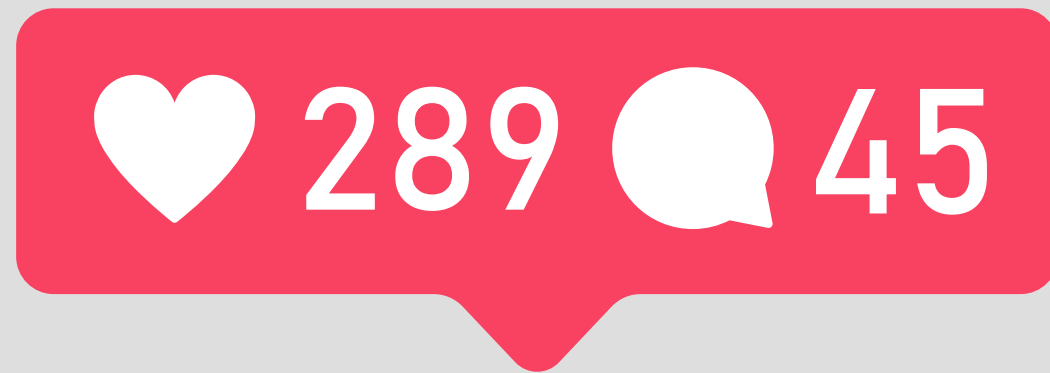


Unser  
Verhalten

# Lifestyle Tools



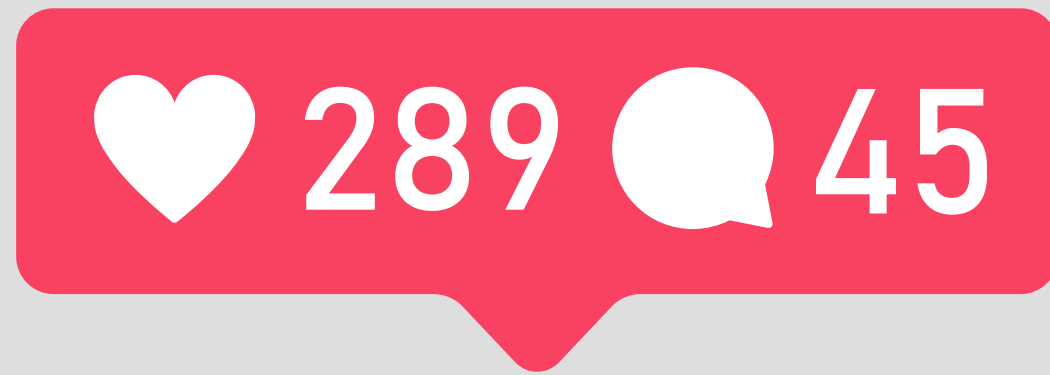
# Benachrichtigungen



Nach jeder Ablenkung: 23 Minuten 15 Sekunden um wieder in Fokus zu kommen

Mark, Gloria; Gudith, Daniela; Klocke, Ulrich (2008): „The cost of interrupted work: more speed and stress.“ In: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. Florence Italy: ACM, S. 107–110. Online im Internet: DOI: 10.1145/1357054.1357072 (Zugriff am: 19.02.2024).

# Benachrichtigungen



- Benachrichtigungen deaktivieren
- Nicht stören /Fokus-Modus
- Batching

# Benachrichtigungen

ZEITPLAN

- 1. Übersicht 07:20
- 2. Übersicht 12:00
- 3. Übersicht 15:00
- 4. Übersicht 18:00
- 5. Übersicht 21:00
- + Übersicht hinzufügen

MARCOPOLO

17.–24. Apr. Durchschnitt  
**4h 4min** ↓ 25 % von letzter Woche

Day	Activity (h)
M	~2.5
D	~4.5
M	~3.5
D	~4.5
F	~2.0
S	~1.5
S	~2.5

Alle Aktivitäten anzeigen >

Aktualisiert: heute, 15:17

- Nicht stören**  
Bis morgen, 07:00, aktiv
- Zeit für mich**
- Arbeiten**
- Schlafen**

- Auszeit**  
Plane bildschirmfreie Zeit.
- App-Limits**  
Lege Zeitlimits für Apps fest.
- Kommunikationslimits**  
Konfiguriere Beschränkungen basierend auf Kontakten.
- Immer erlauben ...**  
Wähle Apps, die immer erlaubt sein sollen.
- Beschränkungen**  
Blockiere unangemessene Inhalte.



# Infinite Scroll



- “Doomscrolling”
- 50% mehr Zeit auf digitalen Plattformen
- Zalando, H&M, ...

<https://www.merriam-webster.com/wordplay/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching>

# Infinite Scroll



One of my lessons from infinite scroll: that optimizing something for ease-of-use does not mean best for the user or humanity.

[Tweet übersetzen](#)

 **Nishant Chaturvedi** 🇮🇳  @nishantchat · 7. Juni 2019

#SocialMediaAddiction

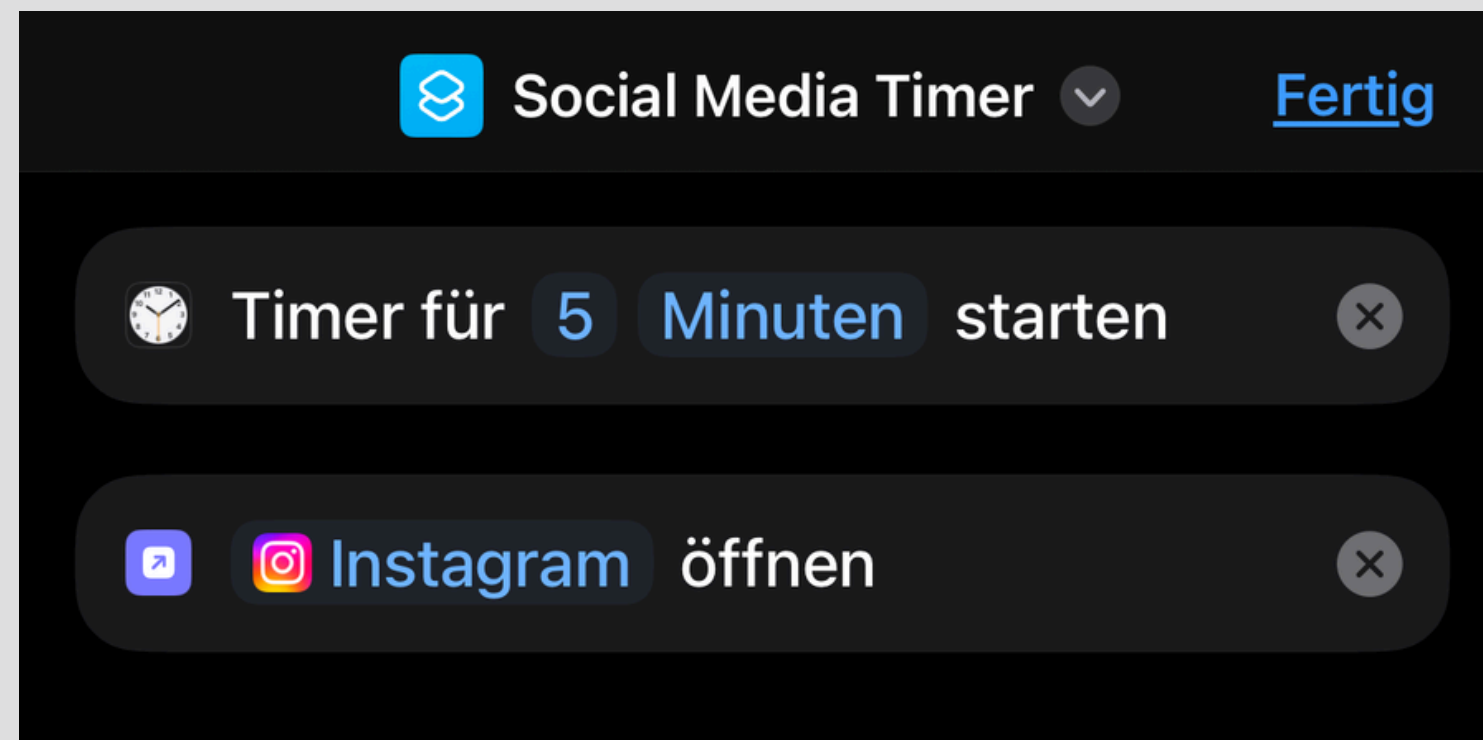
The creator of the infinite scrolling feature, Aza Raskin, had a noble intention when he went about designing this feature.

According to Raskin, time worth 200,000 human lifetimes is wasted on a daily basis due to our act of infinite scrolling.

"Stopping Cues"

- Mehr Laden
- Nächste Seite
- Zeitung - fertig

# Infinite Scroll



iPhone - Kurzbefehl



Timer

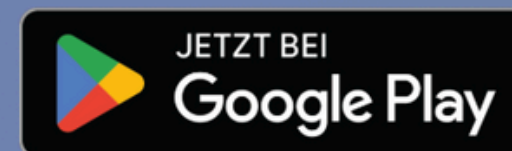
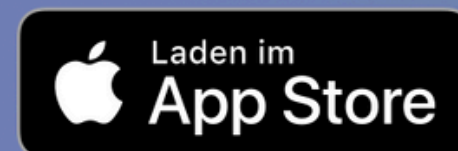
# Infinite Scroll



## one sec

Verzögert ablenkende Apps und Websites

one sec zwingt Dich, einmal tief durchzuatmen, jedes mal wenn Du Social-Media Apps öffnest. Es ist so einfach wie effektiv: Die Verzögerung macht ablenkende Apps nachhaltig uninteressanter.



# Farben + Design

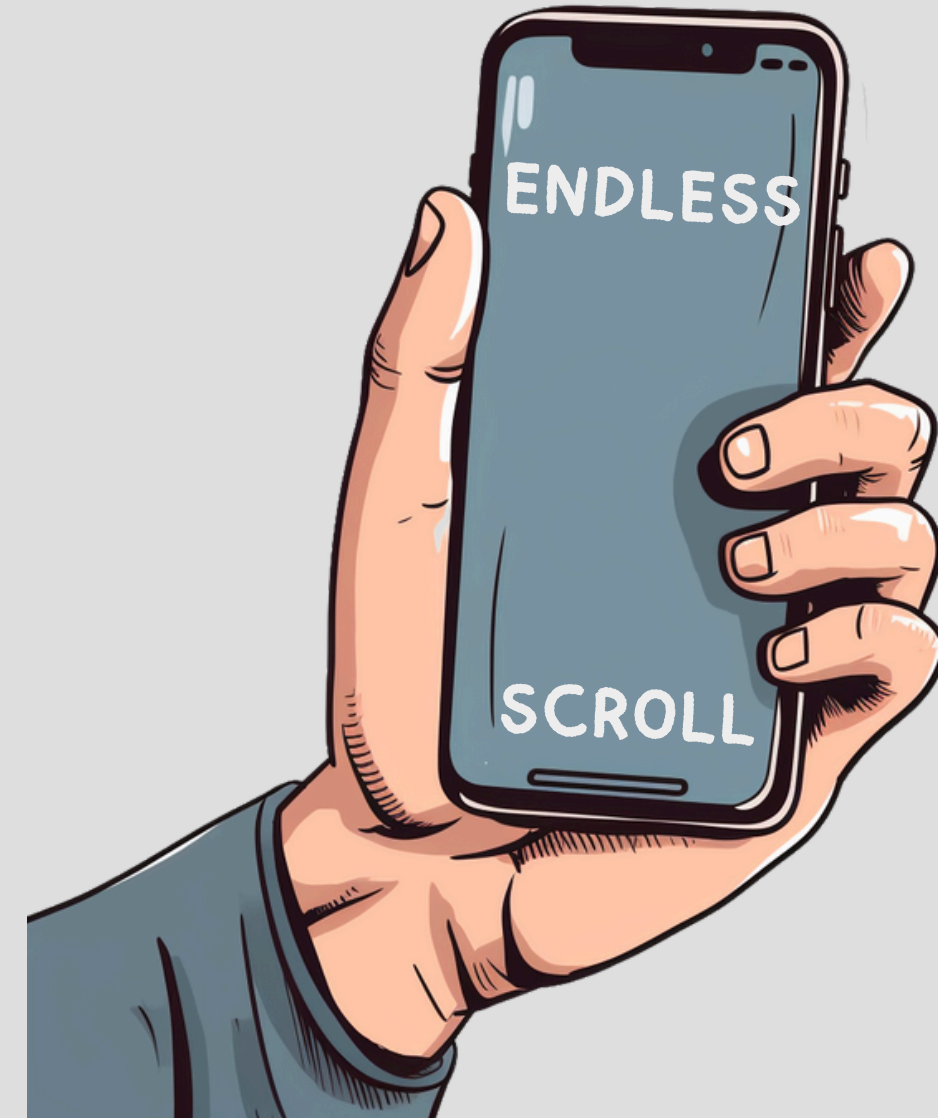


- Uhrzeithirn: Farben = Interesse
- iPhone: Farbfilter Graustufen

<https://www.merriam-webster.com/wordplay/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching>



# Variable Belohnungen



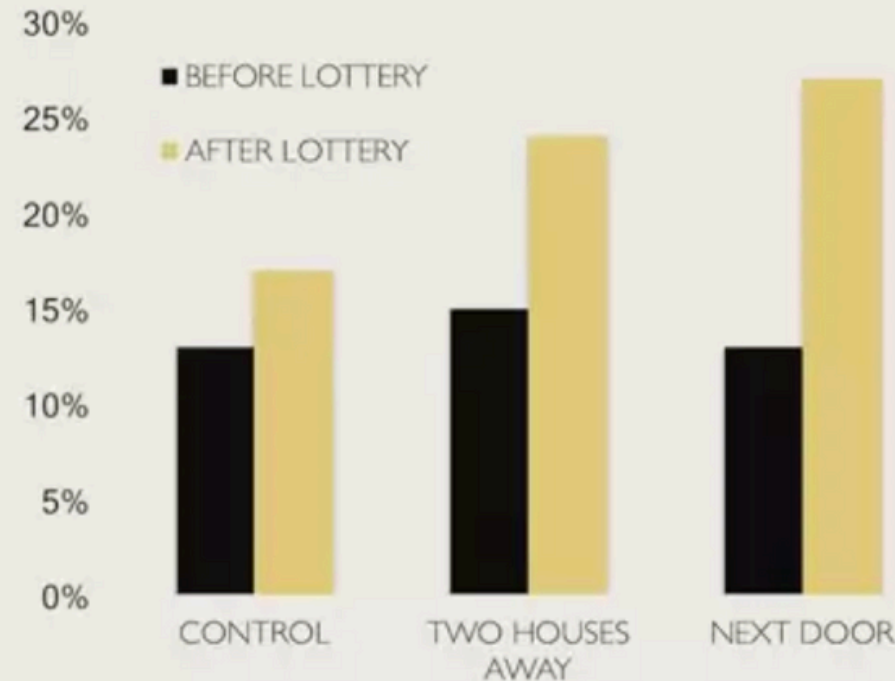
# Sozialer Vergleich

## O'GUINN & SCHRUM (1997)



- ↑ TV WATCHING = ↑ ESTIMATE OF OTHER PEOPLE'S WEALTH
- ↑ TV WATCHING = ↓ ESTIMATE OF ONE'S OWN WEALTH

## KUHN ET AL. (2011)



## VOGEL ET AL. (2014)



Figure 2. Self and target ratings as a function of user content in Study 2. Higher numbers reflect more positive ratings.

# Gamification





# Gamification

Snapchat streaks—How are these forms of gamified interactions associated with problematic smartphone use and fear of missing out among early adolescents?



[Christina M. van Essen](#)<sup>a</sup>  , [Joris Van Ouytsel](#)<sup>a b</sup> 



# FoMo

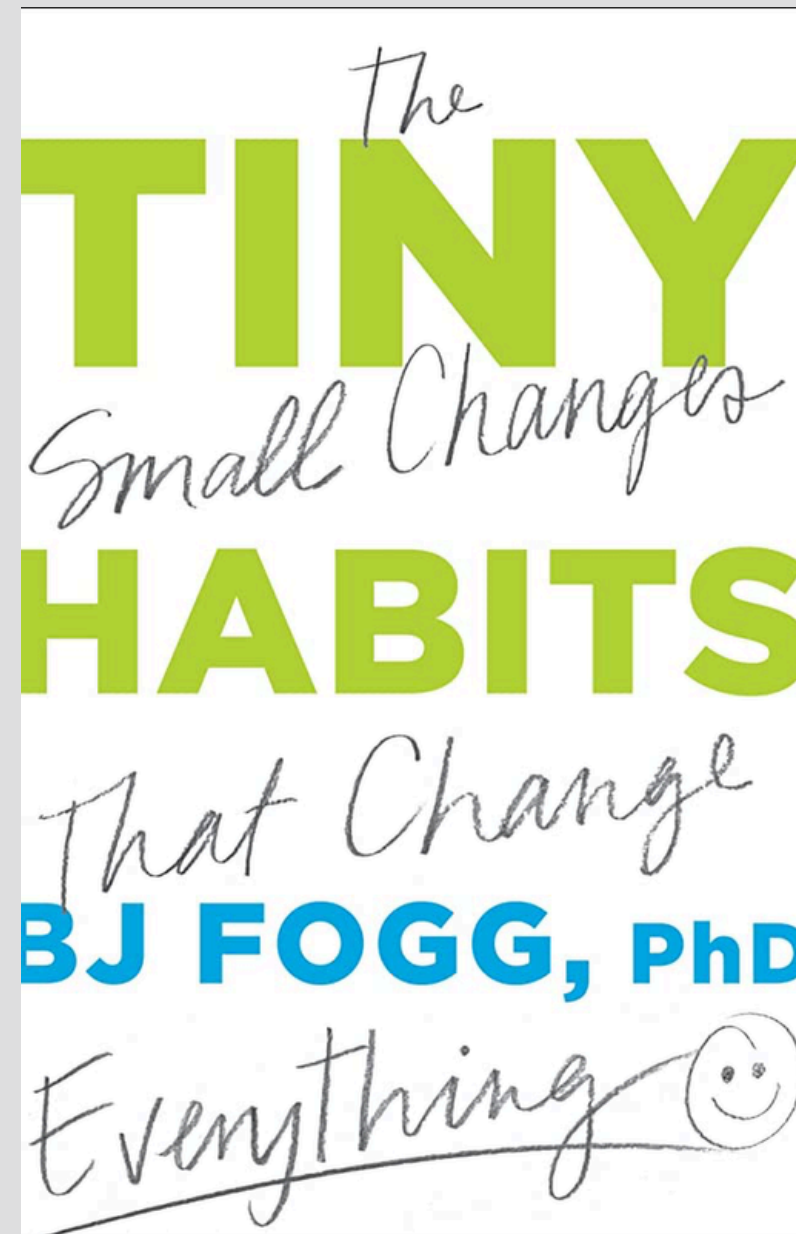
Full length article

## Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use

Jon D. Elhai<sup>a b</sup>  , Jason C. Levine<sup>a b</sup>, Robert D. Dvorak<sup>c</sup>, Brian J. Hall<sup>d e</sup>

Show more 

# Gewohnheiten ändern



BJ Fogg

- "The Millionaire Maker"
- Behavior Design Lab - Stanford



# Gewohnheiten ändern

**B = M A P**

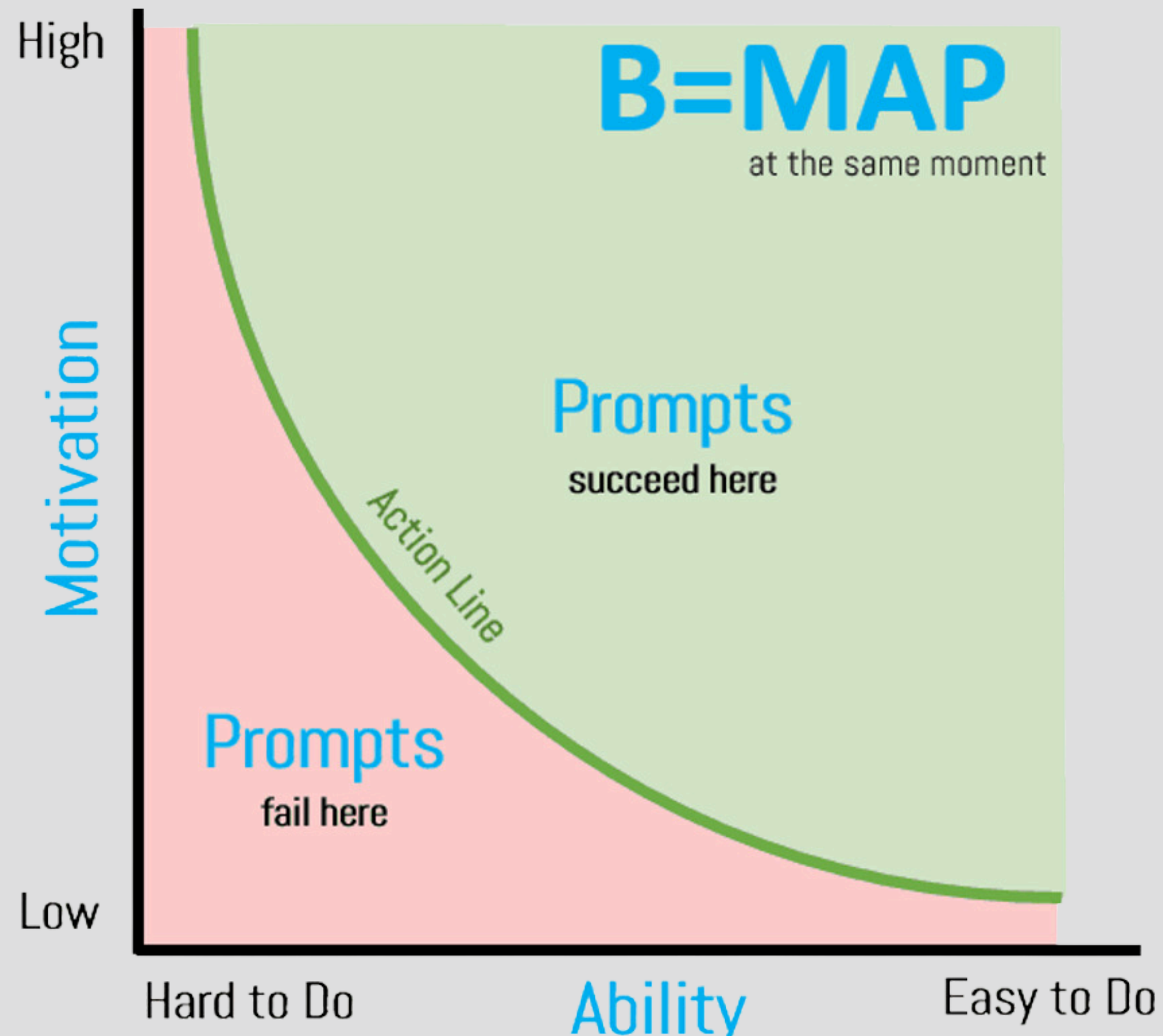
**Behavior**

**Motivation**  
Hope, Fear,  
Emotions

**Ability**  
Time, Money,  
Physical /  
Mental Effort,  
Routine

**Prompt**  
Person, Action,  
Context

# Gewohnheiten ändern





# Gewohnheiten ändern

**B**

**=**

**M**

**A**

**P**

**Behavior**

**Motivation**  
Hope, Fear,  
Emotions

**Ability**  
Time, Money,  
Physical /  
Mental Effort,  
Routine

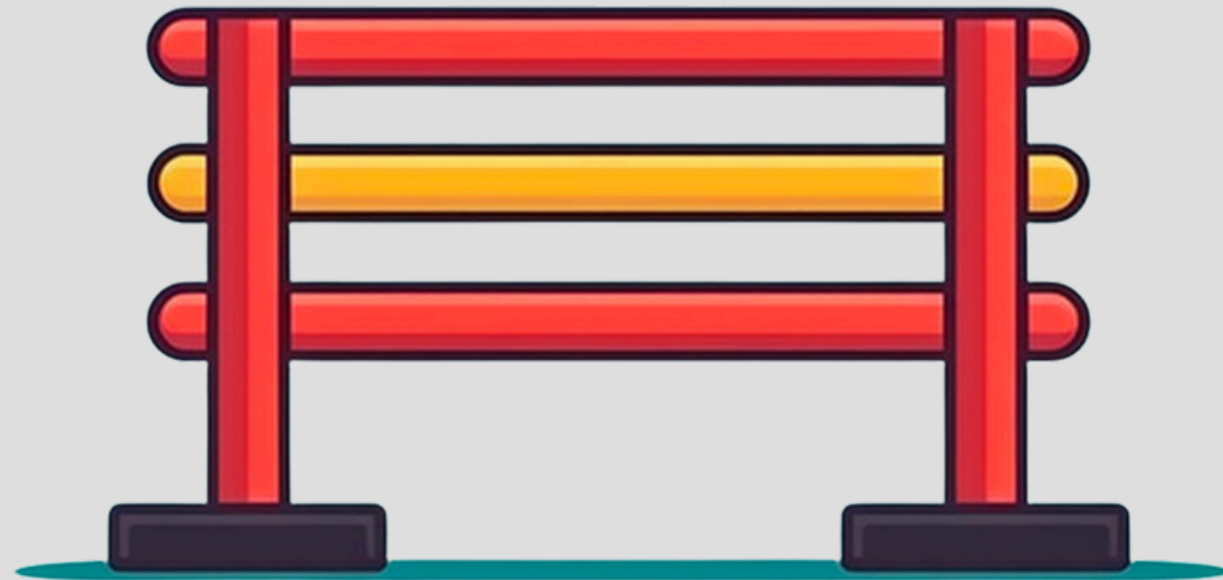
**Prompt**  
Person, Action,  
Context

# Räume



- WC
- Couch
- Schlafzimmer

# Hürden



- Apps löschen
- Handy in Schublade
- App: onesecc

# Analog



- Klassischer Wecker
- Bücher anstatt Ebooks
- Handschriftliche Notizen



# Tiny Habits

## My Recipe – Tiny Habits® Method

Please revise your recipe as needed. Revision is an important part of Tiny Habits. Learn more at [TinyHabits.com](https://TinyHabits.com)

After I ...

---

meine Schuhe  
ausgezogen habe

### Anchor Moment

An existing routine in your life that will remind you to do the Tiny Behavior (your new habit)

I will ...

---

lege ich mein  
Smartphone hinein

### Tiny Behavior

The new habit you want but you scale it back to be super tiny – and super easy. ©2019 BJ Fogg

To wire the habit into my brain, I will immediately do this:

---

lächle ich und gebe  
mir ein Hi5

### Celebration

Something you do to create a positive feeling inside of yourself (the feeling is called “shine”).

# Why?

Soziale Medien sind nicht nur schlecht. Sie ermöglichen es Kindern, Freunde auf der ganzen Welt zu finden und ihre Interessen zu erkunden. Wenn sich jedoch das Verhalten, die Stimmung und die Persönlichkeit von Kindern nach der Nutzung sozialer Medien verändern, ist das ein Grund zur Sorge. Einige der wichtigsten Verhaltensprobleme im Zusammenhang mit sozialen Medien sind:

- Ständiges Überprüfen von Benachrichtigungen
- Vermeiden von sozialen Situationen
- Sie weichen größeren Problemen aus und vernachlässigen ihre Verantwortung

Jugendliche, die sich deprimiert fühlen, könnten beispielsweise soziale Medien als Ventil für ihre Gefühle nutzen, aber die Isolation, die sie durch längere Online-Zeiträume erfahren, macht ihre Depression eher schlimmer als besser.

# Kursunterlagen

hi@visavi.at

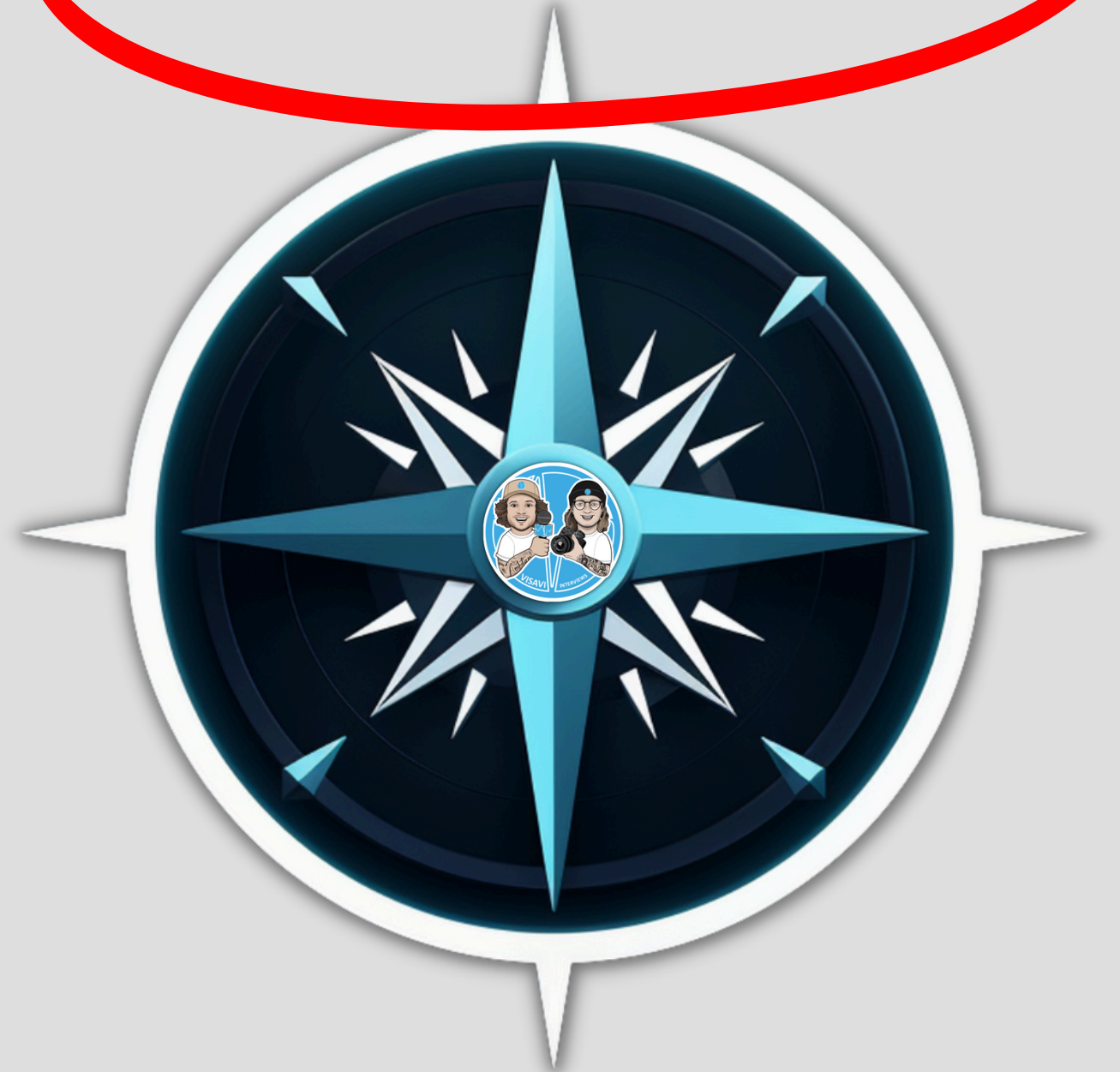


**KI im (Arbeits-)Alltag**

**Sicheres Surfen**

**Digitale Balance**

**Content Creation**



# Inhalt

1. Was ist (Generative) KI, Status Quo & ZDF
2. Anwendung von KI im Arbeitsalltag mit Fokus auf ChatGPT
3. Prompting - Aufbau & Best Practices
4. Hands-on-Session
5. Bildgenerierung mit KI
6. Datenschutz und Sicherheit / Urheberrecht
7. Kritik, Ethik & Ausblick in die Zukunft

*Es gibt nichts praktischeres als eine gute Theorie - Kurt Lewin*



# Vorteile durch die Benutzung von KI

**12.2 %**

*mehr Aufgaben erledigt*

**25.1 %**

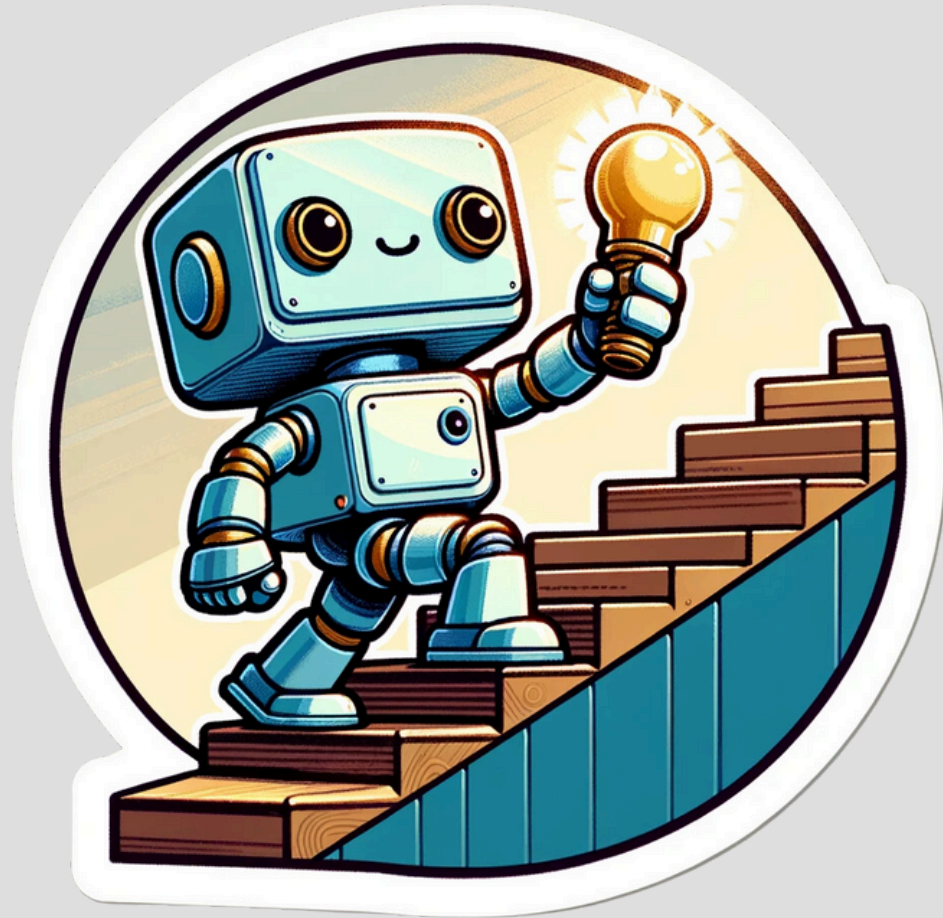
schneller Aufgaben gelöst

**40 %**

bessere Qualität

Quelle: Harvard Business School 2023

# Ziel



- (Endlosen) Möglichkeiten zeigen
- Mehrwert von KI aufzeigen
- Motivieren diese Tools zu nutzen
- KI als Lerntool