

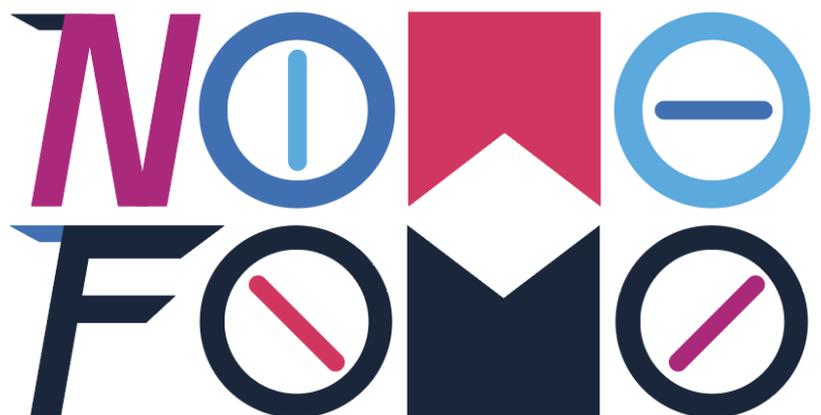
**NOMO FOMO**

**Die Angst vor verpassten**

**Erlebnissen**

**Aufruf zum Handeln**

**Aktivität**



Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Interaktives Infografik-Thema</b> | Die Angst vor verpassten Erlebnissen  |
| <b>Aktivität Titel</b>               | Das Leben, das wir aufbauen wollen  |
| <b>Art der ressource</b>             | <b>Aufruf zum Handeln Aktivität</b>   |
| <b>Foto</b>                          |  |

|   |   |                              |  |
|---|---|------------------------------|--|
| <p><b>Dauer der Aktivität (in Minuten)</b></p>            | <p><b>60 minuten</b></p>  | <p><b>Lernergebnisse</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mehr über die FOMO-Erfahrung erfahren</li> <li>-Dieses Phänomen in unserem täglichen Leben erkennen können</li> <li>-die Dinge zu analysieren, die wir in den sozialen Netzwerken sehen</li> <li>-Über die Dinge nachdenken, die uns in unserem Leben wirklich wichtig sind</li> </ul> |
| <p><b>Ziel der Aktivität</b></p>                          | <p>In dieser Aktivität können die TeilnehmerInnen die Inhalte analysieren, die wir normalerweise online sehen (wahrscheinlich sind sie viel ähnlicher, als wir denken), und wie diese uns als NutzerInnen beeinflussen könnten. Außerdem werden sie über ihre eigenen Werte und wichtige Dinge im Leben sprechen und darüber, wie wir diese ohne den Faktor "soziales Netzwerk" mehr genießen können.</p>   |                              |  |
| <p><b>Erforderliche Materialien für die Aktivität</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier</li> <li>• Marker</li> <li>• Post-its</li> <li>• Klebeband</li> <li>• Eisstiele</li> <li>• Lehm</li> <li>• Internetzugang</li> </ul>  |                              |  |
| <p><b>Schritt-für-Schritt-Anleitung</b></p>               | <p>Die Aktivität besteht aus zwei verschiedenen Teilen, die jeweils 30 Minuten dauern.</p> <p>TEIL 1 (30 MIN.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Gruppe sollte in 3-4 kleine Gruppen mit jeweils 3-4 Personen aufgeteilt werden.</li> <li>2. Jede Kleingruppe sollte über den Inhalt von Veröffentlichungen nachdenken, die man normalerweise in sozialen Netzwerken wie Instagram, Facebook oder Twitter sieht</li> <li>3. Sobald sie diese "gemeinsamen Themenveröffentlichungen" haben, sollten sie den Namen auf ein Post-it schreiben. Jedes Thema auf ein Post-it.</li> <li>4. Danach erzählen alle Gruppen den anderen, was sie geschrieben haben und warum (in einer Nig-Gruppe)</li> <li>5. Bevor mit dem zweiten Teil fortgefahren wird, fördert der/die TrainerIn die Diskussion über die folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Haben sich die Gruppen auf einige Themen geeinigt? Warum?</li> <li>-Gibt es einige "verbotene" Themen in sozialen Netzwerken? Warum ist das so?</li> </ul> </li> </ol> |                              |  |

|                |   |
|----------------|---|
|                | <p>- Filtern die Leute normalerweise, was sie in ihre sozialen Netzwerke hochladen? Zu welchem Zweck?</p> <p>-Themen, die die Gruppen gefunden haben, sind sie eher positiv oder negativ?</p> <p>TEIL 2 (30 MIN.)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jede Kleingruppe muss "ein Leben bauen". Zu diesem Zweck nehmen sie Eisstiele und Lehm, um eine Konstruktion zu bauen, die die wichtigen Dinge im Leben eines Menschen darstellt, sowohl negative als auch positive. Die Dinge, die eine Person zu dem machen, was sie ist.</li><li>2. Sie sollen jede Sache auf einen Eisstiel schreiben und mit dem Ton ihre Konstruktion aus den Stielen zusammensetzen.</li><li>3. Wenn sie das getan haben, verwenden sie die Post-its aus dem ersten Teil, um auszuwählen, welches davon ein wichtiger Teil im Leben einer Person sein könnte. Sie sollten die wichtigen Post-its in ihre Konstruktion kleben.</li><li>4. Am Ende stellt jede Gruppe ihre Konstruktion vor und erklärt sie. Außerdem wird eine Diskussion darüber angeregt, welche Post-its sie als "wichtig" aufgeklebt haben, um zu erkennen, dass Dinge, die wir online sehen, normalerweise nicht so wichtig sind, wie wir manchmal glauben.</li></ol> |
| <b>Vorlage</b> |   |

# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880