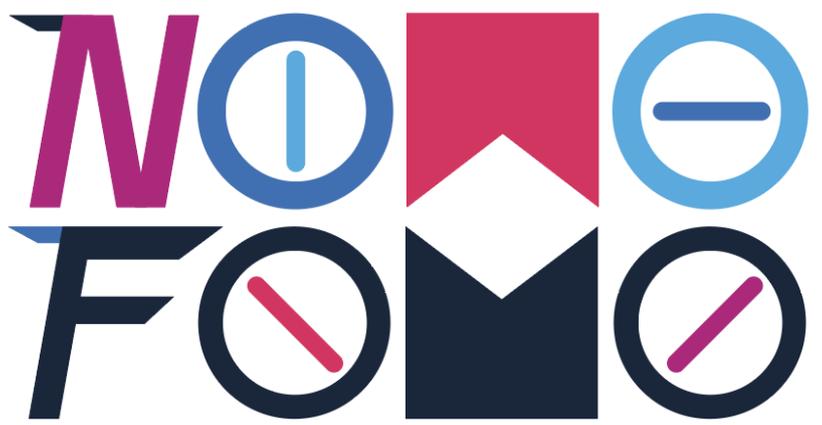


**NOMO FOMO**  
Die Grundlagen von FOMO  
Aufruf zum Handeln Aktivität

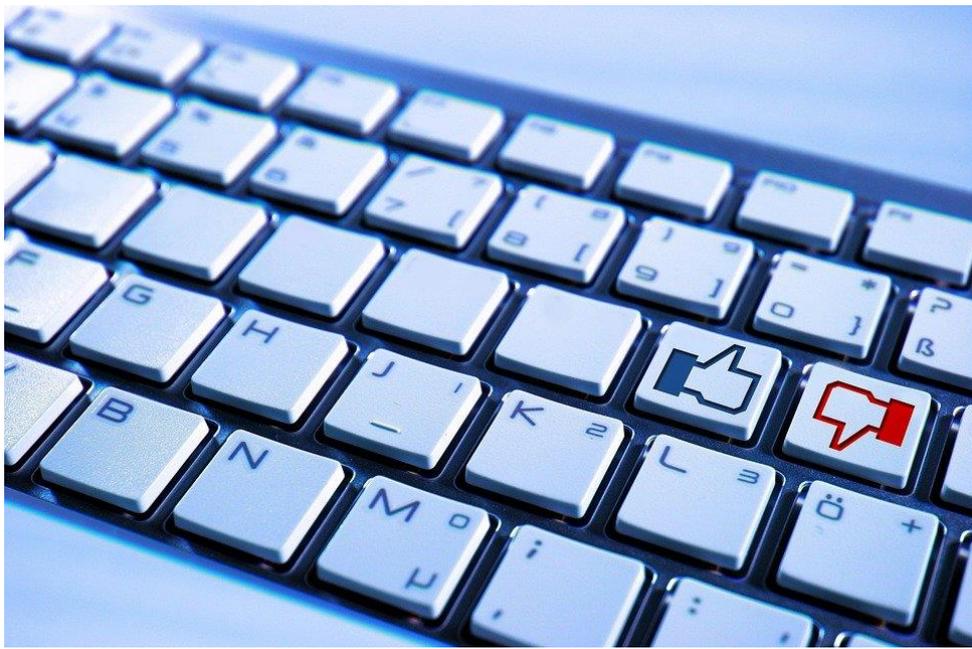


Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out



## Die Grundlagen von FOMO

### Aufruf zum Handeln Aktivität

<b>Interaktives Infografik-Thema</b>	1. Die Grundlagen von FOMO		
<b>Tätigkeit Titel</b>	FOMO-Entgiftungs-Challenge		
<b>Art der Ressource</b>	Aufruf zum Handeln Aktivität		
<b>Foto</b>			
<b>Dauer der Aktivität (in Minuten)</b>	<b>30 Mins p/tag</b>	<b>Lernergebnis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifizierung der Ursachen, Auswirkungen und Lösungen für FOMO zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens</li> </ul>
<b>Ziel der Aktivität</b>	<p><i>Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Lernenden die Möglichkeit zu geben, diese Aktivität zu nutzen, wenn sie befürchten, etwas zu verpassen. Dieser Aufruf zum Handeln schlägt eine "FOMO-Entgiftungs-Challenge" vor, die als Leitfaden dienen soll, den junge Menschen befolgen können, wenn sie sich in Situationen befinden, die von FOMO betroffen sind.</i></p>		



<p><b>Erforderliche Materialien für die Aktivität</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handy</li> <li>- Zeitschrift</li> <li>- Stift</li> </ul>										
<p><b>Schritt-für-Schritt-Anleitung</b></p>	<p>Schritt 1 - Wenn Sie unter FOMO leiden, sollten Sie die FOMO Detox Challenge ausprobieren. Diese Herausforderung kann Ihnen dabei helfen, Ihr FOMO zu reduzieren und sich besser zu fühlen. Sich auf Aktivitäten zu konzentrieren, um FOMO zu reduzieren, ist gut für Ihr allgemeines Wohlbefinden und kann zur Routine werden, wenn Sie sie häufig durchführen.</p> <p>Schritt 2: Füllen Sie die folgende Vorlage im Laufe einer Woche aus. Schreiben Sie am Ende eines jeden Tages auf, wie Sie sich fühlen, um zu sehen, ob sich die FOMO-Entgiftung positiv auf Sie auswirkt.</p> <p>Schritt 3 - Bewerten Sie, wie Sie sich am Ende der 7-tägigen Challenge fühlen und entscheiden Sie, welche Gewohnheiten Sie in Ihrer täglichen Routine beibehalten möchten!</p>										
<p><b>Vorlage</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>FOMO-Entgiftungs-Challenge</b></th> </tr> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Versuchen Sie, diese Herausforderung in 1 Woche zu bewältigen, und sehen Sie, ob Sie einen Unterschied in Ihrem FOMO-Erlebnis feststellen:</th> </tr> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th style="text-align: center;"><b>Herausforderung</b></th> <th style="text-align: center;"><b>Ankreuzen, wenn vollständig</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #f4a460;">           Tag 1:            - Löschen Sie alle Social-Media-Apps, die Sie nicht in Kontakt mit Ihrer Familie und Ihren Freunden halten         </td> <td style="background-color: #f4a460;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #f4a460;">           Tag 2:            - Schalten Sie heute für 2 Stunden die Benachrichtigungen aus         </td> <td style="background-color: #f4a460;"></td> </tr> </tbody> </table>	<b>FOMO-Entgiftungs-Challenge</b>		Versuchen Sie, diese Herausforderung in 1 Woche zu bewältigen, und sehen Sie, ob Sie einen Unterschied in Ihrem FOMO-Erlebnis feststellen:		<b>Herausforderung</b>	<b>Ankreuzen, wenn vollständig</b>	Tag 1: - Löschen Sie alle Social-Media-Apps, die Sie nicht in Kontakt mit Ihrer Familie und Ihren Freunden halten		Tag 2: - Schalten Sie heute für 2 Stunden die Benachrichtigungen aus	
<b>FOMO-Entgiftungs-Challenge</b>											
Versuchen Sie, diese Herausforderung in 1 Woche zu bewältigen, und sehen Sie, ob Sie einen Unterschied in Ihrem FOMO-Erlebnis feststellen:											
<b>Herausforderung</b>	<b>Ankreuzen, wenn vollständig</b>										
Tag 1: - Löschen Sie alle Social-Media-Apps, die Sie nicht in Kontakt mit Ihrer Familie und Ihren Freunden halten											
Tag 2: - Schalten Sie heute für 2 Stunden die Benachrichtigungen aus											



	<p>Tag 3:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Probieren Sie eine Achtsamkeitsaktivität aus (kreuzen Sie an, welche Aktivität Sie durchführen)</li><li><input type="checkbox"/> 5-Minuten-Meditation</li><li><input type="checkbox"/> Tiefe Atemübung</li><li><input type="checkbox"/> Einen entspannenden Spaziergang machen</li><li><input type="checkbox"/> Ein paar Seiten eines Buches lesen</li><li><input type="checkbox"/> Yoga praktizieren</li></ul>	
	<p>Tag 4: Setzen Sie sich ein tägliches Zeitlimit für die Nutzung sozialer Medien (z. B. 30 Minuten pro Tag).</p>	
	<p>Tag 5: Checken Sie Ihr Telefon erst nach dem Frühstück</p>	
	<p>Tag 6:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kein Telefon bis nach der Arbeit / Schule</li></ul>	
	<p>Tag 7:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Den ganzen Tag über kein Telefon bei den Mahlzeiten.</li><li>- Schreiben Sie auf, welche Gewohnheiten Sie in der nächsten Woche fortsetzen möchten.</li></ul>	

# 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