



## VERHALTENSSKALA

### Wo steht Luca?

#### Kurzbeschreibung:

Jugendliche analysieren Beispielfälle aus den Bereichen Gaming oder Social Media und ordnen das Verhalten auf einer Skala ein. Dabei beschäftigen sie sich mit Anzeichen riskanten Konsums.

#### Hier geht's zur Methode:

[www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala/](http://www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala/)



## Einbettung in den Rahmenlehrplan

### Du möchtest die Verhaltensskala in den regulären Unterricht einbinden?

Hier findest du mögliche Anknüpfungspunkte im Rahmenlehrplan für folgende Fächer:

|                                                                                                            |                     |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
|  1. Englisch              | 9./10. Klasse       | S. 2  |
|  2. Englisch              | 11./12./13. Klasse  | S. 4  |
|  3. Französisch           | 9./10. Klasse       | S. 5  |
|  4. Französisch           | 11./12./13. Klasse  | S. 7  |
|  5. Spanisch              | 9./10. Klasse       | S. 8  |
|  6. Spanisch             | 11./12./13. Klasse  | S. 10 |
|  7. Naturwissenschaften | 7./8./9./10. Klasse | S. 11 |
|  8. Biologie            | 7./8./9./10. Klasse | S. 12 |
|  9. Biologie            | 11./12./13. Klasse  | S. 13 |

Wenn du noch einen passenden Einstieg oder Abschluss für deine Unterrichtsstunde suchst, empfehlen wir dir unsere Rahmen-Methoden. In der Sammlung haben wir für dich kurze Methoden für den Anfang oder das Ende der Unterrichtseinheit zusammengestellt.

#### Hier geht's zur Methodensammlung:

[www.pzvs.berlin/produkt/methode-alles-im-rahmen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/methode-alles-im-rahmen/)





## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                           |                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                             | 9-10                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                           |
| Themenbereich:                            | 3.1 Individuum und Lebenswelt: Persönlichkeit                     | 3.1 Individuum und Lebenswelt: Kontakte, Alltag und Konsum                                                                                                | 3.2 Gesellschaft und öffentliches Leben: Gesellschaftliches Zusammenleben |
| Inhalt:                                   | Interessen, Hobbys, Aktivitäten; Sport, Gesundheit, Suchtgefahren | Familie, Verhältnis der Generationen und Geschlechter; Freunde, Verabredungen, Liebe, Partnerschaft; Vertiefungsmöglichkeit: Missbrauch von Genussmitteln | Digitale und analoge Medien; Vertiefungsmöglichkeit: Soziale Netzwerke    |
| Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung: | Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5)                     |                                                                                                                                                           |                                                                           |



### Hinweis:

Für die Verwendung im Englisch-Unterricht empfehlen wir dir die entsprechende Adaption/Übersetzung der Methode. Diese findest du unter folgendem Link:

### Verhaltensskala Englisch:

[www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-englisch/](http://www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-englisch/)



## Thematische Überschneidung

- ▶ Im Englisch-Unterricht bietet die Verhaltensskala gleich mehrere Anknüpfungspunkte. Die Methode ist dafür geeignet, sich mit den **Auswirkungen exzessiven Medienkonsums auf den Körper und die Psyche** zu beschäftigen und **Strategien für eine gesunde Mediennutzung** zu erarbeiten.
- ▶ Ergänzend kann eine **ausgewogene Freizeitgestaltung** in den Fokus gerückt werden: Die Jugendlichen reflektieren ihre Hobbys und vergleichen **analoge und digitale Aktivitäten** hinsichtlich der Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- ▶ Ein weiterer Zugang ist der **Einfluss von Medien auf Beziehungen, etwa im Familien- und Freundeskreis**. In diesem Zusammenhang kann das Phänomen Phubbing thematisiert werden – die Vernachlässigung oder Ignoranz des Gegenübers zugunsten des Smartphones (aus dem Englischen: *phone* und *snubbing*). Welche Erfahrungen haben deine Schüler:innen damit gemacht? Wann begegnet ihnen dieses Phänomen? Wie empfinden sie es?

**Infokasten:**

In der DAK-Studie 2024 wurden Kinder und Eltern zu ihren Phubbing-Erfahrungen befragt. Jugendliche, die sich häufig von ihrem Gegenüber zugunsten des Smartphones ignoriert fühlen, berichten von Einsamkeit, depressiven Symptomen und einem höheren Stresserleben.

Quelle: Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: [www.dak.de/mediensucht](http://www.dak.de/mediensucht)

**Ergebnisse der DAK-Studie zum Thema Phubbing aus Sicht der befragten Kinder und Jugendlichen (10 bis 17 Jahre).**

Wenn ich mit anderen zusammen bin,

... scheint mein Gegenüber Langeweile zu vertreiben, indem er/sie sich lieber auf sein/ihr Smartphone konzentriert anstatt auf mich.

Zustimmung der Kinder

39%

...konzentriert sich mein Gegenüber auf sein/ihr Smartphone, anstatt mit mir zu sprechen.

43%

...kommt mir oft der Gedanke 'Mir reicht's', wenn mein Gegenüber sein/ihr Smartphone benutzt.

25%

...scheint mein Gegenüber genervt zu sein, wenn ich ihn/sie darum bitte, sein/ihr Smartphone wegzulegen und mit mir zu sprechen.

27%



### Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                              |                                                                                                              |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                                | 11-13                                                                                                        |
| Themenbereich:                               | 4. Kurshalbjahr: Herausforderungen der Gegenwart                                                             |
| Inhalt:                                      | The impact of the media on society /<br>Rolle und Wirkungsweise der Massenmedien                             |
| Fächerübergreifende<br>Kompetenzentwicklung: | Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in<br>der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5) |



#### Hinweis:

Für die Verwendung im Englisch-Unterricht empfehlen wir dir die entsprechende Adaption/Übersetzung der Methode. Diese findest du unter folgendem Link:

#### Verhaltensskala Englisch:

[www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-englisch/](http://www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-englisch/)



### Thematische Überschneidung

- ▶ Mithilfe der Verhaltensskala könnt ihr euch nicht nur über die Chancen von digitalen Medien für die Gesellschaft und unser Zusammenleben austauschen, sondern auch zu Risiken ins Gespräch kommen. Die Beispielfälle laden dazu ein, nicht nur über **Merkmale einer gesunden oder riskanten Mediennutzung** zu sprechen, sondern auch den **Einfluss von Medien auf das Umfeld** zu beleuchten.
- ▶ Darüber hinaus gibt es weitere Diskussionsfragen, die ihr ergänzend zur Methode behandeln könnt. Nachfolgend findest du ein paar Beispielfragen:

- Welche Rolle spielen **Medien in unserer Gesellschaft**?
- Ist Social Media eher Fluch oder Segen? Welche **Vorteile** gibt es und was sind die **Risiken**?
- Mit welchen **Mechanismen** gelingt es Plattformen, uns möglichst lange an das Medium zu binden?
- Welche Rolle spielt **KI** aktuell und zukünftig in unserer Gesellschaft?



#### Tipp:

Hintergrundinformationen zu den Bindungsmechanismen von Social Media sowie zum Thema KI und Beziehungen findest du in unseren Factsheets.

#### Factsheet: Social Media und Bindungsmechanismen

[www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/)



#### Factsheet: KI und Beziehungen

[www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/)





## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                           |                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                             | 9-10                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                           |
| Themenbereich:                            | 3.1 Individuum und Lebenswelt: Persönlichkeit                     | 3.1 Individuum und Lebenswelt: Kontakte, Alltag und Konsum                                                                                                | 3.2 Gesellschaft und öffentliches Leben: Gesellschaftliches Zusammenleben |
| Inhalt:                                   | Interessen, Hobbys, Aktivitäten; Sport, Gesundheit, Suchtgefahren | Familie, Verhältnis der Generationen und Geschlechter; Freunde, Verabredungen, Liebe, Partnerschaft; Vertiefungsmöglichkeit: Missbrauch von Genussmitteln | Digitale und analoge Medien; Vertiefungsmöglichkeit: Soziale Netzwerke    |
| Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung: | Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5)                     |                                                                                                                                                           |                                                                           |



### Hinweis:

Für die Verwendung im Französisch-Unterricht empfehlen wir dir die entsprechende Adaption/Übersetzung der Methode. Diese findest du unter folgendem Link:

### Verhaltensskala Französisch:

[www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-franzoesisch/](http://www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-franzoesisch/)



## Thematische Überschneidung

- ▶ Im Französisch-Unterricht bietet die Verhaltensskala gleich mehrere Anknüpfungspunkte. Die Methode ist dafür geeignet, sich mit den **Auswirkungen exzessiven Medienkonsums auf den Körper und die Psyche** zu beschäftigen und **Strategien für eine gesunde Mediennutzung** zu erarbeiten.
- ▶ Ergänzend kann eine **ausgewogene Freizeitgestaltung** in den Fokus gerückt werden: Die Jugendlichen reflektieren ihre Hobbys und vergleichen **analoge und digitale Aktivitäten** hinsichtlich der Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- ▶ Ein weiterer Zugang ist der **Einfluss von Medien auf Beziehungen, etwa im Familien- und Freundeskreis**. In diesem Zusammenhang kann das Phänomen Phubbing thematisiert werden – die Vernachlässigung oder Ignoranz des Gegenübers zugunsten des Smartphones (aus dem Englischen: *phone* und *snubbing*). Welche Erfahrungen haben deine Schüler:innen damit gemacht? Wann begegnet ihnen dieses Phänomen? Wie empfinden sie es?

## i

**Infokasten:**

In der DAK-Studie 2024 wurden Kinder und Eltern zu ihren Phubbing-Erfahrungen befragt. Jugendliche, die sich häufig von ihrem Gegenüber zugunsten des Smartphones ignoriert fühlen, berichten von Einsamkeit, depressiven Symptomen und einem höheren Stresserleben.

Quelle: Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: [www.dak.de/mediensucht](http://www.dak.de/mediensucht)

**Ergebnisse der DAK-Studie zum Thema Phubbing aus Sicht der befragten Kinder und Jugendlichen (10 bis 17 Jahre).****Wenn ich mit anderen zusammen bin,****Zustimmung der Kinder**

... scheint mein Gegenüber Langeweile zu vertreiben, indem er/sie sich lieber auf sein/ihr Smartphone konzentriert anstatt auf mich.

**39%**

...konzentriert sich mein Gegenüber auf sein/ihr Smartphone, anstatt mit mir zu sprechen.

**43%**

...kommt mir oft der Gedanke 'Mir reicht's', wenn mein Gegenüber sein/ihr Smartphone benutzt.

**25%**

...scheint mein Gegenüber genervt zu sein, wenn ich ihn/sie darum bitte, sein/ihr Smartphone wegzulegen und mit mir zu sprechen.

**27%**



## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                           |                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                             | 11-13                                                                                                     |
| Themenbereich:                            | 4. Kurshalbjahr: Herausforderungen der Gegenwart                                                          |
| Inhalt:                                   | Le monde des médias / Die Welt der Medien                                                                 |
| Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung: | Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5) |



### Hinweis:

Für die Verwendung im Französisch-Unterricht empfehlen wir dir die entsprechende Adaption/Übersetzung der Methode. Diese findest du unter folgendem Link:

### Verhaltensskala Französisch:

[www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-franzoesisch/](http://www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-franzoesisch/)



## Thematische Überschneidung

- Die Beispielfälle laden nicht nur dazu ein, sich über Merkmale einer gesunden oder problematischen Mediennutzung auszutauschen, sondern auch die Auswirkungen von Medien auf das gesellschaftliche Zusammenleben zu betrachten. So könnt ihr euch ausgehend von den Beispielfällen über die ständig wachsende **Bedeutung von Medien für Beruf, Freizeit und soziale Beziehungen** austauschen.
- Darüber hinaus gibt es weitere Diskussionsfragen, die ihr ergänzend zur Methode behandeln könnt. Nachfolgend findest du ein paar Beispielfragen:

- Welche Rolle spielen **Medien in unserer Gesellschaft**?
- Ist Social Media eher Fluch oder Segen? Welche **Vorteile** gibt es und was sind die **Risiken**?
- Mit welchen **Mechanismen** gelingt es Plattformen, uns möglichst lange an das Medium zu binden?
- Welche Rolle spielt **KI** aktuell und zukünftig in unserer Gesellschaft? Meint ihr, dass man auch von KI abhängig werden kann?



### Tipp:

Hintergrundinformationen zu den Bindungsmechanismen von Social Media sowie zum Thema KI und Beziehungen findest du in unseren Factsheets.

### Factsheet: Social Media und Bindungsmechanismen

[www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/)



### Factsheet: KI und Beziehungen

[www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/)





## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                           |                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                             | 9-10                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                           |
| Themenbereich:                            | 3.1 Individuum und Lebenswelt: Persönlichkeit                     | 3.1 Individuum und Lebenswelt: Kontakte, Alltag und Konsum                                                                                                | 3.2 Gesellschaft und öffentliches Leben: Gesellschaftliches Zusammenleben |
| Inhalt:                                   | Interessen, Hobbys, Aktivitäten; Sport, Gesundheit, Suchtgefahren | Familie, Verhältnis der Generationen und Geschlechter; Freunde, Verabredungen, Liebe, Partnerschaft; Vertiefungsmöglichkeit: Missbrauch von Genussmitteln | Digitale und analoge Medien; Vertiefungsmöglichkeit: Soziale Netzwerke    |
| Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung: | Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5)                     |                                                                                                                                                           |                                                                           |



### Hinweis:

Für die Verwendung im Spanisch-Unterricht empfehlen wir dir die entsprechende Adaption/Übersetzung der Methode. Diese findest du unter folgendem Link:

### Verhaltensskala Spanisch:

[www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-spanisch/](http://www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-spanisch/)



## Thematische Überschneidung

- ▶ Im Spanisch-Unterricht bietet die Verhaltensskala gleich mehrere Anknüpfungspunkte. Die Methode ist dafür geeignet, sich mit den **Auswirkungen exzessiven Medienkonsums auf den Körper und die Psyche** zu beschäftigen und **Strategien für eine gesunde Mediennutzung** zu erarbeiten.
- ▶ Ergänzend kann eine **ausgewogene Freizeitgestaltung** in den Fokus gerückt werden: Die Jugendlichen reflektieren ihre Hobbys und vergleichen **analoge und digitale Aktivitäten** hinsichtlich der Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- ▶ Ein weiterer Zugang ist der **Einfluss von Medien auf Beziehungen, etwa im Familien- und Freundeskreis**. In diesem Zusammenhang kann das Phänomen Phubbing thematisiert werden – die Vernachlässigung oder Ignoranz des Gegenübers zugunsten des Smartphones (aus dem Englischen: *phone* und *snubbing*). Welche Erfahrungen haben deine Schüler:innen damit gemacht? Wann begegnet ihnen dieses Phänomen? Wie empfinden sie es?

**Infokasten:**

In der DAK-Studie 2024 wurden Kinder und Eltern zu ihren Phubbing-Erfahrungen befragt. Jugendliche, die sich häufig von ihrem Gegenüber zugunsten des Smartphones ignoriert fühlen, berichten von Einsamkeit, depressiven Symptomen und einem höheren Stresserleben.

Quelle: Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter: [www.dak.de/mediensucht](http://www.dak.de/mediensucht)

**Ergebnisse der DAK-Studie zum Thema Phubbing aus Sicht der befragten Kinder und Jugendlichen (10 bis 17 Jahre).**

Wenn ich mit anderen zusammen bin,

... scheint mein Gegenüber Langeweile zu vertreiben, indem er/sie sich lieber auf sein/ihr Smartphone konzentriert anstatt auf mich.

Zustimmung der Kinder

39%

...konzentriert sich mein Gegenüber auf sein/ihr Smartphone, anstatt mit mir zu sprechen.

43%

...kommt mir oft der Gedanke 'Mir reicht's', wenn mein Gegenüber sein/ihr Smartphone benutzt.

25%

...scheint mein Gegenüber genervt zu sein, wenn ich ihn/sie darum bitte, sein/ihr Smartphone wegzulegen und mit mir zu sprechen.

27%



## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                              |                                                                                                              |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                                | 11-13                                                                                                        |
| Themenbereich:                               | 3. Kurshalbjahr: Eine Welt – globale Fragen                                                                  |
| Inhalt:                                      | El mundo de los medios de comunicación /<br>Die Welt der Medien                                              |
| Fächerübergreifende<br>Kompetenzentwicklung: | Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in<br>der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5) |



### Hinweis:

Für die Verwendung im Spanisch-Unterricht empfehlen wir dir die entsprechende Adaption/Übersetzung der Methode. Diese findest du unter folgendem Link:

### Verhaltensskala Spanisch:

[www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-spanisch/](http://www.pzvs.berlin/produkt/verhaltensskala-spanisch/)



## Thematische Überschneidung

- Die Beispielfälle laden nicht nur dazu ein, sich über Merkmale einer gesunden oder problematischen Mediennutzung auszutauschen, sondern auch die Auswirkungen von Medien auf das gesellschaftliche Zusammenleben zu betrachten. So könnt ihr euch ausgehend von den Beispielfällen über die ständig wachsende **Bedeutung von Medien für Beruf, Freizeit und soziale Beziehungen** austauschen.
- Darüber hinaus gibt es weitere Diskussionsfragen, die ihr ergänzend zur Methode behandeln könnt. Nachfolgend findest du ein paar Beispielfragen:

- Welche Rolle spielen **Medien in unserer Gesellschaft**?
- Ist Social Media eher Fluch oder Segen? Welche **Vorteile** gibt es und was sind die **Risiken**?
- Mit welchen **Mechanismen** gelingt es Plattformen, uns möglichst lange an das Medium zu binden?
- Welche Rolle spielt **KI** aktuell und zukünftig in unserer Gesellschaft? Meint ihr, dass man auch von KI abhängig werden kann?



### Tipp:

Hintergrundinformationen zu den Bindungsmechanismen von Social Media sowie zum Thema KI und Beziehungen findest du in unseren Factsheets.

### Factsheet: Social Media und Bindungsmechanismen

[www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/)



### Factsheet: KI und Beziehungen

[www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-ki-und-beziehungen/)





## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                           |                                                                                                         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                             | 7-10                                                                                                    |
| Themenbereich:                            | 3.11 Sucht, Drogen und Doping                                                                           |
| Inhalt:                                   | Entstehung von Sucht, Folgen der Sucht, Wege aus der Sucht                                              |
| Weitere Kontexte:                         | Suchtfälle Handy und Internet – wie uns Flatrates, kostenlose Spiele und soziale Netzwerke beeinflussen |
| Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung: | Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5)                                                           |

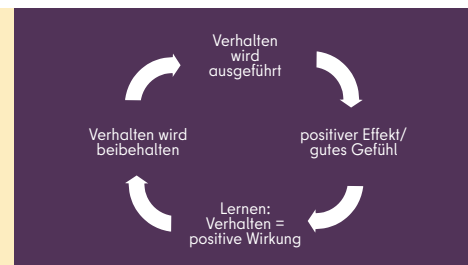
## Thematische Überschneidung

- Die Verhaltensskala eignet sich, um am Beispiel von Social Media oder Gaming die **Entwicklung von Suchtprozessen** zu erklären. So wird deutlich, dass eine Verhaltenssucht keine Frage von Willensschwäche ist, sondern eine ernstzunehmende Krankheit, die mit körperlichen/neurobiologischen Veränderungen einhergeht. Gemeinsam könnt ihr **Auswirkungen exzessiver Verhaltensweisen** sowie mögliche **Schutzfaktoren** erarbeiten.
- Beim Thema Verhaltenssuchte spielen Lernprozesse, die operante und klassische Konditionierung sowie neurobiologische Veränderungen eine zentrale Rolle. Hier bietet es sich an, auch das Konzept des **Suchtgedächtnisses** aufzugreifen sowie auf das Thema Toleranzentwicklung einzugehen.



### Infokasten:

Je intensiver wir ein Verhalten für den gewünschten Effekt nutzen, desto mehr geraten andere Aktivitäten, die wir früher vielleicht noch als Alternativen verwendet haben, in den Hintergrund. Verhaltensänderungen erfordern daher, diese Alternativen bewusst wiederzuentdecken und neu einzuüben.



- Außerdem kannst du thematisieren, welche **Hirnareale** an der Impulskontrolle und Belohnung beteiligt sind und welche Rolle **Neurotransmitter wie Dopamin** dabei spielen. Interessant ist dabei der Zusammenhang zwischen dem noch nicht vollständig entwickelten **präfrontalen Kortex** bei Jugendlichen und der Entwicklung exzessiver bzw. riskanter Verhaltensweisen.
- An die Verhaltensskala anschließend können mit Hilfe des **Suchtdreiecks Risiko- und Schutzfaktoren** systematisch am Beispiel von Gaming oder Social Media erarbeitet werden.





## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                           |                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Klassenstufe:                             | 7-10                                          |
| Themenbereich:                            | 3.6 Bau und Funktion des Nervensystems        |
| Inhalt:                                   | Sucht und Suchtprävention                     |
| Verfahren:                                | Lernen und Gedächtnis; Wege in die Sucht      |
| Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung: | Medienbildung (2), Gesundheitsförderung (3.5) |

## Thematische Überschneidung

- Die Verhaltensskala eignet sich, um am Beispiel von Social Media oder Gaming die **Entwicklung von Suchtprozessen** zu erklären. So wird deutlich, dass eine Verhaltenssucht keine Frage von Willensschwäche ist, sondern eine ernstzunehmende Krankheit, die mit körperlichen/neurobiologischen Veränderungen einhergeht. Gemeinsam könnt ihr **Auswirkungen exzessiver Verhaltensweisen** sowie mögliche **Schutzfaktoren** erarbeiten.
- Beim Thema Verhaltenssuchte spielen Lernprozesse, die operante und klassische Konditionierung sowie neurobiologische Veränderungen eine zentrale Rolle. Hier bietet es sich an, auch das Konzept des **Suchtgedächtnisses** aufzugreifen sowie auf das Thema Toleranzentwicklung einzugehen.



### Infokasten:

Je intensiver wir ein Verhalten für den gewünschten Effekt nutzen, desto mehr geraten andere Aktivitäten, die wir früher vielleicht noch als Alternativen verwendet haben, in den Hintergrund. Verhaltensänderungen erfordern daher, diese Alternativen bewusst wiederzuentdecken und neu einzuüben.



- Außerdem kannst du thematisieren, welche **Hirnareale** an der Impulskontrolle und Belohnung beteiligt sind und welche Rolle **Neurotransmitter wie Dopamin** dabei spielen. Interessant ist dabei der Zusammenhang zwischen dem noch nicht vollständig entwickelten **präfrontalen Kortex** bei Jugendlichen und der Entwicklung exzessiver bzw. riskanter Verhaltensweisen.
- An die Verhaltensskala anschließend können mit Hilfe des **Suchtdreiecks Risiko- und Schutzfaktoren** systematisch am Beispiel von Gaming oder Social Media erarbeitet werden.





## Anknüpfungsmöglichkeiten Rahmenlehrplan

|                                           |                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufe:                             | 11-13                                                                                                     |
| Themenbereich:                            | 3.1.1 Biologie des Verhaltens                                                                             |
| Inhalt:                                   | Lernverhalten                                                                                             |
| Fächerübergreifende Kompetenzentwicklung: | Vertiefung und Erweiterung der Handlungskompetenzen in der digitalen Welt (2), Gesundheitsförderung (3.5) |

## Thematische Überschneidung

- ▶ Du kannst die Verhaltensskala gut mit dem Inhalt **Lernverhalten** verknüpfen. Als Einstieg bietet es sich an, zunächst die positiven Aspekte von Social Media und Games zu sammeln, die mit Lernprozessen verbunden sind. Dazu zählen beispielsweise Tutorials, Kompetenzentwicklung, das Training von Reaktionsfähigkeit und Hand-Auge-Koordination sowie der Zugang zu pädagogischen Inhalten.
- ▶ Anschließend lässt sich der Bogen zur Entstehung von Verhaltenssuchten schlagen. Auch hier spielen grundlegende Lernprozesse eine zentrale Rolle. Kurzfristige, oft unregelmäßige Belohnungen (z. B. Inhalte aus Lootboxen, Likes) wirken als Verstärker und führen dazu, dass das Gehirn lernt, das Verhalten fortzusetzen oder zu wiederholen (**operantes Konditionieren**). Zugleich werden bestimmte Reize oder Situationen mit der Mediennutzung verknüpft (z.B. der Signalton beim Eintreffen einer Push-Nachricht). Diese Auslöser können automatisch den Impuls zur Mediennutzung hervorrufen (**klassisches Konditionieren**). Mit zunehmender Wiederholung entwickelt sich das Verhalten zur **Gewohnheit**. Das Nutzungsverhalten findet dabei zunehmend automatisch und unbewusst statt. Alltägliche Situationen wie der Griff zum Handy im Bad verdeutlichen diese Dynamik. Zudem finden auch bei **Verhaltensänderungen** Lernprozesse statt. Um Gewohnheiten zu durchbrechen, muss das Gehirn lernen und üben, Alternativen zur Bedürfnisbefriedigung zu nutzen und andere Verknüpfungen bilden.



### Infokasten:

Je intensiver wir ein Verhalten für den gewünschten Effekt nutzen, desto mehr geraten andere Aktivitäten, die wir früher vielleicht noch als Alternativen verwendet haben, in den Hintergrund. Verhaltensänderungen erfordern daher, diese Alternativen bewusst wiederzuentdecken und neu einzuüben.



- ▶ In Verbindung mit der Verhaltensskala könnt ihr die Beispielfälle in Hinblick auf Lernprozesse analysieren oder ergänzend eigene Fallbeispiele formulieren. Sammelt zudem mögliche Nutzungsmotive zur Mediennutzung und erarbeitet, welche Alternativen einen ähnlichen Effekt haben könnten. Hierbei kommen explizit die persönlichen Erfahrungen der Jugendlichen zum Tragen.
- ▶ Darüber hinaus könntet ihr gemeinsam überlegen, wie bestimmte Verhaltensweisen und Lernprozesse durch Mechanismen in Games oder sozialen Netzwerken gezielt verstärkt werden. Hierzu kannst du dir gemeinsam mit deinen Schüler:innen die **Bindungsmechanismen** in unserem Factsheet ansehen.

Hier geht's zum Factsheet:

[www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/](http://www.pzvs.berlin/produkt/factsheet-social-media-mechanismen/)





- ▶ Beim Thema Verhaltenssüchte spielt zudem auch das **Suchtgedächtnis** eine wichtige Rolle, da einmal gelernte Verknüpfungen langfristig bestehen bleiben und Rückfälle begünstigen. Außerdem kannst du thematisieren, welche **Hirnareale** an der Impulskontrolle und Belohnung beteiligt sind und welche Rolle **Neurotransmitter wie Dopamin** dabei spielen. Interessant ist dabei der Zusammenhang zwischen dem noch nicht vollständig entwickelten **präfrontalen Kortex** bei Jugendlichen und der Entwicklung exzessiver bzw. riskanter Verhaltensweisen.

Präventionszentrum für Verhaltenssüchte Berlin | pad gGmbH  
Schivelbeiner Str. 6  
10439 Berlin  
info@pzvs.berlin  
www.pzvs.berlin

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:  
Andreas Wächter  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin



In Trägerschaft von:



Gefördert durch die für Gesundheit  
zuständige Senatsverwaltung

