PRÄVENTIONS ZENTRUM
FÜR VERHALTENSSÜCHTE BERLIN

ALLES IM RAHMEN

Methoden zum Einstieg oder Abschluss einer Unterrichtseinheit zur Verhaltenssuchtprävention

ANLEITUNG



Für alle Schultypen und Klassenstufen geeignet!

ALLES IM RAHMEN

? Du möchtest eine unserer Präventionsmethoden mit deinen Schüler:innen durchführen, brauchst aber noch einen passenden Einstieg in das Thema oder einen Abschluss?

→ In dieser Methodensammlung findest du Methoden zum Einstieg oder Abschluss einer Unterrichtseinheit oder eines Workshops zur Verhaltenssuchtprävention. Sie sollen dich dabei unterstützen, unsere Präventionsmethoden besser in den Unterricht einbetten zu können. Gleichzeitig kannst du die Einstiegs- und Abschlussmethoden unabhängig von unseren Präventionsmethoden anwenden.

Dauer:



Zielgruppe:

Du kannst die Methoden je nach Thema, Altersgruppe und Zielsetzung individuell anpassen.

Unsere Präventionsmethoden für Grund- und weiterführende Schulen findest du hier als kostenlosen Download:

www.pzvs.berlin/methodenbaum

www.pzvs.berlin/angebote

Methoden zum Einstieg

Um deine Schüler:innen auf das Thema einzustellen, kannst du einen kurzen Einstieg in das Thema wählen, bevor du eine unserer Präventionsmethoden einsetzt. Wenn du das Thema über mehrere Unterrichtsstunden hinweg behandelst, kann dir eine Einstiegsmethode darüber hinaus helfen, den Faden der letzten Stunde noch einmal aufzunehmen.

Diese Methoden bieten sich vor allem für den Stundenanfang an:

Meinungssoziogramm	10' - 15'	Positionieren zu Aussagen im Raum	S. 8
Dot-Voting	15'	Zustimmung zu Aussagen mittels Klebepunkten	S. 14
Hashtag-Gewitter	10'	Sammeln von Gedanken zum Thema	S. 18
Assoziationssack	10' - 20'	Alltagsgegenstände mit dem Thema assoziieren	S. 22
Sticky	15'	Videoclip mit anschließender Diskussion	S. 28

Methoden zum Abschluss

Beim Abschluss geht es darum, das Gelernte noch einmal zu reflektieren, eine Verbindung zum Alltag sowie den Wissenstransfer herzustellen und konkrete Handlungsoptionen mit auf den Weg zu geben.

Diese Methoden bieten sich vor allem für das Stundenende an:

Mauer gegen die Sucht	15'	Sammeln von Schutzfaktoren und Strategien	S. 32
Analoges Blitzlicht	5' - 10'	Sammeln analoger Tätigkeiten	S. 36
Stundenpost	15'	Zusammenfassung der Inhalte in einem Post	S. 38
Exit-Ticket	10'	Individuelle Take-Home-Message formulieren	S. 42
Quiz	15'	Beantworten von 10 Multiple-Choice-Fragen	S. 44

! Grundsätzlich empfehlen wir dir, im Nachgang an unsere Präventionsmethoden einen Austausch zu ermöglichen, um offene Fragen zu besprechen, die Kernbotschaften noch einmal gemeinsam zu sammeln sowie über alltagstaugliche Hilfestellungen zu sprechen. In den meisten Fällen beinhalten die entsprechenden Anleitungen bereits einen Reflexionsteil mit Fragen. Die in dieser Sammlung vorgestellten Abschlussmethoden kannst du ergänzend dazu einsetzen.

Methoden zum Einstieg

MEINUNGSSOZIOGRAMM

10' - 15'	Materialien: • **keine Materialien notwendig**	im Plenum 

Grundidee

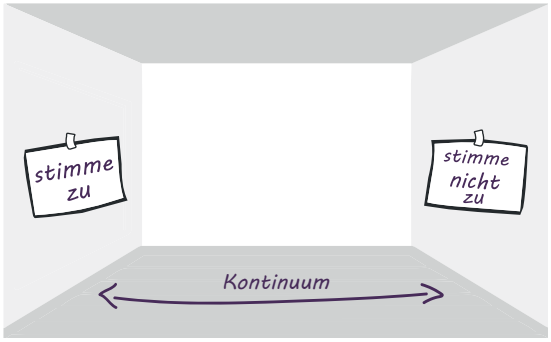
Die Jugendlichen hören Aussagen und positionieren sich entlang eines gedachten Kontinuums zwischen den Polen **„stimme zu“** und **„stimme nicht zu“** entsprechend ihrer Meinung.

Ziel

Das Meinungssoziogramm eignet sich besonders, um unterschiedliche Perspektiven sichtbar zu machen und ein erstes Nachdenken über das eigene Medienverhalten anzustoßen.

Vorbereitung

- Lege fest, wo im Raum sich die Pole **„stimme zu“** und **„stimme nicht zu“** befinden.
- Wenn du magst, kannst du die beiden Pole auch beschriften.
- Dazwischen befindet sich ein Kontinuum, entlang dessen sich die Schüler:innen aufstellen können. Du brauchst also genug Platz für die eine gedachte Linie zwischen den beiden Polen.



Durchführung

- Du liest den Schüler:innen eine Aussage zum Thema Social Media, Gaming, Glücksspiel oder einem anderen Medienthema vor.
- Die Schüler:innen positionieren sich im Raum entlang des gedachten Kontinuums zwischen den beiden Polen „stimme zu“ und „stimme nicht zu“ – je nachdem, wie stark sie der Aussage zustimmen oder widersprechen.
- Wer möchte, kann kurz erläutern, warum er:sie sich so positioniert hat.
- Durch gezieltes Nachfragen kannst du zu den einzelnen Aussagen ins Gespräch kommen oder einen Austausch zwischen den Schüler:innen anregen.
- Danach liest du eine weitere Aussage vor und wiederholst den Ablauf.

Hinweis:
Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur persönliche Einschätzungen. Es ist auch okay, wenn sich die Schüler:innen zwischen den beiden Polen positionieren.

Mögliche Aussagen und Nachfragen:

Aussage	Nachfragen	
Ich finde, Social Media hat viele gute (positive) Seiten.	• Warum oder warum nicht? • Was findet ihr positiv/ gut daran, was nicht?	SOCIAL MEDIA
Erwachsene sind beim Umgang mit dem Handy oder Social Media ein gutes Vorbild.	• Warum oder warum nicht? • Was würdet ihr genauso machen und was würdet ihr anders machen, wenn ihr erwachsen wärt? • Gibt es etwas, was ihr euch von Erwachsenen in diesem Zusammenhang wünscht?	
Ich denke, dass es auf Social Media auch Risiken gibt.	• Warum oder warum nicht? • Welche Risiken könnten das sein? • Seid ihr diesen Risiken schon einmal selbst begegnet? • Wie schützt ihr euch davor?	
Ich wäre gerne (später) Influencer:in.	• Warum oder warum nicht? • Welche Influencer:innen findet ihr gerade interessant? • Wollt ihr später mal etwas anderes mit Sozialen Medien machen?	
Ich spiele gerne Games.	• Welche Spiele spielt ihr gerne? • Was macht euch daran besonders Spaß? • Gibt es auch analoge Spiele, die euch Spaß machen? Welche sind das?	GAMING
Mir sind beim Spielen schon mal In-Game-Käufe aufgefallen.	• Könnt ihr kurz erklären, was das ist? • Findet ihr das gut oder schlecht? Warum? • Habt ihr schon mal Geld in Spielen ausgegeben?	
Ich denke, dass es beim Zocken auch Risiken gibt.	• Welche Risiken könnten das sein? • Seid ihr diesen Risiken schon einmal selbst begegnet? • Wie schützt ihr euch davor?	
Zocken (Spielen) ist nur etwas für junge Menschen.	• Warum oder warum nicht? • Was glaubt ihr, wie ist das Durchschnittsalter beim Zocken? ℹ Hinweis: Laut Games-Branche lag das Durchschnittsalter 2025 bei 39 Jahren. • Was glaubt ihr, woran unterscheiden sich die jungen von den älteren „Zocker:innen“?	

GLÜCKSSPIEL

Aussage	Nachfragen
Glücksspiele machen reich.	• Woran macht ihr das fest? • Glaubt ihr, dass mehr Menschen Geld gewinnen oder verlieren? • Wer gewinnt am meisten? Der Anbieter, Gelegenheitsspieler:innen, regelmäßige Spieler:innen?
Von Glücksspielen kann man süchtig werden.	• Was macht Glücksspiele so riskant? • Welche anderen Risiken fallen euch für Glücksspiele ein?
Glücksspiele haben auch etwas mit Talent/Können zu tun.	• Warum oder warum nicht? i Hinweis: Der Kompetenzanteil wird insbesondere bei Sportwetten, aber auch bei Poker oft überschätzt.
Ich bin schon mal Werbung für Glücksspiele begegnet.	• In welchen Situationen ist euch die Werbung aufgefallen? • Was macht die Werbung mit euch? Was bewirkt die Werbung?

HANDYNUTZUNG ALLGEMEIN

Ohne Handy gehe ich niemals aus dem Haus.	• In welchen Situationen ist es euch besonders wichtig oder unwichtig? • Wie fühlt ihr euch, wenn ihr es mal nicht dabeihabt (z.B. vergessen)?
Ich habe Hobbys, bei denen ich mein Handy gar nicht brauche.	• Welche Hobbys sind das? • Was macht euch ohne Handy am meisten Spaß? • Hält euch das Handy manchmal davon ab, diese Dinge zu tun?
Mich stört es, wenn ich mit anderen spreche und die am Handy sind.	• Warum oder warum nicht? • Ist es je nach Situation unterschiedlich? Wovon hängt das ab? • Was würdest du dir wünschen?
Ich verbringe lieber Zeit online/ mit Medien als offline/ ohne Medien.	• Warum habt ihr euch so positioniert? • Was macht ihr besonders gerne online / offline? • Würdet ihr euch dafür mehr Zeit / einen anderen Rahmen wünschen?
Ich würde gerne weniger Zeit am Handy verbringen.	• Warum oder warum nicht? • Warum fällt es uns manchmal so schwer?

MEINUNGSSOZIOGRAMM



ZUKUNFTSBAROMETER

Aussage	Nachfragen
In 15 Jahren verbringen Menschen mehr Zeit online als offline.	• Warum glaubst du das? • Wie würdest du es finden, wenn es wirklich so kommt? • Was muss passieren, damit es eintritt / nicht eintritt?
Ich hoffe, dass in Zukunft mehr dafür getan wird, einen gesunden Umgang mit Medien zu ermöglichen.	• Warum oder warum nicht? • Was genau würdest du dir wünschen? • Was bedeutet für dich ein gesunder Umgang mit Medien?
Lehrkräfte werden 2040 teilweise durch KI ersetzt.	• Warum oder warum nicht? • Wäre das gut oder schlecht?
Meine Mediennutzungszeit wird sich reduzieren, wenn ich älter/erwachsen bin.	• Wovor hast du Angst oder worauf freust du dich? • Was wird anders sein und warum?

Hinweis:
Du kennst deine Klasse am besten. Du kannst eigene Fragen ergänzen oder die nachfolgenden Vorschläge anpassen, je nachdem, was für deine Schüler:innen passend ist.

Deine Notizen:

DOT-VOTING

15'	Materialien: • **Beschriftete Flipcharts / Plakate** • **Klebepunkte**	im Plenum

Grundidee

Die Jugendlichen stimmen mittels Klebepunkten verschiedenen Aussagen zum Thema zu.

Ziel

Das Dot-Voting eignet sich besonders, um ein erstes Nachdenken über das eigene Medienverhalten sowie die Meinungen zu Medien anzustoßen. Es bietet die Möglichkeit, dass alle ein Gefühl für die Einstellungen der Mitschüler:innen bekommen.

Hinweis:
Die Methode ist ähnlich wie das Meinungssoziogramm. Es kann jedoch anonymer abgestimmt werden, weshalb die Fragen etwas persönlicher sein können. Allerdings sind Rückfragen zu den Aussagen schwerer, da dadurch die Anonymität wieder verloren geht.

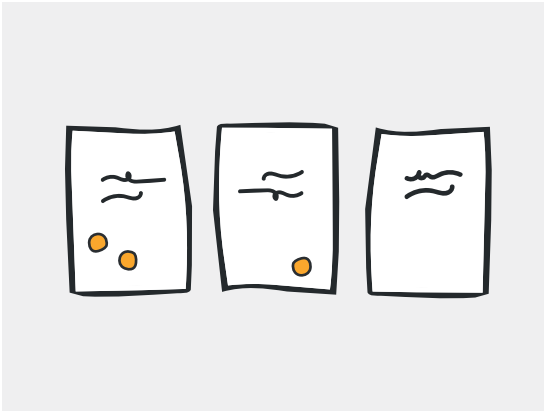
Vorbereitung

- Bereite mehrere Plakate oder Flipcharts vor, indem du jeweils eine Aussage auf das Papier schreibst.
- Verteile die Plakate im Raum.
- Jede:r Schüler:in erhält dieselbe Anzahl an Klebepunkten wie Aussagen.



Durchführung

- Bitte deine Schüler:innen durch den Raum zu gehen und die Aussagen durchzulesen.
- Wenn sie einer Aussage zustimmen, kleben sie 1 Punkt auf das Plakat.
- Du kannst ihnen zusätzlich anbieten, Gedanken oder Anmerkungen auf das Plakat zu schreiben.
- Die nicht verwendeten Klebepunkte werden von dir wieder eingesammelt.



Auswertung

Wenn alle Schüler:innen die Punkte verteilt haben, findet eine gemeinsame Auswertung statt:

- Wo kleben die meisten Punkte, wo die wenigsten?



- Wie viele Schüler:innen haben der Aussage zugestimmt?



- Gibt es Nachfragen, die dich oder auch Mitschüler:innen interessieren?



Hinweis:
Bei Meinungs-, Einstellungs- oder Verhaltensfragen gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern nur persönliche Einschätzungen. Achte auch bei eventuellen Nachfragen darauf, dass diese nicht wertend sind oder sich jemand rechtfertigen muss.

Mögliche Aussagen

Du kannst ähnliche Aussagen wie beim Meinungssoziogramm verwenden (S. 10-12). Beachte jedoch, dass deine Klasse beim Dot-Voting nur die Chance hat, mit **„ja“** oder **„nein“** zu antworten.

- Wenn du möchtest, kannst du auch mehr Fragen zum eigenen Verhalten oder Wissensfragen stellen:
  - Ich habe schon mal an einem Glücksspiel teilgenommen.
  - Ich kenne meine tägliche Bildschirmzeit.
  - Ich verbringe zu viel Zeit am Handy.
  - Ich weiß, was Lootboxen sind.
  - ...



Wenn du die Methode digital durchführen möchtest, kannst du z.B. Programme wie Mentimeter einsetzen. Bei einer Online-Abstimmung bleiben die Antworten natürlich noch anonymer, was ein Vorteil sein kann.

Deine Notizen:

HASHTAG-GEWITTER

10'	Materialien: • **Stifte & Papier** • **Stoppuhr (90 Sekunden)**	In Kleingruppen

Grundidee

Die Jugendlichen sammeln in Kleingruppen so viele Begriffe und Wortgruppen zum Thema, wie ihnen innerhalb von 90 Sekunden einfallen. Am Ende werden Besonderheiten noch einmal im Plenum vorgestellt.

Ziel

Beim Hashtag-Gewitter geht es darum, erste Gedanken und Assoziationen zum Thema zu sammeln, den eigenen Horizont zu öffnen und ins Gespräch zum Thema zu kommen. Die Sammlung der Hashtags verdeutlicht, wie vielfältig das Thema sein kann.

Vorbereitung

Teile die Jugendlichen in Kleingruppen von jeweils 2-3 Personen ein. → Jede Kleingruppe benötigt einen A4-Zettel und einen Stift. → Erkläre die Aufgabe und schreibe das **Thema** des Hashtag-Gewitters **an die Tafel**.

Durchführung

1 Hashtags sammeln

Im ersten Schritt geht es darum, erste Gedanken der Kleingruppe zu sammeln. **„Womit verbinde ich das Thema?“**

- Auf dein Signal starten die 90 Sekunden.
- Jede Kleingruppe sammelt so viele Hashtags (Begriffe und Wortgruppen), wie ihr einfällt und schreibt diese auf den Zettel.
- Am Ende der 90 Sekunden sollte jede Gruppe eine Liste mit mehreren Hashtags erstellt haben.



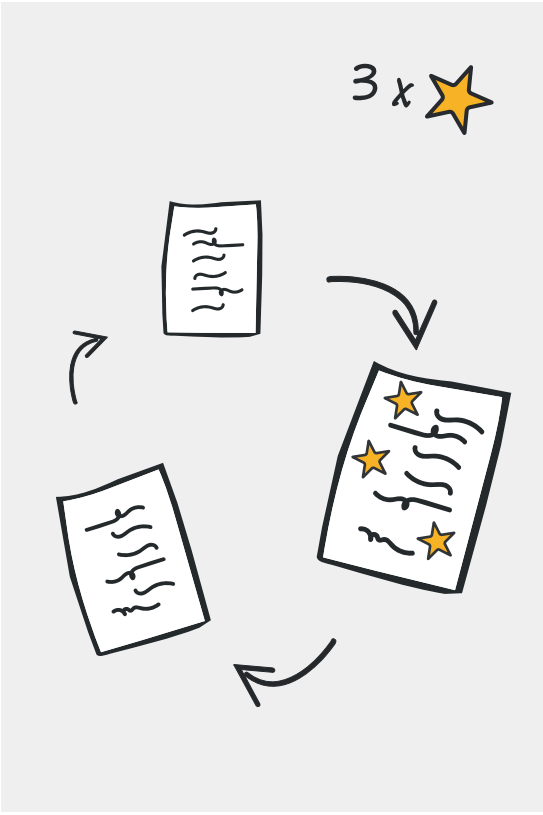
2 Favoriten finden

Im zweiten Schritt wird der eigene Horizont erweitert. **„Welche Gedanken kamen einer anderen Gruppe als erstes in den Kopf?“**

- Die Listen werden untereinander getauscht, sodass jede Kleingruppe nun die Liste einer anderen Gruppe vor sich liegen hat.
- Die Jugendlichen lesen sich die neue Liste durch.
- Sie markieren 3 Hashtags, die ihnen besonders gut gefallen, mit einem Sternchen.

Es können z.B. die Hashtags sein,

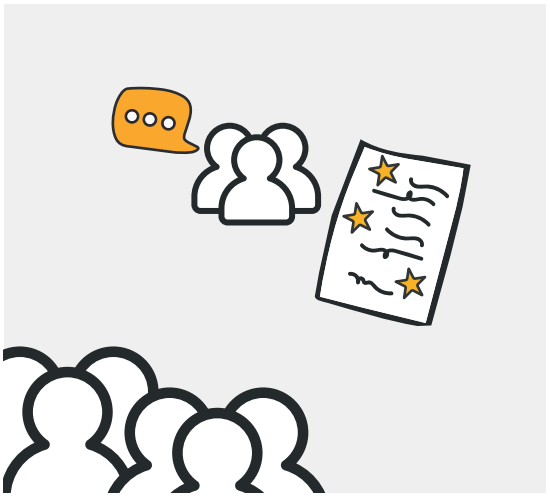
- mit denen sie sich besonders gut identifizieren
- die sie für das Thema besonders passend finden,
- die sie besonders überrascht haben,
- die sie am kreativsten finden,
- die sehr ähnlich zu den eigenen Gedanken sind.



3 Favoriten sammeln

Im dritten Schritt werden besondere Gedanken und Assoziationen noch einmal im Plenum vorgestellt **„Welche Assoziationen finden wir erwähnenswert und warum?“**

- Jede Gruppe stellt der Klasse die 3 markierten Hashtags vor und begründet kurz ihre Auswahl.
- Wenn ihr wollt, könnt ihr die Favoriten-Hashtags auch auf Karteikarten schreiben und an der Tafel sammeln.



Deine Notizen:

ASSOZIATIONSSACK

10' - 20'	Materialien: • **Beutel** • **verschiedene Gegenstände**	im Plenum

Grundidee

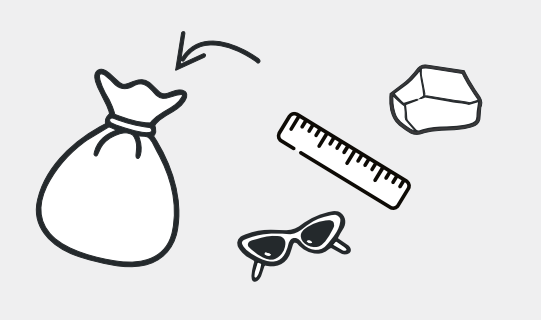
Die Jugendlichen versuchen, eine Verbindung zwischen einem alltäglichen Gegenstand und dem Stundenthema herzustellen.

Ziel

Der Assoziationssack bietet die Chance, dass sich die Jugendlichen gedanklich mit dem Thema auseinandersetzen und eigene Gedanken und Impulse mit in den Unterricht bringen. Gleichzeitig wird die Kreativität angeregt, da auch um die Ecke gedacht werden kann/muss.

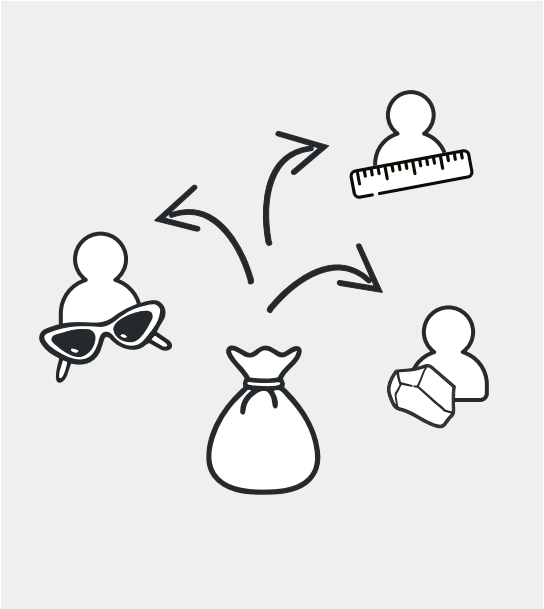
Vorbereitung

- Sammle verschiedene Gegenstände, die du z.B. im Schulgelände findest. Je abwegiger die Gegenstände auf den ersten Blick scheinen, desto kreativer fallen die Assoziationen und Herleitungen aus.
- Lege die Gegenstände in einen blickdichten Beutel.



Durchführung

- Stelle deiner Klasse die Aufgabe und das Thema der Stunde vor.
- Der Beutel wird reihum durch die Klasse gereicht.
- Alle Schüler:innen ziehen nacheinander einen Gegenstand aus dem Beutel.
- Der gezogene Gegenstand soll in Verbindung mit dem Stundenthema gebracht werden. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.
- Jede:r stellt den Gegenstand kurz der Klasse vor und teilt den anderen mit, was dieser Gegenstand mit dem Thema zu tun haben könnte und warum.



- Fällt einer Person nicht direkt eine Assoziation ein, können alle gemeinsam überlegen, was der Gegenstand mit dem Thema zu tun haben könnte. Vielleicht gibt es auch andere Ansatzpunkte als das Offensichtliche:

  - Welche Farbe hat der Gegenstand?
  - Wer benutzt den Gegenstand?
  - Was kann man mit dem Gegenstand alles machen?
  - Aus welchem Material ist der Gegenstand?

- Danach ist die nächste Person an der Reihe.

Hinweis:
Wenn du nicht so viele Gegenstände findest oder weniger Zeit einplanen möchtest, kannst du auch weniger Gegenstände verwenden, sodass sich die Jugendlichen z.B. zunächst in Paar- oder Kleingruppenarbeit eine Assoziation überlegen, bevor sie ihre Gedanken der Klasse vorstellen.

Beispiele:



- „Ich habe hier eine Sonnenbrille. Mit der Sonnenbrille kann man seine Augen verstecken. Das könnte dafür stehen, dass man im Internet nie genau weiß, wer auf der anderen Seite sitzt“.



- „Ich habe hier einen Stein. Steine findet man auf der Straße. In den Straßen findet man auch viele Wettbüros.“

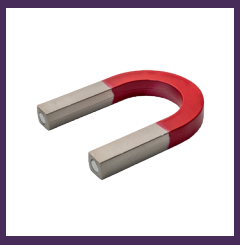
Wichtig:
Es gibt keine falschen Assoziationen. Es gibt viele mögliche Interpretationen der Gegenstände und auch, womit wir sie verbinden. Daher ist es wichtig, die Assoziationen nicht zu bewerten oder zu korrigieren. Meistens ist der Weg dahin mindestens genauso spannend.

Wenn du keine realen Gegenstände nehmen möchtest, kannst du z.B. auch eine Präsentation oder ein Padlet mit Bildern von Gegenständen vorbereiten. Alternativ kannst du die Online-Anwendung „Wheel of Names“ nutzen, bei der du die Gegenstände einfach einträgst und diese auf einem Zufallsrad angezeigt werden.

wheelofnames.com

Deine Notizen:

INSPIRATIONEN UND BEISPIELE

	1 Cent	Stift	Magnet	Schnur
				
Glücksspiel	Geld Glückscent Aberglaube	Trostpreis Strategie rote Zahlen	Anziehungskraft Sucht bunte Lichter	fesselnd bindend lange Nutzungszeiten
Social Media	Kosten Einnahmen	Schreiben Kreativität	Anziehungskraft Sucht Anpinnen (posten)	endloses Scrollen lange Nutzungszeiten
Gaming	In-Game-Käufe teuer billig free2play	Sammelgegenstand Side-Quest	Anziehungskraft Sucht	fesselnd Story-Telling

Sonnenbrille	**Stein**	**Kassenbon**	**Ladekabel**	**Schokolade**
				
Verheimlichen	Spielstein	Geldverlust	Online-Glücksspiel	Glücksgefühl
Poker	Jetons	Ausgaben	unter Strom stehen	Dopamin
				Sucht
müde Augen	belangloser Post	Kaufanreize	Online	Belohnung
Masken und Filter	Gefühl von Schwere	Werbung	Internet	Werbung
			Handy	Körperbild
				Rezepte
Rollenspiele	Hindernisse	In-App Käufe	Online-Spiele	Belohnung
neue Charaktere	In-Game-Währung	Mikrotransaktionen	Lan-Partys	Glücksgefühl
				Sucht

STICKY

15'	Materialien: • **Video**	im Plenum

Grundidee

Die Jugendlichen sehen sich den 90-sekündigen Videoclip an und kommen dazu ins Gespräch.

Ziel

Das Video sowie die anschließende Diskussion bieten den Schüler:innen die Möglichkeit, die eigene Haltung zum Thema zu äußern sowie kritische oder zustimmende Gedanken zu äußern. Damit wird sichtbar, wie unterschiedlich die Perspektiven und Wahrnehmungen in Bezug auf Mediennutzung sind.

Vorbereitung

Zeige den Schüler:innen das Video. Dieses kannst du unter folgendem Link auf YouTube abrufen oder über unsere Webseite abspielen. Das Video dauert 90 Sekunden.



https://www.youtube.com/watch?v=MFiJ_tgxWwY

https://pzvs.berlin/produkt/sticky/

Durchführung

Im Anschluss an das Video sollen die Schüler:innen ins Gespräch kommen. Dafür kannst du folgende Leitfragen verwenden.



- Wie hat euch das Video gefallen? Was habt ihr gut gefunden und was nicht?
- Was ist eurer Meinung nach die Botschaft des Videos gewesen?
- Welches Bild wird in Bezug auf Mediennutzung gezeigt? Wie realistisch ist dieses Bild?
- In welchen Alltagssituationen habt ihr euch wiedererkannt oder wann verzichtet ihr bewusst auf das Handy?
- Habt ihr bereits Ideen, warum es uns manchmal schwerfällt, das Handy wegzulegen oder warum wir fast automatisch zum Handy greifen?
- Was glaubt ihr, welche Rolle werden Medien in 20 Jahren in unserem Alltag spielen? Werden wir einen bewussten oder eher problematischen Umgang mit Medien haben? Warum?
- Wenn ihr ein solches Video drehen würdet, welche Botschaft würdet ihr gerne zum Thema Handynutzung vermitteln?

Hintergrund zum Video: Das Video ist im Rahmen des mov.vision Kreativpreises 2025 entstanden. Junge Erwachsene wurden gefragt, wie sie sich unseren Umgang mit Medien in 20 Jahren vorstellen. Sie wurden aufgefordert, ihre Utopien oder Dystopien in einem Clip darzustellen. Der Beitrag „sticky“ hat dabei sowohl den Jury- als auch den Publikumspreis gewonnen. Die gezeigten Szenen spielen also nicht unbedingt in der heutigen Zeit, sondern zeigen die persönlichen Vorstellungen der Gewinner:innen, welche Rolle Medien in Zukunft in unserem Alltag spielen könnten.

Methoden zum Abschluss

MAUER GEGEN DIE SUCHT

15'	Materialien: • **Moderationskarten** • **Stifte**	im Plenum

Grundidee

Die Jugendlichen sammeln gemeinsam Schutzfaktoren und präventive Ideen, die die Risiken minimieren und bei einem gesünderen Medienkonsum helfen können.

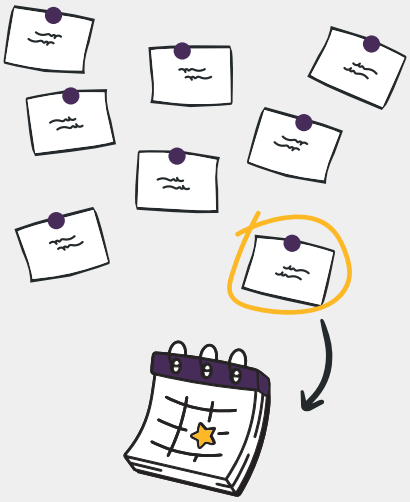
Ziel

Die Schutzfaktor-Mauer ist eine kreative Abschlussphase, in der die Schüler:innen gemeinsam überlegen, wie sie sich vor den negativen Auswirkungen von Social Media, zu viel Bildschirmzeit oder exzessivem Konsum schützen können. Die Methode unterstützt die Selbstwirksamkeit und regt an, konkrete Strategien zu entwickeln, die im Alltag umsetzbar sind.

Durchführung

- Die Klasse sammelt gemeinsam, was dabei helfen kann, einen bewussten und gesunden Umgang mit Sozialen Medien, Video-, Glücksspielen oder dem Smartphone allgemein zu haben.
- Die gesammelten Ideen werden entweder auf Moderationskarten geschrieben und angepinnt, direkt an der Tafel notiert oder - falls verfügbar - auf einem Smartboard gesammelt, sodass alle Vorschläge sichtbar bleiben.
- Nach und nach entsteht so eine Mauer aus verschiedenen Strategien und Schutzfaktoren. Die Mauer symbolisiert dabei den Schutz vor einem ungesunden Nutzungsverhalten und einer Suchtentwicklung.
- Abschließend kann jede:r Schüler:in für sich überlegen - oder in der Runde teilen -, welchen „Baustein" der Schutzmauer er:sie in der kommenden Woche ausprobieren möchte. Dadurch wird der Transfer in den Alltag gestärkt und die Methode erhält eine zusätzliche handlungsorientierte Komponente.





Take-Home-Message:

☑ *Es gibt viele Faktoren, die bei einem gesunden Mediennutzungsverhalten unterstützen können. Es müssen nicht alle Ideen für mich passend sein, denn es gibt viele Möglichkeiten. Ich kann für mich herausfinden, was mir Spaß macht und was ich ausprobieren möchte.*

☑ *Je mehr Schutzfaktoren wegfallen oder je weniger andere Möglichkeiten ich anwende, desto instabiler und brüchiger wird meine Schutzmauer. Je mehr dieser Faktoren ich habe oder umsetze, desto besser bin ich vor den Risiken geschützt.*

BEISPIEL-MAUER:

Handy-Pausen

Handyverbot in der Schule

Hilfe holen

Malen

Familienregeln für das Handy für alle festlegen

Tricks der Apps kennen

Freunde in echt treffen (ohne Handy)

Sport

Mit anderen über Inhalte reden/ sich austauschen

Bildschirmzeit kennen/ überprüfen

Ohne Handy ins Bett gehen

Keinen eigenen Account erstellen

Inhalte auf Social Media hinterfragen

Regeln einhalten


Zeitlimits
Nichts verheimlichen
Mit dem Hund spielen
Zeit mit der Familie
sich ohne Handy entspannen
Lesen
Profil als „privat“ einstellen
Apps & Inhalte blockieren/ löschen
Andere Hobbys haben
Kein Social Media nutzen
Langeweile aushalten
Wissen, warum ich gerade Social Media nutze (Nutzungsmotive kennen)
Puzzeln

ANALOGES BLITZLICHT

5' - 10'	Materialien: • **Zettel** • **Stifte** • **Stoppuhr / Timer (90 Sekunden)**	Einzelarbeit & im Plenum

Grundidee

Die Jugendlichen sammeln innerhalb von 90 Sekunden so viele analoge Hobbys und Aktivitäten, wie ihnen einfallen.

Ziel

Die Methode soll den Jugendlichen aufzeigen, wie viele Alternativen sie zu digitalen Medien haben, die ebenfalls die Langeweile vertreiben, Spaß machen oder der Entspannung dienen können. Die Methode unterstützt die Selbstwirksamkeit und regt an, mehr Zeit offline zu verbringen.

Vorbereitung

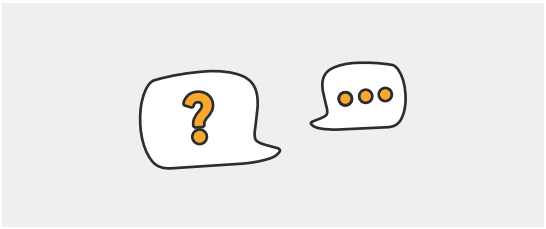
Jede Person braucht einen Zettel und einen Stift. → Erkläre den Jugendlichen die Aufgabe. → Bereite den Timer vor.

Durchführung

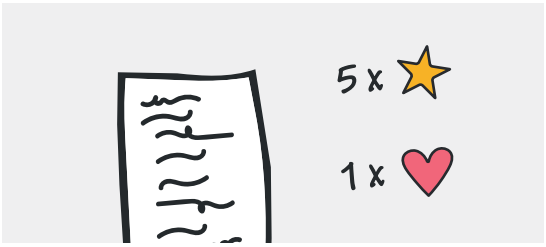
- Ab deinem Startsignal haben die Jugendlichen 90 Sekunden Zeit, so viele analoge Hobbys und Aktivitäten auf ihrem Zettel zu notieren, wie sie schaffen.



- Im Anschluss findet ein kurzer Austausch statt:
  - Wie viele Aktivitäten sind den Jugendlichen eingefallen (nach der ungefähren Anzahl fragen)?
  - Was haben die analogen Aktivitäten auf ihrer Liste mit digitalen Hobbys gemeinsam (Gemeinsamkeiten im Plenum sammeln, z.B. Spaß, Zeitvertreib, mit anderen zusammen sein, Erholung, Kreativität etc.)?



- Bitte die Jugendlichen darum, fünf Aktivitäten oder Hobbys von ihrer Liste zu wählen, die sie selbst gerne machen/ausüben (würden). Diese können sie mit einem Sternchen markieren.



- Im nächsten Schritt sollen sie sich eine der fünf Aktivitäten raussuchen, die sie in der nächsten Woche durchführen wollen. Diese Aktivität wird mit einem Herz markiert.
- **Optional:**
  Wer möchte, kann seine ausgewählte Aktivität in der Gruppe vorstellen. Vielleicht haben auch andere Schüler:innen dieselbe Idee und können sich anschließen.



STUNDENPOST

	Materialien: • **Zettel** • **Stifte**	Einzelarbeit & im Plenum 

Grundidee

Die Jugendlichen setzen sich noch einmal individuell mit der Methode oder Unterrichtsstunde auseinander und überlegen, was für sie am wichtigsten, interessantesten oder erinnerungswürdigsten war. Ihr zusammengefasstes Fazit wird mit der Klasse in Form eines Posts geteilt.

Ziel

Bei dem Stundentweet geht es darum, die Erfahrungen und das Gelernte zu reflektieren sowie die Methode oder Unterrichtsstunde zusammenzufassen. Dabei konzentrieren sich die Schüler:innen auf eine Sache, um das Gelernte noch einmal zu festigen.

Durchführung

- Die Jugendlichen machen sich individuell Gedanken dazu,
  - was sie gelernt haben;
  - was sie noch beschäftigt oder was offengeblieben ist;
  - was sie überrascht hat, sie witzig oder besonders fanden.



- Im Anschluss verfassen sie dazu einen kurzen Post mit maximal 280 Zeichen. Dabei geht es weder darum, die Zeichen zu zählen, noch darum, den perfekten Post zu haben. Die Vorgabe der Zeichen ist dabei eher eine Orientierung.
- Der Satz oder die Sätze werden auf eine Karteikarte geschrieben und an der Tafel gepostet/veröffentlicht.
- Sobald alle etwas zur Stunde gepostet haben, könnt ihr euch die Posts gemeinsam anschauen und in den Austausch dazu kommen.





Hinweis:
Es kann hilfreich sein, wenn du den Jugendlichen im Vorfeld ein oder zwei Beispiele zeigst, sodass alle wissen, wie genau ein „Post“ aussieht und sie ein Gefühl für die Länge bekommen.



BEISPIELE:



Wusstest du eigentlich schon, dass sich die 280 Zeichen auf die maximale Zeichenzahl beziehen, die ein:e Standardnutzer:in bei X (ehemals Twitter) zur Verfügung hat? Die Kunst ist es also, sich möglichst kurz zu fassen und dennoch eine starke Aussage zu treffen, die hängenbleibt.

Das sind übrigens genau 280 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

1

Erwachsene kennen sich doch genauso wenig auf Social Media aus. Wer bringt denen denn Medienkompetenz bei? #silversurfer #vorbilder

131 Zeichen

2

Am Ende ist nichts umsonst. Wenn etwas kostenlos ist, bist du das Produkt. #datenkauf #profitgier

97 Zeichen

3

Social Media wird problematisch, wenn ich nicht mehr online gehe, weil ich etwas will, sondern weil ich Angst habe, etwas zu verpassen. Dann bestimmt der Feed meinen Rhythmus und nicht mehr ich selbst.

201 Zeichen

4

Ich wollte nur kurz aufs Handy schauen. Dreißig Minuten später weiß ich alles über fremde Leben, aber nicht mehr, was ich eigentlich machen wollte.

147 Zeichen

5

Social Media verbindet Menschen weltweit. Zum Beispiel mich mit Leuten, die ich noch nie getroffen habe, während die neben mir kurz warten müssen.

146 Zeichen

EXIT-TICKET

	Materialien: • **Zettel** • **Stifte**	Einzelarbeit 

Grundidee

Ähnlich wie beim Stundenpost reflektieren die Jugendlichen noch einmal das Gelernte aus der Methode oder Stunde und schreiben ihren Gedanken auf einen Zettel - ihr persönliches Exit-Ticket. Es findet dazu jedoch kein Austausch statt.

Ziel

Die Methode bietet die Möglichkeit, einen persönlichen Bezug zum Thema herzustellen, ohne sich dafür in der Gruppe offenbaren zu müssen. Durch die Einzelarbeit wird zudem eine ehrliche Reflexion ermöglicht. Gleichzeitig sorgen das Zusammenfassen und Aufschreiben für die Festigung des Gelernten.

Durchführung

- Jede:r bekommt einen Zettel. Wenn du möchtest, kannst du auch einen Vordruck mit einigen Impulsfragen vorbereiten.
- Die Schüler:innen machen sich jede:r für sich Gedanken zum Thema: **„Das nehme ich mit!“**
- Die Jugendlichen notieren ihre Gedanken auf ihrem Zettel und verfassen so ihr persönliches Exit-Ticket.



Folgende Impulse können dabei hilfreich sein:

- Was hat dich heute nachdenklich gemacht?
- Welcher Gedanke erscheint dir besonders wichtig?
- Was möchtest du dir unbedingt merken?
- Worauf möchtest du in Zukunft achten?



Was passiert mit dem Ticket?

Bei der Methode geht es vor allem um den Prozess und nicht das finale Ticket. Dieses ist am Ende für jede:n persönlich. Wenn die Zettel nicht im Müll landen oder herumfliegen sollen, kannst du sie auch anonym in eine Box werfen lassen oder in einem Umschlag sammeln. Die Tickets werden jedoch nicht mit der Klasse besprochen oder gezeigt.



QUIZ

15'	Materialien: • **digitales Endgerät pro Schüler:in oder Kleingruppe**	Einzelarbeit oder Kleingruppen

Grundidee

Die Schüler:innen beantworten 10 Multiple-Choice-Fragen zu den Themen Gaming, Glücksspiel oder Medien. Am Ende erhalten sie eine Auswertung des Quiz sowie einige weiterführende Informationen zu den Antworten.

Ziel

Das Quiz bietet die Möglichkeit, das Gelernte noch einmal zu überprüfen und das Wissen zu erweitern. Die zusätzlichen Erklärungen zu jeder einzelnen Frage können zudem helfen, das Wissen zu festigen.

Hinweis:
Die Fragen empfehlen wir für Schüler:innen ab 14 Jahren. Da ein Quiz grundsätzlich eine tolle Abschluss-Methode ist, kannst du dir aber auch einfach selbst Fragen zum Thema überlegen, die dir für deine Altersgruppe geeignet erscheinen.

Vorbereitung

- Stelle den Schüler:innen den Link oder QR-Code zum Quiz zur Verfügung.

Gaming

www.pzvs.berlin/quiz-gaming/

Medien

www.pzvs.berlin/quiz-medien/

Glücksspiel

www.pzvs.berlin/quiz-glueckspiel/

Durchführung (Einzelarbeit)

- Jede:r Schüler:in öffnet das Quiz über den QR-Code oder Link.
- Alle beantworten für sich die Fragen und lesen sich die jeweiligen Erklärungen durch. Die Auflösung erfolgt jeweils direkt nach jeder Frage.
- Am Ende erhält jede:r eine individuelle Übersicht zu den gegebenen Antworten sowie eine Zusammenfassung der Informationen.
- Abschließend könnt ihr die Ergebnisse noch einmal im Plenum zusammentragen oder die einzelnen Fragen besprechen.



Mögliche Fragen für den Austausch im Plenum:

- Was hat euch am meisten überrascht?
- Was fandet ihr besonders interessant?
- Was wollt ihr euch merken?

Variante (Gruppenarbeit)

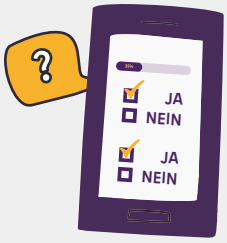
- Statt die Fragen individuell zu beantworten, können sich die Schüler:innen in Kleingruppen zusammenfinden und das Quiz gemeinsam zu absolvieren. Dadurch haben sie die Möglichkeit, sich zu den einzelnen Fragen auszutauschen und ihre Überlegungen zu teilen.
- Am Ende könnt ihr die Quizergebnisse sowie die 10 Fragen noch einmal im Plenum besprechen.



Zusatz

Zusatz:

Anstelle des Quiz können die Schüler:innen auch einen **Selbsttest ausfüllen** und eine Einschätzung zu ihrem Mediennutzungsverhalten bekommen. Am Ende des Selbsttests erhalten sie bei Bedarf zusätzlich hilfreiche Anlaufstellen und Adressen. Folgende Punkte solltest du beachten:



- Der Selbsttest dient nur als Einschätzung des Verhaltens. Er ersetzt keine Diagnose.
- Die Fragen beziehen sich immer auf einen Zeitraum von 12 Monaten und nicht nur auf den aktuellen Moment. Das macht die Beantwortung manchmal etwas schwerer.
- Die Jugendlichen müssen ihre Ergebnisse nicht teilen.
- Der Test lässt sich nicht für eine andere Person ausfüllen. Es geht nur um die eigene Beantwortung der Fragen.
- Am Ende solltest ihr noch einmal besprechen, welche Schutzfaktoren und niedrigschwelligen Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Die 3 Selbsttests

Gaming

www.pzvs.berlin/teste-dich-gaming/

Social Media

www.pzvs.berlin/teste-dich-social-media/

Glücksspiel (ab 18 Jahre)

www.pzvs.berlin/teste-dich-gluecksspiel/

IMPRESSUM

1. Auflage, September 2026

HERAUSGEBER

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

Das Präventionszentrum für Verhaltenssüchte Berlin ist ein Projekt der pad gGmbH und wird aus Mitteln der für Gesundheit zuständigen Senatsverwaltung finanziert.

PRÄVENTIONS ZENTRUM FÜR VERHALTENSSÜCHTE BERLIN

In Trägerschaft von:

pad präventive, altersübergreifende Dienste im sozialen Bereich gGmbH

Gefördert durch die für Gesundheit zuständige Senatsverwaltung

BERLIN

PRÄVENTIONS ZENTRUM
FÜR VERHALTENSSÜCHTE BERLIN

Alles im Rahmen

Alles im Rahmen ist eine Sammlung kurzer Methoden, die sich ideal als Themeneinstieg oder -abschluss eignen. Die hier vorgestellten Ideen sind eine Ergänzung der Präventionsmethoden für exzessive Verhaltensweisen. Sie können dabei helfen, die Jugendlichen auf das Thema einzustimmen oder das Gelernte am Ende noch einmal zu reflektieren.

- Meinungssoziogramm
- Dot-Voting
- Hashtag-Gewitter
- Assoziationssack
- Sticky
- Mauer gegen die Sucht
- Analoges Blitzlicht
- Stundenpost
- Exit-Ticket
- Quiz

Unsere Präventionsmethoden für Grund- und weiterführende Schulen findest du hier als kostenlosen Download:

www.pzvs.berlin/methodenbaum

www.pzvs.berlin/angebote