



Kofinanziert von der
Europäischen Union



**GAMING
DISORDERS**

Leitfaden

Ein Leitfaden zur virtuellen Identifizierung



Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur der Europäischen Union (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.

Der Aufbau einer digitalen oder virtuellen Identität, die sich von der realen Identität unterscheidet, erfordert mehrere Schritte.

Hier sind einige wichtige Strategien:

1. Definieren Sie Ihren Zweck und Ihre Zielgruppe

- **Zweck** : Ermitteln Sie, warum Sie eine digitale Identität benötigen. Geht es um persönliches Branding oder um soziale Interaktion?
- **Zielgruppe** : Legen Sie fest, wen Sie erreichen möchten. Dies bestimmt den Ton und die Inhalte Ihrer digitalen Präsenz.

2. Wähle deine Plattformen mit Bedacht.

- **Persönlich** : Plattformen wie Instagram oder Facebook eignen sich für persönliche Kontakte.

3. Einheitliches Branding schaffen

- **Benutzername** : Verwenden Sie auf allen Plattformen einen einheitlichen Benutzernamen, damit andere Sie leichter finden können.
- **Profilbild** : Wählen Sie ein ungezwungenes Foto für Ihre persönlichen Profile.

4. Trennen Sie private und berufliche Inhalte.

- **Persönliche Profile** : Teilen Sie Ihre persönlichen Interessen, Hobbys und sozialen Aktivitäten.
- **Datenschutzeinstellungen** : Über die Datenschutzeinstellungen können Sie festlegen, wer Ihre persönlichen Inhalte sehen kann.

5. Engagieren und interagieren

- **Persönliches** : Interagieren Sie mit Freunden und Familie, treten Sie Interessengruppen bei und teilen Sie persönliche Neuigkeiten.

6. Überwachen und verwalten Sie Ihren digitalen Fußabdruck

- **Regelmäßige Aktualisierungen** : Halten Sie Ihre Profile mit aktuellen Informationen auf dem neuesten Stand.
- **Suchen Sie nach sich selbst** : Suchen Sie regelmäßig nach Ihrem Namen, um zu sehen, welche Informationen öffentlich verfügbar sind.
- **Aufräumen** : Veraltete oder irrelevante Inhalte entfernen oder aktualisieren.

7. Verwenden Sie unterschiedliche E-Mail-Adressen

- **Privat**: Verwenden Sie eine separate E-Mail-Adresse für private Konten und Abonnements.

8. Achten Sie auf die Sicherheit.

- **Sichere Passwörter** : Verwenden Sie für verschiedene Konten sichere, individuelle Passwörter.
- **Zwei-Faktor-Authentifizierung** : Aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung für zusätzliche Sicherheit.

9. Bleib authentisch.

- **Persönliches** : Teilen Sie echte Momente und Gedanken, aber achten Sie darauf, nicht zu viel preiszugeben.