



Kofinanziert von der
Europäischen Union



GAMING
DISORDERS

Lehrerfortbildung zum Thema

Computerspielsucht

Digitales Gleichgewicht und Verständnis der Spielrisiken



Inhaltsverzeichnis

- Digitale Balance
- Spielrisiken
- Unterrichtsstrategien

Digitale Balance

Verständnis und persönliche Reflexion

Das Konzept

Digitale Balance bedeutet, sich der eigenen Beziehung zur Technologie bewusst zu sein und bewusst zu gestalten, um sicherzustellen, dass sie das allgemeine Wohlbefinden, die Produktivität und die sinnvollen menschlichen Kontakte fördert und nicht beeinträchtigt. Sie umfasst:

- Grenzen für die Bildschirmzeit festlegen
- Priorisierung persönlicher Interaktionen
- Ausrichtung der digitalen Nutzung an persönlichen Werten und Zielen.

Um ein digitales Gleichgewicht zu erreichen, sind Selbsterkenntnis und die Fähigkeit erforderlich, zu erkennen, wann Technologie das Leben bereichert und wann sie zur Ablenkung oder Stressquelle wird. Außerdem ist es wichtig, Phasen digitaler Trennung in den Alltag zu integrieren.

Wichtig für das Wohlbefinden

Die Aufrechterhaltung des digitalen Gleichgewichts ist für die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit unerlässlich. Indem wir die Bildschirmzeit kontrollieren und Offline-Aktivitäten fördern, dadurch

- Verbessern Sie Ihre körperliche Gesundheit: Die Reduzierung der Bildschirmzeit ist ein förderlicher Faktor für mehr körperliche Aktivität und eine bessere Schlafqualität.
- Verbessern Sie Ihre geistige und emotionale Gesundheit: Die Einschränkung der übermäßigen Nutzung von Technologie reduziert Stress und Angst und fördert Ruhe und Konzentration.
- Können Sie Beziehungen stärken: Die Anwesenheit bei persönlichen Interaktionen vertieft Verbindungen und Empathie.

Im Wesentlichen ermöglicht uns das digitale Gleichgewicht, die Vorteile der Technologie zu nutzen und gleichzeitig unser allgemeines Wohlbefinden zu schützen.

Produktivität steigern

Digitale Balance trägt auch entscheidend zur Steigerung der akademischen/schulischen und persönlichen Produktivität bei, da sich daraus zahlreiche Vorteile ergeben. Zu den wichtigsten Vorteilen gehören:

- **Verbesserte Konzentration:** Durch die Reduzierung von Ablenkungen können Sie sich besser auf Aufgaben konzentrieren.
- **Gesteigerte Effizienz:** Das Setzen von Grenzen für die digitale Nutzung verhindert Multitasking und fördert die Erledigung von Aufgaben.
- **Bessere Harmonie zwischen Arbeit und Privatleben:** Gesunde Gewohnheiten reduzieren Burnout und ermöglichen anhaltende Produktivität und persönliche Erfüllung.

Durch den bewussten Einsatz von Technologie können wir die Produktivität maximieren und gleichzeitig einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil beibehalten.

Zeit zur Selbsteinschätzung

Spielrisiken verstehen

Verständnis und persönliche Reflexion

ERKENNE DIE ANZEICHEN: 9 GRÜNDE, SICH UNTERSTÜTZUNG ZU HOLEN

1. BESETZUNG MIT VIDEOSPIELEN
2. ENTZUGSSYMPTOME BEIM ENTZUG VON VIDEOSPIELEN
3. TOLERANZ - DAS BEDÜRFNIS, IMMER MEHR ZEIT MIT VIDEOSPIELEN
ZU VERBRINGEN
4. ERFOLGLOSE VERSUCHE, DIE SPIELTEILNAHME ZU KONTROLLIEREN ODER
EINZUSCHRÄNKEN
5. VERLUST DES INTERESSES AN FRÜHEREN HOBBYS UND UNTERHALTUNG
6. FORTGESETZTE ÜBERMÄSSIGE NUTZUNG VON VIDEOSPIELEN TROTZ
WISSENSCHAFT ÜBER DAS PROBLEM
7. TÄUSCHUNG VON FAMILIENMITGLIEDERN UND/ODER THERAPEUTEN
8. NUTZUNG VON VIDEOSPIELEN, UM NEGATIVER STIMMUNG ZU ENTKOMMEN
9. HAT EINE BEZIEHUNG, EINEN ARBEITSPLATZ ODER EINE BILDUNGSMÖGLICHKEIT
GEFÄHRDET ODER VERLOREN



Gaming-bezogene Herausforderungen

Ein Überblick

Spielsucht:

- Wiederholte Gameplay-Schleifen und fesselnde Erzählungen können zu übermäßigem Gameplay führen
- Emotionale Investitionen und ständiger Fortschritt fördern die Fixierung, oft auf Kosten realer Verantwortung

In-Game-Käufe :

- Aggressive Monetarisierungsstrategien wie Lootboxen und Battle Passes verwischen die Grenzen zum Glücksspiel
- Ethische Bedenken treten insbesondere bei Spielen auf, die sich an ein jüngeres Publikum richten

Psychologische Auswirkungen von wettbewerbsförderndes Gaming

- Intensiver Wettbewerb fördert Stress und Angst
- Online-Toxizität und sozialer Druck in Multiplayer-Umgebungen beeinträchtigen das emotionale Wohlbefinden



SPIELDESIGNMECHANIK UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DAS SPIELERENGAGEMENT



WIEDERHOLUNG & AUSDAUER

Hält das Engagement aufrecht, birgt aber das Risiko von Frustration und potenzieller Sucht, wenn es nicht ausgewogen ist.



WICHTIGE FUNKTIONEN DES SPIELDESIGNS

GEMEINSCHAFTSGEFÜHL & ZUGEHÖRIGKEIT

Positiv für die soziale Interaktion, kann aber aufgrund des Zugehörigkeitsgefühls der Spieler zu exzessivem Spielen **führen.**

BELOHNUNGEN & ANREIZE

Hält die Spieler bei der Stange, kann aber bei Spielen mit häufigen Belohnungen und monetarisierten Anreizen zu **zwanghaftem Spielen führen.**

ERZÄHLUNG & HANDLUNG

Fördert das Engagement, fördert aber den Wiederspielwert, was möglicherweise zu Fixierung und längeren Spielsitzungen führt..



SPIELÄSTHETIK & INTERFACE

Visuelle Attraktivität und ansprechende **Benutzeroberfläche** verlängern die Spielzeit und erhöhen die Wahrscheinlichkeit längerer Spielsitzungen



Auswirkungen von Spielrisiken

Über Spieler

Sucht: Schlafstörungen, verminderte schulische/berufliche Leistung und angespannte Beziehungen.

Monetarisierung : Finanzielle Belastung durch häufige In-Game-Käufe; psychologische Auswirkungen ähnlich wie beim Glücksspiel.

Wettbewerb:

- Positiv: fördert den Aufbau von Fähigkeiten und Teamarbeit
- Negativ: Übermäßiger Fokus auf den Sieg führt zu Frustration und Burnout

Ethische Bedenken

Altersgerechte Inhalte basierend auf PEGI- oder ESRB-Bewertungen/ Empfehlungen.

Ausgewogenheit zwischen attraktiven Belohnungen und verantwortungsvollem Design, um ausbeuterische Mechanismen zu vermeiden.

Förderung gesunder Spielgewohnheiten

Strategien

Erkennen Sie Risiken wie Sucht und ungesunde Verhaltensmuster

Fördern Sie ein ausgewogenes Gameplay durch:

- Festlegen von Zeitlimits
- Offline-Aktivitäten erkunden

Fördern Sie Spiele, die Fairplay, Inklusivität und pädagogischen Wert betonen

Lasst uns Rollenspiele spielen!

Strategien für den Unterricht

Praktische Lösungen und Zusammenarbeit mit Kollegen.

Ressourcenerstellung

Entwerfen Sie ein Klassenzimmer-Poster und/oder Leitfäden zur Förderung des digitalen Wohlbefindens bei Schülern

Kollaborative Planung

Arbeiten Sie in Gruppen und entwickeln Sie umsetzbare Pläne zur Integration digitaler Pausen, zur Überwachung des Spielverhaltens und zur Förderung gesunder Spielgewohnheiten.

Peer Review und Schlussbemerkungen!

Teilen Sie persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse und fördern Sie so eine unterstützende Praxisgemeinschaft.



Danke



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Arbeitsblatt zur Selbsteinschätzung digitaler Gewohnheiten

Name:

Datum:

Tägliche Bildschirmzeit

Wie viele Stunden verbringen Sie täglich vor Bildschirmen (z. B. Smartphone, Computer, Fernseher)? Welche Apps oder Aktivitäten beanspruchen den größten Teil Ihrer Bildschirmzeit? Gibt es Momente, in denen Sie das Gefühl haben, Ihre Bildschirmzeit reduzieren zu können?

Gewohnheiten

Haben Sie feste Zeiten oder Routinen für die Nutzung von Technologie (z. B. vor dem Schlafengehen, während der Mahlzeiten)? Wie oft machen Sie tagsüber Pausen von Bildschirmen? Bevorzugen Sie Offline-Aktivitäten wie Hobbys oder Sport gegenüber der Bildschirmzeit?

Auslöser

Welche Situationen oder Emotionen veranlassen Sie häufig dazu, mehr Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen (z. B. Langeweile, Stress, Aufstiebsberitis)? Gibt es bestimmte Benachrichtigungen oder Warnmeldungen, die es Ihnen schwer machen, sich auf nicht-digitale Aufgaben zu konzentrieren? Fällt es Ihnen schwer, abzuschalten, selbst wenn Sie mit Freunden oder Familie zusammen sind?



DER ÜBERWÄLTIGTE LEISTUNGSSTARKE Szenario

*Arbeiten Sie in Gruppen von 3-4 Personen.
Lesen Sie die Hintergrundgeschichte, die Indikatoren für den Unterricht, die Rollenspielbeschreibung und die Ziele.*

Hintergrund: Alex ist ein leistungsstarker Schüler, der kürzlich aufgrund von Gruppenzwang und weil alle anderen auch spielten, mit einem beliebten Online-Spiel angefangen hat. Anfangs konnte Alex das Spielen und die Schularbeiten gut vereinbaren, zeigt aber zunehmend Anzeichen von Schwierigkeiten.

Unterrichtsindikatoren:

- Lässt sich im Unterricht häufig ablenken und wirkt übermüdet.
- Seine Noten verschlechtern sich, insbesondere in Fächern, in denen er/sie früher sehr erfolgreich war und die kritisches Denken oder Kreativität erfordern.
- Spricht ständig mit Mitschülern über Erfolge und Strategien im Gaming, vermeidet aber Schulaufgaben.

Rollenspiel-Setup:

Lehrer: Bemerkt Alex' nachlassende Leistungen und sein mangelndes Engagement. Sucht das Gespräch unter vier Augen.

Alex: Leugnet jegliches Problem und erklärt, Spielen sei für ihn nur „eine Möglichkeit zur Entspannung“.

Mitschüler: Einige bestärken Alex' Spielgewohnheiten, während andere sich über die veränderte Aufmerksamkeitsspanne Sorgen machen.

Ziel:

Die Teilnehmer sollen lernen, wie man Warnzeichen für Spielsucht erkennt und wie man Schüler dazu ermutigt, Grenzen zu setzen, ohne sich verurteilt zu fühlen.

DER SOZIAL ZURÜCKGEZOGENE GAMER

Szenario

Arbeite in Gruppen von 3-4 Personen. Lest die Hintergrundgeschichte, die Hinweise zum Unterricht, die Beschreibung des Rollenspiels und die Ziele.

Hintergrund: Nicole, die früher aktiv an Gruppenprojekten und außerschulischen Aktivitäten teilnahm, meidet nun soziale Kontakte. Sie verbringt ihre Freizeit größtenteils mit einem immersiven Online-Spiel und hat außerhalb des Spielens keinen Kontakt mehr zu Freunden.

Unterrichtsindikatoren:

- Verweigert die Gruppenarbeit und bevorzugt Einzelaufgaben. Wirkt im Unterricht gereizt und desinteressiert. Verbringt die Pausen damit, sich spielbezogene Inhalte anzusehen oder auf dem Handy zu spielen.

Rollenspiel-Setup:

Lehrerin: Beobachtet Nicoles Rückzug und versucht, die Gruppe während eines Klassenprojekts einzubinden.

Nicole: Reagiert defensiv und behauptet, Gruppenarbeit sei unnötig und sie spiele lieber Videospiele als an „langweiligen Schulaktivitäten“ teilzunehmen.

Mitschüler: Einige äußern Frustration über Nicoles mangelnde Beteiligung, während andere zwar Verständnis zeigen, aber nicht wissen, wie sie ihr helfen können.

Ziel:

Die Teilnehmer werden Strategien üben, um sozialem Rückzug entgegenzuwirken, die Zusammenarbeit zu fördern und eine Kultur des Gleichgewichts zwischen Computerspielen und realen Beziehungen zu unterstützen.



Der finanziell angespannte Verbraucher

Szenario

Arbeitet in Gruppen von 3-4 Personen. Lest die Hintergrundgeschichte, die Hinweise zum Unterricht, die Beschreibung des Rollenspiels und die Ziele.

Hintergrund: George hat sich intensiv mit einem Spiel beschäftigt, das In-App-Käufe beinhaltet, und gibt beträchtliche Summen für Upgrades und Anpassungen aus. Dies führt zu Spannungen zu Hause, da Georges Eltern sich Sorgen über unerwartete Kosten machen.

Unterrichtsindikatoren:

- George fragt seine Mitschüler häufig nach Strategien, um Spielwährung zu verdienen oder im Spiel voranzukommen, ohne Geld auszugeben. Er zeigt Anzeichen von Stress und vermeidet Gespräche über die finanziellen Aspekte des Spiels. Die Eltern kontaktieren die Schule, um ihre Bedenken hinsichtlich Georges Spielsucht und seines Finanzverhaltens zu äußern.

Rollenspiel-Setup:

Lehrer: Lädt George ein, über gesunde Spielgewohnheiten zu sprechen und schlägt vor, ein Budget für In-Game-Käufe festzulegen.

George: Fühlt sich verlegen und verteidigt sich, da er glaubt, dass Ausgaben notwendig sind, um im Spiel mit seinen Mitspielern mithalten zu können.

Mitspieler: Unterschiedliche Reaktionen - einige sehen die Ausgaben als „Teil des Spiels“ an, während andere sie für unnötig halten.

Ziel:

Die Teilnehmer werden Möglichkeiten erkunden, wie Schüler dabei unterstützt werden können, die finanziellen Risiken von In-Game-Käufen zu verstehen und verantwortungsvolle Spielgewohnheiten zu erlernen.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Checkliste für Gamer

✓ **Machen Sie regelmäßig Pausen.**

✓ **Bleiben Sie hydratisiert**

✓ **Gute Körperhaltung beibehalten**

✓ **Verantwortlichkeiten priorisieren**

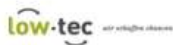
✓ **Bildschirmzeit begrenzen**

✓ **Treiben Sie Sport!**

✓ **Emotionen steuern**

✓ **Verbinde dich mit anderen**

✓ **Schlaf gut**



FINANZIERT 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.



Bewertung Formular

Lehrerfortbildung/Wor kshop zum Thema Spielsucht

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Evaluierungsfragebogen für das Projekt „Spielsucht“ auszufüllen. Ihr Feedback ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass die von uns entwickelten Ressourcen und Aktivitäten ihre angestrebten Ziele effektiv erreichen.

Ziel dieser Evaluation ist es, einen umfassenden Überblick über die im Projekt verfügbaren Materialien und Aktivitäten zu gewinnen. Es handelt sich dabei nicht um einen Wissenstest zum Thema Spielsucht; vielmehr möchten wir Ihre Einschätzung zur Benutzerfreundlichkeit und Effektivität der Ressourcen erfahren. Konkret bitten wir Sie um Ihre Bewertung folgender Punkte:

- Die einfache Handhabung der Materialien
- Ob ihre Struktur, Länge und Tiefe mit den Zielen der Aktivität übereinstimmen

Ihre ehrlichen Meinungen und Anregungen helfen uns, die Materialien zu verfeinern und zu verbessern, um den Bedürfnissen unserer Zielgruppen noch besser gerecht zu werden. Wir schätzen Ihr Feedback sehr und bedanken uns für Ihre Zeit!

1. Ich bin

- Lehrer
- Student
- Elternteil

2. Aufenthaltsland

- Österreich
- Zypern
- Irland
- Deutschland
- Portugal
- Spanien

3. Schule

ABSCHNITT 1: AKTIVITÄT

1.1. Entsprech der Inhalt der Aktivität Ihren Erwartungen?

- Ja
- NEIN



1.2. Welche weiteren Inhalte hatten Sie erwartet oder hätten Sie gerne aufgenommen gesehen, die nicht behandelt wurden?

1.3. Schätzen Sie Ihr Verständnis der Aktivitätsstruktur ein.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.4. War die Aktivität klar und logisch organisiert?

- Ja
- NEIN

1.5. Wie relevant war das Thema?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.6. Wie würden Sie den Umfang des behandelten Materials bewerten?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.7. Bewerten Sie die Qualität der präsentierten Beispiele.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet





1.8. Was sind die Stärken und Schwächen dieser Aktivität? Bitte erläutern Sie.

ABSCHNITT 2: MATERIALIEN/RESSOURCEN

2.1. Inwieweit stimmten die Ressourcen mit den Zielen der Aktivität überein?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.2. Wurden die vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Konzepte im Material ausreichend erklärt?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.3. Hat Ihnen eines der Beispiele/Aktivitäten/Videos/Quizze geholfen, ein besseres Verständnis der Aktivität zu erlangen?

- Ja
- NEIN

2.4. Wie würden Sie die Benutzerfreundlichkeit des präsentierten Materials bewerten?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.5. Bewerten Sie den Umfang der im Kurs verwendeten Multimedia-Inhalte (Audio und Video).



- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.6. Bewerten Sie den Beitrag von Multimedia (Audio und Video) zum Verständnis der Aktivität.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.7. Haben Sie Anmerkungen oder Vorschläge zur Verbesserung des Unterrichtsmaterials?

ABSCHNITT 3: FEEDBACK UND AUSWIRKUNGEN

3.1. Welchen Einfluss hatte diese Aktivität auf Ihre Wahrnehmung von Spielstörungen?

3.2. Fühlen Sie sich dadurch besser gerüstet, um Herausforderungen im Zusammenhang mit Videospiele in der Schule und zu Hause zu bewältigen?

- Ja
- NEIN

3.3. Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung dieser Schulung in zukünftigen Sitzungen?





Kofinanziert von der Europäischen Union



ABSCHNITT 4: SCHLUSSBEMERKUNGEN

4.1. Bewerten Sie die Gesamtästhetik der Aktivitätsinhalte und -materialien.

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

4.2. Würden Sie die Aktivität und das zugehörige Material aufgrund dieser Erfahrung weiterempfehlen? Warum bzw. warum nicht?

Vielen Dank für Ihr Feedback!

