



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



SCHAFFEN SICHERER RÄUME

## „Reden Sie darüber“-Kreise

„Ein sicherer Ort zum Teilen und Lernen über Gaming und das digitale Leben“



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Gesprächsrunden- Ziele und Bedeutung des Themas**
- 2. Kreisregeln**
- 3. Eisbrecher**
- 4. Lasst uns sprechen**
- 5. Teilen mit Anderen**
- 6. Kreativer Moment**
- 7. Diskussion**
- 8. Aktivität**
- 9. Auswertung**

## Ziele und Bedeutung des Themas

Teilen Sie Ihre Gedanken zum Thema: Gaming und Online-Leben

Voneinander lernen

Entdecken Sie neue Wege, um im Gleichgewicht zu bleiben

# Kreisregeln

Zuhören 

Respekt 

Vertraulichkeit 

Teilen Sie, wenn Sie  
möchten (kein Druck!)

## Eisbrecher

### " Zwei Wahrheiten und ein Wunsch "

Teilen Sie 2 wahre Dinge über Ihr digitales Leben

Teilen Sie 1 Wunsch mit (etwas, das Sie in Bezug auf Bildschirmzeit oder Gaming ändern möchten)

## Lasst uns reden

Was ist das Beste am Gaming/Online-Leben?

Hat es Sie jemals gestresst?


Woher wissen Sie, dass es Zeit ist, den Stecker zu ziehen?

Was hilft Ihnen, die Kontrolle zu behalten?

# Teilen mit Anderen

Deine Tipps!

Hacks und  
Ideen teilen

Probieren Sie  
Zeiterfassungs-  
Apps aus 

Legen Sie  
technikfreie  
Stunden fest



Machen Sie  
die Offline-Zeit  
zum  
Vergnügen



## Kreativer Moment

Tagebuch-Aktivität



---

*Spiele geben mir das Gefühl ...*

## Kreativer Moment

# Gruppen - Brainstorming

*Digital Balance Toolkit*

Alle fügen  
eine Idee  
hinzu

## Diskussion

**„Welche Strategien können Schulen und Lehrkräfte anwenden, um eine gesunde Bildschirmzeit bei Schülern zu fördern?“**

# Aktivität

Materialien: **Schülerarbeitsblatt: Gaming-Reflexion**

- **Diskussion (25 Min.)**
- Wie fühlt sich Gaming für Sie emotional und körperlich an?
- Wie bringen Sie das Spielen mit Schule, Familie und sozialen Aktivitäten in Einklang?
- Haben Sie sich jemals unter Druck gesetzt gefühlt, länger als geplant zu spielen? Warum?
- Haben Sie durch das Spielen Veränderungen Ihrer Stimmung, Ihres Schlafs oder Ihres Stresslevels bemerkt?
- Wie wirken sich In-Game-Käufe (Toolboxen, Skins, Premium-Inhalte) auf Ihr Spielerlebnis aus?

Fördern Sie respektvolles Zuhören und Feedback von Kollegen.

# Aktivitätsbewertung

# Bewertungsformular



# Danke



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.



## Gesprächskreise zum Thema “Spiel- Gewohnheiten & digitale Nutzung”

### Leitfaden für Moderatoren

**Ziel:** Schaffung eines sicheren, nicht wertenden Raums für Schülerinnen (im Alter von 14-18 Jahren), um über Gaming-Gewohnheiten, digitale Nutzung und damit verbundene Anliegen zu sprechen und gegenseitige Unterstützung sowie Selbstreflexion zu fördern.

---

### Ablauf der Sitzung (60 Minuten):

#### Einführung (10 Min.)

- Begrüßung der Schülerinnen und Schaffung einer wertfreien Zone.
- Erklärung des Zwecks: Offene Diskussion über Gaming-Gewohnheiten und digitales Wohlbefinden.
- **Eisbrecher:** „Ein Wort über Gaming“ – Jeder Schüler, jede Schülerin nennt ein Wort, das seine, ihre Gaming-Erfahrung beschreibt.

#### Diskussion (25 Min.)

Nutzen Sie die folgenden Leitfragen:

- Wie fühlt sich Gaming für dich emotional und körperlich an?
- Wie balancierst du Gaming mit Schule, Familie und sozialen Aktivitäten?
- Hast du dich jemals unter Druck gesetzt gefühlt, wenn du länger gespielt hast als geplant? Warum?
- Hast du Veränderungen in deiner Stimmung, deinem Schlafrhythmus oder deinem Stresslevel aufgrund von Gaming bemerkt?
- Wie beeinflussen In-Game-Käufe (Toolboxen, Skins, Premium-Inhalte) dein Gaming-Erlebnis?

Förderung respektvollen Zuhörens und Peer-Feedbacks.

### Aktivität (15 Min.)

- **Arbeitsblatt zur Gaming-Reflexion** (siehe unten)
- **Tabelle zu positiven vs. negativen Effekten** (Schüler listen Vor- und Nachteile des Gamings auf, gefolgt von einer Gruppendiskussion)

### Abschlussreflexion (10 Min.)

- Schülerinnen teilen eine Erkenntnis aus der Diskussion.
- Einführung des **Mindful Gaming Versprechens** (Schülerinnen erstellen persönliche Verpflichtungen für eine gesunde Gaming-Balance).
- Bereitstellung von Ressourcen für weitere Unterstützung (Kontakt zu Beratern, Hotlines, Websites zu digitalem Wohlbefinden).

---

## Arbeitsblatt für Schülerinnen: Gaming-Reflexion

### 1. Meine Gaming-Gewohnheiten:

- Spiele, die ich am häufigsten spiele: \_\_\_\_\_
- Stunden, die ich täglich/wöchentlich mit Gaming verbringe:  
\_\_\_\_\_
- Meine Gründe für Gaming (Spaß, Stressabbau, soziale Interaktion, Wettbewerb, etc.):  
\_\_\_\_\_

## 2. Auswirkungen von Gaming auf mein Leben:

- Gaming lässt mich fühlen: \_\_\_\_\_
- Nach dem Gaming fühle ich mich meistens: (energiegeladen, müde, glücklich, frustriert, etc.) \_\_\_\_\_
- Haben meine Gaming-Gewohnheiten meinen Schlaf, meine Schulleistungen oder meine Beziehungen beeinflusst? Wie? \_\_\_\_\_

## 3. Strategien für eine gesunde Balance:

- Eine Sache, die ich tun kann, um meine Gaming-Gewohnheiten zu verbessern:  
\_\_\_\_\_
- Eine gesunde alternative Aktivität, die ich ausprobieren kann:  
\_\_\_\_\_
- Wie kann ich andere dabei unterstützen, eine gesunde Gaming-Balance zu bewahren?  
\_\_\_\_\_

## „Sprich darüber“ – Arbeitsblatt

Füllen Sie die Lücken aus.

### 1. Meine Spielgewohnheiten verstehen:

- Welche Spiele machen mir am meisten Spaß? Warum? \_\_\_\_\_
- Wann spiele ich normalerweise? (Vor/Nach der Schule, spät abends, am Wochenende usw.) \_\_\_\_\_
- Welche Gefühle habe ich beim Spielen? (Aufregung, Entspannung, Frustration, Wettbewerbsgeist usw.) \_\_\_\_\_
- Welchen Herausforderungen begegne ich im Zusammenhang mit Gaming?  
\_\_\_\_\_

### 2. Gaming & Balance im Alltag:

- Vernachlässige ich manchmal meine Pflichten (Hausaufgaben, Haushalt, soziale Aktivitäten), um weiterspielen zu können? Ja/Nein
- Wie fühle ich mich, wenn ich unerwartet mit dem Spielen aufhören muss?  
\_\_\_\_\_
- Wie oft mache ich beim Spielen Pausen? (alle 30 Minuten, stündlich, selten usw.)  
\_\_\_\_\_
- Wie wirkt sich Gaming auf meinen Schlaf oder mein Energieniveau aus?

### 3. Reflexion über positive und negative Aspekte:

- Welchen positiven Einfluss hatte Gaming auf mein Leben?  
\_\_\_\_\_
- Welchen negativen Einfluss hatte Gaming auf mein Leben?  
\_\_\_\_\_
- Wie kann ich meine Spielgewohnheiten verbessern, um ein gesünderes Gleichgewicht zu erreichen? \_\_\_\_\_
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe bei der Kontrolle meiner Spielgewohnheiten benötige? \_\_\_\_\_

## Gesprächskreise: Spielgewohnheiten und digitale Nutzung

### Leitfaden für Kursleiter

#### Ziel:

Einen sicheren, vorurteilsfreien Raum für Schüler (im Alter von 14 bis 18 Jahren) zu schaffen, in dem sie über Spielgewohnheiten, digitale Nutzung und damit verbundene Bedenken diskutieren können, wobei gegenseitige Unterstützung und Selbstreflexion gefördert werden.

#### **Einführung (10 Min.)**

- Begrüßen Sie die Studierenden/ Schüler und schaffen Sie eine urteilsfreie Zone.
- Erläuterung des Zwecks: Offene Diskussion über Spielgewohnheiten und digitales Wohlbefinden.
- Eisbrecher: „Ein Wort zum Thema Gaming“ – Jeder Schüler nennt ein Wort, das sein Gaming-Erlebnis beschreibt.

#### **Diskussion (25 Min.)**

Nutzen Sie die folgenden Leitfragen:

- Welche Rolle spielt Gaming in Ihrem Alltag?
- Welche Herausforderungen begegnen Ihnen beim Versuch, die Bildschirmzeit zu begrenzen?
- Wie gehst du mit Meinungsverschiedenheiten mit Eltern oder Freunden über Videospiele um?
- Hast du jemals deine Pflichten (Hausaufgaben, Haushalt und Schlaf) wegen Videospiele vernachlässigt?
- Welche Strategien haben Sie bei anderen beobachtet, um Gaming und Privatleben in Einklang zu bringen?

Fördern Sie respektvolles Zuhören und Feedback von Kollegen.

### **Aktivität (15 Min.)**

- Arbeitsblatt zur Spielreflexion
- Gesunde vs. ungesunde Spielgewohnheiten (Die Schüler sammeln Ideen zu Verhaltensweisen, die auf eine ausgewogene bzw. problematische Spielgewohnheit hinweisen; anschließend findet eine Diskussion statt)

### **Abschließende Reflexion (10 Min.)**

- Die Studierenden teilen eine Erkenntnis oder ein persönliches Ziel aus der Diskussion mit.
- Einführung des „Achtsamen Gaming-Versprechens“ (Schüler erstellen persönliche Verpflichtungen für ein gesundes Gleichgewicht beim Spielen).
- Stellen Sie Ressourcen für weitere Unterstützung bereit (Kontakte zu Beratungsstellen, Hotlines und Websites zum Thema digitales Wohlbefinden).

## Alternatives Arbeitsblatt für Schüler: Selbsteinschätzung im Bereich Gaming

### 1. Meine Spielgewohnheiten verstehen:

- Welche Spiele machen mir am meisten Spaß? Warum? \_\_\_\_\_
- Wann spiele ich normalerweise Spiele? (Vor/Nach der Schule, spät abends, am Wochenende usw.) \_\_\_\_\_
- Welche Gefühle habe ich beim Spielen? (Aufregung, Entspannung, Frustration, Wettbewerbsgeist usw.) \_\_\_\_\_
- Welche Herausforderung stellt sich mir im Zusammenhang mit Gaming?  
\_\_\_\_\_

### 2. Ausgewogenheit zwischen Gaming und Alltag:

- Vernachlässige ich jemals meine Pflichten (Hausaufgaben, Haushalt und soziale Aktivitäten), um weiterzuspielen? Ja / Nein
- Wie fühle ich mich, wenn ich ein Spiel unerwartet abbrechen muss?  
\_\_\_\_\_
- Wie oft mache ich beim Spielen Pausen? (Alle 30 Minuten, jede Stunde, selten usw.)  
\_\_\_\_\_
- Wie wirkt sich Gaming auf meinen Schlaf oder mein Energieniveau aus?  
\_\_\_\_\_

### 3. Betrachtung positiver und negativer Aspekte:

- Welchen positiven Einfluss hatte Gaming auf mein Leben?  
\_\_\_\_\_
- Welche negative Auswirkung hatte Gaming auf mein Leben?  
\_\_\_\_\_
- Wie kann ich meine Spielgewohnheiten verbessern, um ein gesünderes Gleichgewicht zu finden? \_\_\_\_\_

- An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe bei der Kontrolle meiner Spielgewohnheiten benötige? \_\_\_\_\_

## „Talk about it“ – Worksheet

Füllen Sie die Lücken aus.

### 1. Verständnis meiner Gaming-Gewohnheiten:

- Welche Art von Spielen genieße ich am meisten? Warum?  
\_\_\_\_\_
- Wann spiele ich normalerweise? (Vor/nach der Schule, spät in der Nacht, am Wochenende usw.) \_\_\_\_\_
- Welche Emotionen fühle ich beim Gaming? (Aufgeregt, entspannt, frustriert, wettbewerbsorientiert usw.) \_\_\_\_\_
- Welche Herausforderung habe ich im Zusammenhang mit Gaming?  
\_\_\_\_\_

### 2. Gaming & Balance im Alltag:

- Vernachlässige ich manchmal Pflichten (Hausaufgaben, Haushalt, soziale Aktivitäten), um weiterzuspielen? Ja/Nein
- Wie fühle ich mich, wenn ich unerwartet aufhören muss zu spielen?  
\_\_\_\_\_
- Wie oft mache ich Pausen während des Gamings? (alle 30 Minuten, jede Stunde, selten usw.) \_\_\_\_\_
- Wie beeinflusst Gaming meinen Schlaf oder mein Energielevel?  
\_\_\_\_\_

### 3. Reflexion über positive und negative Aspekte:

- Welche positive Auswirkung hatte Gaming auf mein Leben?  
\_\_\_\_\_
- Welche negative Auswirkung hatte Gaming auf mein Leben?  
\_\_\_\_\_
- Wie kann ich meine Gaming-Gewohnheiten verbessern, um eine gesündere Balance zu erreichen? \_\_\_\_\_
- Mit wem kann ich sprechen, wenn ich Hilfe beim Umgang mit meinen Gaming-Gewohnheiten benötige? \_\_\_\_\_



## Interview- und Aktivitätstag

**Datum:**

**Beginn:**

**Teilnahme:** Kleingruppenarbeit (ca. 10 Teilnehmende pro Blockstunde)

### Programmpunkte:

- Kahoot Spiel:
  - Kahoot-Spiel: Eine Wiederholung des interaktiven Quizspiels mit iPads und Smartboards – thematisch angepasst an Online-Verhalten und Spielgewohnheiten.
- Vorbereitung der Interviews
  - Auswertung und Feedback zu den Fragebögen
  - Verwendung von Signalwörtern als thematische Einleitung zu den Interviews

### Interview- Fragen:

1. Wie schätzen Sie Ihr eigenes Online-Nutzungsverhalten ein?
2. Hilft es Ihnen, mit anderen über Ihr digitales Verhalten zu sprechen? Wenn ja, mit wem?

### Abschluss

- Abschluss: Dankesrede und Schlusswort des Projektteams
- Präsentation der Projekt-Homepage mit kurzer Inhaltsbeschreibung
- Überreichung der Teilnahmebescheinigungen an die Teilnehmenden
- Gruppenfoto

 Kofinanziert von der Europäischen Union



Bewertungsformular

# Reden wir darüber – Kreise



Die  
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.

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 zu bewältigen?**

- Ja  
 NEIN

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

---

---

---

---

**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!*