

AUFWACHEN IN DER  
DIGITALEN WELT



# Digitale Achtsamkeit

verantwortungsvoll leben und begleiten



# Dr. Peter Großböck, MSc MA BEd

Pflichtschullehrer  
Hochschullehrer  
Medienpädagoge,  
Mediendidaktiker  
Schul- und  
Unterrichtsentwicklungsberater  
Musiker und Darsteller  
HLG- & Seminarleiter  
Vater von 3 Kindern

# Pädagogik

- Implementieren digitaler Methoden in alle Schularten ( Bac., FB, WB, Quer.)
- Entwicklung und Verbreitung von „Digitaler“ Schulentwicklung
- Medienerziehung von Kindern (und deren Eltern)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Digitalisierung auf Kinder und Jugendliche
- Masterstudium Master Digitales Lehren und Lernen (Lehrgangsleitung)
- Primarstufenstudium am Campus Melk (Studiengangsleitung)

# Kunst- und Kulturvermittlung



[www.maeuschenmax.at](http://www.maeuschenmax.at)

# Salutogenese

- Coach für THE WORK (IBSR)
- Seminarangebote in der Fortbildung von Lehrer\*innen
- Seminare zum Umgang mit Stresssituationen
- Einzel- und Gruppensettings
- [peter@gedankenklang.at](mailto:peter@gedankenklang.at)

# Vorträge für Eltern, Pädagog\*innen und Co.

Informationen dazu gibt es unter..

<https://www.aufwachen.at>

peter@aufwachen.at

# Das Phänomen Digitalisierung

- Verweigerung
- Faszination
- „.... betrifft nur Amerika oder die Stadt – zu uns kommt das nicht!“
- Digitales in der Hosentasche
- Überforderung
- Überwachung
- Kontrolle
- ungeahnte Möglichkeiten
- Sucht



...wir sind teilweise als  
Gesellschaft in einer  
veränderten Wirklichkeit  
hart aufgeschlagen...



# Inhalte dieses Vortrags

- Impulsvortrag „Aufwachen in der digitalen Welt“
- persönliche Innenschau
- Austauschmöglichkeit
- Beleuchtung unterschiedlicher Altersgruppen
- Finden einer möglichen Perspektive zum veränderten Umgang mit diesem Thema





FACHLEUTE WARNEN

## Handysucht zunehmend Problem für Ältere

[Fachleute warnen: Handysucht zunehmend Problem für Ältere - news.ORF.at](#)



# Anzeichen dieses neuen Phänomens

- „...du hast überhaupt keine Zeit mehr für mich...“
- „...du interessierst dich nicht mehr für mich...“
- „...du bist immer nur am Handy...“
- „...ich habe das Gefühl, es ist immer wer anderer dabei oder du bist abgelenkt...“
- „...man kann mir dir überhaupt nicht mehr sprechen...“



# Was begünstigt diese Sucht?

**vergleichbar mit dem Thema Alkohol** in dieser Altersschicht  
Alkoholkonsum nach Pensionierung steigt tendenziell stark  
an...

...eventuell weil:

- mehr Zeit oder neue Zeitressourcen
- muss am nächsten Tag nicht unbedingt fit sein
- kann sich erholen
- Technikbegeisterung – Multifunktionalität...
- Einsamkeit



# Das Paradoxon SocialMedia

(nicht nur bei Pensionist\*innen!)

- Zäsur bei Pensionsantritt mit neuen Endgeräten...
- neue Lebenssituation mit zeitlicher Leere die es zu füllen gilt
- SocialMedia-Apps ermöglichen zunächst mehr Kontakte
- Sozialkontakte werden über digitale Medien gelebt
- Gefühl von guter Vernetzung entsteht
- Annahme... „ich brauche ja gar nicht mehr rausgehen“, alles passt
- in der Realität gar keine Sozialkontakte mehr
- innere Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, orthopädische Probleme



# spezielles Suchtverhalten dieser Generation

- Diese Generation ist noch nicht mit diesen Endgeräten aufgewachsen.
- Sie investieren viel Zeit und schätzen die Funktionen und Möglichkeiten.
- Das Smartphone an sich ist nicht die Bedrohung, sondern eigentlich der Sog der Applikationen.
- Es dauert verhältnismäßig lange, bis sie sich selbst eingestehen, dass ihr Handykonsum problematisch ist.



# Möglichkeiten für betroffene Familien

(laut ORF.at)

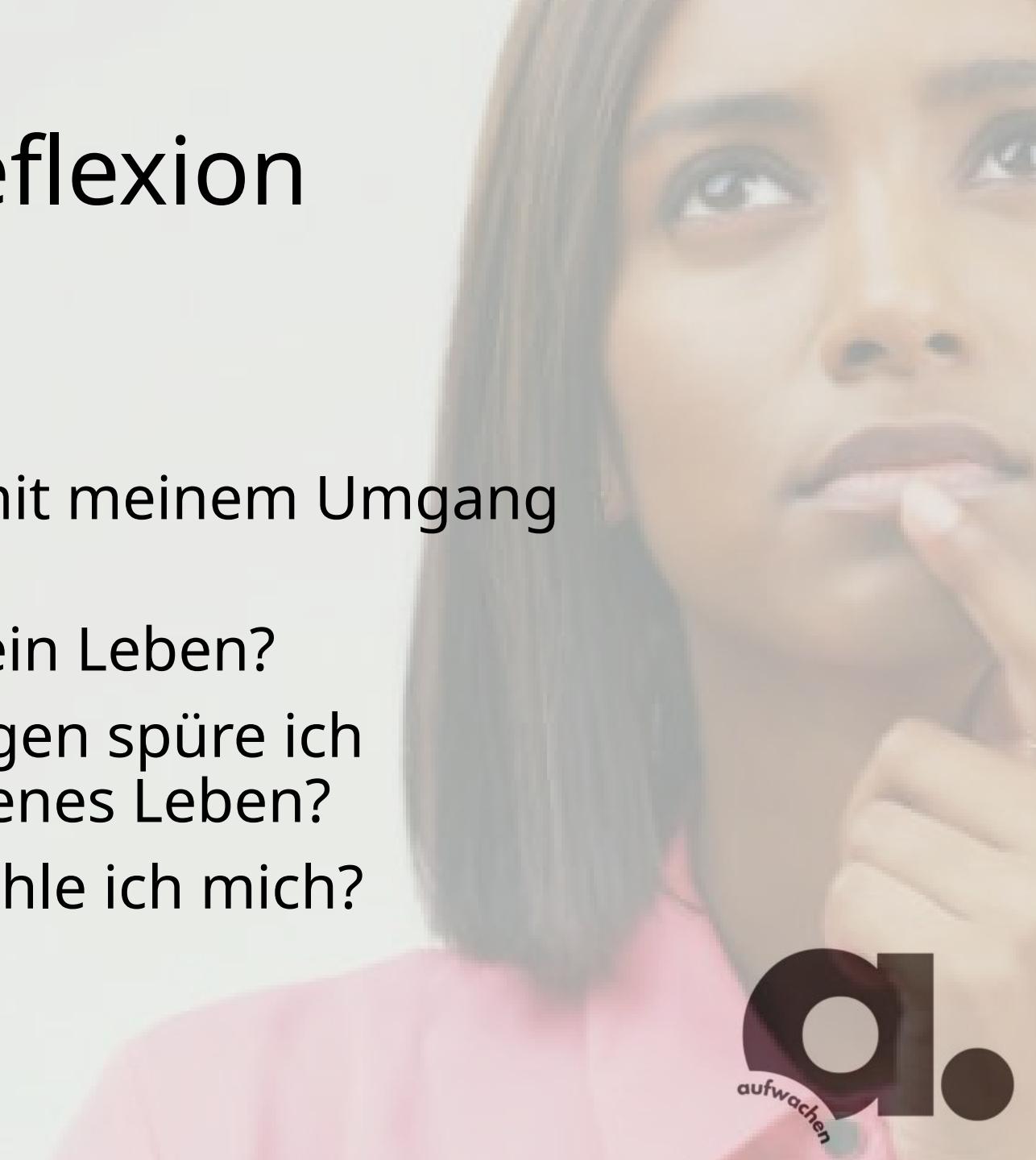
- Alternativen anbieten
- etwas miteinander unternehmen
- Hobbies wieder aufnehmen
- **Speziell für Kinder bietet diese Situation eine Möglichkeit etwas für sich selbst zu lernen!**



# AKTIVITÄT Selbstreflexion



- Wie zufrieden bin ich selbst mit meinem Umgang mit digitalen Medien?
- Wie sehr erleichtern diese mein Leben?
- Welche negativen Auswirkungen spüre ich selbst auf mich und mein eigenes Leben?
- Wie abhängig oder süchtig fühle ich mich?



# Die Generationen im Überblick

- Generation Silent
- Generation Boomer
- Generation X
- Generation Y
- Generation Z
- Generation Alpha
- Generation Beta



# Wie sind wir aufgewachsen? (Gen X)

- nur 2 Fernsehsender und Wählscheibentelefone
- spielbasierte Kindheit
- Gemeinschaft in der Peer Group mit vielen Erfahrungen oft ohne Aufsicht von Erwachsenen



# Was Zeichnet Z und Alpha aus?

- mit Internet und mobilen Geräten aufgewachsen
- Einzelkämpfer und Individualisten

**extreme Auswüchse zeigen gesellschaftliche Tendenzen auf:**

- Phänomen der Smombies
- Phänomen der Hikikomoris
- Umfragenveröffentlichung vom 11.11.2025



# Generation Angst von Johnathan Haidt (2024)

- Herausgeber : Rowohlt Taschenbuch
- Erscheinungstermin : 11. November 2025
- Auflage : 1.
- Sprache : Deutsch
- ISBN-10 : 3499629410
- ISBN-13 : 978-3499629419
- Originaltitel : The Anxious Generation



# Was bedeuten die Erkenntnisse von Haidt für uns?

- Flut an Informationen und schlechten Nachrichten beeinträchtigt uns und unser aller Leben.
- Aus Angst vor der Außenwelt ist es für uns eine vermeintlich gute Lösung, wenn die Kinder zu Hause sind und vorm Bildschirm sitzen.
- Wir jagen einer Sicherheit hinterher, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt.
- Durch diese vermeintliche Sicherheit oder Unwissenheit entgeht uns oftmals, dass die virtuelle Welt genauso Gefahren in sich birgt.
- Den Jugendlichen entgehen dadurch oft reale Erfahrungen, oder sie versuchen mit Strategien dieser Aufsicht zu entgehen.



# Wie sind wir mit dem PC aufgewachsen?

Wir hatten  
ausreichend Zeit alles  
Schritt für Schritt zu  
lernen!



Bekommen unsere Kinder auch Zeit, um den Umgang mit der digitalen Neuerung in entsprechendem Tempo zu lernen?

Sind das  
Werkzeuge  
oder  
Spielzeuge?



# Computer vs. Stichsäge

- Ohne Begleitung in die digitale Welt ist es schwierig all die Fähigkeiten dieses Werkzeuges zu beherrschen.



# Das Digitale als Werkzeug

- Noch nie in der Geschichte hatten wir ein vergleichbares Multifunktionstool.
- Multifunktionalität führt bei uns Erwachsenen zu suchtähnlichem Verhalten.
- Brain Drain Effect: „Does the Brain Drain Effect Really Exist?“ (Zierer, Böttinger, Poschik, Uni Augsburg, 2023)



# Welche Probleme sehen wir aktuell?

- Konzentrationsschwierigkeiten (niedrigere Aufmerksamkeitsspanne)
- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Probleme im sozialen Miteinander
- verzögerte Sprachentwicklung
- verzögerte Entwicklung der motorischen Fähigkeiten
- ...



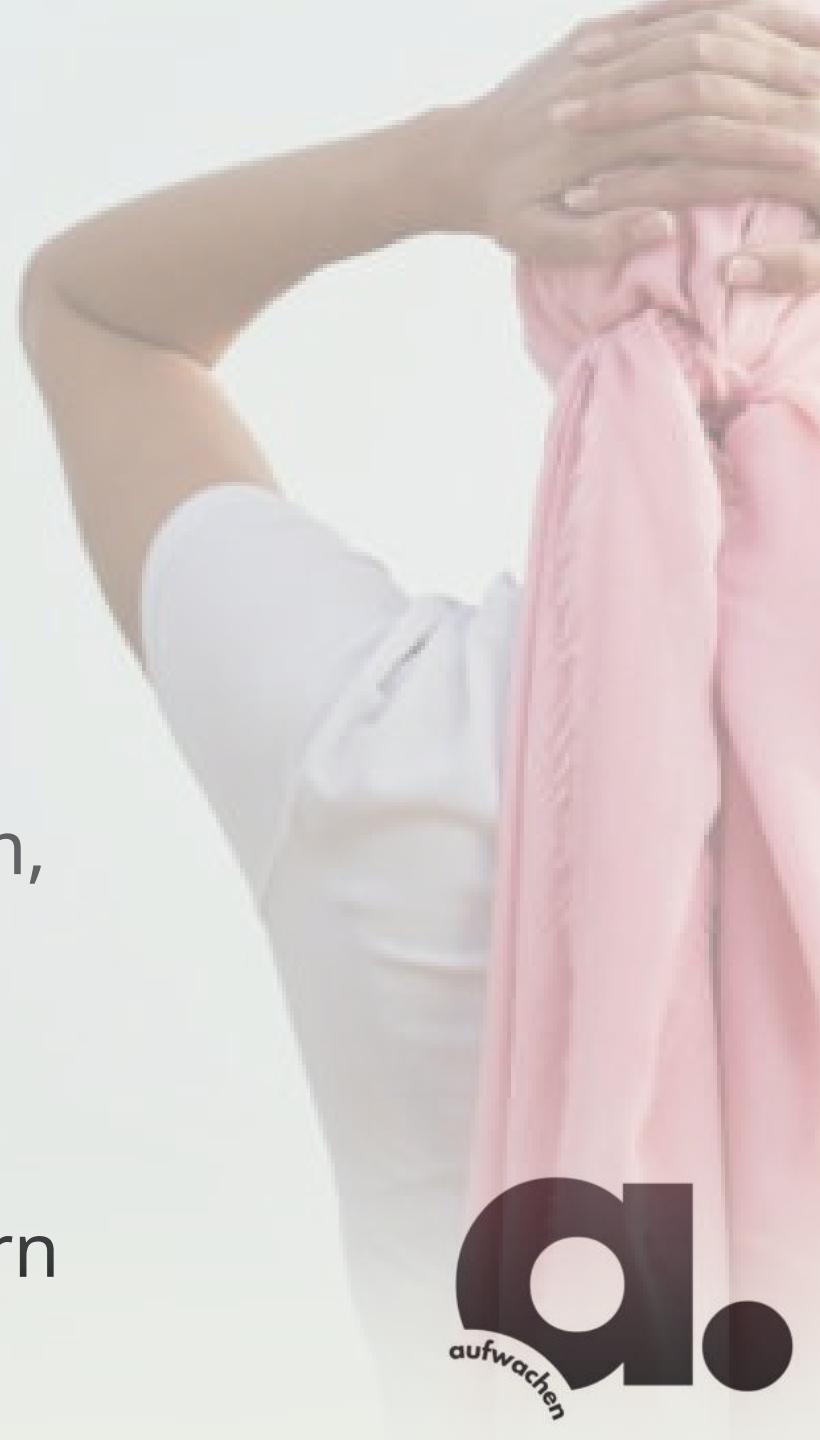
# Gesellschaftliche Extreme



# AKTIVITÄT Selbstreflexion



- Was stört mich denn eigentlich an der Handynutzung anderer?
- Bei meinem Kind, meiner/m Partner/in, Freund/in, in den Öffis, im Einkaufszentrum, bei Klient\*innen?
- Wann fühle ich mich unwohl?
- Was regt mich fürchterlich auf?
- Was würde ich bei anderen sofort verändern wenn ich es könnte?



# AKTIVITÄT Selbstreflexion



Auf der Suche nach dem  
Triggerpunkt:

Was hat das alles  
mit mir selbst zu tun?

Vermengung  
zwischen Realität  
und virtueller  
Wirklichkeit



# Smartphone und Smartwatch

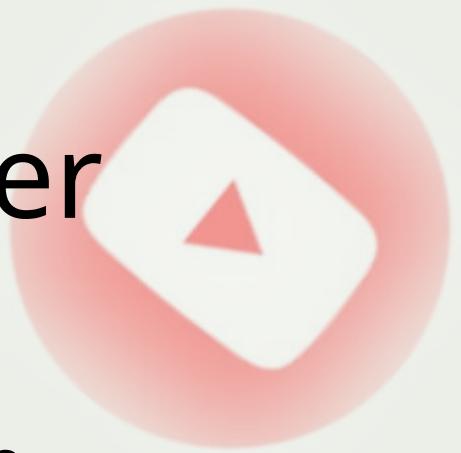
## ...ein Thema der Schulen...

- Sicherheit oder Überwachung?
- Vertrauen oder Vertrauensverlust?
- Eigenständigkeit oder Bevormundung?



# Sprachliche Entwicklung der Kinder

- Es stimmt! Kinder können durch Videos unterstützt unheimlich viel lernen!
  - Wortschatzerweiterung, Redewendungen, Fremdsprachen, ...
  - Ich bin ein Fan davon!
- Vorsicht Verwechslung!
- Altersgruppe?
  - Erstes grundlegendes Fenster der sprachlichen Entwicklung schließt mit drei Jahren.
  - Außerdem wird Sprache nur über persönliche Beziehung gelernt.
  - Immer mehr Kinder kommen in die Schule und haben Probleme beim Lauten von einfachen Wörtern.



# Was sehen Kinder alleine so im Internet?

*Basis: Kinder, die auf Inhalte gestoßen sind, die unangenehm waren (n=29)*

Erotik/Porno:	55 %
Gewaltseiten/Prügelszenen:	10 %
Horror-/Monster-/Geistervideos:	7 %

- Wo liegt die Dunkelziffer?
- Warum erzählen Kinder den Eltern gerade solche Dinge nicht?
- Warum erzählen Kinder den Lehrerinnen und Lehrern so etwas nicht?



# Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie

1

- Jugendliche von 11-18 Jahren, Eltern, Pädagog\*innen
- Studie repräsentativ

## **zentrale Ergebnisse:**

- Die persönliche Begegnung mit Freund\*innen ist am wichtigsten.
- Smartphones
- Tablets
- WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat, TikTok.
- Digitalität
- Blackbox



# Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie

## 2

### **Digitalität: reale und virtuelle Welten verschwimmen vermehrt**

- Kommunikation in Familie und Freundeskreis stark digital (zu  $\frac{3}{4}$ ).
- Pflege von Freundschaften
- Bildschirmzeit und bildschirmLOSE Zeit
- 130 Minuten pro Tag



# Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie

3

## Das (Gesellschafts-)Problem BLACKBOX

- Was passiert in diesen „130 Minuten“ täglich?
- Wie oft redet wer mit Jugendlichen darüber?
- Erwachsene unterschätzen, was in dieser Zeit passiert.  
Straßenverkehr, spät nach Hause kommen, ...  
aber über Gefahren im Netz?
- 45% der Jugendlichen sprechen mit ihren Eltern über negative Erfahrungen.
- Ein Drittel berichtet von Kontaktaufnahmen unbekannter Personen.
- Sexuelle Belästigungen erlebte ein Viertel der 15 bis 18-Jährigen.



# AKTIVITÄ



Wie können wir diesen Herausforderungen in unserer Profession begegnen?

Welche Handlungsansätze sehen wir?



# Innenschau über das eigene Verhalten



Achtsame Begleitung im Alltag heißt:



# Achtsame Begleitung ins Digitale heißt:

- achtsame Heranführung an die digitalen Geräte
- "Werkzeug" Computer altersgerecht in Aktivitäten integrieren



# Achtsame Begleitung im Zusammenleben:

- sich Zeit nehmen für dieses Thema
- sich Zeit nehmen für die sich selbst, die eigenen Kinder, wichtigen Menschen
- den eigenen Medienkonsum wahrnehmen und hinterfragen
- den Medienkonsum anderer wahrnehmen und hinterfragen
- ins Fühlen kommen, was mir guttut und was nicht
- ...



AUFWACHEN IN DER  
DIGITALEN WELT



Fragen, Austausch, Feedback

AUFWACHEN IN DER  
DIGITALEN WELT



Dr. Peter Großböck, MSc MA BEd  
+43 676 4019449  
[peter@aufwachen.at](mailto:peter@aufwachen.at)

Danke!!!



# Studien zum Zusammenhang zwischen Nutzung digitaler Medien und dem Essverhalten von Kindern und Jugendlichen:

- [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10927901/](https://PMC10927901/)
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-024-03834-4>
- <https://www.gesundheit.gv.at/news/aktuelles/aktuell-2024/social-media-kinder-ernaehrung.html>



# Studien zu Auswirkungen von Smartphone-Nutzung während des Essens bei Kindern und Jugendlichen:

- Hier gibt es viele gutgemeinte Ratgeber im Netz,  
aber leider keine empirische Auseinandersetzung  
damit.



# Studien zum Zusammenhang zwischen überm. Nutzung digitaler Medien und der Eltern-Kind-Beziehung:

<https://www.vr-elibrary.de/doi/pdf/10.13109/prkk.2022.71.4.305>

<https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/smartphone-kinderausbildung-100.html>

<https://www.swr.de/swrkultur/wissen/handy-weg-smartphone-nutzung-von-eltern-kann-deren-kindern-schaden-100.html>

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/articles/PMC11764600/?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=de&x\\_tr\\_hl=de&x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=Empirical%20studies%20showed%20that%20parents,and%20may%20even%20become%20hostile](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/articles/PMC11764600/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=de&x_tr_hl=de&x_tr_pto=sge#:~:text=Empirical%20studies%20showed%20that%20parents,and%20may%20even%20become%20hostile)



# Studien zum Zusammenhang zwischen überm. Nutzung digitaler Medien und der Eltern-Kind-Beziehung:

[https://salzburg.orf.at/stories/3299893/#:~:text=Eltern%2C%20die%20vor%20Babys%20und%20Kleinkindern%20viel,Studienergebnisse%20der%20Paracelsus%20Medizinischen%20Universit%C3%A4t%20Salzburg%20\(PMU\).](https://salzburg.orf.at/stories/3299893/#:~:text=Eltern%2C%20die%20vor%20Babys%20und%20Kleinkindern%20viel,Studienergebnisse%20der%20Paracelsus%20Medizinischen%20Universit%C3%A4t%20Salzburg%20(PMU).)

<https://www.pmu.ac.at/early-life-care/smardaddy> Studie läuft bis April 2026

