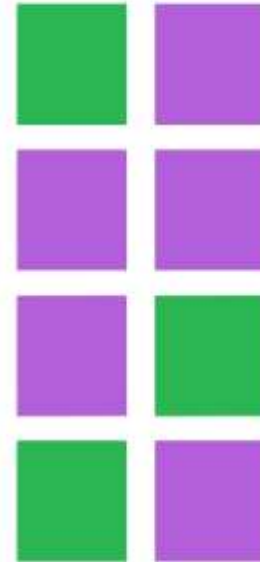


DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Winzige Gewohnheiten

Teil 1

Über Probleme zu reden ist nicht sehr interessant

... also lassen Sie uns über Lösungen sprechen

Wenn wir die Existenz technologiebasierter Herausforderungen nicht ändern können, müssen wir herausfinden, wie wir auf sie reagieren und mit ihnen umgehen können

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Motivation

Motivation ist ein Prozess, der zielgerichtetes Verhalten initiiert, steuert und aufrechterhält.

Beispiel: Ich möchte gesünder leben, damit ich mehr Energie für die Dinge habe, die mir wichtig sind.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Routine

Eine Routine ist eine Reihe von Verhaltensweisen, die häufig wiederholt werden.

Beispiel: Vor Home-Office-Tagen und freitags nehme ich meine Sporttasche mit zur Arbeit und gehe nach der Arbeit ins Fitnessstudio.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gewohnheit

Eine Gewohnheit ist der Impuls, ein Verhalten mit wenig oder gar keinem bewussten Nachdenken auszuführen.

Beispiel: Bevor ich ins Bett gehe, packe ich meine Sporttasche und lege sie neben die Tür [damit ich morgens nicht vergesse, sie mitzunehmen].

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gewohnheit oder Routine?



Aufgabe:

Bitte schreiben Sie so viele Motivationen, Routinen und Gewohnheiten auf, wie Sie in diesem Video finden können

Winzige Gewohnheiten

Bitte sehen Sie sich die folgenden zwei Videos zum Thema Tiny Habits an und schließen Sie dann die Tabs.

<https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxjn-R8&t=837s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2L1R7OtJhWS>

Definieren Sie anschließend Tiny Habits in Ihren eigenen Worten.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bitte entwickeln Sie 5 Tiny Habits nach folgender Formel

"Wenn X [Teil Ihrer täglichen Routine] passiert, werde ich Y [neue Gewohnheit] tun".



BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



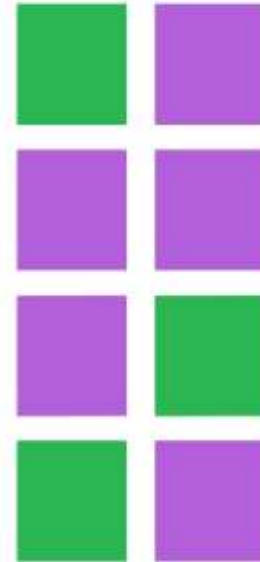
Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Winzige Gewohnheiten

Teil 2

Kann Tiny Habits die Menschheit retten?

Wählen Sie 3 der folgenden Themen

- Klimawandel
- Sexismus
- Integration
- Propaganda
- Unrealistische Erwartungen
- Angst vor dem Unbekannten

Können die 3 Themen, die Sie ausgewählt haben, mit Hilfe von Tiny Habits gelöst werden? Warum/Warum nicht?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Können Tiny Habits die Menschheit retten?

Bitte entwickeln Sie 3 Tiny Habits zu jedem der 3 von Ihnen gewählten Themen nach folgendem Muster

"Wenn X [Teil deiner täglichen Routine] passiert, werde ich Y [neue Gewohnheit] tun".

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kann Tiny Habits die Menschheit retten?

~~1) Nachdem Sie Tiny Habits entwickelt haben, um größere strukturelle Probleme der Gesellschaft anzugehen, was halten Sie von Tiny Habits und der Wirkung, die sie haben können?~~

2) Wie realistisch ist jede dieser Gewohnheiten, die Sie entwickelt haben? Warum?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



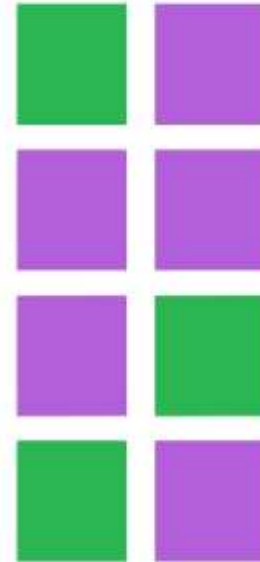
Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Winzige Gewohnheiten

Teil 3

Winzige technische Gewohnheiten

- Gefälschte Nachrichten
- ~~- Erkennen von DeepFakes~~
- Clickbait meiden

1) Für welchen dieser drei Aspekte des Online-Lebens ist es am einfachsten, Tiny Habits zu entwickeln, für welchen am schwierigsten?

2) Bitte entwickle 2 Tiny Habits für jeden der Aspekte



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Geistige Gesundheit Gewohnheiten

- Kritisches Denken
- Vermeiden von Doomscrolling
- Empathie/Mitgefühl online

3) Für welchen dieser drei Aspekte ist es am einfachsten, Tiny Habits zu entwickeln, für welchen am schwierigsten?

4) Bitte entwickle mindestens 2 Tiny Habits für jeden der Aspekte

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Winzige Gewohnheiten für Digital 4 All

Welche der Gewohnheiten, die Sie ~~im Laufe dieses Moduls~~ entwickelt haben, sind für Sie am praktischsten?

Beschreiben Sie bitte, wie Sie sie in Ihrem Leben umsetzen werden oder zumindest könnten?

Wodurch unterscheiden sie sich von den anderen Gewohnheiten, die Sie entwickelt haben?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Winzige Gewohnheiten für Digital 4 All

Sind Sie nach Abschluss dieses Moduls der Meinung, dass Tiny Habits ein wirksames Instrument zur Förderung der Online-Kompetenz und zur Berücksichtigung der Bedürfnisse junger Migranten sein kann?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

