Heute erzähle ich euch etwas über das Thema Social Media. In meiner Präsentation spreche ich über folgende Themen: Was ist Social Media, Wie benutzen wir das und Welche Auswirkungen hat das auf unser Leben?

Social Media ist jede Art von digitalen Medien, über die Nutzer in privaten Channel, Gruppen Channel oder Öffentliche Channel kommunizieren und so Informationen austauschen können.   
Beispiele für solche sind hier angeführt: YouTube, Tiktok und Facebook. Aber auch Apps wie WhatsApp oder Telegram zählen zu den Sozialen Medien.

Aber wir konzentrieren uns jetzt auf die für mich „typischen“ Social Media Apps, bei denen man Fotos hochlädt, diese Liken bzw. manchmal auch disliken kann und meist auch eine Chatfunktion hat. Wie zum Beispiel Instagram und Facebook.

Das Prinzip von Instagram und Facebook, wie eben erwähnt, ist das Hochladen von Bildern und so viele Likes wie möglich zu bekommen. Auf Facebook hat der Kommentarbereich einen höheren Stellenwert als auf Instagram und man kann ganze Gespräche in den Kommentaren finden.

Jeder User hat seine eigene Seite und kann hier Fotos hochladen. Diese Seiten können abonniert werden und wenn du genug Leute davon überzeugt hast dir zu folgen könntest du zu einem „Influencer“ werden. Wer mehr Abonnenten hat ist „beliebter“ und hat somit bewiesen, dass er das bessere Leben und keine Probleme hat.

Könnte man behaupten, es könnte aber auch sein, dass viele dieser Influencer nur die besten Momente ihres Lebens mit ihren Followern teilt, oder gar eine Art zweites „fake Leben“ führt.

Mit „fake Leben“ meine ich, dass die Person sich im Internet immer mit teuren dingen darstellt, die sie aber gar nicht besitzt, sondern nur ausgeborgt hat, oder vielleicht in einem Geschäft steht und diese Anprobiert, um damit ein Foto zu machen.

**-Auswirkungen**

Social Media hat große Auswirkungen auf unser Alltägliches Leben. Wenn ein Influencer einen gewissen Kleidungsstil ablehnt, kann das zur Folge haben, dass sich viele der Follower der Meinung anschließen und anders anziehen. Gleichzeitig wollen viele, vor allem junge Nutzer so gut wie möglich ihrem Idol gleichen.

**-Probleme von Sozialen Medien**

Mehrere Studien haben einen Zusammenhang zwischen depressionen und einer heufigen Nutzung von Sozialen Medien erkannt, können jedoch nicht feststellen, ob die häufige Nutzung zu Depressionen, oder Depressionen zu einer häufigen Nutzung von Social Media führt.

Ob Depressionen oder nicht, Soziale Medien greifen stark in unser Leben ein. Einmal nur kurz auf Tiktok oder Instagram schaun kann in Stunden enden und somit die Zeit für wichtige und sinnvolle dinge nehmen wie z.B. soziale Kontakte, das Umsetzen von Zielen oder lernen für den Syp-Test.

Zusätzlich überfluten Soziale Medien das Gehirn mit Informationen und tönen. Diese Reizüberflutung führt zu depressiven Symptomen und einem reduzierten Wohlbefinden.

**-Die Sucht nach Likes**

Wie vorher angesprochen dreht sich in Social Media sehr viel um Likes. Der Körper schüttet Glückshormone aus, wenn ein Post gut bei seinen Followern ankommt. Diese Glückshormone will man immer wieder haben, aber baut mit der Zeit eine Toleranz auf. Das kann aber zu einer Sucht führen, in der man die Kontrolle verliert, zu entscheiden wieviel Zeit man Online verbringt, sondern alles tut, um einmal wieder so einen Hormonrausch zu bekommen.

Auch erkannt wurde, dass das Suchverhalten sehr stark mit der Stimmung des Nutzers zusammenhängt. Somit kreirt der Nutzer eine Art Spirale abwärts und zieht sich mit jedem Bild, dass er sieht, noch weiter hinunter.

**-Verhinderung**

1. Nicht den Bildern trauen  
   Die Fotos, die in Sozialen Medien verbreitet werden, sind meist mit viel Arbeit im Hintergrund verbunden, Fake oder nur ein kleiner Ausschnitt eines normalerweise gewöhnlichen lebens.
2. Nicht das reale Leben vernachlässigen  
   Social Media kann reale treffen nicht ersetzen. Eine Umarmung oder das Lachen mit freunden ist für uns Menschen sehr wichtig da wir soziale Lebwesen sind.
3. Nur in guter Stimmung ins Internet gehen  
   Wie vorher schon erwähnt verstärken Soziale Medien eine schlechte Stimmung nur. Somit sollte bei schlechter stimmung von solchen Medien abgesehen werden.
4. Den Zugang beschränken  
   Bewusst entscheiden, ob der Blick in Facebook oder Instagram gerade wirklich nötig ist. Versuchen zu vermeiden mehrere Stunden am Tag im Internet zu sein.
5. Realistische Vorbilder suchen  
   Influencern folgen, die sich auch mal ungeschminkt und „Real“ vor der Kamera presentieren und auch von den Problemen in ihrem Leben erzählen
6. Kein Handy im Bett  
   Man soll versuchen das Handy so weing wie möglich im Bett zu benutzen. Das Bett soll ein ort der Ruhe sein und eine Reizüberflutung vor dem Schlafen gehen beunruhigt das Gehirn nur.
7. Vor Cybermobbing Schützen  
   Verletzende Kommentare gibt es im Internet wie Sand am Meer. Hier kann helfen, Nachrichten von Fremden Accounts auszuschalten und eigene Posts nur mit Freunden zu teilen.  
   Dass das Funktioniert sollte man natürlich auch nur Personen aus dem echten Leben als Social Media Freunde geadded haben.