









Einsamkeit und Social Media

Allgemeines

	Titel der Umfrage	Einsamkeit und Social Media
	Autor	
	Sprache der Umfrage	 Deutsch
	Öffentliche Web-Adresse der Umfrage (URL)	https://www.survio.com/survey/d/E3T8R8X2B9S6M5U9Y
	Erste Antwort	06. 02. 2023
	Letzte Antwort	16. 02. 2023
	Dauer	11 Tage

Umfrage Besucher

265

Insgesamt
Besuche

157

Fertige
Antworten

0

Unvollendete
Antworten

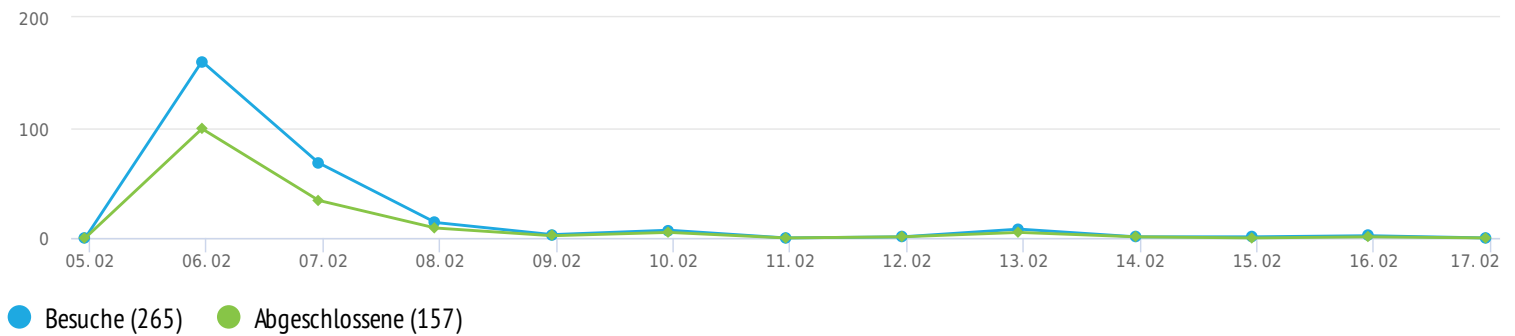
108

Nur gezeigt

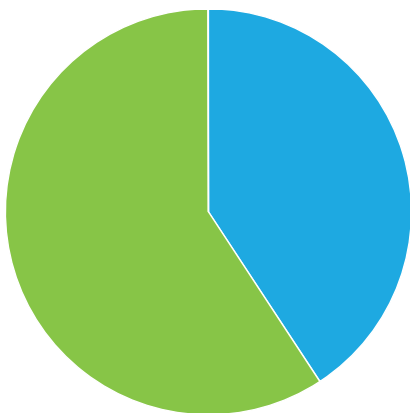
59,2%

Insgesamt
Abschlussquote

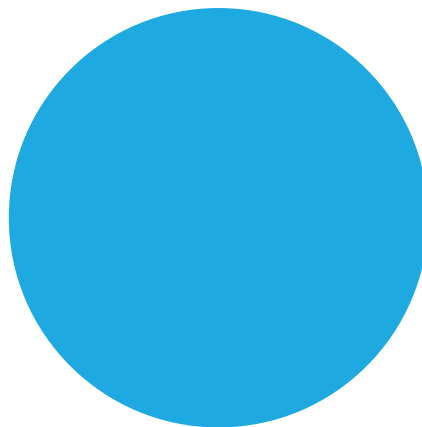
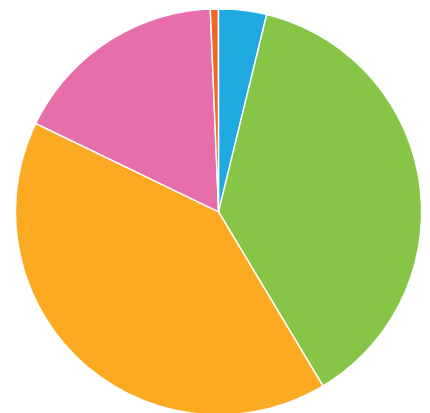
Besuch Historie (06. 02. 2023 – 16. 02. 2023)



Besucher total



Besuchen Quellen

Durchschnittliche Zeit der
Fertigstellung

- Nur gezeigt (40,8 %)
- Abgeschlossene (59,2 %)
- Unvollständige (0,0 %)

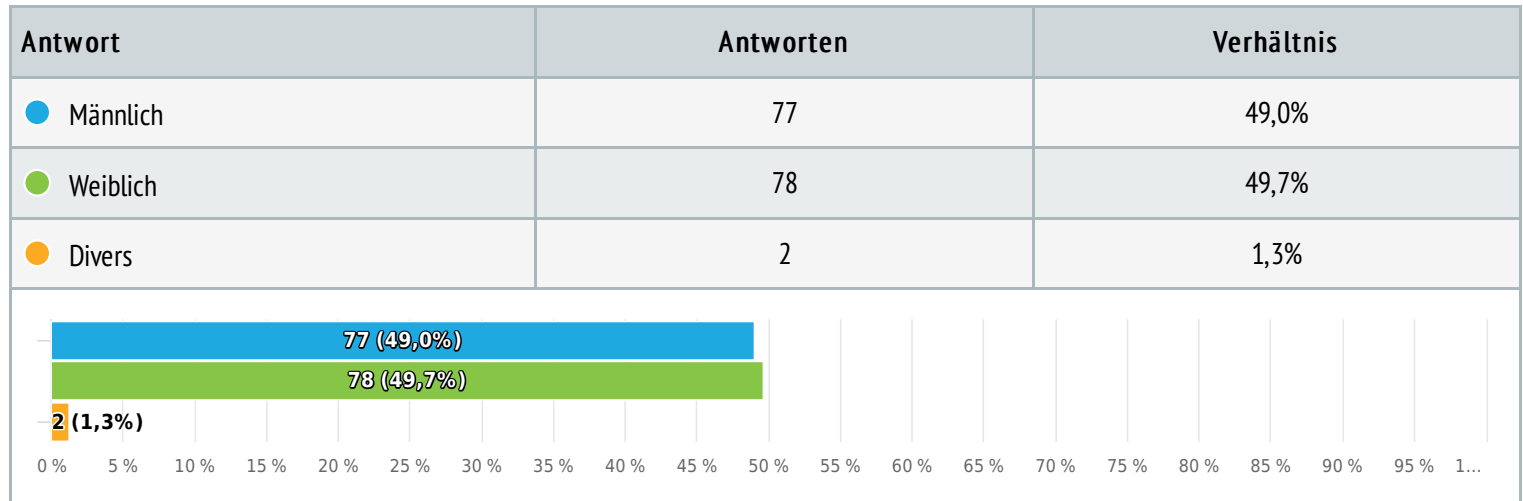
- Direkter Link (100,0 %)

- 1-2 min. (3,8 %)
- 2-5 min. (37,6 %)
- 5-10 min. (40,8 %)
- 10-30 min. (17,2 %)
- 30-60 min. (0,6 %)

Ergebnisse

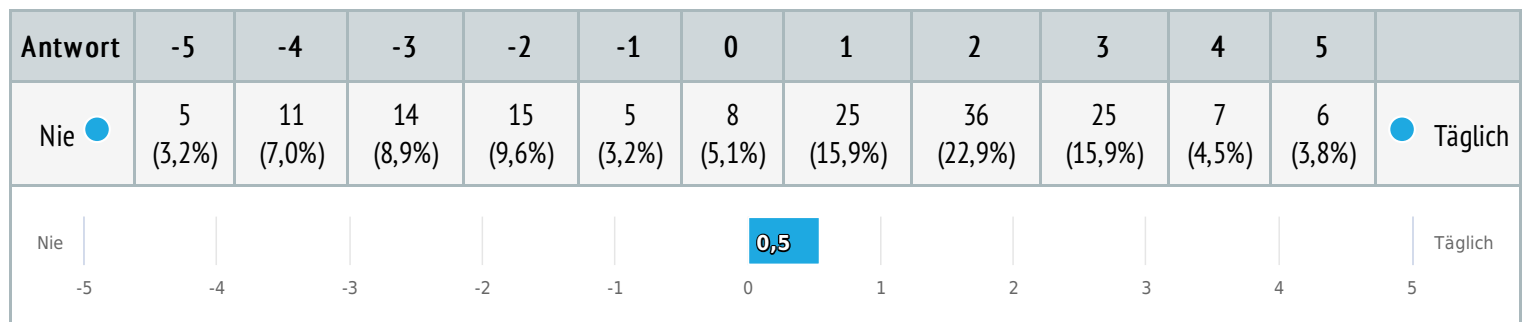
1 Welches Geschlecht haben Sie?

Einzelwahl, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x



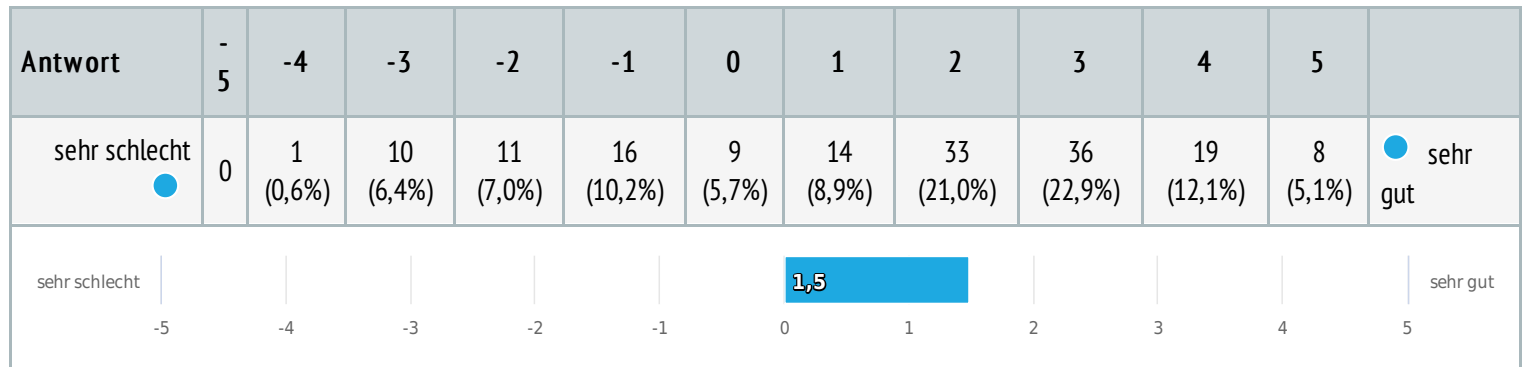
2 Fühlen Sie sich manchmal einsam und wenn ja, wie oft?

Semantisches Differential, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x



3 Wie fühlen Sie sich gerade im Allgemeinen?

Semantisches Differential, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x



4 Wie fühlt sich Einsamkeit für Sie an?

Text Frage, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x

- (30x)
- Abgetrennt vom Rest der Welt
- Alleine
- Alleine im Zimmer liegen, die Decke angucken und sich fragen, ob sich jemand mal bei einem meldet...
- Alleine sein mit den Problemen und Sorgen, die man hat. Die einzige Person, die sich so fühlt etc
- Alleine sein, niemanden zum Reden haben
- Alleine sein und keine Personen zum Reden oder zum Austausch über Probleme oder Gefühle
- Alleingelassen, traurig, Gefühl von Hilfslosigkeit
- Alles kommt trist rüber.
- (2x) Als stünde man still in einer Menschenmenge. Alle um einen herum bewegen sich nur mans elbst steht still und wird nicht wahrgenommen
- Als würde niemand an mich denken
- Angst, leere im Herzen, Melancholie, müde
- Antriebslos und als wäre man zurück gelassen worden
- Ausgeschlossen sein, am falschen Platz sein, nicht rein passen, ungeachtet
- Ausweglos, ohne Unterstützung
- Bedrückend
- Das Bedürfnis etwas mit anderen zusammen zu machen aber grade keine Person dafür zu haben
- Das Gefühl bei niemandem an erster Stelle zu stehen
- Das Gefühl das keiner einen versteht und nie jemand Zeit für mich hat.
- Das Gefühl letztendlich doch abgetrennt von allen anderen zu seien und alleine in der eigenen leere zu schweben - selbstb wenn andere Menschen für einen da sind.
- Das Gefühl mit niemanden über seine Probleme reden zu können und für niemanden relevant genug zu sein.
- Das Gefühl nicht dazu zugehören Alleine zu sein während andere zusammen etwas machen
- Das Gefühl, nicht von Interesse für irgendjemanden zu sein. Selbst wenn man in der Gegenwart anderer Menschen ist, so ist man dennoch mit seinen Gedanken und Gefühlen allein.
- Das niemand da ist mit dem man reden kann auch wenn ganz viele Menschen um einen herum sind
- Dass ich keine 'wahren' Freunde habe und ich generell nicht genug Freunde habe
- demotivierend, bedrückend, negativ

- Der Wunsch andere Menschen um mich zu haben. Ich weiß dann nicht was ich mit mir selbst anfangen soll und vergleiche mich mit Menschen die auf den ersten Blick weniger einsam sind.
- Die Abwesenheit von bedeutenden Ereignissen und Personen im Alltag.
- Dunkel
- Dunkel, schmerzhaft, sinnlos, hilflos, verlassen. Als wäre man in ein Loch gefallen und niemand hätte überhaupt gemerkt, dass man nicht mehr da ist
- Dunkel und leer.
- Ein bedrückendes, ähnlich wie Kälte empfindendes Gefühl der Leere, dass niemand da ist, wie ein Schauer das einem über den Rücken läuft, nur im Kopf. Vergleichbar mit einer Kameramontage, die langsam sich vom Sichtfeld entfernt aber hereinzoomt, dabei ein kleiner Funke des Gefühls, das man bekommt, wenn an einer Tafel gekratzt wird.
- Ein dumpfes, leeres Gefühl in der Brust.
- Eine Leere im Inneren
- Eine Mischung aus Wut und Traurigkeit. Man weiß nichts mit wem anzufangen und wartet auf irgendwas neues, aber es kommt nichts. Keiner interessiert sich für einen.
- Ein erdrückendes Gefühl
- Einfach traurig, ganz schlimm ist es, wenn man mitbekommt das sich freunde treffen ohne ein, man denkt keiner mag einen
- Einsam. Halt scheiße
- Einsamkeit bedeutet für mich ein Gefühl von Leere und Traurigkeit
- Einsamkeit fühl ich selten klar ist man mal alleine aufn sofa aber dennoch weiß ich das bald freundin, familie oder freunde bei einen sind
- Einsamkeit fühlt sich an als wenn da niemand ist, der gerade wirklich weiß wie es einem geht. Wenn ich mich einsam fühle, möchte ich auch niemanden sehen. Mit Einsamkeit geht Traurigkeit und vor allem Angst einher
- Einsamkeit fühlt sich für mich so an, dass ich niemanden habe, mit dem ich reden oder sozial interagieren kann, obwohl ich es gerne gerade tun würde.
- Einsamkeit ist für mich ein Gefühl wenn ich mich von allen verlassen fühle. Wenn es sich anfühlt, dass meine Gefühle und Gedanken für meine Mitmenschen unbedeutend sind.
- Einsamkeit ist, wenn man sich alleine gelassen fühlt und keine Person hat die für einen da ist.
- Es fehlt ein jemand der den Überblick behält, falls man ihn selbst verliert.
- Es ist unbeschreiblich. Es macht einen unglaublich traurig und depressiv, wenn man alleine ist und aber jemanden braucht. Alles im Leben scheint gut zu sein und eigentlich sollte es einem gut gehen, aber Einsamkeit ist ein mächtiges, gefährlich und schmerzhaftes konstrukt. Wenn man Kontakt mit Menschen hat wie zum Beispiel bei einem Telefonat und das Telefonat dann endet, fühlt man nichts weiter als eine leere, schwarze, tiefe unendliche Trauer und Angst.
- Für mich ist das ein Druck, der von innen aus mir herauskommen möchte, den letzten Schritt aber nicht schafft. Ein konstanter Begleiter, der einen Traurig macht.
- Gedanken und Gefühle zu haben, die man mit niemanden teilen kann
- Gefühl, von allen Seiten abgelehnt zu werden Emotionale Entfernung von Menschen, die man mag/ die einem wichtig sind
- Graue Leere, vollkommen abgetrennt vom Rest
- - großes Bedürfnis nach stärkerer Zugehörigkeit und Anerkennung - Gedanken die einen runterziehen
- Hilflos, machtlos, depressiv, erdrückend, belastend
- Ich fühl mich so als ob sich niemand für mich interessiert und bin traurig
- Ich kann mich meistens nicht konzentrieren
- Ich verliere die Motivation an Dingen: ich will nicht mehr lernen, mache keinen Sport mehr etc. Ich fühle mich leer und fange an Sachen zu überdenken. Manchmal habe ich einfach das Bedürfnis umarmt zu werden.
- Immer der Erste sein, der sich meldet, nur um festzustellen, dass andere schon Pläne haben oder halt zu faul sind, um irgendwo auszugehen.
- in der eigenen Gedankenwelt gefangen,egal ob Andere anwesend sind oder nicht
- Innere Leere, Traurigkeit
- Innere Leere, Zeit vergeht ganz langsam, langeweile
- Ist ein negatives Gefühl. Wird auch häufig mit Traurigkeit in Verbindung gebracht.
- Kalt

- Kalt und traurig aber gleichzeitig ruhig
- keine Ahnung, ich bin introvertiert und gerne alleine aber nicht einsam
- keine emotionalen Bindungen zu anderen Menschen
- Keine Geräusche. Keine Menschen um mich herum. Keine Telefonate.
- Keinen zum reden haben
- Keine Person haben, an die man sich wenden kann
- Keine Person zum reden zu haben, ganz viele Laute Gedanken im Kopf, die raus wollen. Vergleich mit anderen die vermeintlich mehr erleben als ich
- Keiner ist für einen da. Niemand kann sich meine Beschwerden, egal ob groß oder klein, anhören oder mir einfach nur Gesellschaft leisten. Für mich hat es ein bedrückendes Gefühl, als wenn man eine Last trägt oder zum Teil an etwas Schuld hätte.
- keine soziale Zugehörigkeit, Unverständnis der eigenen Meinung seitens aller anderen, Ziellosigkeit/Sinnlosigkeit
- Langeweile gemischt mit Angst
- Leere in einem
- Leere, Selbstzweifel, nur depressive Stimmung und schlechte Laune, das Gefühl alles und jeder ist gegen mich
- Leere, Traurigkeit
- leer, traurig, nicht lebenswert
- leer und ziellos
- Like no one truly understands me
- Lol
- Lustlos, Traurig, als wäre man krank usw.
- Man hat das Gefühl, dass keiner einen versteht.
- Man hat keine enge Bindung zu Menschen
- Manchmal brauch ich es wirklich, um meine Ruhe zu finden.
- Manchmal ist es unangenehm Vorallem wenn man Kontakt braucht, aber manchmal tut es mega gut und ist auch stärkend
- Man ist verloren, denkt man ist am falschen Ort, wäre lieber woanders und bei anderen Menschen.
- Man kann keine Freude aber auch keine Trauer teilen. Keinem etwas erzählen. Traurig.
- Man weiß u.a. nicht, was man machen soll. Man kommt mit sich selbst alleine nicht klar. Oder man ist selbst nicht genug
- Mein Herz fühlt sich wie ein schwarzes Loch an und ich habe das Gefühl das ich keine Bindung zu Menschen aufbauen kann
- Meistens alleine mit seinen negativen Gedanken sein und dann sich selbst zweifeln. Aber auch als würde keiner sich um einen Gedanken machen oder sorgen
- Nach einer Abwärtsspirale (grade gedäknlich geprägt)
- Niedergeschlagen sein, großes überfüllte Mitteilungsbedürfniss
- Niemanden um sich zu haben dem man sagen kann wie es eigentlich wirklich gerade in dem eigenen Kopf aussieht.
- nicht gut
- Nicht verstanden oder ernstgenommen zu werden. Vergessen oder ausgeschlossen zu werden.
- nicht zu wissen zu wem man gehen kann, wenn man reden oder etwas unternehmen möchte
- Obviously nicht besonders gut. Es ist schade niemanden zu haben, den man von seinem Alltag erzählen kann.
- Orientierungslosigkeit (man weiß nicht wohin mit sich selbst), Hilflosigkeit, Frust/Traurigkeit, viel nachdenken...
- Sachen nicht mit anderen teilen zu können
- schei*e
- (2x) Schlecht
- Schmerzt in der Brust, Leeres Empfinden, Kühl, Kalt. Als würde etwas fehlen.
- - schutzlos - beängstigend - wie ein kleines Kind alleine im Einkaufszentrum, umgeben von Menschen aber niemand schaut hin
- Schwer zu beschreiben, ich kann in einer Gruppe von Menschen sein von denen ich weiß ich geliebt werde aber trotzdem fühle ich mich doch in der Situation mal alleine. Als würde etwas fehlen
- so als würde etwas wichtiges fehlen
- Teilweise gut und teilweise schlecht

- Teilweise Motivationslosigkeit im Alltag. Ich wohne alleine und nach der Arbeit, ist halt keiner da in der Wohnung zB..
- Traurig
- Traurig, als würde ein Teil fehlen oder als sei man am falschen Ort und sollte eigentlich woanders sein (bei Freunden/beim Partner/etc)
- Traurig, man ist sehnsüchtig
- Unabhängig davon, ob Menschen anwesend sind allein und traurig, nicht zugehörig
- Unabhängig davon, ob Menschen um mich herum sind, fühle ich mich allein. Nicht zugehörig, traurig.
- Unerfülltes Verlangen nach sozialem Kontakt
- Unverstanden sein, Fremdsein, als wäre ich seltsam
- Verlangen die Zeit mit jemandem zu teilen oder auch sich jemandem anvertrauen zu wollen aber niemand ist da der dafür passend ist Auch in Gruppen wenn man sich nicht Teil fühlt
- Verunsichert, trostlos
- Wenn ich Hilfe brauche mich aber an keinen wenden kann.
- Wenn ich niemanden kontaktieren kann oder ich niemanden vertrauensvoll genug in Person sehen kann. Oder wenn ich die Nähe zu einer bestimmten Person lange, aber nicht bekommen kann (Distanz, Zeitgründen, etc.). Ich bekomme oft das Gefühl die Nähe zu jemanden haben zu wollen, wenn ich mich selber verliere oder ich einer neuen unbekannten Situation langfristig ausgesetzt bin (Umzug, lange Reisen, etc.).
- Wenn man mit keinem reden kann und sich keiner nach einem erkundigt
- Wenn man nicht weiß, mit wem man über persönliche Dinge reden kann
- Wenn man sich allein fühlt
- Wenn man sich mit niemandem austauschen kann und kein soziales Umfeld hat mit dem man seine Gefühle austauschen kann.
- Wie eine große Leere in mir und um mich herum
- Wie eine innerliche Leere, die nichts außer die Interaktion mit anderen füllen kann.
- wie eine leere
- Wie sehr viel Leere innerlich verbunden mit einem Suchgefühl aber ich weiß dann auch nicht so ganz genau, nach was ich eigentlich suche. Meistens ist das, wenn ich das Gefühl habe, gerade keine Person zu haben, der ich etwas Bestimmtes erzählen kann, und die das verstehen würde.
- Wohne halt alleine
- Zielloos, Leer...

5 Warum denken Sie, dass andere Menschen sich einsam fühlen?

Text Frage , geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x

- (38x)
- Ähnliche Gründe. Weil sie oft niemanden zum Reden haben.
- Allein sein, zu wenig Gespräche
- Andere wenden sich selten an sie, was dazu führt, dass sie sich selten an andere wenden, weil sie befürchten, ignoriert zu werden, da sich niemand an sie wendet. Eine Art sich selbst erfüllende Prophezeiung, besonders wenn so etwas auf die gesamte Gesellschaft hochgerechnet wird.
- Ausgeschlossenheit, Mangel an sozialer oder körperlicher Interaktion
- Ausgrenzung Eigenverschulden (Keine Hilfesuche)
- Aus persönlichen Gründen. Ich kann nur für mich denken. Es gib tausende Gründe, warum man sich einsam fühlt.
- Bedürfnisse werden nicht genug befriedigt , man denkt zu schlecht von sich selbst, und überträgt den Gedanken auf andere
- Durch Corona/Stress im Beruf/etc viel Zeit alleine zuhause, wenig Zeit unter Freunden/Familie, man kann sich aber auch in einer Gruppe einsam fühlen, wenn man sich von diesen Menschen nicht angenommen und gemocht fühlt und sich dadurch ein Gefühl des "Nicht hier hin gehörens" einstellt
- Durch corona und den Lockdown sind viele soziale Kompetenzen verloren gegangen
- durch digitale Medien trifft man sich weniger mit bspw. Freunden
- Entweder weil sich die Person nicht verstanden oder genug beachtet fühlt. Oder auch, wenn eine Art Sehnsucht nach Kontakt oder einer Bestimmten Person (-Gruppe) besteht.

- Es fehlen enge Freunde, denen man alles anvertrauen kann und die in der Nähe sind. Selbst wenn man täglich viele Personen sieht, fühlt man sich manchmal fremd und weiß nicht, wie man auf diese Leute zugehen soll. Dies gilt insbesondere, wenn man an öffentlichen Orten alleine ist und sieht, dass andere Menschen in Gruppen Spaß haben.
- Falsche Selbst- und Fremdwahrnehmung, wenig vertretene Ansichten, Meinungen. Das Gefühl, mit etwas alleine dazustehen, das niemand sonst teilt oder versteht
- Fehlende Hilfe oder Interesse an der Person werden vermisst
- Fehlende Personen, denen sie sich anvertrauen können oder mit denen sie sich über sensible Gefühle und Gedanken austauschen können.
- Fehlende Soziale Kompetenzen, durch zunehmendes „Abtrainieren“ mit Sozialen Medien. Man muss sich nicht mehr mit jemandem auseinandersetzen. Heute geht alles sehr schnell und man kann viele Informationen schnell erlangen, so muss man nur noch wenig miteinander sprechen
- Freunde geben keine Zeit für sie
- Gesellschaft, unser Alter, oft wechselndes Umfeld
- Ich denke Menschen fühlen sich einsam wenn sie ihre Gefühle mit niemandem teilen können
- Ich glaube, das passiert wenn man mit Menschen nicht richtig connected, sich nicht 90-100% verstanden fühlt und auch wenn man sich nicht bedingungslos geliebt fühlt
- Insbesondere Seit Corona durch eingeschränkten Kontakt zur anderen Menschen fehlt vielen der soziale Kontakt.
- Isolation bzw weil Sie keine Personen um, sich haben, die sich um eine kümmern. Siehe Studenten welche sich in der Klausurvorbereitung "abschneiden" vom Alltag.
- Kampf zwischen Gott und Satan über unsere Gedanken: Satan versucht alles (Selbst- & Fremdbild manipulieren, falsche Bedürfnisstiller: Medien, Essen, ...), damit wir uns einsam fühlen und sterben wollen, statt unser Potential auszuleben und Beziehung mit Gott zu haben!
- kann viele Gründe haben
- Keine echten tiefen Beziehungen, keine Freunde
- Keine Freunde, man kommt nicht mit sich selber klar
- - keine Kontakte außerhalb der Arbeit -> soziale Isolation
- keine Menschen, die man selber knüpft, um sich rum (Partner, Freunde)
- Kein enger Bezug zu anderen Menschen aber auch Ausgrenzung keiner redet mit einem
- keine Zuneigung, keine Anerkennung, gemeinsame Aktivitäten fehlen
- -kein Support -verletzter Selbstwert -ungesunde Erwartungshaltungen der Gesellschaft
- Kp frag nen Psychologen
- Mangelnde Empathie in der Gesellschaft
- Manche Menschen haben keine präsenten Bezugspersonen oder -punkte, welche ihnen emotionalen wie auch psychischen Halt liefern.
- Man ist getrennt von den Menschen, die man liebt und in einer ungewohnten Umgebung.
- Man sieht immer das perfekte Leben der anderen
- Maybe weil sie durch social media geblendet werden und denken, sie wären ganz allein, weil niemand bei ihnen ist
- Menschen sind einsam, wenn sie das Gefühl haben nicht gebraucht zu werden.
- Menschen sind nicht dazu gemacht alleine zu leben und trotzdem leben super viele Menschen alleine. Wir haben zu viel zu tun und Zeit für Freunde und Familie ist ein Luxus, etwas was man sich „mal gönnt“
- Modern social practices
- Niemanden der für sie da ist oder sie versteht
- Niemand interessiert sich für sie, keine Interessen geteilt
- Niemand zum reden (smalltalk zählt nicht) (Noch) niemanden gefunden, mit denen man seine Freizeit verbringen kann
- Schlechtes soziales Umfeld
- Schwierigkeiten soziale Bindungen aufzubauen (Sozialangst)
- Sie haben keine Personen in ihrem Leben, die sie vertrauen können.
- Sie haben keine sozialen Kontakte Sie sind isoliert, man kommt nicht an sie heran
- Sie kriegen nicht die Aufmerksamkeit und Zuneigung, die sie sich wünschen
- Sie sind zu wenig von anderen Leuten umgeben (bsp. Keine Geschwister oder Freunde) und fühlen sich in der Welt übersehen

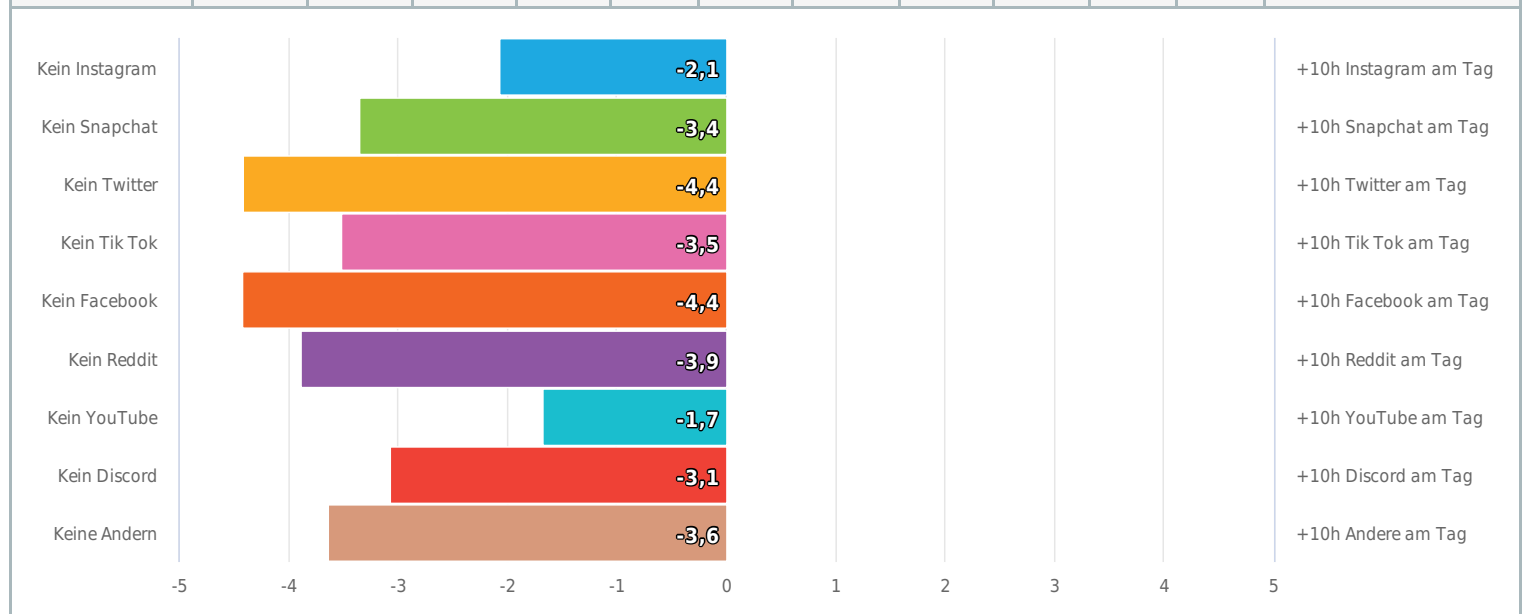
- Sie verbringen viel Zeit allein, gerade in Zeiten von Home Office verbringt man viel Zeit Zuhause und bekommt oft den Prozess nicht mit, dass man in eine Einsamkeit rutscht.
- Soziale Ängste, Krankheiten oder zu viel Stress im Leben.
- Soziale Distanz, keine Zuneigung
- Soziale Isolation, keine Freunde
- Soziale Medien
- starke Introvertiertheit oder soziale Ängste hindern einen unter Menschen zu kommen oder man findet keine Menschen die so denken wie einer selbst und man müsste sich verstellen und lügen um dazu zu gehören weil alternative Denkweisen nicht akzeptiert werden sondern man gecandelt wird und menschen flüchten in die Online welt
- unerfülltes Bedürfnis nach Gemeinschaft
- Unverstanden, Wenig Kommunikation, Gefühlsmäßige Einsamkeit wäre nur eine Untergruppierung. - Single - Wenig Kontakte - Nicht erfüllt sein - Verloren in der Welt
- Vergleichen durch Serien (Friends i.e.), soziale Medien. Es wird propagiert dass ein Mensch mit vielen Freunden was erstrebenswertes sei.
- Vergleich mit anderen Leuten die scheinbar Kontakte haben, die man sich auch wünscht. Keinen Anschluss. Nicht gehört oder verstanden werden, keine tiefen Kontakte, sondern eher oberflächlich
- Vermutlich durch das Vergleichen mit anderen, weil man dabei immer nur einen Aspekt des Lebens des Gegenübers betrachtet
- Viel Zeit alleine
- Wahrscheinlich weil sie mit anderen nicht richtig connecten mit anderen, sich nicht verstanden fühlen und nicht bedingungslos geliebt
- Weil die Menschen die einen wirklich verstehen gerade vielleicht nicht in der Nähe sind oder weil man das Gefühl hat das es niemanden gibt bei dem man all seine Probleme loswerden kann
- Weil die Menschen in ihren Leben ihre Bedürfnisse nicht erfüllen (können) und/oder einen nicht verstehen. Irgendwann denkt man, es bringt sowieso nichts und versucht es gar nicht mehr, daran etwas zu ändern
- Weil Einsamkeit in der Gesellschaft, insbesondere Männern gegenüber, nicht genug beachtet wird.
- Weil es manchmal schwer ist, wirklich gute Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, die einem helfen würden, nicht mehr einsam zu sein.
- Weil Freundschaften zu pflegen nicht jedermanns Sache ist
- Weil ihnen vertraute Bezugspersonen fehlen oder sie niemanden haben, bei dem sie ihre Emotionen ausdrücken können
- Weil ihr Bedürfnis für zwischenmenschliche Nähe nicht befriedigend erfüllt wird
- Weil man im Alltag vorrangig auch durch Social Media so viel Kontakt zu so vielen verschiedenen Personen hat und doch die zwischenmenschlichen Beziehungen oft fehlen.
- Weil man viel mit den Aufgaben des Alltags beschäftigt ist und nicht genug Zeit für soziale Kontakte und bedeutsame Begegnungen hat
- Weil niemand präsent da ist, dem sie sich anvertrauen können, der ihnen zuhört, dem sie zuhören können, einfach weil man zusammen ist, ohne das diejenigen Hintergedanken haben, die Gemeinsamkeit auszunutzen.
- weil sie alleine sind, keine Freunde haben, sich niemand für sie und ihr Leben interessiert
- Weil sie alleine wohnen.
- Weil sie denken das sie keinen haben der für sie da ist
- (2x) Weil sie denken, dass sie mit Gefühlen oder Gedanken alleine sind auch wenn dies nicht der Fall ist oder weil sie sich nicht geliebt fühlen
- Weil sie im Alltag gefangen sind und zu wenig Zeit haben/sich nehmen für sozialen Austausch, also für ihre freunde.
- Weil sie in ihrem Leben niemanden haben, von dem sie glauben dass er/sie sich für ihn interessiert
- Weil sie keine Freundschaften pflegen/ Denken, dass sie von anderen nicht verstanden werden
- Weil, sie keine Lust haben zuhause allein Zeit zu verbringen. Fehlender Sozialer Kontakt.
- Weil sie keinen Halt im Leben haben
- Weil sie keinen sozialen Kontakt haben
- Weil sie Kontakt brauchen , Gesprächsbedürftig sind oder nach zweiten Hälfte suchen
- Weil sie mit ihren Gedanken allein sind und niemand mit ihnen mitfühlen kann.

- Weil sie niemanden haben, der zu Ihnen passt. Mit der Zeit und je älter man wird, werden Menschen verschiedenen und bilden eigene Meinungen. Je erwachsener man wird, umso schwieriger wird es jemanden zu finden, der zu einem passt und mit dem man Spaß hat. Wenn man aber jemanden findet ist es meist einseitig. Der eine will mehr Zeit verbringen, der andere aber nicht. Der eine schreibt und hält viel Kontakt, der andere bemüht sich aber nicht einmal darum. Da fühlt man sich einsam und verlassen.
- Weil sie niemanden haben mit dem sie sich so sicher fühlen ihnen Dinge anzuvertrauen
- Weil sie niemanden zum reden haben oder es zumindest denken
- Weil sie nicht die Möglichkeit haben sich mit anderen Menschen zu treffen oder wenn doch, sie keine richtige Verbindung zu ihnen haben
- Weil sie nicht genug Bezugspersonen haben und sich nicht wertgeschätzt fühlen.
- Weil sie nicht mit ihrem Familie wohnen oder keine Freunde haben
- Weil sie nicht verstanden werden, keine Wertschätzung erhalten
- Weil sie nicht wissen, wem sie vertrauen können. Selbst wenn man von vielen Menschen umgeben ist, aber keinen von denen Vertrauen kann, fühlt man sich meistens trotzdem alleine.
- Weil sie Probleme haben, von denen sie denken, dass sie sonst keiner hat.
- Weil sie Probleme im Leben haben und nicht darüber reden können oder nicht wollen
- weil sie sich alleine (gelassen) fühlen
- Weil sie sich selber nicht kennen und sich in ihrer eigenen Haut nicht wohl fühlen. Das kann zu Unsicherheit führen. Das wiederum führt dann eben zu einem Verlangen nach Sicherheit, die sie dann nicht bekommen können. Oder Depression, Anxiety, PTSD, etc. Oder sie fühlen sich wie ein Außenseiter oder haben andere Unsicherheiten. Oft ist es allerdings auch Situations und Personabhängig.
- Weil sie sich schnell Gedanken um andere machen
- Weil sie sich z.B. unverstanden fühlen oder wenig unternehmen
- Weil sie vermutlich keine Freunde oder Lebenspartner haben, mit denen sie über ihre Probleme sprechen können.
- Weil sie von anderen Menschen das Gefühl bekommen
- Weil sie wenige soziale Kontakte haben oder wenn diese sozialen Kontakte nicht wirklich anwesend sind, weil sie online sind oder die Personen in Gedanken woanders sind. Ich kann mir vorstellen, dass das Gefühl durch den Vergleich mit anderen z.B. wegen Social Media verstärkt wird
- Weil sie wenig Kontakt mit anderen Menschen haben oder nicht mit ihren Kontakten über das sprechen können, was sie gerne möchten
- Weil sie wenig Kontakt zu anderen netten Menschen haben. Menschen, die einem Wärme geben.
- Weil wir (z.B. im Vergleich zu Ländern wie Spanien, Italien, Brasilien, Argentinien...) in einer geschlossenen und kalten Kultur leben, wo Sicherheit und Ordnung wichtiger sind als ein entspanntes Leben inkl. Spaß mit Freunden und Familie.
- Wenige echte gute Freunde, Mängel an langfristigen tiefen sozialen Beziehungen, Selbstzweifel
- Wenige soziale Kontakte
- Wenig Selbstvertrauen, fällt ihnen schwer, sich anderen Menschen anzuvertrauen etc.
- Wenig soziale Kontakte mitunter durch Corona. Keine richtige Leidenschaft für etwas gefunden -> es fehlt die Aufgabe im Leben
- Wenig soziale Kontakte, sie denken niemand versteht sie
- Wenig Sozialkontakte, bzw. wenig Sozialkontakte in denen man Masken fallen lassen kann & einfach ganz selbst sein kann, Sich von Mitmenschen nicht verstanden fühlen
- wenige Freundschaften oder keine Ansprechpersonen um über wichtige dinge zu reden
- woher soll ich das wissen? LOL
- Zu wenig echte Freunde, zu wenig sozialer Kontakt, Vergleich mit anderen
- Zu wenig enge Beziehungen/Bindungen mit anderen Menschen
- Zu wenig reale Kontakte und zu viel virtuell, Zu viel mit dem Alltag beschäftigt (keine Zeit für Freizeit und Unternehmungen mit Freunden oder Familie)
- Zu wenig soziale Interaktion.
- Zu wenig soziale Kontakte oder keine Personen mit gleichen Interessen im Umfeld

6 Welche Social Media Plattformen nutzen Sie und wie oft?

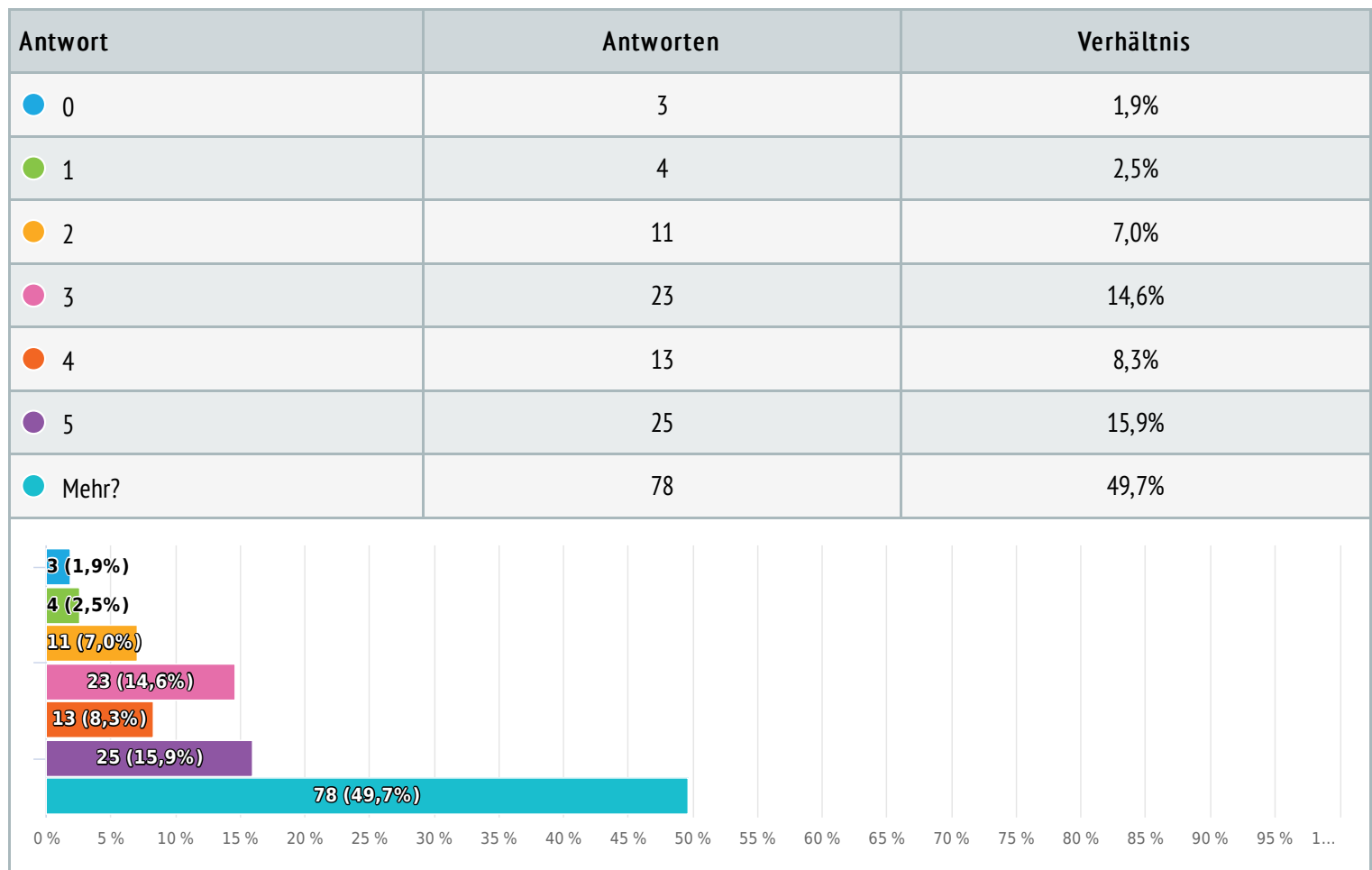
Semantisches Differential, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x

Antwort	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	
Kein Instagram ●	22 (14,0%)	47 (29,9%)	25 (15,9%)	15 (9,6%)	4 (2,5%)	4 (2,5%)	16 (10,2%)	12 (7,6%)	9 (5,7%)	1 (0,6%)	2 (1,3%)	● +10h Instagram am Tag
Kein Snapchat ●	71 (45,2%)	42 (26,8%)	7 (4,5%)	6 (3,8%)	6 (3,8%)	6 (3,8%)	9 (5,7%)	4 (2,5%)	6 (3,8%)	0	0	● +10h Snapchat am Tag
Kein Twitter ●	131 (83,4%)	11 (7,0%)	2 (1,3%)	0	1 (0,6%)	5 (3,2%)	4 (2,5%)	2 (1,3%)	0	1 (0,6%)	0	● +10h Twitter am Tag
Kein Tik Tok ●	111 (70,7%)	6 (3,8%)	2 (1,3%)	6 (3,8%)	7 (4,5%)	3 (1,9%)	7 (4,5%)	6 (3,8%)	5 (3,2%)	3 (1,9%)	1 (0,6%)	● +10h Tik Tok am Tag
Kein Facebook ●	134 (85,4%)	8 (5,1%)	2 (1,3%)	0	1 (0,6%)	5 (3,2%)	3 (1,9%)	1 (0,6%)	3 (1,9%)	0	0	● +10h Facebook am Tag
Kein Reddit ●	113 (72,0%)	13 (8,3%)	3 (1,9%)	4 (2,5%)	1 (0,6%)	9 (5,7%)	7 (4,5%)	5 (3,2%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)	0	● +10h Reddit am Tag
Kein YouTube ●	29 (18,5%)	27 (17,2%)	26 (16,6%)	15 (9,6%)	3 (1,9%)	10 (6,4%)	15 (9,6%)	15 (9,6%)	14 (8,9%)	2 (1,3%)	1 (0,6%)	● +10h YouTube am Tag
Kein Discord ●	85 (54,1%)	25 (15,9%)	8 (5,1%)	3 (1,9%)	1 (0,6%)	7 (4,5%)	6 (3,8%)	9 (5,7%)	6 (3,8%)	4 (2,5%)	3 (1,9%)	● +10h Discord am Tag
Keine Andern ●	96 (61,1%)	25 (15,9%)	7 (4,5%)	2 (1,3%)	0	9 (5,7%)	7 (4,5%)	9 (5,7%)	0	2 (1,3%)	0	● +10h Andere am Tag



7 Wie viele Freunde haben Sie im echten Leben?

Einzelwahl, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x



8 Wie viele "Freunde/Follower" haben Sie auf Ihren Plattformen?

Text Frage, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x

- ,
- About 50
- Als insta noch hatte 400
- Auf allen halbwegs anonymen Plattformen (Discord Reddit) wenige bis garkeine auf Auf Instagram 600/300 Snapchat ca. 50
- Auf instagram: 160, auf meinem spamaccount: 25, auf snapchat snappe ich aktiv mit 4/5 leuten und habe vielleicht 20 geaddet
- Auf Instagram 300 Follower (aber nicht alle sind enge Freunde -> aber ich kenne alle persönlich) Auf tiktok 5
- auf Instagram 300 follower und ich folge 160
- Auf Instagram 70 oder so aus der Zeit, wo ich noch meine Zeichnungen gepostet habe. Ansonsten habe ich nie irgendwo was gepostet, also sind mir nur Bots gefolgt
- Auf Insta habe ich 80 Follower
- Auf keinem der Plattformen habe ich mehr als 10 Followern.
- ca. 100
- ca 100 auf Instagram & ca 10 auf Snapchat. Ist mir im Prinzip aber auch egal. Die auf Insta sind eher Follower, die auf Snapchat Freunde
- Ca. 120
- Ca. 130

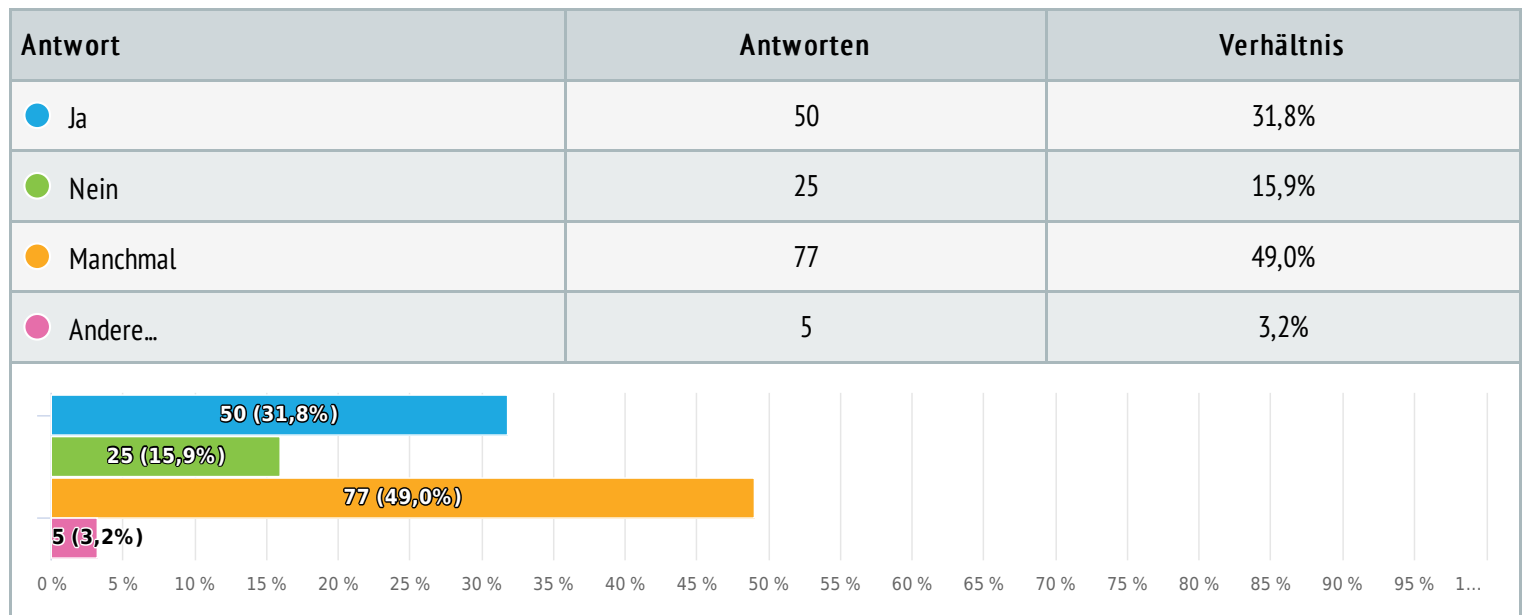
- ca. 200
- Ca 200
- Ca. 200
- ca. 2000
- Ca 230
- ca. 300
- Ca 300
- Ca 350
- Ca 400
- Circa 200 zusammengerechnet denke ich
- Ein paar mehr als im echten Leben, habe aber keine Follower o.Ä
- etwa 300 random leute, die mir folgen. Davon 100 bekannte/ freunde/familie
- Großteils nur die zuvor genannten. Zu geringen Teilen auch alte Freunde, wo der Kontakt wenig geworden ist. Anderweitig mir nicht bekannt / wichtig
- ldk. I dont care. (vllt etwa 220, aber ich hab die App seit 2 Jahren deinstalliert)
- Ich habe auf Instagram vielleicht ca 60 Follower
- Ich weiß es nicht
- Ich weiß es nicht genau, schaue mir die Zahlen nicht wirklich dafür an
- (2x) Ich weiß es nicht und es hat auch keine Bedeutung, da ich die Plattformen hauptsächlich zur Informationsbeschaffung oder Kommunikation mit Freunden nutze
- Insgesamt bin ich mit etwa 100 Personen auf social Media verknüpft.
- Insta ca 30
- Instagram ca.330 Snapchatkontakte: 150 Whatsapp: 410
- instagram: ca. 700
- Instagram circa 400 Follower, Snapchat mindestens 100
- Instagram: Follower 400, die Mehrheit kennt man irgendwie über ecken, sind aber definitiv nicht alles freunde
- Instagram: knapp 700
- Instagram: ungefähr 250 Snapchat: ungefähr 300
- Instagram: 130
- Instagram: 152
- Instagram: 260 Facebook: 146 Snapchat: ca. 170
- Instagram: 328
- Instagram≈400 BeReal≈42 Snapchat≈111 TikTok≈42
- Insta knapp 200 Tiktok 50
- Insta: 150 Reddit: 1
- Juckt mich nicht ehrlich gesagt, aber so 50-100 abhängig von der Plattform
- Kann man nicht definieren
- keine
- (3x) Keine
- Keine
- Keine Ahnung
- keine ahnung, juckt mich nicht
- Keine Ahnung, vielleicht so 50?
- keine Angabe
- Keine, ich bin off the grid und benutze seit fast einem Jahr keine Social Media Plattformen mehr.

- keine, nutze nur Youtube und Pinterest
- Mehr als 300
- Nicht viele. Sie sind alle aus meinem Freundeskreis.
- 0
- Rund 100 Bots (wahre Plage die Dinger) und 3-5 Menschen (außerhalb der Familie) mit denen ich hin und wieder kontakt habe.
- Schwierig zu definieren. Mit den 145 Followern auf Instagram habe ich ja auch auf Instagram nicht immer was zu tun und auch mit allen Freunden auf Snapchat unterhält man sich nicht immer.
- so ca 200 würde ich denken
- So 200
- Twitter über 500, Instagram nur paar bekannte und randoms unter 100
- Über 1000 auf insta
- um die 300
- Um die 300
- Um die 700.
- Ungefähr 150 Leute
- Ungefähr 180 auf insta
- Würde die Follower auf Instagram nicht zu meinen Freunden zählen.
- Zu viele
- ~0
- (5x) 0
- 0
- (7x) 100
- 100
- ~100 ist mir aber egal
- 110 follower auf github, 10 follower und 12.155 Karma auf Reddit, 73 follower auf instagram
- 120
- 1200
- 12,3 Tausend
- (4x) 150
- 159 Follower auf Instagram
- ~180
- 20
- (6x) 200
- 200-300
- 2100
- 236
- 240
- (2x) 250
- 260
- (7x) 300
- (2x) 350
- 350 Follower Instagram, TikTok 70
- 357
- 40
- >400

- 400
- 426
- 460+
- (2x) 50
- (5x) 500
- 500+
- 5-10
- 519 auf Instagram
- 54
- 550
- 600
- 65 auf Instagram
- 650
- 68
- (2x) 70
- 73
- 760
- 790
- (2x) 80
- 90 (privater Account)

9 Benutzen Sie Social Media, wenn Sie einsam sind?

Einzelwahl, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x



10 Fühlen Sie sich durch Social Media besser?

Text Frage, geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x

-
- Abhängig vom Content, der ausgespielt wird

- Anfangs ja, auf dauer nein
- benutze es aus langeweile/ mich zu unterhalten oder zu informieren
- Definitiv
- Deutlich besser
- durch IG nie durch YouTube mit interessanten Videos ja
- ein bisschen
- Ein wenig, da es eine ablenkende Funktion erfüllt
- Es ist eine Ablenkung, aber nicht unbedingt besser.
- Etwas. Man ist abgelenkt. Gucke gerne Videos auf YouTube von influencern über bestimmte Themen, wenn mir langweilig ist.
- Geht so
- Geringfügig
- Hum
- ldk. Ist ne gute Beschäftigung
- Ich bekomme zumindest mit wie es den Leuten geht die ich nichtmehr wirklich in meinem täglichen Leben sehe.
- Ich fühle mich abgelenkt
- Ich lenke mich nur damit ab. Ich langweile mich nicht mehr also ja.
- Im ersten Moment zunächst schon. Dann funktioniert es nämlich als Ablenkung und vertreibt die negativen Gefühle zumindest teilweise. Im Nachhinein ist es dann aber oft schlimmer als vorher. Man beginnt darüber nachzudenken, was die Bekannten doch gerade spannendes Erleben und im Internet geteilt haben. Man macht sich Gedanken warum das eigene Leben gerade so langweilig ist und beginnt sich mit den Situationen der anderen zu vergleichen.
- Indifferent; teils schlechter bei negativen News
- ist gut gegen langeweile
- ja
- (2x) Ja
- Ja, da ich Social Media sehr bewusst zur Inspiration und Motivation einsetze
- Ja es kann einen ablenken oder aufmuntern
- Ja, ganz besonders durch Twitter. JK Ne absolut nicht. Obwohl ich das Glück habe auch nicht groß runter gezogen werde von Social Media.
- Ja https://www.reddit.com/r/moi_dlvv/comments/ydcjpk/moi_dlvv/?utm_source=share&utm_medium=android_app&utm_name=androidcss&utm_term=1&utm_content=share_button
- Ja, informierter, unterhalten
- Ja, manchmal, wenn man sich zB unterhalten lassen möchte
- Ja und nein. Social media ist wie eine Flucht vor den Gefühlen. Für den Zeitraum während dem man auf Social media ist, sind die Gefühle weg/ Ablenkung. Aber danach sind sie wieder da. Außer man schreibt oder telefoniert mit anderen (das kann das Gefühl von Einsamkeit besser aber auch schlimmer machen)
- Ja, weil ich zB. witzige Videos sehe
- Jein es lenkt ab und ist entertainment, aber es nimmt nicht direkt das Gefühl der Einsamkeit
- Jein. News und Unterhaltung lenken ab, aber es hält keinen Moment weiter als bis dahin.
- Jup
- Kein Stück, viel zu viel verschwendete Zeit in der ich deutlich produktiver sein könnte.
- Kommt drauf an, instagram lässt mich teilweise schlechter und reddit immer besser fühlen
- Kommt drauf an, was ich dort mache
- Kurzfristig ist es eine Ablenkung von Allem Aber danach fühle ich mich schlechter, als vorher
- kurzfristig ja, langfristig nein
- Kurzzeitig, da es ablenkt
- Kurzzeitig ja, aber nicht nachhaltig. Dann wird es eher noch schlimmer.
- Mal so mal so aber meistens nicht, deswegen habe ich sie jetzt für die Prüfungsphase gelöscht

- Mal so, mal so. Es kann mir in einigen Situationen helfen, vorallem wen man mit einer Person chattet etc, es kann mich aber ebenfalls negativ triggern
- (2x) manchmal
- (4x) Manchmal
- manchmal, aus langeweile auf youtube, wenn zu viel und nicht produktiv, schlecht.
- (2x) Manchmal, da es ablenkt oder mich auf neue Ideen bringt.
- manchmal ja, manchmal nein
- Manchmal ja manchmal nein es ist ein gute Ablenkung
- Manchmal, meistens eher nicht, zumindest nicht weniger einsam
- Manchmal schon
- manchmal, wenn aber kurzfristig
- Man wird abgelenkt durch unterhaltsame Posts und Videos
- Man wird abgelenkt und bekommt Ideen wie man sich beschäftigen könnte
- Meistens bin ich für eine Weile abgelenkt, fühle mich danach aber nicht besser.
- Meistens nicht wirklich
- Meistens (schaue coole Windsurfers uä.)
- Meistens schon, wenn ich Inhalte sehe, die mich inspirieren oder ablenken.
- Meist nein
- ne
- (2x) Ne
- (5x) nein
- (23x) Nein
- Nein
- Nein
- Nein.
- Nein, aber Ablenkung
- Nein, aber ich bin abgelenkt
- Nein, aber weniger gelangweilt
- Nein, da auf social media viel fake ist.
- Nein, denn wenn ich mich einsam fühle schaue ich oft YouTube Videos, aber eher als Ablenkung
- Nein, dient der Ablenkung
- Nein, eher schlechter, weil es einem ein perfektes Leben vorgaukelt.
- Nein, eigentlich nie
- Nein es ist eher Entertainment/Ablenkung
- Nein es nimmt nur unnötig Zeit weg
- Nein, es verdrängt während dem Konsum erfolgreich
- Nein - evtl manchmal ganz kurzfristig aber langfristig fühlt es sich i.d.R schädigend an
- Nein, höchstens abgelenkter aber nicht langfristig besser
- Nein. Ich fühle mich danach nicht gut, weil ich nichts erreicht habe mit der Zeit.
- Nein, Instagram macht es eher schlimmer, weil man all die tollen Dinge sieht, die die Leute unternehmen.
- Nein, lediglich als Zeitvertrieb gedacht
- Nein/ manchmal
- Nein, nie :D
- Nein nur abgelenkt
- Nein, nur mehr von der eigenen Realität abgelenkt

- Nein selten
- Nein, schlechter
- Nein, weil sich jeder als perfekt online darstellt und das bei vielen menschen am selbstwertgefühl nagt.
- Nein, wenn eher im Gegenteil, durch den Vergleich mit anderen in der Social Media Welt.
- Neutral, eher etwas schuldig, weil ich damit Zeit verschwendet habe.
- Nicht besser aber abgelenkt
- Nicht besser aber etwas abgelenkt.
- Nicht immer, es kommt auf die Inhalte an die ich sehe
- Nicht immer. Meistens ist es nur dazu da, um Zeit zu vertreiben.
- (3x) Nicht wirklich
- Nicht wirklich, aber es bietet viele Inspirationsmöglichkeiten
- Nicht wirklich, aber es hilft, die Gedanken auf eine Sache zu fokussieren und sie nicht wild im Raum fliegen zu lassen. Es ist die am wenigsten aufwendige/energieverbrauchende Art, Overthinking ein bisschen im Zaum zu halten
- Nicht wirklich- eigentlich nutze ich es nur zur Ablenkung
- Nicht wirklich, weil alle anderen mehr Kontakte zu haben scheinen
- (3x) nö
- Nope
- Nope, jede Studie zeigt ja eigentlich, dass Social Media es noch schlimmer macht
- Nur kurz, wenn man angeschrieben wird. Und umso toller, wenn man sich gut versteht. Und um so dreckiger danach, wenn der Kontakt abbricht oder es sich nur um ein einseitiges Verhältnis handelt.
- Nur wenn ich mit Freunden schreibe nicht wenn ich mir Reels oder Videos angucken
- Occasionally
- Oftmals hilft es persönlich gesehen ja, aber eher temporär.
- selten
- Selten, der Gebrauch von Social Media erzeugt eher das Gefühl von Einsamkeit als, dass er es mindert
- selten, je nach Beitragsthema
- Schlechter
- Social Media dient der Unterhaltung
- Social Media ist kurzfristig eine gute Ablenkung
- Teils teils
- Teilweise
- Teilweise ja, man sieht schöne Autos und weiß wo man vielleicht irgendwann mal hin möchte.
- Teilweise, ja. Vor allem lenkt social media von blöden Gedanken ab und man wird entertained.
- Unterhalten und damit abgelenkt von den Gedanken der Einsamkeit
- Wenn ich mir nur Meme anschau, sicher – wenn ich anderen Leuten zuschau, die Spaß haben, nein.
- Zumindest abgelenkt, aber nicht besser. Die Zeit geht nur schneller um.

11 Fühlen Sie sich manchmal durch Social Media einsam? Wenn ja, wann und was denken Sie ist der Auslöser?

Text Frage , geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x

-
- alle zeigen nur die guten Seiten des Lebens
- Anderen geht es besser als mir
- Anderen zuzusehen, wie sie ein schönes Leben haben und man selbst scrollt nur durchs Handy

- Andere perfekte Leben, andere Leute, die immer coole Sachen machen, immer unterwegs sind und deren Leben so einfach aussieht. Obwohl das alles nur die besten Momente im Leben sind, die die influencer zeigen
- Andere stellen sich perfekt dar
- Auf Social Media wird immer nur ein Teil vom Leben geteilt, das sind meistens die schönen Momente, die man gerne teilt. Wenn man sieht, was für tolle Sachen Menschen mit ihren Freunden machen, vergleicht man sich schnell.
- Auslöser ist, wenn ich süße Pärchen oder videos sehe von Freunden, die zusammen cooles erleben und ich wünschte dass ich sowas auch hätte
- Bilder von anderen, die nicht einsam sind
- Bilder von Freundesgruppen, Paaren, etc.
- Das man andere storys sieht, in denen sich Freunde treffen ohne einen
- Denke schon, da ich das gefühl habe das ich mehr vorm handy sitze als mit menschen zu sprechen
- Der Auslöser ist, dass ich viele Menschen sehe, denen es vermeintlich besser als mir geht.
- Der automatische, unterbewusste vergleich zwischen den dort dargestellten idealisierten Lebensweisen und der eigenen
- Der Fakt, dass man beim Konsum von Social Media in den meisten Fällen alleine zuhause ist und Social Media keinen wirklichen zwischenmenschlichen Kontakt ersetzen kann
- Der Vergleich mit anderen, die scheinbar ständig tolle Erlebnisse mit Freund*innen haben
- Der Vergleich mit anderen Menschen.
- Durch Social Media vergeht die Zeit viel schneller und manchmal hab ich das Gefühl das ich wichtige Sachen, die um mich rum passieren, nicht mitbekomme.
- (2x) Eher nicht
- Eigentlich nicht, eher das Gegenteil :)
- Es distanziert von den realen Menschen
- ggf. das sehen von Aktivitäten anderer, auch wenn dieses nicht immer die Realität zeigt
- Hin und wieder, wenn ich Bilder von alten Freunden sehe (mit denen ich mich auseinandergelebt habe -> durch Umzug etc)
- Ich denke der Auslöser ist, dass es Freitag/Samstag ist und man weiß, dass Freunde was machen. Dann sucht man auf Social Media nach Ablenkung, aber sieht, dass alle anderen auch was machen
- Ich fühle mich nicht wirklich einsam durch Social Media, habe aber nach einer größeren Konsummenge von Social Media häufig das Bedürfnis mich mit Freunden oder Familie zu unterhalten, wenn auch nur kurzer smalltalk.
- Ich glaube social Media spielt in meinem Leben keine Große Rolle
- Ich weiß es nicht. Ich denke eher nicht.
- (2x) ja
- Ja, als ich noch Social Media benutzt habe, wurde mir durch Instagram, Snapchat und Co. klar, dass man viele überflüssige Kontakte besitzt, zu welchen man eigentlich gar keinen Kontakt mehr hat. Man ist auf Instagram Menschen aus der Schulzeit gefolgt, die man seit Monaten nicht mehr gesehen hat und hat Beiträge von ihnen geliked. Man merkt wie viel Zeit man damit verschwendet und wie wenig man sich für diese oberflächlichen vergangenen Bekanntschaften interessiert.
- Ja, da man sieht, wie es anderen geht bzw. wie es ihnen zu gehen scheint
- Ja, Eifersucht. Zu sehen wie groß der Freundeskreis einer anderen Person ist und wie viel sie gemeinsam unternehmen können.
- Ja - eindimensionale Darstellungen von schönen und einfachen Leben anderer Menschen auf social Media. Auch wenn ich meine Zeit mit social media „verschwende“ anstatt etwas soziales zu unternehmen oder mir selbst Aufmerksamkeit zu widmen
- Ja. Ggf. wenn andere Menschen mehr Karriere machen und dort (Linkeln) schneller neue Berufsstufen erreichen während man "immer noch in der alten Stelle sitzt."
- ja Instagram reißt einen in ein Loch mit ihren Reels etc.
- Ja kann vorkommen wenn man Menschen sieht die ein „besseres“ Leben führen mit mehr Menschen um sie versammelt oder besseren Freunden
- Ja. Man fängt an sich mit den Leuten zu vergleich und sich zu fragen warum erlebe/mache ich das nicht auch.
- Ja schon manchmal, vor allem wenn ich die Menschen sehe, mit denen ich früher befreundet war (und wir uns auseinandergelebt haben-leider)
- Ja und zwar, wenn ich sehe dass eine Gruppe von Leuten etwas zusammen macht, aber ohne mich
- ja weil die anderen viel spaß und freunde haben
- Ja, weil dort alle anderen Menschen so ein perfektes Leben haben.

- Ja, weil sich jeder als perfekt online darstellt und immer Spaß hat. Wenn es einem selbst nicht so geht, macht es das halt noch schlimmer.
- Ja, wenn ich Content sehe, der beschreibt, wie ich mir mein Leben vorstelle, es aber in der Realität nicht ist.
- Ja, wenn ich sehe, wieviel Kontakt andere Menschen zu ihren Freunden haben. Weil ich mein Leben dann vergleiche und das ist nie gut.
- Ja, wenn ich zum Beispiel sehe, was andere machen, während ich zu Hause bin und jmd. nichts macht. Es wirkt manchmal so, als hätten die anderen ein erfüllteres Leben.
- Ja, wenn man sieht, was andere zusammen unternehmen.
- Ja, wenn man sieht, wie gut es allen geht, oder wo Leute tolles sind, wobei die "schlechten" Ereignisse nicht gepostet werden. Man vergleicht seine Situation mit denen der Anderen.
- Ja. Zum Beispiel Tinder, wenn man keine Likes bekommt. Oder wenn man auf anderen Plattformen nicht angeschrieben wird.
- Kp
- Kp
- Langeweile
- Man hat das Gefühl, etwas zu verpassen.
- Manchmal, aber mich reizt es eher, wieder selbst raus zu gehen und etwas zu erleben, wenn ich auf Social Media sehe, dass andere unterwegs sind :)
- Manchmal auch ja.
- (2x) Manchmal, da die meisten Menschen einem eine Illusion vermitteln.
- Manchmal fühle ich mich schlechter, wenn ich sehe, was meine Freunde / "Freunde" alles unternehmen.
- Manchmal ist es schade zu sehen, wie sich die Leute aus der Heimat treffen, aber man selbst aktuell nicht dort sein kann aufgrund Studium etc.
- Manchmal ja, man sieht, wie scheinbar "gut" es anderen geht und vergleicht sich viel mit dem "perfekten" bzw. perfekt inszenierten Leben von anderen. Da fällt es teilweise schwer zu differenzieren und durch den Vergleich fühlt man sich mehr einsam.
- Manchmal ja. Meistens laden Menschen Content hoch, was ihr "perfektes" Leben zeigen soll. Man bekommt den Eindruck, dass sie keine Probleme im Leben haben.
- Manchmal sieht man Videos, die Freunde posten und fühlt sich einsam, da man alleine ist.
- Man ist durch Social Media oft mit anderen bzw. fremden Personen beschäftigt, welche immer nur die besten Situationen in deren Leben präsentieren. Dies spiegelt nicht die Realität wieder und man muss sich erstmal wieder daran gewöhnen, am realen Leben teilzunehmen.
- Man sieht, dass andere im selben Moment glücklicher sind / es besser haben als man selbst.
- Man sieht, dass Menschen bzw. Freunde etwas unternehmen und wäre gerne auch unterwegs oder dabei.
- Man sieht Menschen, die nicht einsam sind.
- Man sieht, wie andere Menschen etwas gemeinsam machen.
- Man vergleicht sich mit anderen Leuten auf Social Media.
- Nachts, trauriger Content.
- Ne
- Ne
- (7x) Nein
- (26x) Nein
- Nein
- (2x) Nein
- Nein.
- Nein. Auslöser TikTok, Instagram. Ist eher eine Plattform, wo man sich nicht direkt austauscht, sondern nur am Zeigen ist.
- Nein, jedoch denke ich, dass der Vergleich mit anderen und die Eifersucht auf andere Personen ein Grund sein kann.
- Nein, keine Ahnung.
- Nein, reiner Zeitvertreib.
- Nein, weil ich trotzdem noch viele Freunde habe und Sachen mache in meiner Freizeit. Ich komme auch gut alleine klar.
- Nein, würde ich nicht wirklich sagen. Außer in einem ganz bestimmten persönlichen Fall, beeinflusst Social Media meine Einsamkeit nicht wirklich.
- Niemand, der in Echt dabei sitzt, alles nur über Technik.

- Nicht direkt
- Nicht wirklich
- nö
- Nur wenn ich Stories/Posts von Leuten durchsehe, die ich kenne – Leute zu sehen, die Spaß ohne dich haben, ist ein todsicherer Weg, sich schlechter zu fühlen, also versuche ich, es zu vermeiden.
- Oft durch Posts von anderen, während sie mit Freunden ausgehen und eine gute Zeit haben.
- parasoziale bindungen, ich habe den klassischen sozialen medien den rücken gekehrt und es geht mir deutlich besser. YouTube und Co. nutze ich zum lernen oder ähnlich wie Netflix zum entertainment, aber ich verfolge nicht aktiv persönlichkeiten
- Perfektes Leben von anderen dargestellt: erfolgreich, schick, mit anderen coolen Leuten
- Regelmäßig, fehlender reale Kontakt, fear of missing out
- Sehen , dass andere Freunde haben
- Sehen, dass andere Menschen viele und gute Freunde zu haben scheinen mit denen sie Zeit verbringen während man selbst alleine ist
- Sehen was andere Leute machen, die unterwegs sind mit Leuten
- Sehr selten. Höchstens, wenn jemand Fremdes Kritik äußert und keiner da ist, mit dem man darüber reden kann, oder wenn jemand von interessanten Abenteuern mit Freunden erzählt.
- Selten, aber wenn sind der Auslöser dafür, deprimierende Posts, kombiniert mit einer deprimierten Grundstimmung
- Selten. Wenn, dann idR da ich anderer Leute beste Momente mit dem normalen Durchschnitt meines Alltags gleichsetze.
- Selten. Wenn es mir eh schon schlecht geht. Vergleich mit anderen
- Selten, wenn ja, dann durch vorgeschlagene Videos
- Social media can make me feel lonely when a view other relationships and compare them to my own
- Social Media ist nicht der Auslöser, wenn ich einsam bin. Social Media verstärkt die Einsamkeit aber
- Social Media macht einen krank. Social Media ist Schmutz
- Social Media verstärkt eher das Gefühl der Einsamkeit
- Spiegelt nicht die Realität wider: Schönheitsideale, perfekte Beziehungen, viel Geld -> das vermeintlich perfekte Leben wird dargestellt Dadurch kommen Zweifel an allem
- Storys oder Posts sehen von Partys oder Unternehmungen von anderen mit vielen Leuten
- Themen in z.B. Shorts
- Vergleichen mit anderen
- - Vergleichen mit dem eigenen Social Circle - FOMO (fear of missing out)
- Vergleich mit anderen Personen
- Vielleicht manchmal, wenn ich Menschen Dinge machen sehe, die ich auch gerne mit meinen Freundinnen machen würde
- Wann? Um 14:50 Was? Weil social media konsumgetrieben und superfiziell ist
- Wenn alle meine Freunde irgendwo eingeladen sind und ich nicht und ich davon Snaps oder ähnliches geschickt bekomme, grundsätzlich aber eher selten
- Wenn Freunde etwas als Gruppe machen, man selber aber nicht eingeladen ist.
- Wenn ich andere sehe, die coole Sachen unternehmen, wo ich eigentlich dabei gewesen wäre.
- Wenn ich daran erinnert werde, dass ich in einer Fernbeziehung bin und deshalb das ganze kotz süße couple Zeug nicht machen kann. Oder wenn ich sehe, dass sich mal wieder Freundesgruppen aus meiner Stufe in der Schule, von denen man dachte, dass sie nach der Schule sowieso den Kontakt verlieren, für irgendeine Party oder so getroffen haben, während ich meine Freunde fast gar nicht mehr sehe
- Wenn ich das Leben anderer sehen
- Wenn ich leute beim feiern sehe. WEIL ICH STUDIERE UND DAFÜR NUR NOCH WENIG ZEIT HABE!
- Wenn ich viel Content von leuten sehe, die gemeinsam etwas machen und meine Freunde leider zu weit weg wohnene
- Wenn man am Wochenende sieht, was andere, oder Bekannte ohne einen machen und man alleine Zuhause sitzt und niemanden hat mit dem man spezifisch in der Situation sofort etwas machen könnte.
- Wenn man andere Leute auf der 4U Page sieht und die Reisen etc
- Wenn man andere Leute sieht wie sie zusammen coole Aktivitäten machen

- ... wenn man Bilder von den Personen sieht, die man vermisst oder Bilder die Erinnerungen hervorrufen.
- Wenn man für eine längere Zeit bloß mit seinem Smartphone beschäftigt ist, entsteht ebenfalls ein Gefühl der Einsamkeit
- Wenn man sieht was andere Leute erleben, während man zuhause sitzt
- Wenn man Stories von einer Person anschaut und das Gefühl hat, man sei dabei und dann merkt, dass das eine wildfremde Person ist und man sie eigentlich nicht kennt. Parasoziale Beziehungen

12 Möchten Sie uns Studenten noch etwas zusätzlich mitteilen, was eventuell helfen könnte?










Text Frage , geantwortet 157 x, unbeantwortet 0 x

- (97x)
- Als man Seine Anzahl an Freunde angeben musste, wäre es vielleicht auch Sinnvoll kurz zu erklären wie man Freunde/ Freundschaft selber definiert.
- Am besten kein Social Media
- Begrüßung: „Damen und Herren“ finde ich ziemlich binär und auch recht förmlich. Ach und schreibt doch bitte, wenn ihr die Umfrage in ne Gruppe reinschickt dazu, worum es geht und wie lange es so in etwa dauern wird
- Besser fragen
- Die Frage ist: wird man DURCH SocialMedia einsam oder geht man bei Einsamkeit ZU SocialMedia? Ich denke da ist ein Unterschied.
- Die Frage nach der Anzahl von Freunden finde ich ungünstig gestellt. Wie definiert ihr Freunde? Sind Freunde Menschen zu denen ich regelmäßig mindestens 1 Mal die Woche Kontakt habe? Sind Freunde Menschen mit denen ich offen sprechen kann, egal wie oft ich zu ihnen Kontakt habe? Die Anzahl von Freunden ist super schwierig festzumachen, wenn das Wort Freunde nicht weiter definiert ist.
- Eine Frage der Einsamkeit ist es auch, ob Freunde in der gleichen Stadt wohnen oder nicht. Und wie der Kontakt Z. B. durch Nachrichten oder Telefonat gehalten wird. Ich merke das v.a. ein gutes Telefonat das Gefühl von Einsamkeit minimieren kann - aber face to face Kontakte nicht ersetzt - doch wichtig ergänzt.
- Einige Fragen waren mir nicht klar zB. Anzahl der Freunde bzw. Followers. Ich habe zwar einige wenige followers aber, dass heißt nicht, dass ich sie als meine echte Freunde betrachte, weil die mir folgen. Übrigens, das Video am anfang dürfte etwas kürzer sein. 😊
- Einsamkeit kann auch gut sein man muss nur lernen mit sich selbst zu leben. Sehr wichtig.
- Für mich persönlich besteht ein Unterschied zwischen Einsamkeit und dem Alleinsein.
- Hat mir Spaß gemacht an der Umfrage teilzunehmen, weil ich mein eigenes Verhalten reflektieren konnte, also danke dafür. Ich fand die Skala mit der Zeit pro Social Media Plattform trotz Erklärung verwirrend
- Ich denke dass Einsamkeit nicht nur und nicht primär mit Social media zusammenhängt, Sondern vor allem mit dem viel zu überfordernden System, indem wir leben (es ist einfach alles zu viel und die Anforderungen immens hoch). Alles dreht sich nur um höher, schneller, weiter, besser. Und dadurch haben wir zu wenig positive Zeit mit anderen. (Kontakt mit anderen beim Job oder der Uni ist nicht unbedingt positiver Kontakt, der Komfort bietet. Es ist zu anonym und kompetitiv. Sicherheit fehlt überall
- Ich find es eine sehr spannende Umfrage :)
- Ich habe nicht so ganz verstanden, wie man bewertet bei dem -5 bis 5 Ding. Also ich nutze fast nichts außer YouTube und insta, falls das missverständlich war.
- Ich hab seit ein paar Wochen für die Klausurenphase alle meine Socialmedia von meinem Handy gelöscht. Jetzt telefoniere ich öfter mit Freunden, weil ich mehr Zeit habe
- Im Sommer= Mensawiese, generell raus gehen, auch wenn es nur ins Café setzen ist, die kleinen Dinge genießen Im Winter= sich sein Zuhause/ Zimmer auch romantisch/gemütlich machen und ein Film gucken oder was für sein Wohlzustand tun. Mit Freunden ein Backabend machen. Kochen. Die kleinen Dinge genießen:)
- Ist wahrscheinlich klar, aber es bedeutet nicht, dass man einsam ist, wenn man alleine ist. Manche Menschen sind sehr gerne alleine und auch glücklich damit und brauchen niemanden um sich die ganze Zeit.

- Jemanden zu finden, der meine Interessen teilt. Das könnte durch Gruppen geschehen. Aber auch das ist ein zweischneidiges Schwert. Denn wenn man Gruppen mit gemeinsamen Interessen bildet, wie zum Beispiel der politischen Einstellung, kann es ganz schnell zu Eskalationen kommen. Man muss sich heutzutage verstellen und sich dem Mainstream anpassen. Jede „konservative“ Meinung wird verteufelt von der Jugend und Menschen in meinem Alter, da ist es für konservativ-denkende zum Beispiel schwer.
- Keine Angabe
- Kp
- Man sollte sich immer bewusst sein, dass einem auf Social Media nur eine perfekte Welt gezeigt wird, welche nicht der Realität entspricht und deswegen niemals anfangen sein eigenes Leben mit denen der Influencer zu vergleichen.
- Mehr auf qualitative Freundschaften als quantitative achten, Social Media kann auch das Bild einer Freundschaft sehr beeinflussen
- - Minimiert euren Social Media Konsum - Wenn es euch nicht möglich ist, den Konsum auf ein niedriges Volumen zu senken, löscht die Apps zumindest zeitweise (fällt am Anfang schwer, aber hat schon nach ein paar Tagen super positive Effekte) - Sprecht mit jemandem über eure Einsamkeit (Falls ihr niemanden habt: Schreibt eure Gedanken auf und reflektiert darüber, dass hilft meist mehr als man denkt)
- ne
- Ne
- (2x) nein
- (7x) Nein
- Nice Umfrage:)
- Nicht wirklich.
- (2x) Nö
- Nobody is alone :)
- Nothing comes to mind
- Qualitative Freundschaften statt quantitative. Und sich immer bewusst sein, dass Social Media nur die allerbeste Seite der Menschen zeigt, die nie realistisch ist. Jeder hat seine Tiefpunkte!
- Richtig coole Umfrage zu einem sehr wichtigen und aktuellen Thema!!
- social media ist denke ich in maßen okay, aber dadurch dass es von profitorientierten Unternehmen geführt wird (zum Großteil) sind sie so entwickelt den Nutzer möglichst lange zu binden. Ich bin dafür diese Firmen zu enteignen und eine Plattform von der Community für die Community zu erstellen.
- Social Media ist Fake
- Social Media sollte verboten werden.
- *studierenden
- Täglicher Kampf! Aber der Heilige Geist ist am Arbeiten!!!
- THC hilft gut gegen so Probleme (No Joke)
- TikTok löschen, hilft der Aufmerksamkeitsspanne und der Konzentration = bessere Klausuren (selbes gilt für Reels und Shorts ;))
- TikTok und Instagram sollte man eigentlich verbieten, für 99% Menschen, die folglich kein Geld damit machen, 0 benefit.
- Tolle Fragen /Jk
- Viel Erfolg!
- Vielleicht mal den Begriff Social Media weiter fassen und Dating Plattformen betrachten. Ich denke, dass sowohl Social Media und die dadurch entstehende Dynamik, Anonymität, Distanz, etc. ein Problem ist, allerdings auch ein großer Teil das „neue“ Datingleben ist. Ich denke bei dem Thema könnten Dating Plattformen und die Auswirkungen von anderen Social Media Plattformen aufs moderne Dating sehr wichtig sein.
- Vor allem im Studium ist es wichtig eine Gruppe von Menschen zu finden, die einen unterstützen. Die Nordakademie ist vergleichsweise anspruchsvoll. Die meisten Alleingänger vereinsamen. Daraus resultierend ist fehlende Motivation und schlechte Leistungen.
- Wahrscheinlich schon bekannt, aber Einsamkeit durch Social Media hängt stark von der eigenen Nutzung ab und lässt sich deutlich verringern durch bewussteren Umgang.
- Was genau versteht man unter Freunde/ oder wann ist jemand ein Freund
- Wendet euch mehr an andere, seid gesprächiger, und geht nicht einfach davon aus, dass eine Story zu posten, die 40 Personen sehen werden, dasselbe ist, als würde man jeder dieser 40 Personen schreiben, um sie zu fragen, wie es ihnen geht.

- Wie gesagt, ich glaube weniger echte Freunde könnte bei vielen daran liegen (wie bei mir) dass sie nicht ihr wahres selbst sein können bei anderen oder dass sie das zumindest so wahrnehmen. Deswegen habe ich auch nur lose bekanntschaften in der Uni und keine engen Freunde.
- - Zum Thema: Ich nutze auch App-Limits, damit ich nicht zu viel auf den jeweiligen Plattformen bin. - Zur Umfrage selbst: Manche Formulierungen fand ich etwas unklar, weil ich nicht wusste, ob mit Freunde nur gute Freunde gemeint sind, oder generell alle Freunde, da die vorgeschlagenen Optionen auch nur 0-6 waren.

Umfrage-Einstellungen

- | | | |
|--|--|---|
|  | Erlaube mehrere Einsendungen? |  |
| <hr/> | | |
|  | Zurückkehren zur vorherigen Fragen erlauben? |  |
| <hr/> | | |
|  | Frage-Nummern anzeigen? |  |
| <hr/> | | |
|  | E-Mail-Benachrichtigung bei beantworteten Umfrage? |  |
| <hr/> | | |
|  | Passwortschutz? | |
| <hr/> | | |
|  | IP-Beschränkung? | |

Anhang: Umfrage

Einsamkeit und Social Media

Sehr geehrte Damen und Herren,

zwischen 15 und 25 Jahren,

bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit,
um die folgende Umfrage ehrlich zu beantworten.

1 Welches Geschlecht haben Sie?

Fragesupport: Wählen Sie eine Antwort

☐ Männlich ☐ Weiblich ☐ Divers

2 Fühlen Sie sich manchmal einsam und wenn ja, wie oft?

Fragesupport: Die Rechte des Video gehören "Dinge Erklärt – Kurzgesagt" und die nur der Veranschaulichung <https://youtu.be/DwqwRYe6fKA>

Video: <https://youtu.be/DwqwRYe6fKA>

	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	
Nie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täglich

3 Wie fühlen Sie sich gerade im Allgemeinen?

	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	
sehr schlecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	sehr gut

4 Wie fühlt sich Einsamkeit für Sie an?

5 Warum denken Sie, dass andere Menschen sich einsam fühlen?

6 Welche Social Media Plattformen nutzen Sie und wie oft?

Fragesupport: Hierbei gilt das -5 für keine Nutzung darstellt und jede weiter höhere Stufe steht für eine Stunde. Beispiel: Bei 2h 30m müssten Sie -2 auswählen.

	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	
Kein Instagram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Instagram am Tag
Kein Snapchat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Snapchat am Tag
Kein Twitter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Twitter am Tag
Kein Tik Tok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Tik Tok am Tag
Kein Facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Facebook am Tag
Kein Reddit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Reddit am Tag
Kein YouTube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h YouTube am Tag
Kein Discord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Discord am Tag
Keine Andern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+10h Andere am Tag

7 Wie viele Freunde haben Sie im echten Leben?

Fragesupport: Wählen Sie eine Antwort

- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- ☐ Mehr?

8 Wie viele "Freunde/Follower" haben Sie auf Ihren Plattformen?

9 Benutzen Sie Social Media, wenn Sie einsam sind?

Fragesupport: Wählen Sie eine Antwort

- ☐ Ja ☐ Nein ☐ Manchmal
- ☐ Andere...

10 Fühlen Sie sich durch Social Media besser?

11 Fühlen Sie sich manchmal durch Social Media einsam? Wenn ja, wann und was denken Sie ist der Auslöser?

12 Möchten Sie uns Studenten noch etwas zusätzlich mitteilen, was eventuell helfen könnte?

Vielen Dank für Ihre Zeit! Sie haben uns sehr geholfen. Haben Sie noch einen schönen Tag.