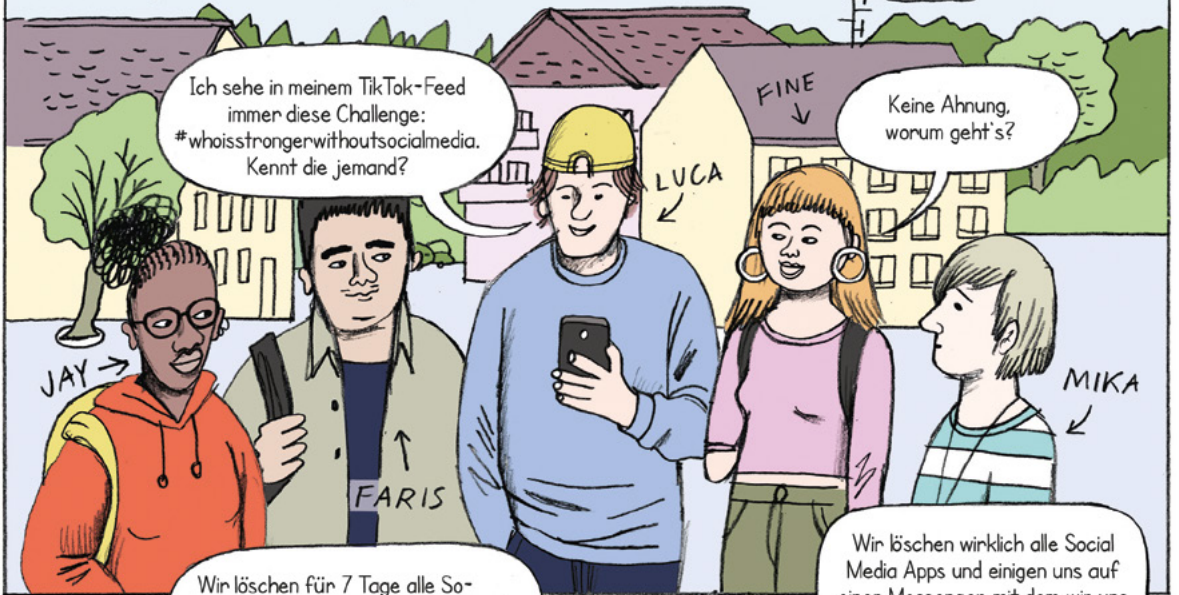


Challenge #whoisstrongerwithoutsocialmedia



2. TAG

Mal sehen wie viele Kommentare und Likes ich habe, wenn die Woche vorbei ist. Neue Follows bringt dieses Nichtstun ja nicht gerade...

Ich hatte total vergessen wie viel Spaß das macht! Endlich habe ich mal Zeit für Musik!

Luca: Hey ihr alle! Habt ihr auch ständig das Handy in der Hand und wollt irgendwas checken? 🙄

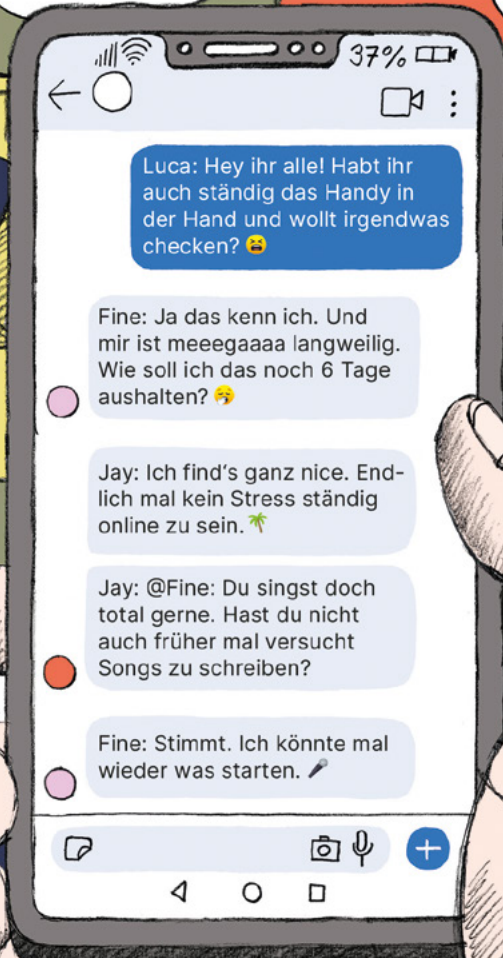
Fine: Ja das kenn ich. Und mir ist meeeegaaaa langweilig. Wie soll ich das noch 6 Tage aushalten? 🙄

Jay: Ich find's ganz nice. Endlich mal kein Stress ständig online zu sein. 🌿

Jay: @Fine: Du singst doch total gerne. Hast du nicht auch früher mal versucht Songs zu schreiben?

Fine: Stimmt. Ich könnte mal wieder was starten. 🎵

Seit zwei Jahren jeden Tag Twitch... Ich habe gar keine Lust mehr ständig was zu posten und die blöden Kommentare nerven auch. Dann lieber entspannt nur für mich zocken.



4. TAG



Ich fühle mich richtig abgehängt. Was heute in der Zeitung steht hätte ich doch gestern schon auf Social Media gesehen!

Luca: Ich habe die ganze Zeit das Gefühl was zu verpassen! 😞 Ich weiß nicht mal, wo wir am Wochenende feiern gehen können!

Faris: Ich auch. Ich bekomme nicht mit was in der Welt passiert und das fehlt mir! Ich checke auf Social Media eigentlich jeden Tag, was gerade in Syrien los ist.

Luca: Ach stimmt! Auf TikTok und Insta gibt es ja auch voll viele Nachrichten über Politik und so.

Luca: @Mika Und bei dir so?

Luca: ????

4 Stunden später

Mika: Sorry Leute, ich hab's nicht mehr ausgehalten und mich eingeloggt. 😞

Ich schaffe es einfach nicht ohne Social Media. Das ist mein Sicherheitsnetz. Ich habe so viele tolle Vorbilder gefunden, ohne die ich heute nicht so mutig zu mir stehen würde. Ich brauche Social Media einfach!



Ging es dir vielleicht schon mal wie Luca oder Mika? Für dieses Gefühl gibt es sogar eine Bezeichnung. **FOMO ist die Abkürzung für Fear of Missing Out – die Angst, etwas zu verpassen.** Das ist eigentlich sehr sinnvoll und urmenschlich und trägt dazu bei, dass unsere Bedürfnisse nach sozialem Anschluss, Sicherheit und Austausch erfüllt werden. Schwierig wird es aber, wenn wir uns von der Angst überwältigt fühlen.

Warum FOMO Körper und Psyche belasten kann

Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass FOMO durch Social Media verstärkt wird. Der andauernde Stream von Fotos und Videos auf Social Media kann dazu führen, dass wir vom anscheinend perfekten

Leben der anderen den Eindruck gewinnen, ein weniger schönes Leben zu führen. Dabei müssen die geteilten Beiträge nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben! Die Angst, etwas zu verpassen und die ständige Erreichbarkeit können Stress verursachen, den wir nicht unbedingt direkt bemerken. Zu den Folgen von FOMO zählen Müdigkeit, Schlafmangel, innere Unruhe und sogar Depressionen.

In diesem Video erfährst du mehr über FOMO:

Du hast Online-Stress und weißt gerade nicht weiter? Auf www.ins-netz-gehen.de/ tipps erfährst du, wo du Unterstützung bekommen kannst:

Übrigens: Das Gegenteil von FOMO ist **JOMO (Joy Of Missing Out)**, also die Freude am Verpassen. Hier geht's zum Video mit Minush Afonso:



? Würdest du bei #whoisstrongerwithoutsocialmedia mitmachen? Wenn ja, wie lange würdest du durchhalten?
Auf welche Social-Media-Plattform könntest du auf keinen Fall verzichten?