

# DATA DETOX X YOUTH



Ein Produkt von

**TACTICAL  
TECH**

#datadetox

Lass uns wissen, was du denkst! Wir freuen uns über Feedback und Geschichten von jungen Menschen, Pädagogen und Eltern. Für weitere Informationen besuche unsere Website unter [datadetoxkit.org/de/families](https://datadetoxkit.org/de/families)

Projektpartner



**Save the Children**  
100 ANNI



Funded by  
the European Union

Das Data Detox Kit ist Dein  
Reiseführer für die Welt Deiner  
persönlichen Daten. Wie sieht diese  
Welt aus? Warum wird darüber so viel  
gesprochen? Und wie bekommst Du  
Deine Daten in den Griff?

# BEKOMME DEINE DATEN IN DEN GRIFF

...weil sie Dir davonlaufen

Es scheint doch keine große Sache zu sein,  
wenn Firmen gewisse Dinge über Dich wissen.  
Wen kümmert es schon, ob Du ein Fan von Baby  
Yoda bist, oder ob Du mehr Katzenvideos als  
andere Leute anschaust?

Das Problem ist, was mit Deinen Daten passiert.  
**Im Laufe der Zeit nimmt Dein  
Online-Verhalten eine eigene Identität an mit  
Deinen Gewohnheiten, Vorlieben, Dingen,  
die Du magst oder nicht magst und Deinen  
Geheimnissen.** Es kann sich verselbstständigen  
und in die Hände von Datenhändlern gelangen –  
Firmen, die mit diesen Informationen Geld  
verdienen.

Lass uns loslegen!

Ein Produkt von

TACTICAL  
TECH

datadetoxkit.org  
#datadetox



1

## BRING DEINE APPS AUF ZACK

Apps nutzen wertvolle Akkulaufzeit und  
Gigabytes an Speicher, aber sie können  
auch Daten sammeln – selbst dann,  
wenn Du die Apps gar nicht nutzt. Ein  
paar davon loszuwerden, ist ein  
schneller Weg, um Deine Datenspuren zu  
reduzieren und dazu noch Akkulaufzeit  
und Speicherplatz zu sparen! Bonus!

Probiere diese Schritte und  
finde heraus, ob Du ein  
App-Hamsterer bist:

Hey!

Wenn Du kein  
eigenes Smartphone  
hast, mach es mit  
jemandem  
zusammen.

Rate zuerst einmal, wie viele Apps Du auf  
dem Handy hast (nicht gucken!)

APP NR.:

Und jetzt zähle, wie viele  
Du tatsächlich hast:

APP NR.:

Frage Dich, wie viele dieser Apps  
Du wirklich brauchst. Gehe dann  
alle Apps einmal durch und  
lösche die, die diesen Test nicht  
bestehen. So geht's:

**Android:** Einstellungen → Apps →  
Wähle die App aus, die Du  
deinstallieren möchtest →  
Deinstallieren

**iPhone:** Drück lange auf die App,  
die Du deinstallieren möchtest,  
und wähle dann „App Löschen“.

Hey!

Wenn Du Dir  
unsicher bist, ob Du  
eine App löschen  
möchtest, frage Dich:  
Kann ich das auch im  
Browser machen?

2

## WEIß DEIN HANDY, WO DU WARST?

Einige der wertvollsten Deiner privaten Daten sind Deine  
Standortdaten. Wo Du Dich rumtreibst, kann viel über Dich  
aussagen – von etwas sehr Offensichtlichem wie Deinem  
Alter bis zu viel Privaterem, zum Beispiel wer Dein bester  
Freund / Deine beste Freundin ist. Deine Apps verfolgen  
möglicherweise laufend und ohne Dein Wissen Deine  
Aktivitäten. Und das kann mehr über Dich verraten, als  
Du möchtest.

Sehen wir uns doch mal  
Deine Lieblings-Apps an.

Überlege für jede App, ob sie  
Zugang zu Deinen Standortdaten  
braucht. Nutze die folgende  
Skala:

Schreibe auf, welche  
Deine drei beliebtesten  
Apps sind:

APP 1:  
APP 2:  
APP 3:

Diese App muss wissen,  
wo ich mich befinde:

Nie  
Manchmal  
Immer

Hey!

Manche Apps  
müssen  
manchmal  
wissen, wo Du  
bist, wie eine  
Karten- oder  
Wetter-App.

Prüfe jetzt die Einstellungen  
dieser Apps, um Ihre  
Standortberechtigungen  
einzurichten und diejenigen  
abzuschalten, die nicht wissen  
müssen, wo Du Dich aufhältst,  
um zu funktionieren:

**Android:**  
Einstellungen → Apps →  
Verwalte den Standort-  
zugriff der einzelnen Apps

**iPhone:**  
Einstellungen →  
Datenschutz →  
Ortungsdienste →  
Verwalte den  
Standortzugriff der  
einzelnen Apps

Bonus :)

Umdrehen  
für mehr!

Jetzt, wo Du die „freie Fahrt für alle“  
mal etwas eingeschränkt hast, durch-  
suche auch die Zugangsberechtigungen  
der Apps für weitere Funktionen wie  
Kontakte, Kamera und Mikrofon.



3

## WER BIST DU WENN MAN GOOGLE FRAGT?

Wenn Du Gratisanbieter wie Google nutzt, gibst Du ihnen laufend Deine Daten. Google kann diese Daten nutzen, um ein Profil über Dich zu erstellen, das Werbefirmen helfen kann zu verstehen, was Du magst. Aber diese Profile sind oft anders, als man denkt.



Sehen wir doch mal, was sie denken. Markiere zuerst alle Google-Produkte, die Du nutzt:

Suchmaschine	Classroom
Gmail	Drive
YouTube	Hangout
Maps	Family link

Gehe zu [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com) →  
Logge Dich ein → Andere Google-Aktivitäten →  
Einstellungen für Werbung →

Scrolle runter, um zu sehen, wie die Anzeigen für Dich personalisiert sind. Falls Deine Personalisierung abgeschaltet ist, schalte sie kurz ein, um dies zu sehen

Jetzt schau nach,  
wie Google Dich  
sieht:

Bonus :)

Deaktiviere unter [myaccount.google.com/activitycontrols](https://myaccount.google.com/activitycontrols) auch das Speichern Deiner Web Aktivitäten, des Standort, und YouTube Verlaufs.

Haben Dich einige dieser Ergebnisse überrascht? Vielleicht haben sie sich mit Deinem Alter vertan, oder sie behaupten, Du liebst es zu backen, obwohl Du noch nie im Leben auch nur einen Kuchen gebacken hast? Wenn Du lieber nicht möchtest, dass sie ein Profil von Dir für Anzeigen erstellen, **kannst Du diese Funktion oben auf dieser Seite abstellen.**

4

## WENN TEILEN ZUM AUSPLAUDERN WIRD

Wir wissen alle, wie cool es ist, sich auf Social-Media-Plattformen mit Freunden zu connecten. Aber es ist auch der Ort, wo wir besonders viele Informationen von uns preisgeben – auch an Unbekannte, oder die Firmen, die diese Plattformen betreiben.

Möchtest Du sicher sein, dass Du Dich nur Deinen Freunden und Followern mitteilst, aber nicht Deinen Apps? Nimm eine der folgenden Apps und versuch mal, wie weit Du kommst:

Hey!

Wenn Du Dich bei neuen Apps registrierst, mach es nicht mit Deinen anderen Social Media Accounts, weil das den Firmen erlaubt, Deine Infos untereinander zu teilen. Nutze stattdessen Deine E-Mail-Adresse dafür.

Instagram

Profil → Einstellungen:  
Konto → Kontaktsynchronisierung →  
Kontaktsynchronisierung deaktivieren  
Konto → Verknüpfte Konten →  
Verknüpfung entfernen

Snapchat

Profil → Einstellungen:  
Mehr Möglichkeiten → Verwalten →  
Werbepräferenzen →  
Alle deaktivieren  
Mehr Möglichkeiten →  
Interessen und Lifestyle →  
Deaktiviere alle Interessen  
und Lifestyle-Kategorien  
Mehr Möglichkeiten → Karten →  
Kartennutzung abschalten

Bonus :)

Nutzt Du Gaming-Plattformen wie Fortnite oder Minecraft? Verstärke auch gleich dort Deine Einstellungen zur Privatsphäre.

## Mein Online-Privatleben

Gratuliere! Du hast es zum Ende des Detox zur **Online-Privatsphäre** geschafft. Lehn Dich zurück, entspann Dich und hake alles ab, was Du erreicht hast:

- ☒ Ich habe meine Apps auf Zack gebracht und meine Datenmengen reduziert.
- ☒ Ich habe meine Standort-Datenspuren verringert.
- ☒ Ich habe erfahren, wie Google mich sieht.
- ☒ Ich habe aufgehört, zu viel von mir in den sozialen Medien zu teilen.

Auch wenn Du nur eines dieser Dinge getan hast, hast Du bereits Fortschritte mit Deiner Online-Privatsphäre gemacht. Wir leben in einer von Daten geprägten Welt, was bedeutet, wir müssen diese Fertigkeiten üben, bis wir sie ohne groß nachzudenken können.

**Erzähle es weiter!** Ermuntere Deine Freunde und Familie, auch ein Daten-Detox zu machen.



ALS  
NÄCHSTES:  
DIGITALE  
SICHERHEIT



# SCHNAPP DIR DIE SICHERHEIT

...mit soliden  
Passwörtern

Wenn das Internet nur dazu da wäre, Bilder von Hunden in Dinosaurierkostümen zu teilen, dann bräuchte es keine großen Sicherheitsvorkehrungen. Aber das Internet ist ein Ort, an dem Du viel Zeit verbringst, **darum solltest Du Deine Accounts sicher machen.**

So kannst Du das überprüfen: Nutzt Du den Namen Deines Haustiers als Passwort? Heutzutage gibt es keine Ausrede mehr, ein schwaches Passwort zu verwenden. Da Hacker besser geworden sind im Knacken von Accounts, musst Du besser werden, um sie draußen zu halten.

In diesem Daten-Detox **wirst Du den besten Weg kennenlernen, um ein starkes und sicheres Passwort zu erstellen und Fremde von Deinem Account fernzuhalten.**

**Lass uns loslegen!**

## 1 SO FREUNDEST DU DICH MIT EINEM HACKER AN

Es gibt einen ganz leichten Weg, sich mit Hackern anzufreunden: **Erstelle ein ganz einfaches Passwort, damit sie sich willkommen fühlen.**

Versuche doch mal, diese häufig genutzten Passwörter anhand der Tipps zu erraten:

1 Zähle bis sechs (in Zahlen)

2 Das brauchst Du, um in Deinen Account zu kommen

3 Die ersten sechs Buchstaben einer Tastatur ergeben dieses Wort

4 Ich ... die Antwort (beliebteste Suchmaschine)

5 Ein Tier, das Bananen isst, und von Baum zu Baum schwingt (Engl.)

6 Lade einen Hacker ein, heiße ihn ...

Das war einfach, oder? Wenn es einfach für Dich war, dann ist es sicher auch einfach für andere Menschen, die versuchen, in Deinen Account zu kommen.

Viele wählen Passwörter, die einfach zu merken oder persönlich sind. Aber meist bedeutet das, sie sind nicht einzigartig. So kann jemand, der Deinen Account zu hacken versucht, einfach drauflosraten, oder er benutzt ein dafür automatisiertes Programm.

Bonus :)

Prüfe, ob Dein Passwort schon „pwned“ ist. Auf [haveibeenpwned.com](https://haveibeenpwned.com) kannst Du sehen, ob Dein E-Mail-Konto schon mal von einem Datenklau betroffen war. Wenn dem so ist, wäre das doch ein guter Zeitpunkt, um Deine Passwörter sicherer zu machen!

## 2

## TSCHÜSS „123456“

Es ist einfach, **spitzenmäßige Passwörter zu kreieren. Du musst nur ein paar einfache Regeln**

So sollten Deine Passwörter sein:

**Lang** - Passwörter sollten ein Minimum von 8 Zeichen haben. Noch besser sind 16 – 20 Zeichen.

**Einzigartig** - Jedes Deiner Passwörter – für jede Seite – sollte anders sein.

**Zufällig** - Dein Passwort sollte keinem logischen Muster folgen oder leicht zu erraten sein.

**Sicher** - Bewahre Deine Passwörter sicher auf und schreibe sie nicht an einen Ort, wo sie jemand finden kann.

**Privat** - Teile Deine Passwörter nicht mit anderen, es sei denn sie benutzen den Account auch oder helfen Dir dabei.

Klingt schwierig zu erstellen und auch schwer zu merken? Ein Passwortmanager wie **1Password** oder **KeePassXC** ist eine App, die all das macht – erstellen, sich merken und sicher aufbewahren. Alles, was Du tun musst, ist, Dir ein einziges Master-Passwort zu merken, um an alles andere ranzukommen.

Umblättern  
für noch eine  
Methode, mit der  
Du starke  
Passwörter  
erstellst

Schon gewusst?

Für ein Passwort mit 12 Zeichen braucht ein Computer durchschnittlich 7,5 Millionen Jahre, um es herauszufinden, und nur 2,6 Tage für eine Kombination aus 8 Zeichen.



**F@ULTier HUEPFT  
WILDL\*Y\*!  
IMsuperMARKT**

Warum reden wir plötzlich über Faultiere? Dieser Abschnitt handelt von Passwortsätzen oder Passphrasen – einer zufälligen Reihenfolge von eigenartigen Wörtern, die so seltsam ist, dass man sie sich leichter merken kann als ein herkömmliches Passwort, die aber um einiges schwieriger für einen Eindringling zu erraten ist.



Versuch es selber mal. Schreibe fünf zufällige Wörter auf, die einen eigenartigen Satz ergeben, so wie im Titel dieses Abschnitts:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Und jetzt mache ein paar der Buchstaben zu GROSSBUCHSTABEN und füge ein paar Satzzeichen (!?)-“,.) und Zahlen hinzu und schreibe sie noch mal auf:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gratuliere, Du hast gerade einen Passwortsatz kreiert!

Die meisten von uns tun sich schwer damit, sich willkürliche Kombinationen von Zahlen, Zeichen und Buchstaben (Passwörter) zu merken, aber wir finden es viel einfacher, uns Sätze und Wörter (Passphrasen) für ein Login zu merken.

**Hey!**

Denk dran, dass Du Deine Passwörter nirgends aufschreiben solltest, wo sie jemand sehen kann. Das bedeutet, Du kannst den Passwortsatz von oben nicht benutzen. Aber jetzt, wo Du weißt, wie es geht, kannst Du selber einen an einem Ort erfinden, wo niemand es mitbekommt und Du die Spuren davon gut vernichten kannst.

**DIGITALES SCHLOSS MIT  
DOPPELVERRIEGELUNG**

Wenn Du den Schritten oben gefolgt bist, solltest Du es jetzt für jemanden, der in Deinen Account einbrechen möchte, ziemlich schwierig gemacht haben. Aber selbst superschwierige Passwörter sind nicht unknackbar.

Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) oder Multi-Faktor-Authentifizierung (MFA) ist eine zusätzliche Sicherheitsebene, um zu verhindern, dass jemand in Deinen Account eindringt, selbst wenn er Dein Passwort weiß – stell es Dir wie ein zweites Schloss an der Tür vor.

Die meisten Apps haben diese Funktion. Versuche auf einem Deiner Accounts eine einzurichten:

**Instagram:**

Einstellungen → Sicherheit → Zweistufige Authentifizierung → Lege los

**Snapchat:**

Einstellungen → 2-Faktoren-Bestätigung

**Google:**

Melde Dich an auf <https://myaccount.google.com>  
Sicherheit → Bestätigung in zwei Schritten

**Hey!**

Wenn du auswählen musst, nimm Deine E-Mail-Adresse oder ein Einmal-Passwort („OTP“) statt Deiner Telefonnummer. Auf diese Weise kommst Du immer noch in Deinen Account, wenn Dir Dein Telefon ins Klo gefallen ist.

**Meine Digitale Sicherheit**

Gratuliere! Du hast es zum Ende des Detox zur digitalen Sicherheit geschafft. Lehn Dich zurück, entspann Dich und hake alles ab, was Du erreicht hast:

- ☐ Ich weiß, welche Passwörter ich nicht benutzen sollte.
- ☐ Ich kenne die fünf grundlegenden Prinzipien eines starken und sicheren Passworts.
- ☐ Ich habe meinen eigenen, einzigartigen Passwortsatz (oder Passphrase) erstellt.
- ☐ Ich habe für mindestens einen Account eine Zwei-Faktor-Authentifizierung eingerichtet.

Jetzt, wo Du Dich gegen Hacker geschützt hast, **teile dieses Wissen mit Familie und Freunden**. Jeder, der mit Dir verbunden ist, wird durch Deine Bemühungen ein bisschen sicherer.

**ALS NÄCHSTES:  
DIGITALE  
ZUFRIEDENHEIT**



# SO ÜBERLEBST DU EINE TRENNUNG

...von Deinem Handy

Passiert es Dir manchmal, dass Du einfach auf den Bildschirm Deines Handys schaust und gar nicht weißt, wieso? Oder Du wolltest nur mal kurz etwas nachschauen und BAMM! – du hast eine Stunde auf Instagram herumgescrollt?

**Unsere Beziehung zur Technologie nimmt uns sehr in Anspruch**, besonders mit all dem Summen, Pingern, den Lichtern und Alarmen, die wir bekommen. Manchmal weiß man nicht mehr, wieso wir es überhaupt mögen, ein Smartphone zu haben.

Wenn Du diesem Daten-Detox folgst, **wirst Du lernen, eine bessere Beziehung zu Deinem Gerät zu haben.**

**Lass uns loslegen!**

Ein Produkt von

**TACTICAL  
TECH**

[datadetoxkit.org](http://datadetoxkit.org)  
#datadetox

1

## DENK AN DIE GUTEN ZEITEN!

Uns kann eine Hass-Liebe mit unserer Technologie verbinden. Das, was wir daran lieben, wie zum Beispiel Freundschaften finden und pflegen, kann auch das sein, was wir daran hassen, wie Gefühle der Einsamkeit und FOMO.

Was machst Du am meisten im Internet (Spielen, mit Freunden chatten, Filme schauen)? Schreibe es unten in das mittlere Rechteck. Schreibe dann ringsherum, was Du daran magst und was nicht.

DAS MAG ICH:

DIE MEISTE ZEIT IM  
INTERNET VERBRINGE  
ICH MIT:

DAS MAG ICH  
NICHT:

**Bonus :)**

Denkst Du, Du kannst einige der Dinge auf der Liste „Das mag ich nicht“ am Ende dieses Daten-Detox streichen? Denke darüber nach, wie Du diese Dinge ins Lot bringen kannst, um mehr von Deinem Gerät zu haben.

2

## VERGISS NICHT, ES IST NICHT DEINE SCHULD!

Es kommt Dir vielleicht so vor, als wollen alle Dir und all Deinen Freunden immer nur sagen, ihr sollt das Handy weglegen. Aber hast Du Dir schon mal überlegt, dass es vielleicht gar nicht Deine Schuld ist, dass Du so vernarrt in Dein Handy bist? Es ist für uns schon ganz natürlich zu wischen, liken, scrollen und zu teilen. Aber gewisse Designtricks sind häufig schuld daran, dass wir so viel Zeit online verbringen.

Versuche die Designtricks (links) mit den korrekten Apps (rechts) zu verbinden:



**Die Tippblase** – die kleinen Pünktchen, die zeigen, dass jemand gerade tippt. Oh, welch Spannung!



**Der neue Trend** – ein neuer Tanz, ein Meme oder Stil, der Deinen Feed überrollt



**Das Autoplay** – Du brauchst nichts zu klicken, das nächste Video kommt in 3, 2, 1 ...



**Das unendliche Wischen** – neue Inhalte, die einfach kommen



**Die Beutekiste** – Gaming-Preise oder Währung, die Du für mehr Items eintauschen kannst



**Der Like-Button** – einen Daumen hoch oder ein Herz für tollen Content



**Die Erfolgsserie** – die Belohnung für Deine Treue. Verlier sie und Du musst noch mal von vorne anfangen.



**Ziehen zum Aktualisieren** – die Spannung bis der neue Inhalt lädt

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

**Hey!**

Es kann sein, dass manche Designtricks bei mehreren Apps vorkommen.

**Schon gewusst?**

Durchschnittlich tippt, klickt und wischt jeder über 2.600-mal am Tag. Wie häufig machst Du es?

**Mehr auf  
der nächsten  
Seite!**



3

## HALTE ABSTAND

Wenn also das Design dafür entwickelt ist, Dich in seinen Bann zu ziehen, was kannst Du dagegen tun? Das Gute ist, dass die meisten Plattformen es einfacher machen, diese Designtricks zu überwinden. Entweder mit eingebauten Erinnerungen – wie bei „Du bist auf dem neuesten Stand“ bei Instagram – oder mit einer einfachen Änderung der Einstellungen.

Hier sind einige, die Du vornehmen kannst:

### WhatsApp

Einstellungen → Account → Datenschutz → Lesebestätigung → Deaktivieren

### YouTube

Autoplay → Deaktivieren

### Instagram

Einstellungen → Deine Aktivität → Benachrichtigungseinstellungen → Alle anhalten

### TikTok

Privatsphäre und Einstellungen → Digital Wellbeing → Bildschirmzeit-Management → Aktivieren und Zeit festlegen



Vergiss nicht, dass diese Einstellungen ja nicht für immer sein müssen. Der Trick ist es, die erste Hürde zu überwinden, wenn Du den Drang hast, dauernd auf Dein Handy zu schauen. Wenn Du sie dann mal wieder aktivierst, wirst Du merken, wie nervig sie eigentlich sind.

### Bonus :)

Fällt Dir noch ein anderer Life-Hack ein, um nicht mehr so oft auf Dein Handy zu schauen?

4

## VERSUCH'S NOCH MAL

Wenn Du willst, dass Deine Beziehung mit Deinem Handy funktioniert, muss es nach Deinen Regeln laufen. Geh zurück zur ersten Übung, wo Du aufgeschrieben hast, was Dir an der Technologie gefällt. Es kann richtig gut sein, oder? Der Trick dabei ist, sicherzustellen, dass Du online wirklich Spaß hast.

Suche Dir noch ein paar Reserve-Strategien aus, damit es für Dich klappt. Hier ein paar Vorschläge, die Du versuchen könntest:

Lege das Telefon mit dem Bildschirm nach unten, oder noch besser: außer Sicht.

Stelle es zeitweise auf Stumm oder stelle die Benachrichtigungen ab.

Wenn Leute von Dir genervt sind, weil Du am Handy bist, erkläre ihnen, was Du machst. (Denke dran: Für andere starrst Du einfach auf den Bildschirm!)

Du merkst, dass Du nach dem Handy greifen willst? Frage Dich, warum.

Prüfe Deine Nutzungsstatistiken – und beginne eine Challenge zwischen Dir und Deinen Freunden, die Werte zu reduzieren.

LIFEHACK

DATA  
DETOX  
KIT

## Meine Digitale Zufriedenheit

Gratuliere! Du hast es zum Ende des Detox zur digitalen Zufriedenheit geschafft. Lehn Dich zurück, entspann Dich und hake alles ab, was Du erreicht hast:

- ☐ Ich habe erkannt, was ich an Technologie mag und was nicht.
- ☐ Ich kenne ein paar der häufigsten Designtricks meiner Apps.
- ☐ Ich habe gelernt, wie ich diese Designtricks abschalten kann.
- ☐ Ich habe meinen eigenen Weg gefunden, wie meine Beziehung zur Technologie etwas mehr im Gleichgewicht ist.

Smart zu sein mit dem Smartphone heißt nicht, das Ding gleich in den Fluss zu werfen; es bedeutet, **einen Weg zu finden, damit Spaß zu haben, ohne dass es im Leben überhandnimmt**. Versuche doch, einige diese Techniken für Zufriedenheit auch mit Freunden und Familie zu teilen.

ALS NÄCHSTES:  
FALSCH-  
INFORMATIONEN



FALSCH-  
INFORMATIONEN  
I

# FALSCH- INFORMATIONEN- KAMPFKUNST

...um durch das  
Chaos zu dringen

Das Internet ist der Ort aller Informationen der Welt – ein riesiges Netz an Geschichten, Nachrichten über Promis oder PolitikerInnen, Werbung für die neusten Sneaker, Meinungen zu ALLEM und Milliarden von Memes mit Tieren. Es hat so viel zu bieten!

Das Internet ist wie ein Ozean an Informationen, aber es ist manchmal schwierig zu unterscheiden, was wahr ist, was falsch ist, oder was irgendwo dazwischen liegt.

In diesem Daten-Detox lernst Du, Dinge mit Vorsicht zu teilen.

**Lass uns loslegen!**

Ein Produkt von

**TACTICAL  
TECH**

[datadetoxkit.org](http://datadetoxkit.org)  
[#datadetox](https://www.datadetox.org)

1

## LASSE DEINE FILTERBLASE PLATZEN

Eine „Filterblase“ besteht aus dem Inhalt, von dem die Algorithmen meinen, er gefalle Dir. Klingt gut? Inhalte gezielt zu bekommen, die persönlich und relevant sind, kann toll sein. Aber hast Du Dir schon mal Gedanken über all das gemacht, was Du nicht zu sehen bekommst?

Lass uns als Erstes mal nachschauen, welche Informationen Du siehst, und welche nicht.

Suche eine(n) Freund(in) oder ein Familienmitglied und folge diesen Schritten auf euren eigenen **Instagram-Accounts**

Gehe zu „Suchen und Entdecken“ (unten, zweites Icon von links).

Schreibe die **obersten fünf Dinge** in die linke Blase. Schreibe was Dein Partner sieht in die rechte Blase (z. Bsp. Fußball, Make-up, Angeln, etc.). Schreibe eventuelle Überschneidungen in die Mitte:

Was Du siehst:	Was Ihr beide seht:	Was Dein Partner sieht:
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

**Hey!**

Deine Filterblase umfasst nicht nur, was Du geliked oder geteilt hast, sie berücksichtigt auch, wie lange Du etwas anschaust.

Der Inhalt in Deiner Filterblase ist da, weil die Instagram-Algorithmen beobachten, wie Du mit verschiedenen Inhalten umgehst.

Du kannst Deine Filterblase nicht immer zum Platzen bringen, aber Du kannst sie um einiges vergrößern. Magst Du etwas in der Bubble Deines Partners? Suche diese Inhalte auf Instagram und Du wirst höchstwahrscheinlich danach weiteren solchen Inhalten begegnen.

**Schon gewusst?**

Filterblasen existieren nicht nur in den sozialen Medien. Es gibt sie auch auf Streaming-Seiten wie Netflix, Suchmaschinen wie Google und Video-Plattformen wie YouTube.

2

## ERKENNE, WENN DU GEKÖDERT WIRST

Klickköder (Clickbait) ist der Begriff für übertriebene oder erfundene Schlagzeilen, die die Menschen zum Anklicken verleiten sollen. Es kann sein, dass die Schlagzeile aufregend klingt, aber der Artikel dahinter eigentlich recht langweilig ist. Es war im Endeffekt weder schockierend noch überraschend. Wann war das letzte Mal, dass Du auf eine Schlagzeile oder ein Video geklickt hast, dass so klang...

„DIESE BEAUTY-TRICKS WIRST DU NICHT FÜR MÖGLICH HALTEN (Nr. 5 IST SCHOCKIEREND!)“

„UNGLAUBLICH! SIE HAT DAS JEDEN TAG GEGESSEN UND JETZT ...“

„MANN VS. HAI: WAS ALS NÄCHSTES PASSIERT, WIRD DICH ÜBERRASCHEN ...“

Denke an einen Menschen, den Du gut kennst. Jetzt versuche, dir eine reißerische Klickköder-Schlagzeile für ihn auszudenken. Denk daran, es muss ihn neugierig genug machen, um ihn zum Anklicken zu bewegen:

TITEL

Auch wenn es lustig ist, solche schockierenden und bizarren Inhalte zu erfinden, verdienen Firmen und Webseiten Geld an diesen erfundenen Inhalten, manchmal führt es auch zur Verbreitung von Falschinformationen.

**Mehr auf  
der nächsten  
Seite!**





3

## TEILEN MIT VORSICHT

Es gibt alle möglichen anderen Arten von falschen oder irreführenden Informationen, die sich schnell verbreiten können, und bevor Du es merkst, auch von Menschen geteilt werden, denen Du vertraust. Es ist wichtig, über Deine Rolle in der Verbreitung von Informationen

Schreibe das letzte auf, was Du mit Freunden geteilt hast:

Versuche jetzt, die folgenden Fragen zu beantworten:

Was hat Dich daran interessiert?  
Gehörte ein schockierendes Bild dazu?

Wo hattest Du es gesehen?

<input type="checkbox"/>	Soziale Medien
<input type="checkbox"/>	Nachrichtenseite
<input type="checkbox"/>	Chat-App z. Bsp. WhatsApp
<input type="checkbox"/>	andere

Wer hat es erstellt?  
Welche Website, wer ist der Autor?

Warum wurde es erstellt?  
Du kannst auch mehrere auswählen

<input type="checkbox"/>	um zu provozieren
<input type="checkbox"/>	um zu inspirieren
<input type="checkbox"/>	um aufzuklären
<input type="checkbox"/>	um zu informieren
<input type="checkbox"/>	um zu unterhalten
<input type="checkbox"/>	anderes

Frage Dich: „Habe ich die Welt besser gemacht, indem ich es geteilt habe?“

<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------------------	-------------------------------

Fandest Du es schwierig, all diese Fragen zu beantworten? Sich die Zeit zu nehmen, diese Dinge zu durchdenken, kann schwierig sein, besonders wenn das, was Du gesehen hast, Dich geschockt oder erstaunt hat. Denke zweimal drüber nach, bevor Du etwas teilst.



4

## DU HAST DIE KRAFT, WELLEN ZU SCHLAGEN

Wir teilen Dinge aus ganz verschiedenen Gründen – Langeweile, Humor, Aufregung – aber auch, weil uns etwas wichtig ist. Die Dinge, die uns beschäftigen, sind Teil von dem, was uns ausmacht. Sie beeinflussen, was wir sagen, wie wir uns verhalten, und mit wem wir Zeit verbringen; und das Gleiche gilt für das, was wir online tun.

Denke an ein Thema, das dich interessiert, und schreibe es hier auf (wie zum Beispiel die Klimakrise, Feminismus, Tierschutz, Sport, Essen)

Beantworte jetzt die folgenden Fragen und markiere die Antworten:

Ich habe gesehen, wie andere Internet-NutzerInnen mit diesem Thema umgegangen sind, indem sie ...

<input type="checkbox"/>	schockierende Artikel geteilt haben, obwohl die Inhalte vielleicht gar nicht wahr sind.
<input type="checkbox"/>	Gedanken geteilt haben, als wären sie Tatsachen, obwohl es vielleicht nur ihre Meinung ist.
<input type="checkbox"/>	Bilder geteilt haben, die vielleicht nicht das sind, was sie zu sein scheinen.
<input type="checkbox"/>	einem Trend folgen, nur weil er viral ist.

Teilst du häufig anderen mit, was Dir am Herzen liegt? Das ist ein guter Moment, um Deine Falschinformationen-Fähigkeiten zu testen. Menschen teilen häufig Dinge, mit denen sie nicht einverstanden sind, weil sie damit ein Argument einbringen wollen. Nächstes Mal, wenn Du Falschinformationen über ein für Dich wichtiges Thema kursieren siehst, denke nach, bevor Du kommentierst, teilst oder postest. Und wenn Du möchtest, markiere den Inhalt als inkorrekte oder irreführende Information.

Schon gewusst?

Bei den Waldbränden im Amazonasgebiet 2019 hatten Staatsoberhäupter – darunter auch der Präsident Frankreichs – aus Versehen falsche Bilder über die Brände verbreitet, die im Internet kursierten.



## Meine Falschinformationen-Kampfkunst

Gratuliere! Du hast es zum Ende des Detox zu digitalen Falschinformationen geschafft. Lehn Dich zurück, entspann Dich und hake alles ab, was Du erreicht hast:

- ☐ Ich habe herausgefunden, wie meine Filterblase aussieht.
- ☐ Ich habe gelernt, wie ich Klickköder-Schlagzeilen erkennen kann.
- ☐ Ich habe gelernt nachzudenken, bevor ich teile.
- ☐ Ich habe darüber nachgedacht, wie ich meine neuen Fähigkeiten für die Dinge nutzen kann, die mir wichtig sind.

Das Internet kann ein überwältigender Ort sein, aber wenn wir alle etwas abwarten und die Dinge mit Bedacht teilen, wird es ein besserer Ort werden. Teile Deine neuen Skills mit Freunden und Familie und versuch doch mal, Deine positiven Fähigkeiten zu verbreiten.

Für mehr Tipps zum Daten Detox für alle Altersklassen, besuche: [datadetoxkit.org](https://datadetoxkit.org)