



**MACH DEN
CHECK!**

Ausdrucken oder im
PDF ausfüllen

SOCIAL MEDIA PROFIS

STARTER KIT

**ERFOLGREICH IM SPORT MIT
SMARTER SOCIAL MEDIA NUTZUNG**

Inhaltliche Ausgestaltung von Moritz Hirmke, Franka Weber & Stefan Blümel

„ICH BIN MOMENTAN EIN SOCIAL MEDIA [...]“

Amateur:in

Einsteiger:in

Talent

Profi

Vollprofi



“

Gerade für junge Sportler*innen ist Social Media ein Thema, das man nicht ignorieren kann. Es kann Türen öffnen und gleichzeitig muss man wissen, wie man damit umgeht.

Social Media kann viel bieten – und klar, es bringt auch ein paar Risiken mit sich. Als Profi stehst du automatisch in einer Vorbildrolle. Für mich wurde irgendwann deutlich: Wenn ich diese Rolle habe, dann will ich sie auch bewusst nutzen. Ich versuche, dort einen Teil meines Alltags zu zeigen – nicht perfekt inszeniert, sondern so, wie er ist: Training, Reisen, Rückschläge, Erfolgsmomente.

Dabei geht es nicht um Likes, sondern viel mehr darum, mit seiner Reichweite etwas Wertvolles zu bewirken; um Verbindung zu Freunden und Fans. Ich will jungen Sportler*innen zeigen, wie der Weg wirklich aussieht. Wenn ich damit jemanden inspiriere oder zum Nachdenken anrege, dann lohnt es sich.

Am Ende ist Social Media für mich ein Tool: Wenn du es mit Respekt, Authentizität und ein bisschen Haltung nutzt, kannst du etwas Positives zurückgeben.

“

Johannes Thiemann, 2025

Basketball Weltmeister, Europameister
& Mannschaftskapitän

Wie JT beschreibt, hat er inzwischen seinen Weg gefunden, welche Inhalte er auf Social Media von sich zeigen möchte und wie ein gesunder Umgang mit Social Media für ihn aussieht. Mit diesem Flyer hast nun auch Du die Möglichkeit dich interaktiv mit Deiner persönlichen Nutzung von Social Media zu beschäftigen. Die Aha-Erlebnisse, die Du dabei sammelst, unterstützen Dich – wie JT – Deinen eigenen Weg im Umgang mit Social Media zu finden, um Sport & Social Media Profi zu werden!

WAS BRINGT DIR DIESER FLYER?

- 1 Eigene Nutzung reflektieren & Bewusstsein entwickeln
- 2 Strategien für einen gesunden Umgang mit Social Media lernen
- 3 Insights über Chancen & Risiken



1. EIGENE NUTZUNG REFLEKTIEREN & BEWUSSTSEIN ENTWICKELN

SOCIAL-MEDIA-NUTZUNG VON 14- BIS 29-JÄHRIGEN

Schaue für den Vergleich in deinen Smartphoneeinstellungen nach folgenden Angaben (Android – „Digital Wellbeing“ & iOS – „Bildschirmzeit“):

Im Durchschnitt	Darüber oder Darunter?
94 Minuten pro Tag nur auf Social Media	
68% sind täglich auf Social Media	
5,3 Social Media Plattformen täglich genutzt	

WIE FUNKTIONIERT SOCIAL MEDIA?

- Deine persönlichen Nutzungsdaten sind das Produkt der Social Media Unternehmen und erlauben gezielte Werbung
- Social Media Unternehmen verdienen mehr Geld, je häufiger und länger du dich auf ihren Plattformen aufhältst

-> Durch immer neue, aufregende und bunte Inhalte wird direkt dein Belohnungssystem über Dopamin im Gehirn aktiviert. In der Folge möchte dein Gehirn immer mehr davon

-> Auslösung der Angst etwas zu verpassen, wenn du nicht auf Social Media bist (Fear of Missing Out - FOMO)

=> Der Aufbau der Plattformen verleitet dich unbewusst dazu, diese häufiger und länger zu nutzen (z.B. „Doom Scrolling“)

DEINE GESAMTE SMARTPHONENUTZUNG UNTER DER LUPE

Schaue dafür in deinen Smartphoneeinstellungen
(Android - „Digital Wellbeing“ & iOS - „Bildschirmzeit“)

Stunden durchschnittliche Nutzungszeit pro Tag

Benachrichtigungen pro Tag

Entsperrungen pro Tag

Was macht es mit dir deine Smartphonennutzung näher zu betrachten?
Welche Gedanken und Gefühle löst das bei dir aus?

ANLEITUNG SELBSTEXPERIMENT

Um sich die eigenen Social Media Gewohnheiten zu verdeutlichen, empfehlen wir ein einfaches Selbstexperiment:

- 1** Für jede Entsperrung oder Benachrichtigung an einem Tag gehst du am Abend 1 Minute spazieren oder meditierst (z.B. 30 Entsperrungen = 30 Minuten Spaziergehen)
- 2** Für jede Entsperrung oder Benachrichtigung über eine Woche legst du eine getrocknete Erbse, Büroklammer oder Sonstiges in ein leeres Glas (z.B. 100 Entsperrungen = 100 Erbsen im Glas)

Wähle eine für dich passende Übung aus oder werde selbst kreativ!
Was hat dir dieses Experiment gezeigt? Wie überrascht warst du vom Ergebnis?

2. STRATEGIEN FÜR EINEN GESUNDEN UMGANG MIT SOCIAL MEDIA

Setze einen Haken bei allen Strategien, die du ausprobieren möchtest:

Smartphoneeinstellungen

(Android - „Digital Wellbeing“ & iOS - „Bildschirmzeit“)

- Unnötige Benachrichtigungen abstellen
- Fokusmodus des Smartphones nutzen
- Schlafenszeitmodus einstellen
- Timer für Nutzungsdauer pro App setzen
- Datenschutz: Einstellungen in Apps

Smartphoneregeln

- Sperrzonen einrichten (beim Essen, im Schlafzimmer/Bett)
- Gesamtnutzungsdauer pro Tag festlegen
- Ziele und Belohnungen festlegen

Bewusste Präsenz auf Social Media

- Was möchte ich (nicht) von mir zeigen?
- Wofür möchte ich (nicht) werben?
- Agentur und Berater suchen, die Wert auf Digital Wellbeing legen
- Notfallkontakte für kritische Situationen (z.B. Shitstorm) vorbereiten

Trage hier deine Notfallkontakte ein

Wie viele Strategien sind für dich interessant? (von 12)



ERSTE HILFE KASTEN

8 SCHNELLE MAßNAHMEN BEI AKUTER
ÜBERFORDERUNG MIT SOCIAL MEDIA

RASTE

Ruhe bewahren

Atme tief in den Bauch

Schritte gehen

Trink einen Schluck Wasser

Emotionale Sicherheit schaffen
(z.B. Wohlfühlort aufsuchen)*

NICHT

AUS

Abstand gewinnen*

Unterstützung holen
(Familie, Verein,...)

Smartphone weglegen



Übungen für Notfälle über diesen Link
oder im QR-Code am Ende des Flyers

3. CHANCEN UND RISIKEN VON SOCIAL MEDIA

	Chancen > Leistungsoptimierung durch:	Risiken > Leistungsminderung durch:
Konzentrations- fähigkeit	• Achtsamkeits- & Trainingshilfen (Videos,Tipps, Apps, Audios) • Selbstmanagement (z.B. To-Do Listen, motivierende Videos)	• Dauerhafte Nutzung scheint das Aufmerksamkeitsvermögen zu begrenzen -> weniger Fokus in Training & Wettkampf
Öffentliche Aufmerksamkeit	• Sponsorengewinnung • Werbeeinnahmen • Imagebildung • Werte & Sportart repräsentieren	• Shitstorm, Mobbing, belästigende Nachrichten • Druck zur Contentproduktion • eingeschränkte Privatsphäre • ständige Bewertung von außen
Regeneration	• Achtsamkeits-, Trainings- & Entspannungsapps • Musik • Lebensstil (z.B. Tracking von Schlaf, Ernährung & Pausen)	• Beeinträchtigung von Regeneration & Schlaf -> Verletzungen & Erkrankungen • Zeitdieb Social Media -> z.B. weniger analoge soziale Kontakte
Selbstvertrauen & psychisches Wohlbefinden	• Positives Feedback • Unterstützung durch Fans • Präsenz von Fachstellen > Mental Health Awareness (z.B. MentalGestärkt oder Athletes in Mind)	• sozialer Vergleich • wiederholte Konfrontation mit eigenen Negativerlebnissen -> geringerer emotionaler Abstand





MEIN SMARTPHONEKONSUM TUT MIR NICHT GUT – WAS KANN ICH TUN?

1. Ruhe bewahren – du bist nicht allein
2. Ziel verdeutlichen: Was möchtest du, dass anders ist als bisher?
3. Problem analysieren: Was ist die Ursache (z.B. negative Nachrichten)?
4. Gegenstrategien suchen (z.B. Strategien oben in diesem Flyer)

Vielen Menschen gelingt es auf Anhieb nicht alleine, deshalb...

5. Professionelle Hilfe und Anlaufstellen suchen



**„NACH DEM BEARBEITEN DES FLYERS BIN ICH EIN
SOCIAL MEDIA [...]“**

Amateur:in

Einsteiger:in

Talent

Profi

Vollprofi