

Smartphones in der Ausbildung Klare Regeln für weniger Stress

Chancenschmiede

ERFAHRUNGSWISSEN
AUSBILDUNGSPRAXIS



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

bibb**** Bundesinstitut für
Berufsbildung

leando

Das sind wir!

Chancenschwiede



Ilka Hahne



Nenja Paulke



Thomas Possler

Unsere Regeln



Bitte die virtuelle Hand heben, bevor du dich einbringst

Mikrofon selbstständig stummschalten

Wir sind per „Du“

Technik kann instabil sein: Ruhe bewahren!

AGBs & Netiquette beachten

Unsere Agenda für heute

1. **Warm-Up & Einstieg**
2. **Auswirkungen auf die Ausbildungsleistung**
3. **Tipps & Best-Practices**
4. **Abschluss**





Warm-Up & Einstieg

Melikes Alltag... (Denken Sie darüber kurz nach ... ertappen Sie sich selbst?)

- **Schlaf-App analysiert Nachtruhe**
- **Aufwachen durch Wecker-App**
- **Check-Insta / WhatsApp**
- **Spotify auf dem Weg zur Ausbildung**
- **Azubi-Ticket auf Smartphone**
- **Bezahlen beim Bäcker mit Smartphone**
- **...**
- **Nachrichten**
- **Netflix während dem Kochen**
- **...**
- **TikTok vor dem Einschlafen**
- **...**



Warm-Up (1)

Wie viele Minuten verbringt die jeweilige Alterskategorie durchschnittlich pro Tag am Smartphone?

- a) 16-18 Jahre
- b) 19-29 Jahre
- c) 30-49 Jahre

Bitte schätzen und Antwort im Chat absenden!



Warm-Up (1): Auflösung

Wie viele Minuten verbringt die jeweilige Alterskategorie durchschnittlich pro Tag am Smartphone?

- a) 16-18 Jahre **212 MIN**
- b) 19-29 Jahre **212 MIN**
- c) 30-49 Jahre **158 MIN**

Bitte schätzen und Antwort im Chat absenden!



Warm-Up (2)

Kennen Sie diese Begriffe? ... Wissen Sie, was dahinter steckt?

- a) **Nomophobie**
- b) **FOMO**
- c) **Phubbing**

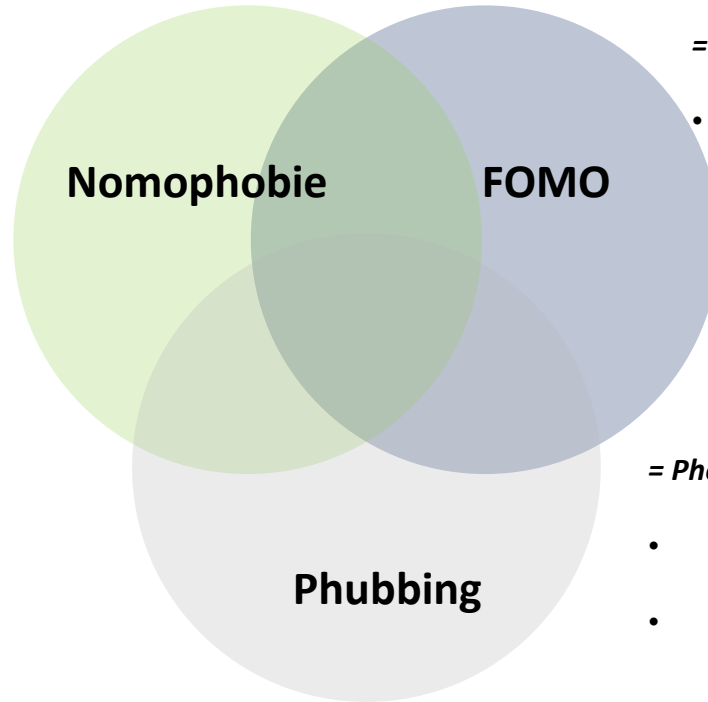
Bitte im Chat mit ja/nein antworten!



Warm-Up (2): Auflösung/was steckt dahinter?

= „No-Mobilephone-Phobie“

- „Angstzustand“ / Stressempfinden wenn Smartphone vergessen oder verloren wird
- Kein Netz / W-Lan
- Leerer Akku



= „Fear of Missing out“

- „Angst“ etwas zu verpassen



= *Phone + Snubbing*

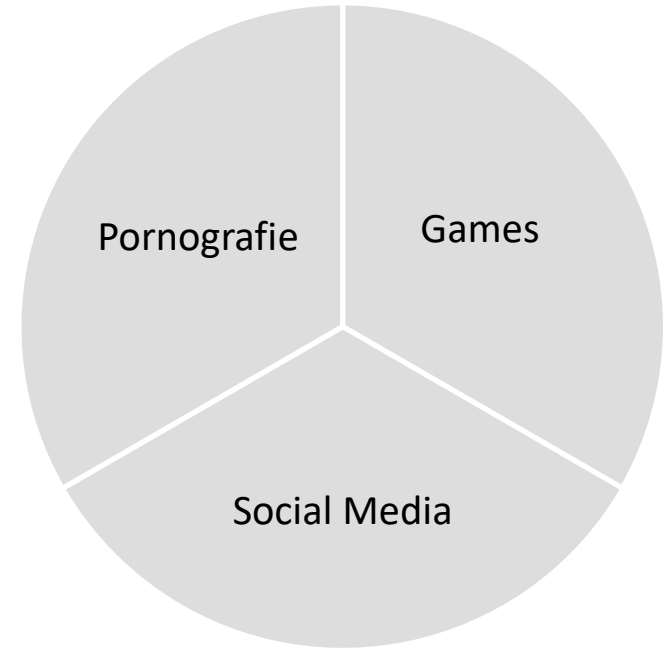
- Unangemessene Smartphone-Nutzung
- Bei / anstatt Interaktion in echten sozialen Kontexten



Sucht?

- Wir sprechen zu leichtfertig von Sucht
- Wir können und dürfen nicht diagnostizieren
- Exzessive Nutzung heißt nicht Sucht

„Smartphone-Sucht“
=
Onlinesucht



Ein Smartphone ist ...

Telefon, Kamera, Kalender, Wecker, Navigationsgerät, Fahrplan- und Bahnkarte, Bezahlkarte bzw. digitale Geldbörse, E-Mail-Postfach, Messenger- und Chat-Zentrale, Video- und Musikplayer, Nachrichten- und Wetterzentrale, Arbeitsgerät für Mails und Kollaborationstools, Lernplattform bzw. Schul- und Ausbildungsapp, Online-Banking-Zugang, Gesundheits- und Fitness-Tracker, Passwort- und Identitäts-Manager (z. B. für Zwei-Faktor-Anmeldung), Foto- und Dokumentenscanner, Einkaufszettel und To-Do-Manager, Smart-Home-Fernbedienung sowie digitale Kunden- und Bonuskarte...



Darum schauen wir ständig aufs Smartphone

Belohnungssystem: Jeder Reiz (Nachricht, Info, Anzeige) → kleiner Dopaminschub → wir wollen „noch mal schauen“.

Erwartungseffekt: Das Gehirn liebt Unvorhersehbares → „Vielleicht ist jetzt etwas Wichtiges da“.

Ablenkbarkeit: Ständige Reize halten das Gehirn im „Scan-Modus“ → Fokus sinkt.

Gewohnheitsschleifen: Handy-Check wird automatisiert → Reflex statt bewusster Entscheidung.

Stressregulation: Smartphone dient als schneller Beruhiger → Gehirn lernt: „Mit Handy = entspannter“.



Einschub: Unser Gehirn ist evolutionär dafür nicht ausgelegt

- **Reizüberflutung:** ständig neue Infos, Bilder, Nachrichten → Gehirn bleibt im Alarm-/Scanmodus
- **Oberflächliche Verarbeitung:** wir überfliegen mehr, verstehen weniger tief
- **Zu wenig „Verdauungszeit“:** kaum Pausen, in denen das Gehirn Informationen sortieren & speichern kann
- **Likes & Feedback:** kleine „Belohnungsschüsse“ → wir wollen mehr davon
- **Hormone/Botenstoffe:** Dopamin (Kick, Motivation), Stresshormone bei Druck & Vergleich





**Auswirkungen auf die
Ausbildungsleistung**

Risiken & Gefahren



Rechtliches



Hygieneverstöße



**Ablenkung &
Arbeitssicherheit**

Negative Auswirkungen

Was stört Sie am meisten?

Welche (negativen) Auswirkungen beobachten Sie?

Bitte im Chat antworten ... wir holen einzelne Stimmen ans Mikrofon!



Negative Auswirkungen auf Lernen & Leistung



Aufmerksamkeit & Fokus



Konditionierung & Gewohnheiten



Schlaf & Erholung



Gedächtnis & Verarbeitung



**Soziale
Lernkompetenz**



Stress & mentale Belastung



Tipps & Best-Practices

Verbote & Regelungen

Smartphone freie

- **Zonen** in sensiblen Bereichen
 - **Zeiten**
 - **Aufgaben** (Arbeiten, Prüfungen...)
- Wegen Gefahr etc.
- Private Nutzung darf untersagt werden, aber macht das immer Sinn? ... sind wir ein gutes Vorbild?



Achtung: Keine Pauschalverbote!



Was machen Melike und die Azubi-Kollegen bei Pauschalverboten?

Ihre Antworten aus dem Chat

- Mittags in der Pause wird nicht mehr oder sehr wenig miteinander kommuniziert
- Ablenkung von der Arbeit
- Die lange Zeit, die sie abgelenkt sind und nicht arbeiten
- Die verringerte Konzentration
- kurze Konzentrationsspanne
- Fotos von Tafelbilder, statt schreiben
- selbstständiges Überlegen bei Problemstellungen fällt weg
- Fehlende Fokussierung auf eine Sache
- Unselbstständigkeit
- Soziale Interaktion findet am Handy statt und nicht mehr miteinander im echten Leben
- Verlust vom Zeitgefühl
- Persönliche Gespräche werden durch das Handy oft unterbrochen.

Ihre Antworten aus dem Chat

- Kein eigener Antrieb mehr, sich mit Dingen zu beschäftigen
- Nutzung von KI, trotz Verbot auf Arbeit.
- Deckmantel für Lateralität
- Analphabetismus
- diese Entwicklung bemerke ich allerdings auch bei meinen Kollegen.
- Absolut, das macht vor keiner Generation oder Alter halt
- ja. ich frage Kollegen nach ihrer Meinung, die Antwort: hast du ChatGPT schon gefragt? finde ich sehr frustrierend ehrlich gesagt
- Handy machen depressiv und Einsam

Wie gehen Sie damit um?

- **Haben Sie Regelungen und Vereinbarungen?**
- **Wie sehen diese aus? ... was darf und wann, was nicht?**
- **Funktioniert das?**
- **Haben Sie konkrete Tipps?**

→ Bitte melden, wir holen Sie an Mikrofon!



Ihre Antworten aus dem Chat

- ...heimlich...
- dann hocken die Azubis lang auf dem Ko
- Toilettenbesuche werden mehr
- Druck erzeugt immer Gegendruck
- Dann muss es auch für die Mitarbeiter eingeschränkt werden. Sie vergleichen sich oft mit den MA.
- während Terminen, Meetings in Präsenz aber auch online möglichst das eigene Smartphone weg lassen
- immer öfter kommt MFA ins Spiel, überwiegend mit eigenen Smartphones, wie soll man den Umgang dabei einschränken.
- Wir haben tatsächlich Handy-Schränke zum Einschließen für die verschiedenen Bereiche gekauft.
- Erlaubt ist es dann nur nach Rücksprache mit dem Ausbilder

Ihre Antworten aus dem Chat

- wenn Verbote erlassen werden, muss die Einhaltung zwingend überprüft werden, sonst entsteht ggf. eine "betriebliche Übung" der Nutzung
- Smartphones nur in der Pause nutzen - funktioniert so semi-gut - das semi-gut liegt auch daran, dass unterschiedliche Ausbilder die Vorgabe unterschiedlich stark durchziehen
- Bei uns auch in den Ausbildungsbereichen gibt es eine Handy "Garage" für jeden Auszubildende
- wie wird im nächsten Schritt mit Smartwatches umgegangen?
- In der IT eigentlich nicht regulierbar, heißt wir müssen es einfach ansprechen wenn es zu große Ablenkung ist.
- Als Ausbilder selbst vorleben (Digital Detox), ggf. als Challenge, Bildschirmzeiten vergleichen usw.
- Beschäftigung, Motivation und Vorbildfunktion bringen mehr als Einschränkung, sie finden einen Weg zum Smartphone
- Eigentlich müssen sie es bei uns fürs spätere Arbeitsleben lernen ; So sehe ich das auch. Mit den Auszubildenden zusammen

Ihre Antworten aus dem Chat

- Eigentlich müssen sie es bei uns fürs spätere Arbeitsleben lernen ; So sehe ich das auch. Mit den Auszubildenden zusammen Medienkompetenz entwickeln und aufzeigen, dass es mehr gibt als TikTok und Co.
- Wenn man als Ausbilder das Handy rausholt – erklären warum
- Ausbilder auf der Baustelle sollen Azubis ansprechen, da grundsätzliches Verbot nicht in den Alltag passt – da das private Smartphone auch genutzt wird als Kommunikationsmittel

Was man tun sollte!



Regeln kommunizieren

- Was ist erlaubt und wann, wo und wie?
- Was geht nicht
- Betriebsvereinbarung
- Transparenz statt Willkür
- ...



Sensibilisierung

- Sinn und Zweck
- Gefahren
- Auswirkungen auf Leistung
- ...



Commitment schaffen

- Bestätigung einholen
- Weitere Regelungen gemeinsam festlegen
- Freiräume gestalten
- ...



Klare Kante zeigen

- Auf Einhaltung achten
- Auf regeln verweisen
- Aber Notfälle und gewisse Ausnahmen tolerieren
- ...



Vorbild sein

Es ist wichtig, empathisch und zugewandt bei diesem Thema zu sein:

- **Vorbereitung des Gesprächs** durch Informationen zu Online Sucht und ihren Anzeichen, um das Gespräch fundiert und verständnisvoll führen zu können
- Ein **ruhiger und privater Ort** ist für das Gespräch wichtig, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen
- **Teile deine Beobachtungen**, ohne Vorwürfe zu machen, z. B.: „Mir ist aufgefallen, dass du während der Arbeitszeit oft online bist und das deine Arbeit beeinträchtigt. Ich nehme auch wahr, dass du häufig müde bist. Stimmt das?“
- Gib dem/der Auszubildenden die Möglichkeit, **seine/ihre Sichtweise zu schildern und höre aktiv zu**
- Biete Hilfe an, indem du über **Unterstützungsangebote**, wie Beratungsstellen oder betriebliche Gesundheitsprogramme informierst oder einen Online Test vorschlägst [Gesunde Mediennutzung | Der Selbsttest von Ins Netz gehen \(ins-netz-gehen.de\)](https://www.ins-netz-gehen.de)
- Erarbeitet **gemeinsam einen Plan**, um die Situation in der Ausbildung zu verbessern, z. B. Regulierung des Handygebrauchs während der Arbeitszeit; Termin, bis wann eine Beratungsstelle kontaktiert werden soll
- Vereinbare regelmäßige Gespräche, um den **Fortschritt der vereinbarten Schritte zu verfolgen** und weitere Unterstützung anzubieten

Hilfestellen bei Suchtproblemen

- <https://jugendnotmail.de/>
- <https://www.erstehilfe-internetsucht.de/>
- <https://www.dhs.de/>
- <https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/>
- <https://www.onlinesucht.de/>
- <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>
- <https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/>
- Schuldnerberatung in der jeweiligen Stadt
- Sucht Nothilfe: 01806 313031

Linksammlung zum Thema:

[Online-Sucht | BMG \(bundesgesundheitsministerium.de\)](#)

[Gesunde Mediennutzung | Der Selbsttest von Ins Netz gehen \(ins-netz-gehen.de\)](#)

[BZgA Jugendportal: Gib Langeweile keine Chance: Alternative Beschäftigungsideen \(ins-netz-gehen.de\)](#)

[Unterrichtseinheit: Ab wann bin ich abhängig von meinem Handy? | Sekundarstufe | so geht MEDIEN \(br.de\)](#)

[Lebenswelt Internet – Digital Streetwork als aufsuchende Sozialarbeit im Netz | Digitale Zivilgesellschaft | bpb.de](#)

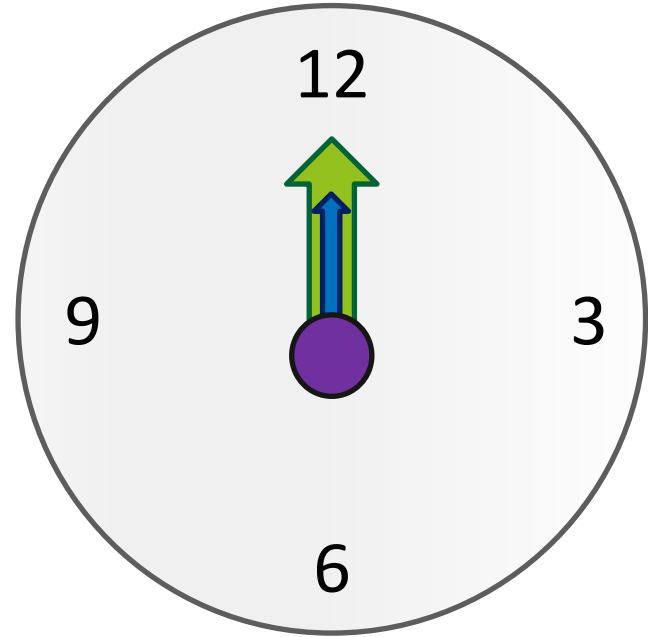
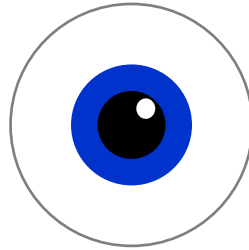
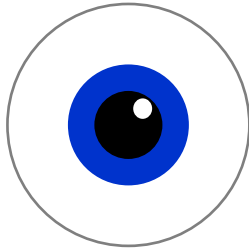
[Lernen im Social Web \(leando.de\)](#)

[Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest – JIM-Studie \(https://www.mpfs.de/studien/\)](#)



Abschluss

„Augen-Yoga“



Ihr AHA-Effekt von heute?

Was nehmen Sie aus dieser Veranstaltung mit?

- Nutzen Sie einen Hashtag / ein Schlagwort
- Posten Sie es im Chat!



Ihre Antworten aus dem Chat

- #Vorbild
- #seieinvorbild
- # klare Regeln kommunizieren
- #Aufmerksamkeit
- bleibt spannend
- #Vorbildsein
- bestehende Regeln besser erklären
- öfter mal die Buschtrommel nutzen
- Danke für die Inputs, #Klare Regeln; #VORBILDSEIN

Was folgt nach dieser Veranstaltung?

- ✓ Folienprotokoll auf Leando
- ✓ Weitere Vertiefungen und praktischer Austausch zum Thema
- Hier brauchen wir Ihren Input als Mitglied in den Communities!
- ✓ Weitere Veranstaltungen, Content und Impulse sind geplant



ERFAHRUNGSWISSEN
AUSBILDUNGSPRAXIS

Chancenschwiede

Danke, dass sie dabei waren!