



LAND  
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz



## **SMART SURFER**

Sichere Kommunikation  
im Netz

### **Hinweis:**

Die Texte der vorliegenden Broschüre wurden in gekürzter Form wörtlich bzw. sinngemäß dem „Modul 7: Kommunikation im Netz“ der Lernhilfe „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag. Lernhilfe für aktive Onliner\*innen“ der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V. entnommen.

Die Lernhilfe wurde in einem länderübergreifenden Projekt entwickelt, das von folgenden Partnern gefördert wurde: Land Rheinland-Pfalz, vertreten durch das Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz, Freistaat Bayern, vertreten durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, Land Baden-Württemberg, vertreten durch das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, Land Nordrhein-Westfalen, vertreten durch das Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz, Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg und Land Brandenburg, vertreten durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz.

Weitere Informationen zu Themen rund um das Internet finden Sie auch unter: <https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/smart-surfer-fit-im-digitalen-alltag-52275>.

Weitere Informationen zum Smart Surfer finden Sie auf der Internetseite des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz. <https://msgiv.brandenburg.de/msgiv/de/themen/verbraucherschutz/wegweiser-fuer-verbraucher/digitale-welt%2C-telekommunikation-und-medien/>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort der Ministerin</b> .....	<b>4</b>
<b>1 E-Mailing</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Instant Messenger</b> .....	<b>11</b>
<b>3 Videotelefonie</b> .....	<b>17</b>
<b>4 Foren</b> .....	<b>20</b>
<b>5 Fake News</b> .....	<b>22</b>
<b>6 Datenaustausch im Internet</b> .....	<b>25</b>
<b>7 Digitaler Stress</b> .....	<b>28</b>

# Vorwort



## Liebe Leserinnen und Leser,

das Internet und allgemein die digitale Welt haben viel zu bieten: Sie können online einkaufen, sich mit anderen austauschen, sich über das Weltgeschehen auf dem Laufenden halten und vieles andere mehr. Mir ist es wichtig, dass alle Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von ihrem Alter, die digitale Welt problem- und gefahrlos nutzen können. Ich wünsche mir, dass auch ältere Menschen ganz selbstverständlich im Internet surfen, aber auch die Fallstricke kennen, die damit

für sie als Verbraucherinnen und Verbraucher verbunden sein können. Doch keine Angst: Es bedarf nur eines soliden, überschaubaren Grundstocks an Kenntnissen und Wissen, einer gesunden Neugier sowie eines Mindestmaßes an Vorsicht, um sicher und mit Freude in die digitale Welt einzutauchen. Um Sie hierbei auch im höheren Alter ganz praktisch zu unterstützen, haben wir als Verbraucherschutzministerium zusammen mit unseren Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner im Rahmen eines Projektes der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz ein Lernbuch für die ältere Generation entwickeln lassen. Das Lernbuch wird speziell auch für Brandenburgerinnen und Brandenburger aufgelegt. Sie erhalten in diesem Buch einen einfachen Einstieg in die Welt des Internet in neun Modulen, unter anderem mit Themen zum sicheren Surfen im Internet, zum Online-Shopping und zum Datenschutz – ganz praxisnah.

Die Ihnen vorliegende Broschüre enthält Auszüge aus dem Modul „Kommunikation im Netz“. Insbesondere die digitale Kommunikation bietet vielfältige Wege, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sei es mit E-Mails oder Videotelefonie. Sie erhalten hiermit einen Überblick über diese Möglichkeiten und was Sie beachten müssen, wenn Sie sich als „Smart Surfer“ im Netz bewegen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und viel Spaß beim Surfen.

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz

Das Internet steckt voller Kommunikationsmöglichkeiten. Wir können Freundinnen oder Freunden und Familienmitgliedern E-Mails senden, über Messenger kommunizieren und videotelefonieren. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie zeigt wieder, wie wichtig digitale Teilhabe für alle Altersgruppen ist. Denn durch das Internet kann man auch in Zeiten, in denen soziale Distanz notwendig ist, miteinander in Verbindung bleiben. Über das Internet wird Nachbarschaftshilfe organisiert und Videotelefonie bietet eine Möglichkeit, die Verwandtschaft zu sehen, ohne sich gegenseitig dem Risiko einer Ansteckung auszusetzen.

**Welche Kommunikationsmöglichkeiten bietet das Netz und welche passen am besten zu Ihnen? Was hat es mit Fake News auf sich? Und wie schützen Sie sich vor sogenanntem digitalem Stress? Das und mehr erfahren Sie auf den folgenden Seiten.**



Neben dem Surfen im World Wide Web ist das Senden und Empfangen von E-Mails nach wie vor einer der am häufigsten genutzten Dienste im Internet. Weltweit werden pro Sekunde etwa 3 Millionen E-Mails versendet (Stand 2020). Der Grund: Mit einer E-Mail kann man die Adressatin oder den Adressaten jederzeit kontaktieren und neben Texten in unbegrenzter Länge auch Anhänge wie Bilder, Videos und Dokumente beifügen. Eine E-Mail erreicht die Empfängerin oder den Empfänger meist innerhalb weniger Sekunden, auch wenn die Adressatin oder der Adressat gerade nicht online ist.



### Die digitale Post: Wie funktioniert E-Mail-Verkehr?

Damit eine E-Mail ihre Absenderin oder den Absender verlassen und ihre Empfängerin oder den Empfänger erreichen kann, braucht man auf beiden Seiten eine Art elektronischen Briefkasten, Mailbox genannt. Dafür sucht man sich einen Anbieter wie beispielsweise web.de, gmail.com oder t-online.de und richtet dort ein E-Mail-Konto ein. Bei der notwendigen Registrierung verlangen die Anbieter neben Angaben wie Name, Adresse und Telefonnummer auch die Vergabe eines Passworts, mit dem man in Zukunft auf seine Mailbox zugreifen kann. Wie viele Daten man bei der Kontoeröffnung preisgeben will, entscheidet die oder der Einzelne. Der Name mag hier durchaus noch sinnvoll sein, allerdings sind Adress- und Telefonangaben sowie das echte Geburtsdatum nicht unbedingt erforderlich.

Technisch betrachtet ist die E-Mail eine digitale Datenübertragung von einem Standort zum anderen. Benötigt werden hier neben einer bestehenden Internetverbindung Protokolle wie POP3, IMAP und SMTP. Diesen Abkürzungen begegnet man z. B., wenn man Hilfsdienste zum Abrufen der E-Mails wie Outlook oder Thunderbird einrichten möchte. Jede E-Mail-Adresse ist einzigartig. Ähnlich wie eine Webadresse setzt sie sich aus bestimmten Bestandteilen zusammen:

Name – Trennzeichen – Domäne – Domänenendung:  
**name@anbieter.endung**

Bei E-Mail-Adressen wird nicht zwischen Groß- und Kleinschreibung unterschieden. Umlaute wie „ä“ werden meist zu „ae“. Mittlerweile können jedoch auch Umlaute in E-Mail-Adressen verwendet werden – es gilt allerdings zu bedenken, dass diese auf ausländischen Tastaturen unter Umständen nicht vergeben sind.

### **Zugriff auf E-Mail-Konten**

Es gibt verschiedene Arten, auf das eigene E-Mail-Konto zuzugreifen. Der einfachste Zugriff erfolgt direkt über einen Internetbrowser auf der jeweiligen Webseite des Anbieters. Abgesehen vom Browser ist keine separate Software nötig. Der Zugriff ist außerdem geräteunabhängig, funktioniert also sowohl auf jedem PC und Laptop als auch auf mobilen Geräten wie Smartphones oder Tablets. Alles, was gebraucht wird, ist die Eingabe der Zugangsdaten. Diese Variante ist besonders geeignet für Nutzerinnen und Nutzer, die eher gelegentlich Nachrichten empfangen und verschicken und wenig Wert auf detaillierte Verwaltungsoptionen für ihr Postfach legen.

Vielschreiberinnen und Vielschreiber, die ihre Mails gerne verwalten und mit mehreren Geräten arbeiten, sind mit einem E-Mail-Verwaltungsprogramm gut beraten. Ob man sich für eine kostenlose oder eine kostenpflichtige Variante entscheidet, hängt von den eigenen Bedürfnissen und Vorlieben ab. Kostenlose Programme sind teilweise werbefinanziert (t-online.de, gmail.com, web.de, gmx.de etc.) und bieten häufig weniger Funktionen.

Wer großen Wert auf vielfältige Verwaltungsoptionen legt und frei von Werbeeinblendungen arbeiten möchte, dem ist die Nutzung kostenpflichtiger Dienste anzuraten, wie z. B. Outlook von Microsoft. Zu diesem Ergebnis kommt auch die Stiftung Warentest ([www.test.de](http://www.test.de)), die die Anbieter mailbox.org und Posteo als Testsieger auszeichnete.

### **Sicherheitseinstellungen**

Diese Einstellungen helfen, unerwünschte Nachrichten wie sogenannte Spam- oder Junk-Mails herauszufiltern. Sie weisen etwa auf günstige, aber gefälschte Pharmaprodukte hin, versprechen dubiose Gewinne oder locken mit fragwürdigen Reiseangeboten.



**TIPP:** Für alle E-Mails mit unbekanntem oder nicht vertrauenswürdigen Absender gilt: Löschen! Und auf keinen Fall angegebene Links anklicken!

Ein Link ebenso wie eine E-Mail-Absenderin oder ein Absender können sich auch anders nennen, als sie tatsächlich heißen. Denn die Absenderin oder der Absender einer E-Mail hat die Möglichkeit, im Postfach die eigentliche Adresse zu verschleiern und so zu tun, als handle es sich um eine reguläre E-Mail, z. B. die eines Kundenservice. In der Adresszeile einer E-Mail erscheint dann eine normale Absenderadresse, etwa kundenservice@namedeinerbank.de. Nach Mouseover und Klick auf die Adresse kommt der wahre Absender zum Vorschein: z. B. eine lange kryptische Zeichenfolge mit osteuropäischer Serverkennung als Endung.

Das Gleiche gilt bei Internetadressen. So kann sich hinter einer angegebenen Bankadresse eine völlig andere Internetadresse verstecken, die aber optisch der Originalseite sehr ähnelt. Wenn diese Seite nun ein Log-in hat und nach Anmeldedaten fragt, können Benutzernamen und Passwörter in die falschen Hände gelangen. Man spricht in solchen Fällen von Phishing, da die Daten wortwörtlich „abgefischt“ werden.

Je nach E-Mail-Anbieter gibt es unterschiedliche Methoden, sich vor dieser unerwünschten Post zu schützen. In der Grundeinstellung arbeitet bei aktiviertem Spam-Filter ein Algorithmus, der E-Mails anhand bekannter Auffälligkeiten (bereits gemeldete Absenderadresse, massenhafte Verwendung von Großbuchstaben und Sonderzeichen, reißerische Aussagen etc.) herausfiltert und in einen gesonderten Spam-Ordner verschiebt. Um unerwünschte E-Mails selbst in diesen Ordner aufzunehmen, markiert man sie mit den Funktionen „Als Spam markieren“, „Als Junk melden“ oder „Zum Spam hinzufügen“ und verschiebt sie. Auch in Zukunft wird dann keine E-Mail von dieser Absenderin oder diesem Absender mehr in den Posteingang gelangen. Allerdings können auch „normale“ E-Mails fälschlicherweise im Spam-Ordner landen. Ein prüfender Blick in den Spam-Ordner von Zeit zu Zeit kann also nicht schaden.



## Was ist an Spam gefährlich?

Grundsätzlich ist der reine Erhalt von Spam nicht gefährlich. Dennoch können Links und Anhänge in solchen E-Mails Risiken bergen. Beispielsweise kann der Absender die Empfängerin auffordern, einen im Text angegebenen Link anzuklicken und sich die dortige Information anzuschauen. Durch einen einfachen Klick können jedoch nicht nur Webseiten geöffnet, sondern auch Programme gestartet werden, die weitere Software installieren oder Sicherheitseinstellungen außer Kraft setzen. Im schlimmsten Fall holt man sich so Schädlinge auf den heimischen Computer, die auch von Virenscannern nicht erkannt werden.

**TIPP:** Niemals bei verdächtigen Mails Anhänge öffnen!



Gerade bei Anhängen ist Vorsicht geboten: Hinter einer harmlosen Bezeichnung kann sich Schadsoftware verstecken, zum Beispiel eine ausführbare Datei (mit „.exe“ als Dateiendung). Selbst als Bilder oder andere Dateitypen getarnte Anhänge können Risiken beinhalten, wenn sie geöffnet werden. Nicht selten locken Kriminelle gezielt mit dringlich erscheinenden Beschreibungen, auf die man aber nicht hereinfallen sollte. So wird etwa im Text einer E-Mail, die angeblich von einem Inkassodienst oder der Polizei stammt, eine erfundene hohe Summe gefordert, für deren Legitimation man die angehängte Rechnung lesen solle. In solchen und vergleichbaren Fällen sollten die E-Mails einfach gelöscht und niemals die Anhänge geöffnet werden.

Stammt die E-Mail vorgeblich von einer seriösen Absenderin/einem seriösen Absender, man ist sich aber nicht sicher, sollte man bei der Person nachfragen, ob diese die fragliche E-Mail versandt hat. Leider kommt es immer wieder vor, dass Kriminelle Accounts (E-Mail-Konten, aber auch Social-Media-Profile und Messenger-Konten) von Personen knacken und in deren Namen agieren.

### **Virenbefall, Trojaner-Angriff und Co.**

Um Computerschädlingen wie Viren, Trojanern und Würmern vorzubeugen, helfen regelmäßige Sicherheitskopien und ein Antivirenprogramm. Ein solches sollte generell installiert sein und immer auf dem neuesten Stand gehalten werden. Es gibt viele unterschiedliche Anbieter auf dem Markt, einige bieten „abgespeckte“ Varianten ihrer Software mit einem geringeren Funktionsumfang kostenlos zur Nutzung an. Wer mehr Funktionen haben möchte, muss die kostenpflichtige Vollversion erwerben. Zu den bekanntesten Antivirenprogrammen zählen u. a. Avast, AVG und Avira.

Ob kostenlose oder kostenpflichtige Anwendung – einen hundertprozentigen Schutz gegen Viren, Trojaner und Würmer gibt es nicht. Allerdings kann man es digitalen Schädlingen zumindest sehr schwer machen, Schaden auf dem Computer anzurichten. Sicherheit bedarf regelmäßiger Kontrolle von Sicherheitseinstellungen, tagesaktueller Updates von Antivirensoftware und häufiger Aktualisierungen des Betriebssystems.

### **Verschlüsselung**

Normalerweise lässt sich eine E-Mail mit einer Postkarte vergleichen: Ohne großen Aufwand kann sie gelesen und ausgewertet werden. Sicherer wird die E-Mail durch Verschlüsselung. Dabei wird der Klartext in einen unkenntlichen Text umgewandelt. Beim Entschlüsseln wird aus dem unleserlichen Text wieder der Klartext. Um das Mitlesen des E-Mail-Verkehrs im Internet zu verhindern, beispielsweise wenn man häufig unsichere Netzwerke wie das WLAN in Hotels oder Cafés nutzt, ist die Nachrichtenverschlüsselung ein gutes Mittel. Meist muss die Verschlüsselung manuell aktiviert werden, bei einigen E-Mail-Anbietern wird sogar automatisch verschlüsselt.

Von unterwegs ein Foto an Freundinnen, Freunde und Bekannte schicken, sich mit den Kindern und Enkelinnen und Enkeln in einer Familiengruppe austauschen oder im Urlaub kostenlos per Telefon oder sogar per Videoanruf mit der Familie in Kontakt bleiben – dank Instant-Messenger-Diensten ist all das heute möglich. Die Programme für Smartphones, Tablets und teilweise auch für PCs ermöglichen es, Nachrichten, Bilder und Videos nahezu in Echtzeit über den ganzen Globus zu schicken. Genutzt werden dabei die Datenautobahnen des Internets und des Mobilfunknetzes.



WhatsApp



Threema



Signal



Telegram



Wire

## WhatsApp, Threema, Signal und Co. – Instant Messenger

Im Grunde ist „Instant Messaging“, zu Deutsch „sofortige Nachrichtenübermittlung“, eine weitere Form des Chats. Das Wort „chat“ kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „plaudern“. Und genau darum geht es bei Instant Messengern: Zwei oder mehr Personen können sich in einem virtuellen Raum miteinander unterhalten und digitale Inhalte wie Bilder und Videos teilen.

Prinzipiell sind Instant Messenger nicht öffentlich, das heißt Nutzerinnen und Nutzer haben eine Liste aus Freundinnen/Freunden und Bekannten, die automatisch aus der Kontaktliste des Smartphones angelegt wurde. Andere, unbekannte Nutzer\*innen werden nicht in dieser Liste angezeigt.

**TIPP:** Bevor man sich für ein bestimmtes Programm entscheidet, ist es sinnvoll herauszufinden, welchen Dienst der eigene Freundeskreis überwiegend nutzt. Hier hilft auch ein Blick in die Familie: Es lohnt sich, die eigenen Kinder und Enkelinnen oder Enkel zu fragen, welche Messenger sie verwenden. Auch bei Fragen zur Benutzung können sie oft weiterhelfen.

## **Die Installation eines Instant Messengers auf dem Smartphone oder Tablet**

Instant Messenger für Smartphones oder Tablets kann man als App aus dem jeweiligen Anbietershop, also in der Regel Google Play oder App Store, herunterladen. Nach der Installation eines Messengers wird Nutzerinnen und Nutzern eine einmalige Nummer zugewiesen, über die sie von anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erreicht werden können – normalerweise die eigene Telefonnummer oder eine andere Identifikationsnummer.

Instant Messenger wie WhatsApp, Threema oder Signal gleichen bei der ersten Anmeldung ab, welche Kontakte im Telefonbuch auch das entsprechende Programm installiert haben. All diese Kontakte werden dann in eine Kontaktliste aufgenommen und können über den Messenger kontaktiert werden.

Wichtig ist, nach dem ersten Öffnen des Programms die Privatsphäre-Einstellungen anzupassen, also anzugeben, wer welche persönlichen Daten wie Telefonnummern, E-Mail-Adressen, das Profilbild, den Namen, Lesebestätigungen und den Status sehen darf. Bei den meisten Programmen sind bereits Einstellungen vorgegeben, oft sind diese aber so gewählt, dass alle Daten für alle Nutzerinnen und Nutzer sichtbar sind. Die Privatsphäre-Optionen finden sich häufig unter dem Menüpunkt „Einstellungen“ oder „Profil“.



**TIPP:** Auch hier gilt bezüglich persönlicher Daten: so viel wie nötig und zugleich so wenig wie möglich bei der Anmeldung preisgeben. Komplette Adresssätze mit Telefonnummer oder gar persönlichen Vorlieben sollten Sie nur angeben, wenn Sie auch möchten, dass andere Nutzerinnen und Nutzer diese Daten sehen können. Bei der Nutzung eines Instant Messengers sollte man sich zudem bewusst sein, dass man nicht nur eigene, sondern auch die Daten anderer preisgibt, z. B. über den Abgleich der Kontakte oder beim Versand von Texten, Bildern und Videos.

## Grundlegender Aufbau und Funktionen von Instant Messengern

Oftmals haben die verschiedenen Instant Messenger eine ähnliche Struktur mit Kontaktlisten, Nachrichtenfenstern und Einstellungsmöglichkeiten. Die meisten von ihnen erlauben neben dem klassischen Austausch von Textnachrichten, Dateien, Bildern und Videos auch Internet- oder Videotelefonie innerhalb der eigenen Kontakte. Im Weiteren unterscheiden sich die einzelnen Instant Messenger u. a. in den Nutzungsoptionen, den Sicherheitseinstellungen, in Fragen der Datenübertragung, im Aussehen der Oberfläche oder im Personenkreis, der dort angemeldet ist.

**Das eigene Profil und das Einstellungsmenü:** Jeder Instant Messenger bietet die Möglichkeit, das eigene Profil zu bearbeiten. Hier kann man z. B. ein Profilbild einstellen, Datenschutzeinstellungen vornehmen und die Darstellung der App ändern. Auch Benachrichtigungsoptionen, also etwa wann und ob man über neue Nachrichten auf dem Startbildschirm informiert wird und wo empfangene Bilder auf dem Gerät abgelegt werden, lassen sich hier einstellen.

**TIPP:** Wenn man Bilder oder Videos von Kontakten geschickt bekommt, werden diese in aller Regel sofort auf dem eigenen Gerät gespeichert. Gerade Videos haben oftmals eine enorme Datenmenge und sorgen dafür, dass das Datenvolumen im Mobilfunknetz schnell aufgebraucht ist. Es empfiehlt sich daher, Videos nur über eine WLAN-Verbindung herunterzuladen. Über die Einstellungen der App kann man bestimmen, dass empfangene Dateien wie Bilder und Videos nicht automatisch gespeichert werden.

**Kontaktlisten:** Mit wem man über einen Messenger-Dienst Kontakt aufnehmen kann, erfährt man in der Kontaktliste. Hier werden alle Personen aufgelistet, die ein Instant Messenger erfolgreich abgleichen konnte, die also dieselbe App benutzen.

**TIPP:** Öffnet man einen Kontakt im Telefonbuch des Smartphones, sieht man im Eintrag oft, welche Instant Messenger ein Kontakt nutzt.

**Chats:** Möchte man Kontakt mit jemandem aufnehmen, öffnet man ein Chatfenster, indem man auf einen Eintrag in der Kontaktliste tippt. Nun kann man z. B. eine Textnachricht eingeben, ein Bild oder Video verschicken oder einen (Video-)Anruf starten. Die meisten Messenger-Dienste bieten zudem die Möglichkeit, dass man mit mehreren Kontakten einen Gruppenchat eröffnet. Wird ein Beitrag hierin verfasst, sehen ihn alle, die in der Gruppe sind. Ein Gruppenchat eignet sich besonders gut, um z. B. einen Geburtstag zu planen oder mit der ganzen Familie in Kontakt zu bleiben.

**Texte, Bilder und Videos verschicken:** Im Chatfenster können Texte verfasst sowie Bilder und Videos verschickt werden. Auch das Versenden von Dateien und des aktuellen Standorts ist bei den meisten Instant Messengern möglich. Anhand von kleinen Symbolen neben der Nachricht erkennt man, ob die Nachricht vom angeschriebenen Kontakt empfangen und gelesen wurde. Meist sind dies zwei Häkchen, die sich einfärben. Die sogenannte Lesebestätigung kann von Nutzerinnen und Nutzern aber auch abgestellt werden.

Erhält man eine Nachricht, wird eine Benachrichtigung angezeigt. Dies geschieht meist in Form einer kleinen Zahl direkt im App-Symbol oder im betreffenden Chat. Daneben gibt es auch Benachrichtigungen auf dem Startbildschirm des Smartphones oder Tablets bzw. einen Ton oder eine Vibration. Die Art der Benachrichtigung kann über die Einstellungen der App individuell festgelegt oder sogar für einzelne Chats abgestellt werden.



**Emoticons:** Bei der Kommunikation über Instant Messenger fehlen Gestik und Mimik. Auch ist es schwer, Gefühle auszudrücken und die Reaktion des Gegenübers richtig einzuschätzen. Deshalb gibt es in Instant Messengern Emoticons, auch Emojis genannt. In Form kleiner Abbildungen, etwa eines lachenden oder zwinkernden Smileys oder eines nach oben zeigenden Daumens, steht Nutzerinnen und Nutzern neben der textlichen auch eine bildliche Ausdrucksebene zur Verfügung. Die meisten Messenger-Apps bieten eine Vielzahl unterschiedlicher Emoticons an, die man entweder in eine Textnachricht einbauen oder einzeln verschicken kann. Einfügen kann man die Bildchen durch das Tippen auf das Smiley-Symbol links neben dem Nachrichtenfeld.



**(Video-)Telefonie:** Viele Instant Messenger bieten die Möglichkeit, dass man mit Personen in der Kontaktliste telefoniert oder sogar einen Videoanruf startet. Am Smartphone oder Tablet werden dann die eingebaute Kamera und das Mikrofon genutzt. Einen Anruf beginnt man mit dem Klick auf den Telefonhörer direkt im Einzel- oder auch im Gruppenchat. Bei Letzterem werden dann alle Gruppenmitglieder über Video angerufen. Da Telefonate und Videochats, wenn sie im Instant Messenger vorgenommen werden, über das Internet getätigt werden, kann z. B. auch vom Ausland aus zu Hause angerufen werden, ohne dass Telefonkosten entstehen. Wichtig ist aber, dass man in einem WLAN angemeldet ist.

Wer einen Instant Messenger nutzt oder nutzen möchte, sollte sich ein paar wichtige Fragen stellen:

- **Wer nutzt den Instant Messenger ebenfalls?**

Ein Instant Messenger erfüllt seinen Zweck erst, wenn Kontakte, wie die Familie, Bekannte, Freundinnen/Freunde oder Kolleginnen/Kollegen, darüber auch erreichbar sind. Oft wählen Nutzerinnen und Nutzer populäre Produkte wie WhatsApp, um einen möglichst großen Kreis an Personen kontaktieren zu können. Generell erreichen aber auch andere Anbieter wie Signal, Threema oder Wire einen großen Personenkreis.

- **Wie wird verschlüsselt?**

Die zentrale Frage beim Thema Verschlüsselung ist: Wer kann eine Nachricht lesen? Im Idealfall nur die Partei(en), für die die Nachricht auch bestimmt ist. Der Goldstandard hier nennt sich Ende-zu-Ende-Verschlüsselung. Dabei werden Nachrichten direkt vom Absendergerät verschlüsselt, und zwar so, dass nur das Gerät der Empfängerin oder des Empfängers sie auch wieder entschlüsseln kann. Viele Instant Messenger sind heute auf diese Weise verschlüsselt. So ist es Dritten, etwa Unternehmen oder staatlichen Stellen, nicht möglich, Inhalte mitzulesen.

- **Kostenlos oder kostenpflichtig?**

Nicht alle Instant Messenger sind kostenlos. Wenn man sich für einen Instant Messenger entscheidet, sollte man auch darauf achten, welchem Dienst man seine Daten anvertraut und wie dessen Finanzierung erfolgt.

- **Gibt es die Möglichkeit von Back-ups?**

Back-ups sind Sicherungskopien. Im Falle von Instant Messengern werden z. B. die Chatverläufe, Bilder, Dateien und Videos gespeichert, um diese beim Verlust, beim Wechsel oder bei Beschädigung des Smartphones wiederherstellen zu können. Einige Instant Messenger bieten die Möglichkeit, Daten lokal, das heißt direkt auf dem Gerät, oder im Internet, etwa in einer Cloud, zu speichern. Bei lokalen Sicherungen sollte immer bedacht werden, dass bei Verlust oder Beschädigung des Gerätes die Back-ups ebenfalls verloren sind und diese deshalb am besten auch auf einem anderen Gerät, z. B. einem Laptop, gespeichert werden sollten.



**TIPP:** Eine detaillierte Analyse und Auflistung verschlüsselter Instant Messenger wie Signal, Telegram, Threema, Wire oder WhatsApp gibt es auf der Internetseite von [mobilsicher.de](https://mobilsicher.de):

<https://mobilsicher.de/ratgeber/verschluesselt-kommunizieren-per-app>



Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie im Jahr 2020 standen viele Menschen vor der Frage, wie sie mit Angehörigen, Freundinnen/Freunde und auch Kolleginnen/Kollegen in Kontakt bleiben können. Durch Geräte wie Smartphones, Tablets und Laptops lässt sich über das Internet ein digitales Miteinander realisieren.

## Was bietet Videotelefonie?

Sich gegenseitig per Video sehen, die Stimmen der anderen hören und das Gefühl haben, nah beieinander zu sein: Das ermöglichen Videotelefondienste wie Skype, Jitsi, Cisco Webex, Google Meet, WhatsApp oder Zoom. Die Nutzung ist in aller Regel kostenlos und einfach einzurichten. Es ist sogar möglich, mit mehr als einer Person gleichzeitig per Video zu telefonieren. So kann man trotz großer Distanz mit Freundinnen oder Freunden sprechen, Kolleginnen oder Kollegen kontaktieren oder gemütlich am Familientreffen teilnehmen.

Alles, was man für Videotelefonie benötigt, sind ein Gerät wie ein Smartphone, ein Tablet oder ein Laptop, eine Kamera und ein Mikrofon. In den meisten Geräten sind Kamera und Mikrofon heute bereits standardmäßig verbaut. Zumeist muss man auch ein Programm oder eine App installieren.

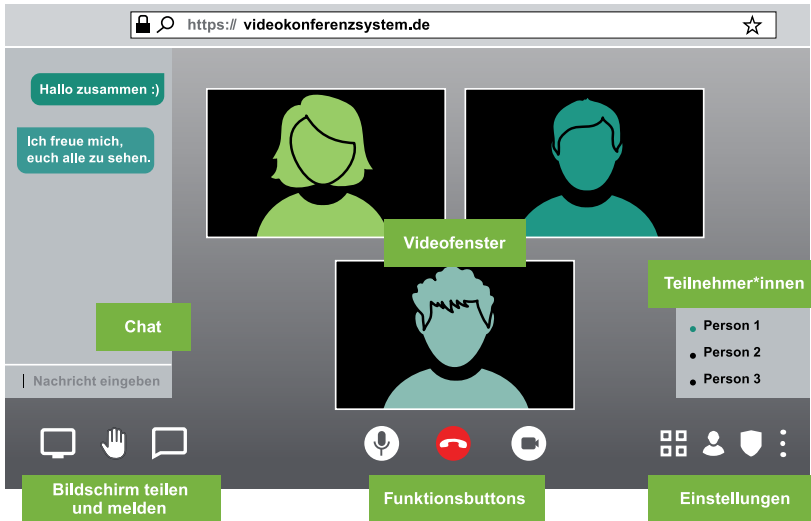
**TIPP:** Videokonferenzen sind sehr datenintensiv, da viele Informationen, wie Video, Audio und Bildschirmpräsentationen, übertragen werden müssen. Es ist daher wichtig, eine stabile und durchsatzstarke Internetleitung zu nutzen. In jedem Fall empfiehlt es sich, nicht über das Mobilfunknetz, sondern immer über (W-)LAN an Videokonferenzen teilzunehmen, weil das mobile Datenvolumen sonst rasch aufgebraucht sein kann. Wer wissen möchte, wie schnell die eigene Internetverbindung ist, kann einen Test bei der Bundesnetzagentur machen: [www.breitbandmessung.de](http://www.breitbandmessung.de)

## Grundlegende Elemente und Funktionen einer Videokonferenz

Das Treffen von Teilnehmenden in einer Videokonferenz ist im Grunde ein Treffen in einem virtuellen Raum. In einem beliebigen Programm wird eine Videokonferenz eröffnet und die Beteiligten treten dann diesem Raum bei. Das funktioniert z. B. über eine Einladung, die per E-Mail oder Instant Messenger an die anderen Teilnehmenden verschickt werden kann.

### So funktioniert die Bedienung von Videokonferenzen:

- **Videofenster:** Mittig im Bild sind die Videos der Teilnehmenden zu sehen. Wie die Videos angeordnet sind, lässt sich individuell einstellen.
- **Funktionsbuttons:** In allen Videokonferenzprogrammen kann über ein Hörersymbol die Teilnahme begonnen oder beendet werden, das Symbol ist dann entweder grün für „teilnehmen“ oder rot für „Konferenz verlassen“ eingefärbt. Zudem kann die Übertragung des eigenen Videobildes und des Tons an- und ausgeschaltet werden.
- **Liste der Teilnehmenden:** Alle Personen, die an einer Videokonferenz teilnehmen, werden in einer Teilnehmerliste angezeigt. Meistens können hier öffentliche, also für alle sichtbare, oder auch private Chats zwischen einzelnen Personen begonnen werden.
- **Chat:** In den meisten Videokonferenzprogrammen gibt es die Möglichkeit eines Chats, um sich mit einzelnen oder allen Teilnehmenden gleichzeitig in Textform auszutauschen.
- **Bildschirm teilen:** In vielen Videokonferenzprogrammen kann man seinen Bildschirm teilen. Die anderen Teilnehmenden sehen dann das, was die Person, die ihren Bildschirm freigegeben hat, auch sieht. Das ist z. B. dann praktisch, wenn man eine Präsentation halten möchte, gemeinsam an einem Dokument arbeitet, aber auch, um die Bilder vom letzten Urlaub zu zeigen. Die Funktion eignet sich auch dafür, aus der Ferne Hilfe zu leisten.



- **Sich „melden“:** Wenn viele Personen in einer Videokonferenz sind, kann es manchmal chaotisch werden. Teilnehmende fallen einander ungewollt ins Wort, und wer als Nächstes spricht, ist oft nicht klar. Um diese Herausforderung zu lösen, gibt es die Möglichkeit, virtuell die Hand zu heben. Dafür drückt oder tippt man einfach auf z. B. das Handsymbol. Andere sehen dann, dass man sprechen möchte. Oft hilft es auch, sich mit allen darauf zu einigen, dass nur die- oder derjenige das Mikrofon eingeschaltet hat, die oder der auch spricht.
- **Einstellungen:** Videokonferenzprogramme bieten die verschiedensten Einstellungen. So kann z. B. die Qualität des eigenen Videos bestimmt werden, um bei einer schlechten Verbindung keine Abbrüche der Übertragung zu riskieren. Hier kann ebenfalls gewählt werden, welche Kamera und welches Mikrofon genutzt werden sollen, also das im Gerät verbaute Mikrofon oder das Headset.

**TIPP:** Auch bei Videokonferenzprogrammen spielt das Thema Verschlüsselung eine wichtige Rolle. Welche Dienste die Kommunikation wie verschlüsseln, hat die Redaktion von [mobilsicher.de](https://mobilsicher.de) zusammengestellt: <https://mobilsicher.de/ratgeber/video-chat-die-besten-5-apps>

# 4

## Foren

Der Klassiker unter den Kommunikationsmöglichkeiten im Internet ist das Forum. Das Wort „Forum“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Marktplatz“. Und entsprechend kann man sich auch die Idee hinter einem Internetforum vorstellen: Menschen treffen sich auf einem virtuellen Marktplatz. Allerdings betreiben sie dort keinen Handel mit Waren, sondern mit Informationen. Das Internetforum ist ein Ort der Diskussion sowie des Meinungs- und Erfahrungsaustausches.

Im Vergleich zum Chat oder Instant Messaging ist das Forum eine zeitversetzte Kommunikationsform. Nutzerinnen und Nutzer schreiben etwas in einen Beitrag und bekommen zu einem späteren Zeitpunkt eine Antwort. Diese Konversation ist meist öffentlich und von allen frei einsehbar.

Im Internet gibt es unzählige Foren, jedes davon mit einem bestimmten Oberthema. Der große Vorteil an Foren ist, dass Internetnutzerinnen/Internetnutzer sich dort (größtenteils kostenlos) Hilfe holen können. Um Beiträge lesen zu können, muss man meistens weder im jeweiligen Forum angemeldet sein, noch ein bestimmtes Programm installieren. Möchte man aktiv mitdiskutieren, ist oft ein Benutzerkonto nötig. Häufig sind Einträge in Foren auch für eine lange Zeit archiviert und werden von Suchmaschinen gefunden. Genau darin liegt aber zugleich ein Problem: Informationen in Foren können zum einen bereits veraltet, zum anderen lediglich Halbwahrheiten oder schlichtweg falsch sein.





**TIPP:** Wenn man Foreneinträge von ihrem Beginn an durchliest, lässt sich ganz gut abschätzen, wie viel Wahrheitsgehalt in den einzelnen Einträgen steckt. !

Generell sind Foren so strukturiert, dass es ein bestimmtes Oberthema, englisch „Topic“, gibt (z. B. Technik oder Gartenarbeit), unter dem dann weitere einzelne Einträge, englisch „Postings“, hinterlassen werden können. Diese hierarchische Struktur erleichtert die Suche nach Informationen. Auch viele Hersteller von technischen Geräten bieten sogenannte Support-Foren („Unterstützungsforen“) an, in denen Kundinnen und Kunden Fragen zu Produkten stellen können. Dieser Typ von Forum ist meist kostenlos und moderiert, das heißt, geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des jeweiligen Anbieters beantworten die Fragen und geben Hilfestellungen.

Zeitungsente, Falschmeldung oder Fehlinformation – all diese Begriffe meinen das Gleiche: Nachrichten, die nicht der Wahrheit entsprechen. Über soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter werden die sogenannten Fake News schnell verteilt und sind zunächst oft nicht von echten Nachrichten zu unterscheiden. Umso wichtiger ist es, eine solide Informationskompetenz zu gewinnen, um nicht auf Fake News hereinzufallen.

### **Fake oder Fakt – was macht Fake News aus?**

Fake News befassen sich hauptsächlich mit aktuellen Themen, die meist weit verbreitet werden und viel Aufsehen in der Gesellschaft erregen. In Deutschland sind das beispielsweise Themen wie die Flüchtlingskrise, Politikerinnen, Politiker und Parteien, aber auch internationale Geschehnisse oder Verschwörungsmymen. Verbreitet werden Fake News über soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp oder Twitter. Dort geschieht die Verbreitung oft ungefiltert, da anders als im klassischen Journalismus niemand nachprüft, ob Meldungen der Wahrheit entsprechend dargestellt werden.

### **Das Einmaleins, um Fake News zu erkennen**

Es gibt ein paar Hinweise, die einen beim Lesen von Nachrichten stutzig machen sollten und helfen, Fake News zu enttarnen:

- reißerische Überschriften
- sehr emotionaler Ton
- nicht aktuell
- keine oder fehlerhafte Quellenangaben
- nicht auf anderen Seiten im Netz zu finden
- veröffentlicht unter einem Benutzerkonto, z. B. auf Facebook, Twitter oder Instagram, mit nur wenigen oder keinen Followerinnen und Followern
- unpassende Bebilderung oder offensichtlich bearbeitete Bilder

**TIPP:** Im Internet gibt es bereits einige Angebote, um Fake News zu entlarven oder das eigene Bewusstsein für solche Falschnachrichten zu schärfen. Die ARD überprüft auf ihrer Internetseite [www.tagesschau.de/faktenfinder](http://www.tagesschau.de/faktenfinder) unter dem Hashtag #faktenfinder Nachrichten, die im Netz kursieren, auf die tatsächliche Faktenlage. Mit dem SWR FakeFinder kann das eigene Wissen über Fake News spielerisch getestet werden: [www.swrfakefinder.de](http://www.swrfakefinder.de)

### Wer verbreitet Fake News?

Falschnachrichten haben unterschiedliche Formen. Außer in Gestalt von Artikeln können sie auch auf diesen Kanälen auftauchen:

- **Kettenbriefe:** Nachrichtenketten, die über Instant Messenger wie WhatsApp oder Plattformen wie Facebook verteilt werden, nerven nicht nur, sondern können auch Panik und Angst schüren. Zu Beginn der Corona-Pandemie wurden so z. B. Falschnachrichten über das Virus gestreut.
- **Kommentare auf sozialen Netzwerken:** Über die Kommentarfunktion auf Social-Media-Kanälen verbreiten sogenannte Trolle eine meist sehr radikale Meinung. Trolle sind Personen, die im Internet andere Nutzer\*innen mit ihren Beiträgen emotional provozieren wollen. Ziel ist es, möglichst viel Aufregung zu erzeugen, damit viele Menschen mit ihnen in die Diskussion einsteigen und das Thema öffentliches Interesse bekommt. Das sorgt nicht nur für Wirbel, sondern füttert den Anzeige-Algorithmus und die Falschmeldungen werden großflächig verteilt.
- **Social Bots:** Für Unruhe in den Kommentaren können auch sogenannte Social Bots verantwortlich sein. Das sind im Unterschied zu den Trollen keine echten Menschen, sondern eine Art Roboter. Meinungsmache ist der Grund ihrer Existenz, und darin sind sie dank einer durchdachten Programmierung besonders gut.

### **Was macht Fake News gefährlich?**

Vorurteile schüren, Wahlen beeinflussen und Ängste verbreiten: Die Absicht von Fake News ist es, Menschen zu manipulieren. Klar ist, Fake News dürfen nicht ignoriert werden, da sie darauf ausgelegt sind, die freie Meinungsbildung zu korrumpieren und das Vertrauen der Menschen in seriöse Quellen und Medien zu beschädigen. Dies ist eine ernst zu nehmende Gefahr, wenn wir weiterhin in einer demokratischen Gesellschaft leben möchten, in der Entscheidungen auf der Grundlage von Fakten und nicht von Unwahrheiten getroffen werden.

### **Was kann man tun, wenn man eine Falschnachricht entlarvt hat?**

Betreiber wie Facebook, Twitter und Co. sind bemüht, Fake News von ihren Seiten zu nehmen, wenn diese gemeldet werden. Nach dem Netzwerkdurchsetzungsgesetz besteht eine Löschungspflicht bei bestimmten Fallgruppen. Deshalb ist es wichtig, eine entdeckte Falschnachricht beim Anbieter zu melden.



**TIPP:** Auf der Website Hoaxsearch ([www.hoaxsearch.com](http://www.hoaxsearch.com)) können bereits bekannt gewordene Fake News gesucht werden.





## **Datenaustausch per E-Mail**

Egal ob am PC, Laptop oder Smartphone: Der Versand per E-Mail eignet sich gut für kleinere Dateien, wie Textdokumente und Bilder mit geringer Dateigröße. Voraussetzung für beispielsweise die Absenderin/den Absender wie für die Empfängerin/den Empfänger sind ein E-Mail-Programm und ein Benutzerkonto.

Für große Dateien, wie etwa umfangreichere Foto- oder Videodateien, eignet sich der Versand per E-Mail weniger gut, da die E-Mail-Anbieter meist nur eine maximale Dateigröße von 10–15 MB zulassen.

## **Datenaustausch per Messenger**

Der Versand von Dateien über Messenger wie WhatsApp, Threema, Signal und Co. auf dem Smartphone ist eine der meistgenutzten Möglichkeiten, um schnell Bilder und Videos untereinander auszutauschen. Voraussetzung ist, dass Senderinnen/Sender und Empfängerin/Empfänger die gleiche Messenger-App nutzen. Der Vorteil ist u. a., dass man mehrere Dateien auf einmal verschicken kann und die Bedienung sehr einfach ist. Auch am PC/Laptop lassen sich über den Browser Messenger-Dienste nutzen und so Bilder und Dateien versenden. Ein Nachteil ist, dass manche Anbieter Bilder und Videos beim Versand komprimieren, sie also kleiner machen, und dadurch die Qualität etwas schlechter ist als beim Original.

## **Datenaustausch per Filesharing-Dienst**

Filesharing-Dienste wie WeTransfer, WeSendIt und Schicks' Digital haben sich auf den Versand großer Dateien wie etwa Videos oder Präsentationen spezialisiert. Die Dienste lassen sich auf den Internetseiten der Anbieter über den Browser am PC oder Laptop nutzen. Kostenlos können Dateien von 2–3 GB verschickt werden. Optional bieten die Anbieter auch eine Bezahlversion, um noch größere Dateien zu versenden.

Die Funktionsweise ist bei allen Diensten gleich: Man lädt eine Datei, die sich auf der Festplatte befindet, mit einem Klick hoch und gibt die E-Mail-Adresse der Empfängerin/des Empfängers ein. Durch den Versand erhält die Person einen Download-Link, über den die Datei, je nach Dienst, in den folgenden 7–14 Tagen heruntergeladen werden kann.

den werden kann. Danach werden die Dateien von den Anbietern wieder gelöscht. Der Vorteil ist, dass man sich nicht registrieren und kein Programm installieren muss. Allerdings sollte man hier mit dem Versand sensibler Dateien aufpassen, da nicht alle Anbieter die Dateien verschlüsselt übertragen.

### **Datenaustausch per Cloud**

Als „Cloud“ oder auch „Webspace“ wird eine Art Festplatte im Internet bezeichnet, auf der Daten gespeichert und abgerufen werden können. Auf diese Festplatte kann man anderen Personen Zugriff geben, um Dateien auszutauschen. Für die Nutzung benötigt man in der Regel ein Benutzerkonto. In der kostenlosen Version ist die Speicherkapazität meist auf wenige Gigabyte beschränkt. Bekannte Anbieter sind Dienste wie Dropbox, Google Drive oder die MagentaCLOUD von Telekom. Der große Vorteil einer Cloud: Sie bietet von vielen Geräten Zugriff auf einen zentralen Speicher. Darin liegt aber auch ein großer Nachteil. Daten können von Servern im Internet verloren gehen und die Anbieter haben, zumindest potenziell, die Möglichkeit, auf die Dateien zuzugreifen.

### **Verschlüsselung von Daten**

Ähnlich wie E-Mails können auch Dateien oder sogar ganze Laufwerke verschlüsselt werden. Insbesondere bei sehr sensiblen Dateien wie Rechnungen, Kontoauszügen, offiziellem Schriftverkehr und Ähnlichem ist es äußerst empfehlenswert, diese gesondert vor dem Zugriff von Unbefugten zu schützen – etwa wenn sich Kriminelle per Schadsoftware aus einem E-Mail-Anhang Zugang zum Computer verschaffen und die dort gespeicherten Daten abgreifen. Einmal im Netz verbreitet, können die Informationen für weitere Taten wie Identitätsbetrug oder Erpressungen missbraucht werden. Hiervor kann man sich zum Glück wirksam schützen, indem man besagte sensible Dateien verschlüsselt und sie so quasi in einem digitalen Tresor wegschließt.

Das Prinzip der Verschlüsselung ist stets dasselbe – egal ob Datei, ganzes Laufwerk auf einem Computer oder dem Speicherbereich auf einem cloudbasierten Internet-speicherdienst: Die digitalen Informationen werden zunächst unkenntlich gemacht, indem sie mithilfe eines komplexen Algorithmus in ein schier unauflösbar erschei-



nendes Zeichenknäuel aus Zahlen, Buchstaben und Sonderzeichen verwandelt werden. Nur wer den „Schlüssel“ kennt, ist in der Lage, das Knäuel zu entwirren.

Praktisch kann man sich das folgendermaßen vorstellen: Will man eine Datei verschlüsseln, bedient man sich dazu eines Verschlüsselungsprogramms, das die Codierung der Datei übernimmt und über welches man das gewünschte Mittel zur Entschlüsselung festlegt. Meist wird ein sicheres Passwort gewählt, es sind jedoch auch andere Mittel möglich, wie biometrische Daten (Fingerabdruck, Gesichtsscan) oder ein Softwarezertifikat, ein sogenannter Token.

Für was man sich auch entscheidet: Der Schlüssel sollte getrennt vom Tresor an sicherer Stelle aufbewahrt werden. Sonst nutzt die beste Verschlüsselung nichts und die Täter freuen sich, wenn sie im selben Ordner, in dem die verschlüsselte Datei liegt, ein Textdokument mit dem Passwort finden.

## Digitale Technik zwischen Entlastung und Belastung

Digitale Medien, insbesondere das Smartphone, besitzen einen hohen Stellenwert im Leben vieler Menschen. In Deutschland haben vier von fünf Personen ein Smartphone in Gebrauch (Stand 2020). Insgesamt nimmt der Digitalisierungsgrad in der Bevölkerung stetig zu, der Zuwachs ist am größten bei Personen ab 60 Jahren.

Es ist mit Vorteilen verbunden, dass heute viele Menschen über digitale Medien verfügen. Informationen austauschen, E-Mails verschicken, Nachrichten abrufen – das lässt sich mit dem Smartphone oft schnell und komfortabel auch mal zwischendurch erledigen. Mehr noch sorgen elektronische Anwendungen in vielfältiger Weise dafür, dass man in Echtzeit mit Bild und Ton kommunizieren kann. Sie leisten darüber hinaus viele nützliche Dienste im Alltag und im Beruf. Das macht das Smartphone heute zum ständigen Begleiter. Neben der Erleichterung und den vielen Annehmlichkeiten der digitalen Technik verursachen der andauernde Zugriff und die Erreichbarkeit aber auch zunehmend Stress und Belastung mit Folgen für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen.

Wie sich der gefühlte Druck durch ständige digitale Informationsfülle und Erreichbarkeit im Alltag auf das Wohlbefinden der Menschen auswirkt, lässt sich bislang nicht eindeutig beschreiben. Zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden aufgrund von digitalem Stress im Berufsleben zählen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit/Mattigkeit sowie körperliche und emotionale Erschöpfung.



**TIPP:** Stress kann entstehen, wenn äußere oder innere Anforderungen und die Fähigkeiten, diese zu bewältigen, ins Ungleichgewicht geraten.

## Wie sich digitaler Stress vermeiden lässt

Kommt es öfter zu einer oder mehreren der genannten Beschwerden, dann kann es angezeigt sein, das eigene Nutzungsverhalten digitaler Medien oder Anwendungen zu hinterfragen. In der Studie „Digitaler Stress in Deutschland“ (Prof. Dr. Henner Gimpel u. a., 2018) wurde untersucht, welche Verhaltensweisen bereits erfolgreich

zur Bewältigung von digitalem Stress bei der Arbeit eingesetzt wurden. Am häufigsten wurden fünf Verhaltensweisen von Betroffenen genannt:

1. die Dinge von einer positiveren Seite betrachten,
2. aktiv handeln, um die Situation zu verbessern,
3. die Dinge mit Humor nehmen,
4. sich einen Plan überlegen,
5. lernen, mit der Situation zu leben.

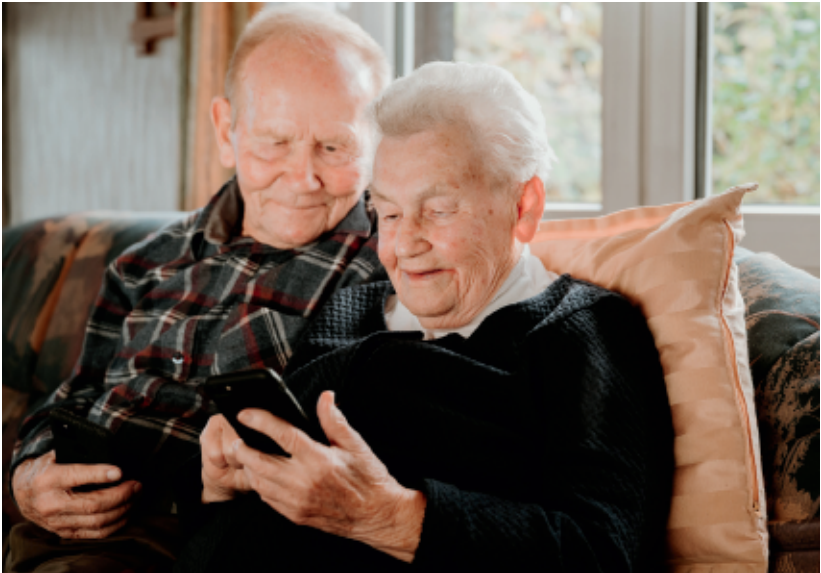
Dabei wird darauf hingewiesen, dass Betroffene nicht nur eine, sondern viele verschiedene Vorgehensweisen wählen, um Stressbelastungen zu reduzieren. Wer dauerhaft digitalen Stress im Alltag verringern will, kommt nicht umhin, seine Gewohnheiten zu hinterfragen und diese bewusst zu ändern.

**TIPP:** Gewohnheiten kann man sich durch Selbstbefragung bewusst machen.

- Geht der erste Griff am Morgen zum Smartphone?
- Werden eingehende Nachrichten sofort beantwortet?
- Wie oft am Tag werden E-Mails gecheckt?
- Wird das Smartphone genutzt, um Langeweile zu überbrücken?
- Dient die Beschäftigung mit dem Smartphone der Entspannung?
- Geht der letzte Griff vor dem Einschlafen zum Smartphone?

Gewohnheiten zu ändern, braucht ein gewisses Maß an Selbstdisziplin und ist einfacher, wenn man alte Gewohnheiten durch neue ersetzt, die zu mehr Wohlbefinden und guter Gesundheit führen.





## Impressum

Herausgeber:

Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Integration und Verbraucherschutz

Henning-von Tresckow-Str. 2-13

14467 Potsdam

<https://msgiv.brandenburg.de>

Gestaltung: pigurdesign, Potsdam

Fotos: AdobeStock

Druck: Landesvermessung und Geobasisinformation Brandenburg (LGB)

Auflage: 2000 Stück

Juli 2021



