



**Angewandte  
Psychologie**

Psychologisches Institut

## **Medienkompetenz und Ablenkung**

07. November 2024

Lilian Suter, MSc ([lilian.suter@zhaw.ch](mailto:lilian.suter@zhaw.ch))

Workshop am Vernetzungsevent des Digital Learning Hub

# Inhalte & Ablauf

- **Verändern Medien, wie unser Gehirn funktioniert?**
- **Aufmerksamkeit und Ablenkung**
- **Wann und wie erlebt oder beobachtet ihr Ablenkung im schulischen Kontext?**
- **Ablenkung durch...**
  - **Externale Ablenkung & Tipps**
  - **Internale Ablenkung**
- **Ablenkung durch Langeweile**
  - **Arten und Gründe von Langeweile**
  - **Strategien gegen Langeweile**
- **Zusammenfassung**
- **Ihr seid dran: Analyse der Situation und Erarbeiten passender Strategien**



Kein direkter  
KI-Bezug

# Verändern Medien, wie unser Gehirn funktioniert?

How Smartphones Are Rewiring Our Brains, Why Social Media is

How mobile phones have changed our brains

**A Deep Dive Into The Shrinking Attention Span**

**Solche Aussagen sind wissenschaftlich nicht bestätigt!**

(vgl. Lodge & Harrison, 2019).

# Aufmerksamkeit und Ablenkung

- Es gibt Studien, die aufzeigen, dass sich **Medien negativ auf Aufmerksamkeit** (z.B. im Lernkontext) auswirken.
  - Dies wird primär mit dem **grösseren Ablenkungspotential** von digitalen Medien begründet und
  - den negativen Konsequenzen von **Multitasking**,
  - nicht jedoch mit veränderten Gehirnstrukturen (vgl. Lodge & Harrison, 2019)
- Aufmerksamkeit = **Kognitive Fähigkeit**
- Der Mensch hat nur **limitierte kognitive Ressourcen**, in einem Umfeld mit (i.d.R.) unendlich vielen Reizen. Daher müssen wir unsere Aufmerksamkeit steuern und **priorisieren**, was oder wem wir Aufmerksamkeit geben.
- Typisches Beispiel: Cocktail Party Effekt
- Steuerung der Aufmerksamkeit:
  - Gezielt/bewusst vs. **unfreiwillig → Ablenkung**



# Jetzt seid ihr dran!

- 1) Schreibt eure individuellen Antworten auf die folgende Frage auf je ein Post-it: **Wann und wie erlebt oder beobachtet ihr Ablenkung im schulischen Kontext?** Zeit: 3 Minuten, individuell.

# Jetzt seid ihr dran!

- 1) Schreibt eure individuellen Antworten auf die folgende Frage auf je ein Post-it: **Wann und wie erlebt oder beobachtet ihr Ablenkung im schulischen Kontext?** Zeit: 3 Minuten, individuell.
- 2) Bildet Gruppen von ca. 3 Personen und tauscht euch aus: **Wann und wie erlebt oder beobachtet ihr Ablenkung im schulischen Kontext?** Zeit: 7 Minuten, in Gruppe. Sortiert doppelte Post-its aus.

# Jetzt seid ihr dran!

- 1) Schreibt eure individuellen Antworten auf die folgende Frage auf je ein Post-it: **Wann und wie erlebt oder beobachtet ihr Ablenkung im schulischen Kontext?** Zeit: 3 Minuten, individuell.
- 2) Bildet Gruppen von ca. 3 Personen und tauscht euch aus: **Wann und wie erlebt oder beobachtet ihr Ablenkung im schulischen Kontext?** Zeit: 7 Minuten, in Gruppe. Sortiert doppelte Post-its aus.
- 3) **Entscheidet in der Gruppe, ob die Ablenkung pro Post-it eher «von aussen» oder «von innen» kommt.** Zeit: 3 Minuten, in Gruppe.
- 4) **Klebt eure Post-ist an die dafür vorgesehene Wand. Positioniert ähnliche Post-its beieinander** (doppelte Post-its sind ok). Achtet auf die Einteilung «von aussen» und «von innen». Zeit: 2 Minuten, eine Person pro Gruppe.

# Sammlung der Gruppe:

von innen

Interesse  
Relevanz  
nicht erkennbar

Unklar- /  
User-  
forderung

Müdigkeit  
Müdigkeit, wenig Energie

- Streit  
- Trauer  
- ...  
- Emotionen

Bei Kontrolle  
der Aufträge

bei größeren/  
komplizierteren  
Aufgaben  
(Vermeidung)

bei Limits  
von Plänen  
(von device)

alle 4 Kan.  
zuhören =  
gelingt nicht

(zu)hoher  
Mental Load

von aussen

Alte, schlecht  
hoff

Social Media  
Updates  
(Zeit / Kompf)

(zu) viele  
äussere Reize,  
Unruhe

andere LP  
hat Noten  
freigeschaltet

lernen → intensiv  
Ablenkung ist "süß"  
Recht mit Essen  
Ich würde mir gerne was  
ausdenken, aber es tut mir weh

Recherche  
→ Es geht was  
in einem anderen  
Thema auf die  
Website auf

Sitznachbar,  
wenn das unterricht  
langweilig ist.

"No chaw-  
info"

Störwörter  
Ablenkung durch  
Iphone / Handys.

Schweres  
otwahn  
Digital.Ges. 07

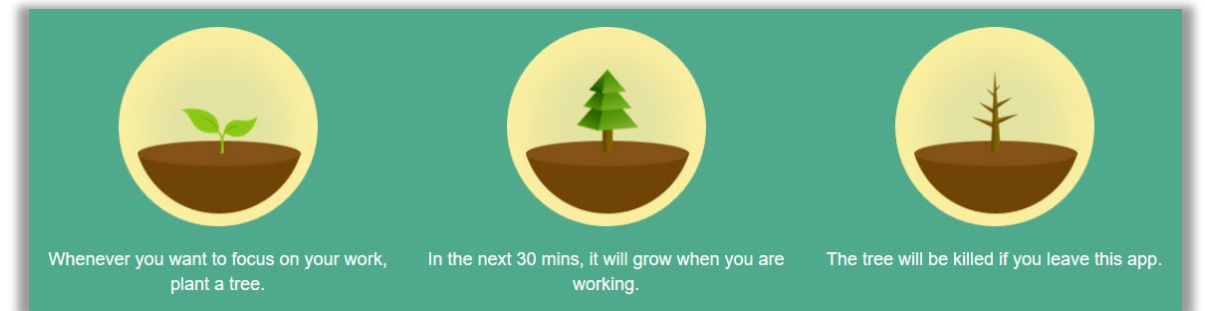


# Ablenkung durch...

- **Externale Ablenkung «von aussen»**
  - Situation, Umgebung, Personen, etc.
  - Smartphone-Benachrichtigungen, eingehende Mails, etc.
  
- **Typische Tipps (Smartphone)**
  - Push-Benachrichtigungen ausschalten
  - Handy lautlos stellen
  - «Fokus»-Modi einschalten («Arbeiten», «Nicht stören»): Mitteilungen selektieren, reizärmeren Sperrbildschirm wählen etc.
  - Apps für mehr Fokus, z.B. «Forest», «Pomodoro Timer»

Ein breites Verständnis von Medienkompetenz schliesst einen kompetenten Umgang mit Ablenkungsreizen durch Medien (z.B. Smartphone-Benachrichtigungen) ein.

(vgl. "das Abschirmen vor digitalen Ablenkungen", Broschüre "Medienkompetenz im Schulalltag", 2021, S. 7).



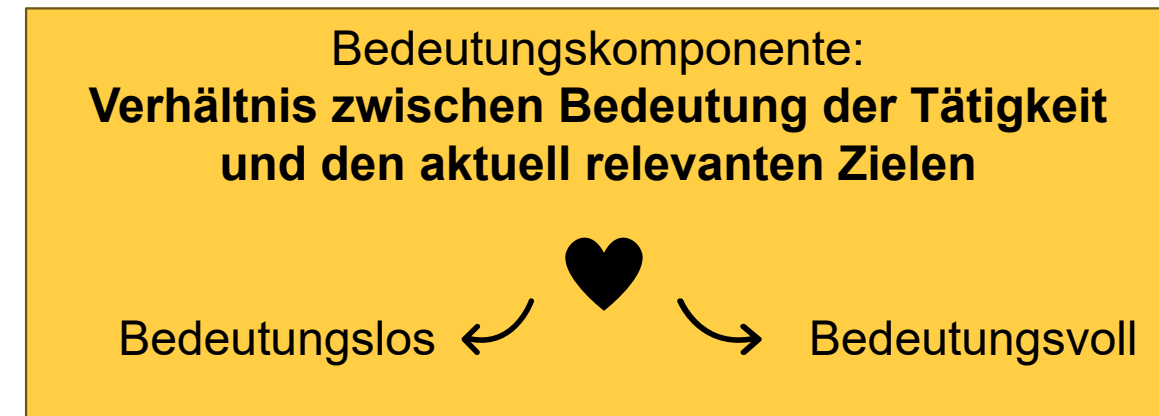
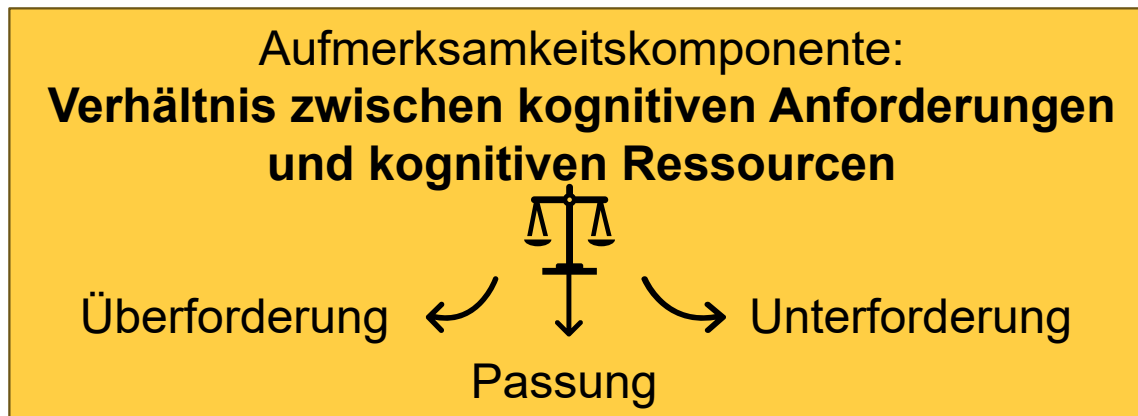
# Ablenkung durch...

- **Externale Ablenkung «von aussen»**
  - Situation, Umgebung, Personen, etc.
  - Smartphone-Benachrichtigungen, eingehende Mails, etc.
- **Internale Ablenkung «von innen»**
  - Psychologische Faktoren, z.B. Emotionen und Stimmungen
  - Langeweile

„Eine aktuelle Studie weist darauf hin, dass Langeweile in Lern- und Leistungssituationen häufiger erlebt wird als in anderen Kontexten“ (Chi et al., 2017, zitiert nach Götz et al., 2018, S. 668)

# Ablenkung durch Langeweile

- Langeweile = unangenehmes Gefühl, bei welchem sich Menschen gefangen und ruhelos fühlen
- Zugrundeliegendes Problem: **die Unfähigkeit, einer bedeutungsvollen Tätigkeit nachgehen zu können**
- **MAC-Modell** (Westgate, 2020) mit zwei Komponenten:
  - Aufmerksamkeit (attention)
  - Bedeutung (meaning)
  - **Ist eine der beiden Dimensionen «ungenügend», so resultiert Langeweile**



Langeweile kann also auch durch Überforderung auftreten

# Typen von bzw. Gründe für Langeweile

Verschiedene Typen bzw. Gründe für Langeweile  
(nach Westgate, 2020)

- **Aufmerksamkeitsbezogene Langeweile**  
(attentional boredom)
- **Bedeutungslose Langeweile**  
(meaningless boredom)
- **Gemischte, bedeutungslose und aufmerksamkeitsbezogene Langeweile**  
(mixed state: meaningless + attentional boredom)
- Grün markiert: Enjoyment und Interest als Zustände mit wenig Langeweile

		Meaning	
		Low Meaning: Task Is Incongruent With Valued Goals	High Meaning: Task Is Congruent With Valued Goals
Attention	Understimulation: Demand < Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: [Redacted]	Attentional Boredom: [Redacted]
	Low-Level Engagement: Low Demand + Low Resources	Meaningless Boredom: [Redacted]	Enjoyment (Low Boredom)
	High-Level Engagement: High Demand + High Resources	Meaningless Boredom: [Redacted]	Interest (Low Boredom)
	Overstimulation: Demand > Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: [Redacted]	Attentional Boredom: [Redacted]

# Strategien gegen Langeweile

Gemäss Westgate (2020) gibt es 4 Strategien:

## Route 1: Regulation von kognitiven Anforderungen

(regulate cognitive demands), z. B. Erhöhen der Aufgabenschwierigkeit

## Route 2: Regulation von kognitiven Ressourcen

(regulate cognitive resources), z. B. Erhöhen der Unterstützung

## Route 3: Regulation der Bedeutung des Ziels

(regulate goal value), z. B. Relevanz aufzeigen, Interesse wecken

## Route 4: Aktivität wechseln

(switch activities), z. B. zu anderer Aufgabe wechseln

		Meaning	
		Low Meaning: Task Is Incongruent With Valued Goals	High Meaning: Task Is Congruent With Valued Goals
Attention	Understimulation: Demand < Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: Seek Interesting Activity	Attentional Boredom: Increase Cognitive Demand <b>1</b>
	Low-Level Engagement: Low Demand + Low Resources	Meaningless Boredom: Seek Enjoyable Activity <b>3</b>	Enjoyment (Low Boredom)
	High-Level Engagement: High Demand + High Resources	Meaningless Boredom: Seek Interesting Activity <b>3</b>	Interest (Low Boredom)
	Overstimulation: Demand > Resources	Mixed State: Meaningless + Attentional Boredom: Seek Enjoyable Activity	Attentional Boredom: Increase Cognitive Resources <b>2</b>

# Take Home Messages

- **Digitale Medien** verändern unser Gehirn nicht auf biologischer Ebene, aber haben ein **hohes Ablenkungspotential** und sind damit für aufmerksames Arbeiten eine Herausforderung.
- Die Aufmerksamkeit wird von **internalen Zielen**, aber auch **externalen Reizen** gesteuert. Besonders bei externalen Reizen sprechen wir von **Ablenkung**, die auch durch Medien verursacht werden kann.
- Medienkompetenz umfasst einen **kompetenten Umgang mit Ablenkungsreizen durch Medien** (z.B. Smartphone-Benachrichtigungen) → Tipps, um Ablenkung zu reduzieren
- Im Schulkontext sind aber auch internale Ablenkungen, insbesondere das Gefühl von Langeweile, relevant.
- **Langeweile als Signal mit zwei Komponenten**
  - Aufmerksamkeit: Über- vs. Unterforderung
  - Bedeutung: Bedeutungslosigkeit
- Gründe für Langeweile zu kennen, hilft **geeignete Strategien zu identifizieren** und langweile-bezogene «Ablenkung» zu reduzieren.
  
- **Kurze Pause** 😊



# Jetzt seid ihr dran! – Teil 1

**Bildet Gruppen à 3-4 Personen.**

**Sucht euch eine typische Ablenkungssituation, vgl. Post-its.**

**Analysiert die Situation und überlegt passende Strategien. Haltet eure Strategien auf Post-its fest.**

**Zeit: 20 Minuten. Anschliessend Präsentation für andere Gruppen. Mehrere Situationen möglich.**

## Analyse:

- **Handelt es sich um externale oder internale Ablenkung?**

## Strategien:

- **Externale Ablenkungen reduzieren**
  - Typische externale Ablenkungen im schulischen Kontext erkennen (u.a. Medien)
  - Passende Strategien gegen externale Ablenkungen im schulischen Kontext identifizieren (u.a. Medienkompetenz)
- **Internale Ablenkung (Langeweile) reduzieren**
  - Typen bzw. Gründe der Langeweile im schulischen Kontext erkennen
  - Passende Strategien gegen Langeweile im schulischen Kontext identifizieren (evtl. mithilfe von Medien?)

# Jetzt seid ihr dran! – Teil 2



**Präsentation eurer Strategien (Post-its):**

**Klebt eure Strategien auf das zugehörige Flipchart (externale vs. internale Ablenkung) und erläutert dem Plenum kurz die Gedanken eurer Gruppe dazu.**

**Ziel: Wir haben am Ende je ein Flipchart zu externaler und internaler Ablenkung und entsprechenden Strategien.**



# Sammlung aus der Gruppe – Teil 2

**Bildschirm flach**

**"Hände hoch"**

**Nutzen aufzeigen**

**Geräte für kurze Zeit abstellen**

**Medienkompetenz Verhalten in der Stunde**  
*Timer einbauen*  
*etw. Zeit in dem Raum*

**Verbot (Handy wegnehmen) PCs weglegen**

**individuelle Arbeit und Plenum geschickt abwechseln**

**Ressourcen resp. Niveau anpassen**

**digitale Geräte**

**Priorität?**

**Lernende mit BYOD: chatten Filme, Game, shoppen / Unterrichts-fremdes verwendet**  
*BYOD für fremdes verwendet*

**- Beginnungsrituale**  
**- Bewegungspause**  
**- Achtsamkeits-Minute**

**external: zu viele**  
*Ablenkungsmöglichkeiten, Reize, Dopamin*

**internal: Langeweile nicht aushalten / über- & unterfordern**

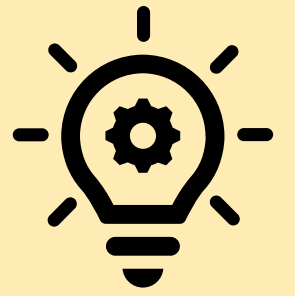
**- Bestuhlung 2A. /h. ≠ 1B. /h.**  
**- Unterrichtsnotizen ...**  
**- Freude an Unti / Prüfung?**

**Prägnanz - Klarheit**  
**- Unklarheiten**  
**- Aufgaben**

**BYOD-freie Phasen → bewusst einsetzen?**  
**BYOD per default zugeklappt**  
*wenigstens so starten*

**→ Aufgaben → passgenau für Niveau → Heterogenität**

**? Müssen wir als Lehrpersonen das Material „weniger“ langweilig machen?**  
*ES Zürich*



# Jetzt seid ihr dran! – Teil 3

**Tolle Strategien – und jetzt?**

**Was könnt ihr konkret tun, um diese Strategien im Alltag umzusetzen?**

**Welche Hürden stehen möglicherweise im Weg und wie könnt ihr diese aus dem Weg räumen oder umgehen?**

Notiert eure individuellen Antworten mit einem konkreten Plan.

- z. B. als Satz mit dem Format «Wenn... , dann... .»
- z. B. als Satz mit Satzanfang «Beim nächsten Mal... will ich ... ausprobieren.»



**Angewandte  
Psychologie**

Psychologisches Institut

**Danke für die Aufmerksamkeit ;-)**

07. November 2024

Lilian Suter, MSc ([lilian.suter@zhaw.ch](mailto:lilian.suter@zhaw.ch))

Workshop am Vernetzungsevent des Digital Learning Hub

# Langeweile-bezogene Empfehlungen aus der Literatur

- **Erhöhung des wahrgenommenen Wertes von Aufgaben und Inhalten sowie des Interesses daran**, beispielsweise indem man Schülerinnen und Schülern die Relevanz von Lerninhalten für deren Alltag aufzeigt («authentisches Unterrichten»)
- **Anstreben einer guten Passung von Aufgabenanforderungen und Kompetenzen der Lernenden** (z.B. im Kontext der Digitalisierung durch adaptive Aufgabenschwierigkeiten) und damit die Schaffung eines **optimalen Levels an subjektiver Kontrollwahrnehmung**
- **Enthusiasmus beim Unterrichten** erhöht Lernfreude – eine Emotion, die mit Langeweile inkompatibel ist und deren Auftreten somit verhindern sollte
- Die **diagnostischen Kompetenzen von Lehrenden** im Hinblick auf das **Erkennen der Langeweile** bei Lernenden **und deren Ursachen** fördern – auf dieser Basis können die Unterrichtsgestaltung und die Inhalte gegebenenfalls modifiziert werden.
- **Lernende über effektive Langeweile-Coping-Strategien zu informieren** – dies eventuell vor dem Hintergrund einer Erläuterung der Heterogenität von Interessen und Fähigkeiten im Klassenzimmer und somit der **Unvermeidbarkeit von suboptimalen Passungen** und damit von Langeweile

# Literatur

- Götz, T., Krannich, M., Roos, A.-L., & Gogol, K. (2018). Langeweile. *Swiss Journal of Educational Research*, 40(3), Article 3. <https://doi.org/10.24452/sjer.40.3.5122>
- Lodge, J. M., & Harrison, W. J. (2019). The Role of Attention in Learning in the Digital Age. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 92(1), 21–28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30923470/>
- Mathez et al. (2021). Broschüre “Medienkompetenz im Schulalltag”. Verfügbar unter: <https://www.jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publicationen>
- Westgate, E. C. (2020). Why Boredom Is Interesting. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 33-40. <https://doi.org/10.1177/0963721419884309>