

KINDERUNI VOGTLAND

20.09.2025

„Klicks und Tricks –
warum das Handy so
spannend für unser Gehirn ist?“



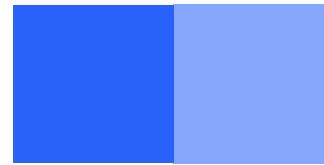
Prof. Dr. Viktoria Bachmann
Hochschule Hof





Zuallererst...

Wer bin ich, und warum reden wir heute über Handys?





Psychologie | Psychologe | Psychologin...

Psychologie ist die Wissenschaft vom Denken, Fühlen und Verhalten

- Psychologen wollen herausfinden
 - warum wir fühlen (z.B. traurig, ängstlich oder glücklich sind)
 - warum wir uns streiten oder Freunde finden
 - warum wir bestimmte Dinge tun
 - wie kann man jemanden helfen, sich besser zu fühlen
 - wie Menschen und Maschinen besser zusammenarbeiten können
 - wie das Gehirn funktioniert
 - warum wir das eine denken und das andere tun
 - und, und, und...

Was machen Psychologinnen und Psychologen?



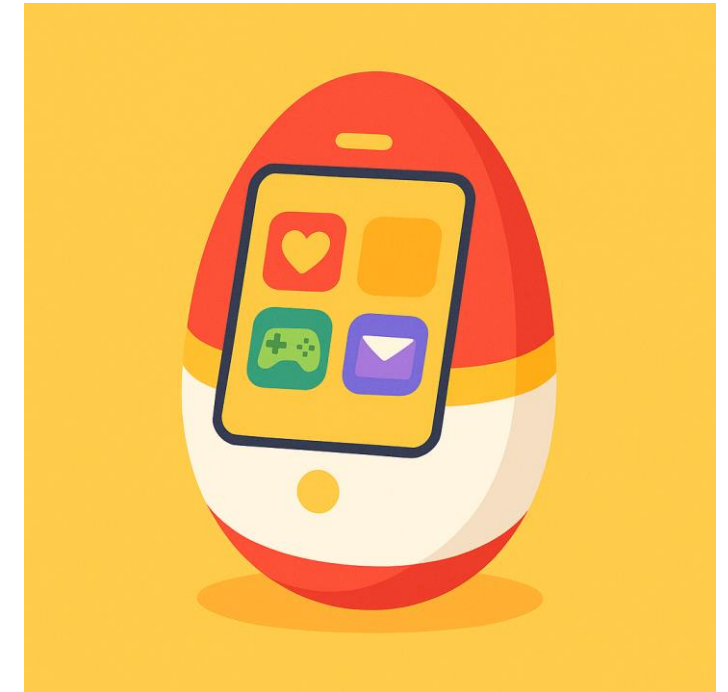
„...and we're calling it iPhone“



Am 09. Januar 2007 wurde ein neues Apple-Produkt präsentiert – das **iPhone**



ein Überraschungsei,
das alle Wünsche vereint



Bildquelle: Screenshots Apple Smartphone Präsentation



Smartphone-Zeit

Was glaubt ihr, wie viel Zeit verbringt ihr täglich am Smartphone?

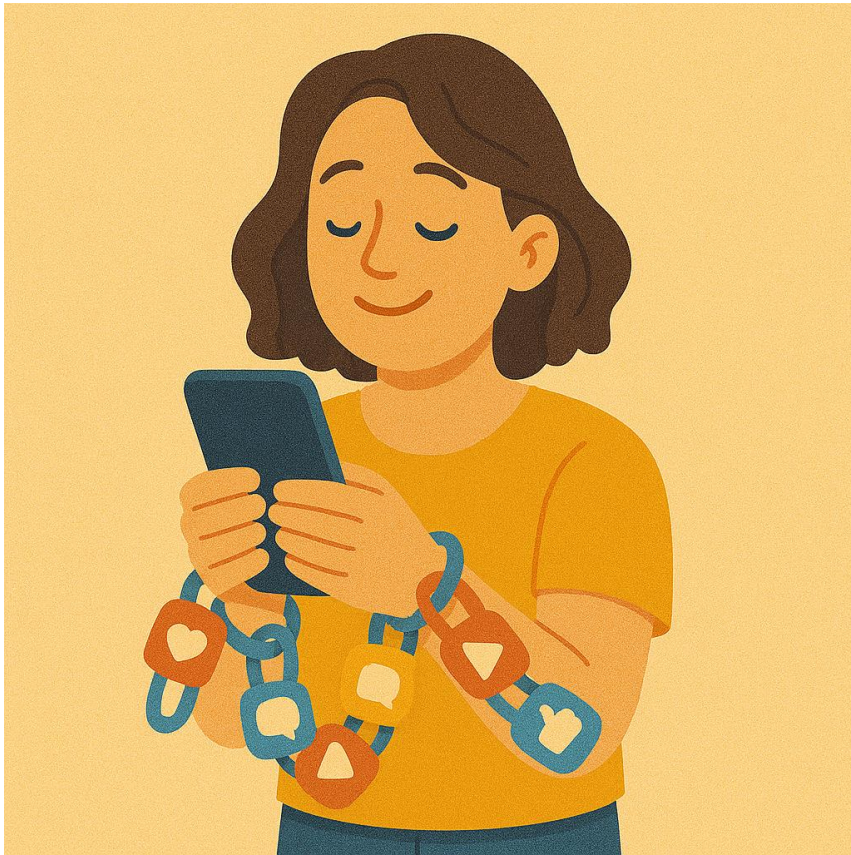
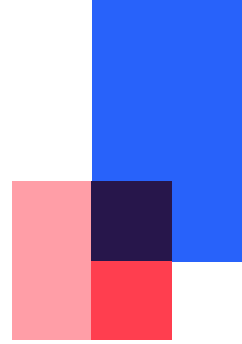
In Deutschland verbringen Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren etwa **127 Minuten** pro Tag am Smartphone (Quelle: bitkom.org)

Hat schon jemand mehr Zeit am Smartphone verbracht als eigentlich vorgehabt?

„Bleib doch nur noch ein bisschen 🙏❤️😊“



- Anbieter sind daran interessiert, dass Menschen möglichst lange an den Handys aktiv sind
- damit verdienen Sie Geld (Werbeeinnahmen, Produkte werden gekauft usw.)
- Aber vor allem sind sie an unseren **Daten** interessiert
 - was mögen wir? wer sind wir? mit wem sind wir befreundet? was kaufen wir?
 - und viele, viele, viele andere Daten

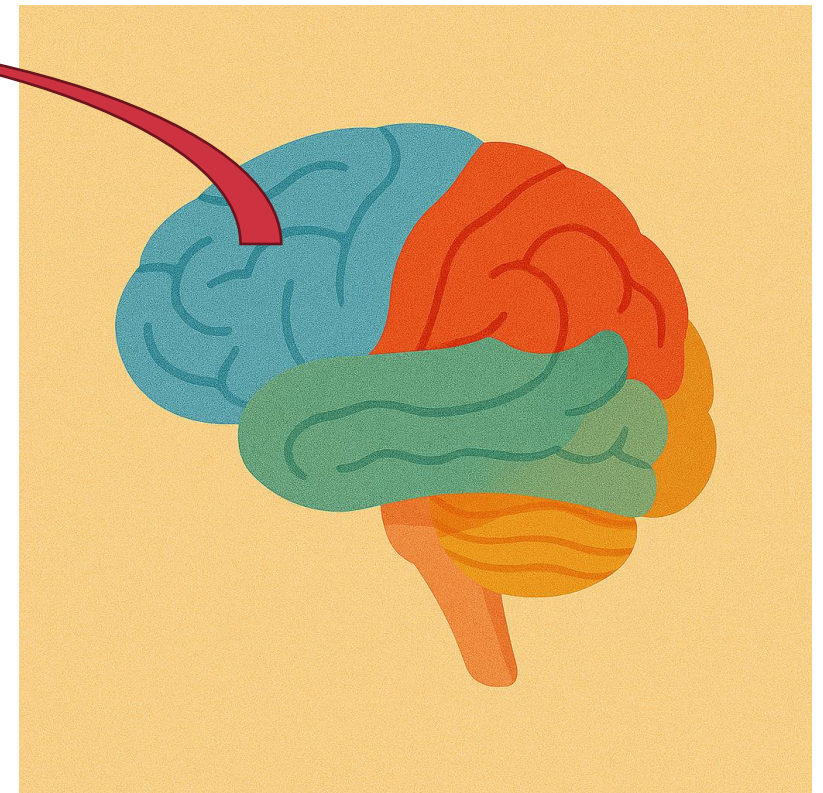


**Was das Gehirn mag
und wie dieses Wissen eingesetzt wird**

Unser Gehirn – die Schaltzentrale

- Gehirn ist ein Computer, der **alle** Vorgänge im Körper steuert
 - Atmen, Essen, Bewegen, Denken, Fühlen, Erinnern, Blutdruck, Herzschlag,...

Vorderhirn
Denken, Planen, Entscheiden



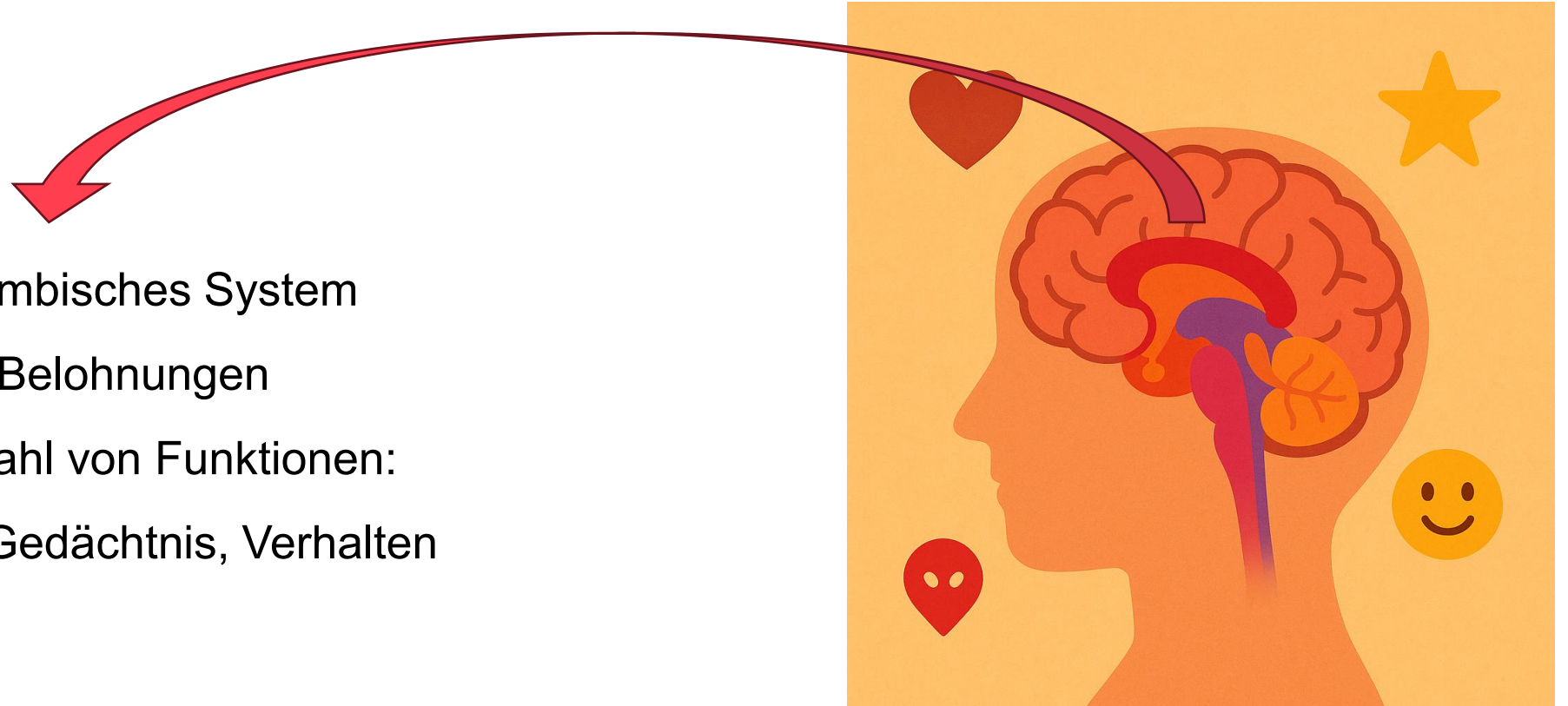
Unser Gehirn – die Schaltzentrale

Gefühlszentrum: Limbisches System

empfindlich für Belohnungen

beteiligt an einer Vielzahl von Funktionen:

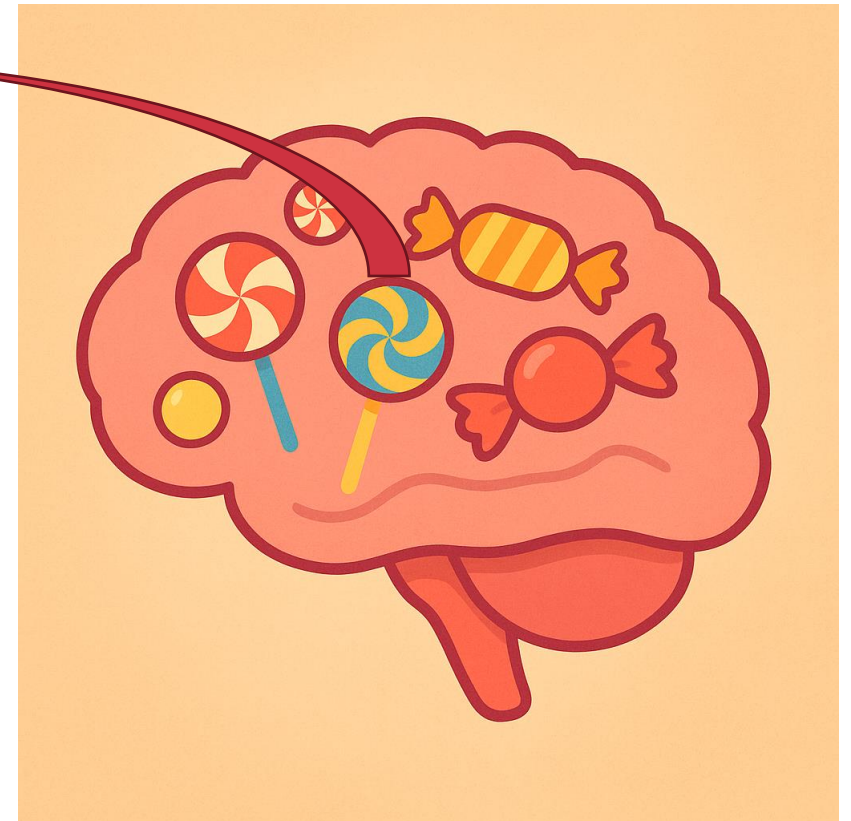
Emotionen, Motivation, Gedächtnis, Verhalten



Unser Gehirn – die Schaltzentrale

Dopamin: Glücksbotschafter
„das Bonbon fürs Gehirn“

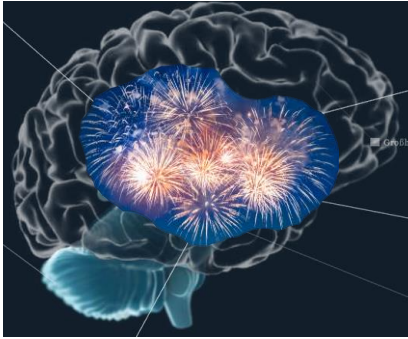
Dopaminausschüttung bewegt uns dazu, noch
mehr von der Sache zu machen



Dopamin steuert das Lernen und das Verhalten



Dopamin



- Denkt darüber nach, welche kleine Belohnungen kennt ihr aus der Nutzung vom Handy?
- Welche Bonbons gibt es, über die sich das Gehirn freut?



<https://youtu.be/uvDJLMmcGuk?t=2309>

Dopamin: wie Bonbons, Eis und Sahnetorte zusammen



- **Sättigung:** intensive, grelle Farben, Zuckereffekte (Blitze, Explosionen etc.)
- **Geschwindigkeit:** schnelle Bewegungen, schneller Richtungswechsel, andauernd etwas Neues und Unbekanntes
- **Sound:** einfache, einprägsame Melodie, Zusatzgeräusche

Dopamin-Cocktail für die Kids



*Bildquelle: Screenshot: <https://cocomelon.com/>

Gemüselied | Ja ja Gemüse essen
tut gut | CoComelon Deutsch |
Cartoons und Kinderlieder

TikTok
@user6004409430333

Kid reaction when
Cocomelon starts playing

TikTok
@baby.usa0

Ist ein Cookie lecker?

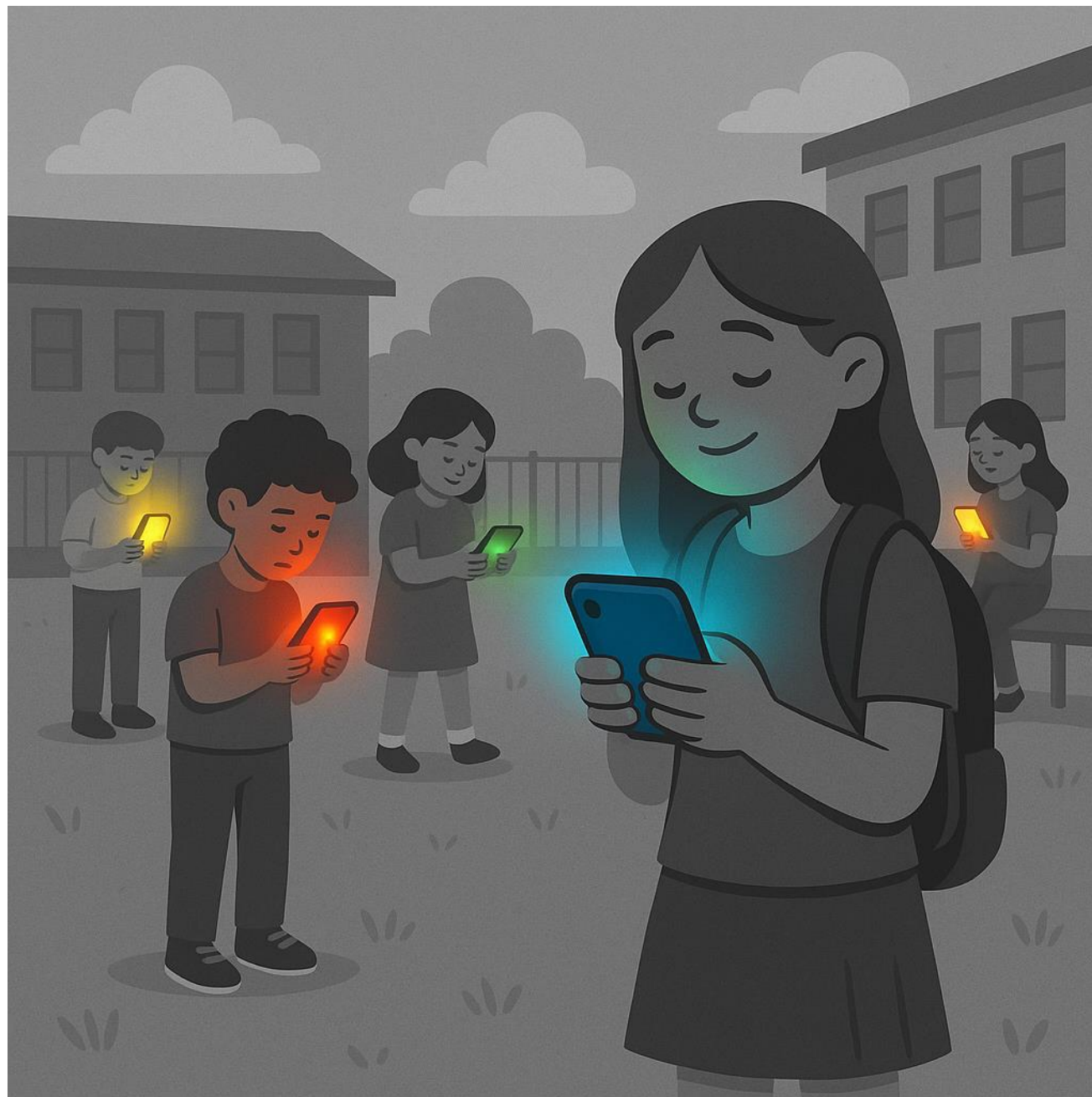


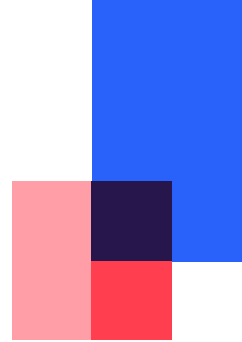
* Bildquelle: KI chatgpt



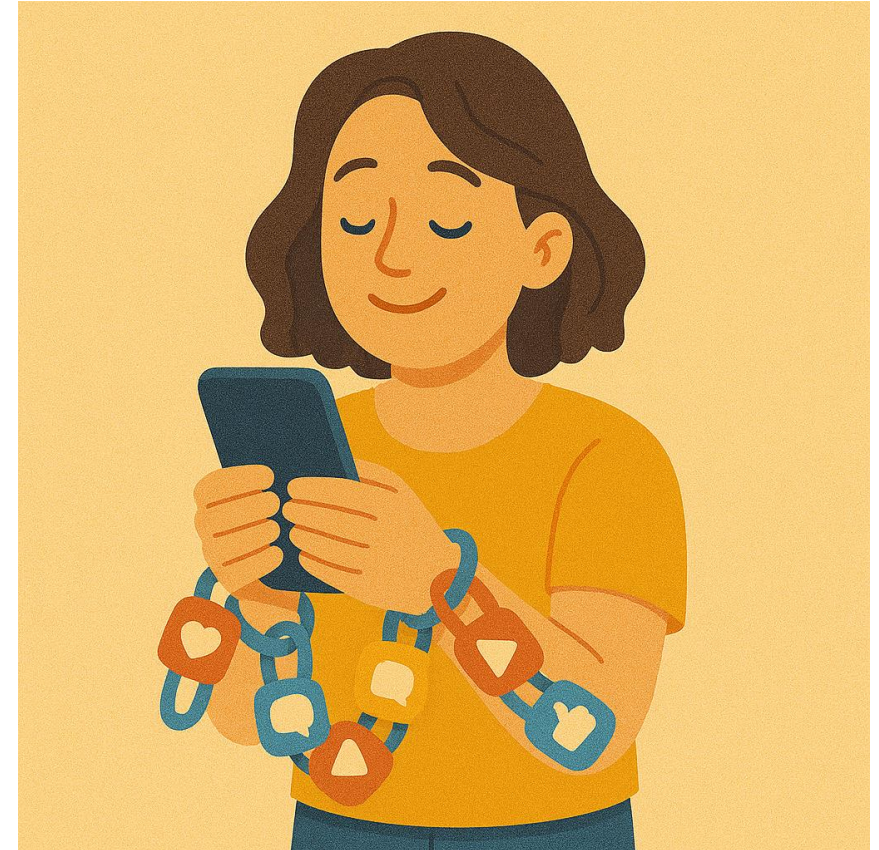
Gewöhnungssache





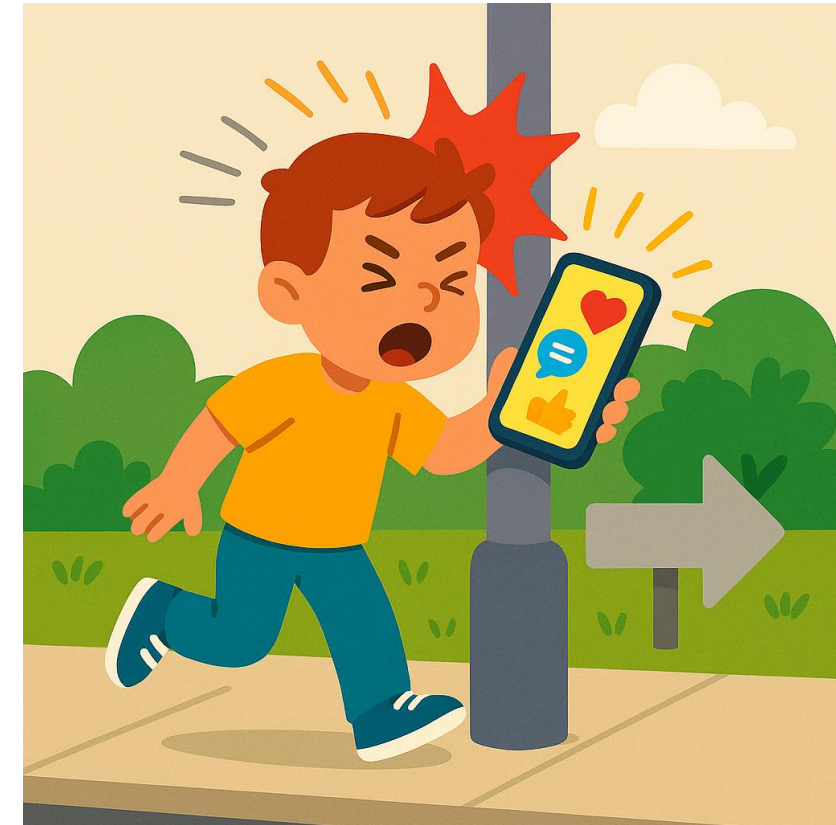


Weitere Tricks



Der Flow-Zustand: Das komplette Eintauchen in eine Tätigkeit

- Du bist voll bei der Sache
 - Es ist nicht zu schwer und nicht zu leicht $\Rightarrow$ genau richtig für dich
 - Du fühlst dich glücklich und stolz, weil du es gut kannst
 - Du merkst nicht mal, dass du müde oder hungrig bist, oder dass die Zeit vergeht
- 👉 **Flow ist, wenn du so im Tun aufgehst, dass du alles um dich herum vergisst – und es sich gleichzeitig super anfühlt.**
- 👉 **Du bleibst lange an einer Anwendung**





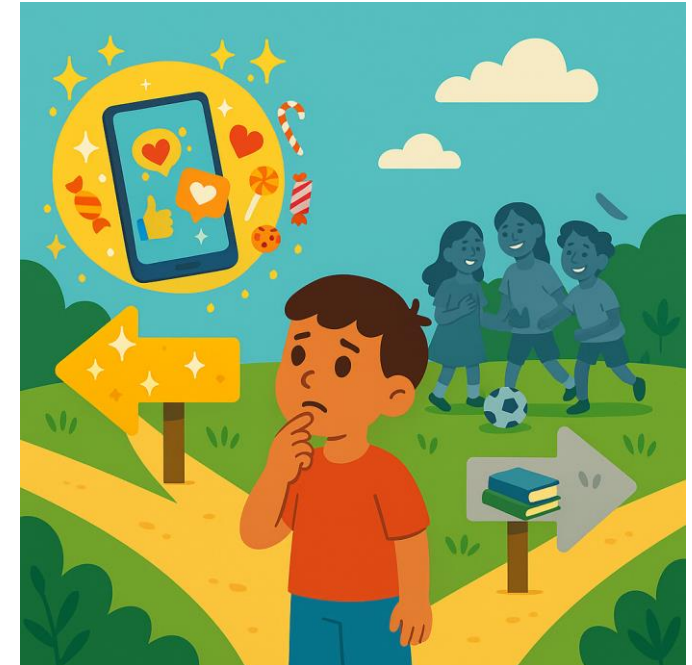
Social Media haben kein Ende

- Menschen haben ein Bedürfnis, eine begonnene Aufgabe zu Ende zu bringen
- Social Media haben **kein natürliches Ende**, das erreicht werden kann
- man wird dazu verleitet, immer weiter zu scrollen, wischen, schauen
 - **Autoplay** bzw. **Vorschläge** für weitere Inhalte
 - z.B. YouTube, Netflix, TikTok:
 - Individueller **Algorithmus** füttert uns nur mit für uns spannenden Sachen, damit wir nicht abspringen
 - Eine Serien - Folge endet an einer spannenden Stelle
 - 👉 das erzeugt eine unangenehme psychische Anspannung
 - 👉 nächste Folge wird geschaut



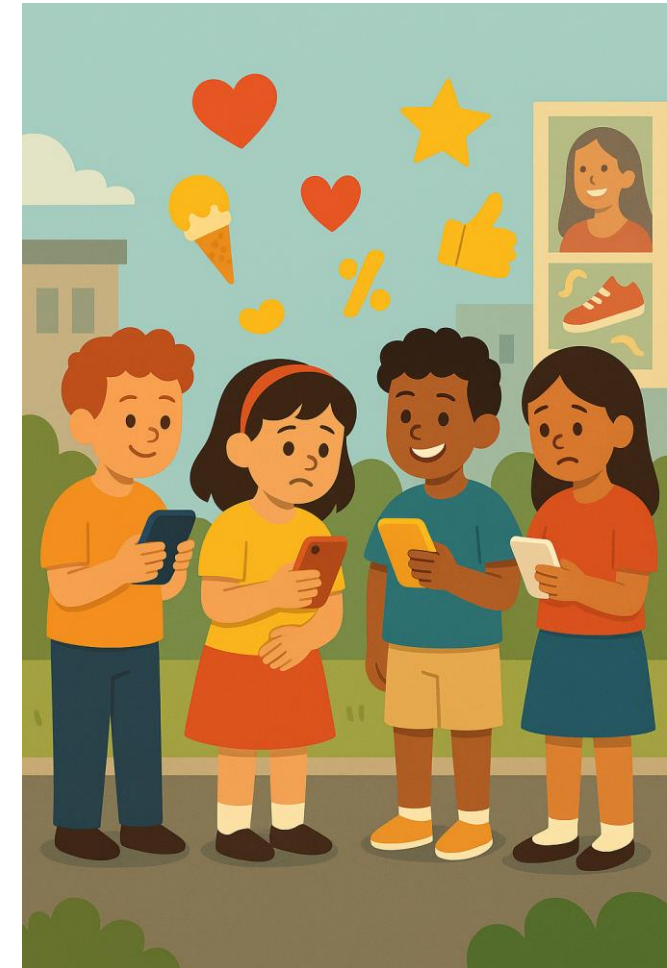
Anstupsen (oder Nudging)

- Jemand versucht, dich **ohne Zwang und ohne, dass du das merkst**, in eine bestimmte Richtung zu lenken
- Nudging wird oft benutzt, um uns **länger am Handy** oder im Laden zu halten
- 👉 Manchmal treffen wir dadurch **nicht die beste Entscheidung für uns**, sondern die, die andere von uns wollen



„Magst du mich?“

- Menschen möchten **immer dazugehören** – das ist ein sehr wichtiges Bedürfnis
- Schon der Name **Social Media** (soziale Medien) zeigt: Es geht um **Freunde, Kontakte und Gruppen**
- Wir schauen oft, **wie andere uns sehen** – ob sie uns mögen und akzeptieren
- Deshalb vergleichen wir uns mit anderen Kindern oder Jugendlichen
- Vor allem **Instagram** nutzt dieses Bedürfnis: mit schönen Bildern, Likes und Kommentaren
- 👉 **Dadurch fühlst du dich unter Druck, immer online zu sein**



* Bildquelle: KI chatgpt

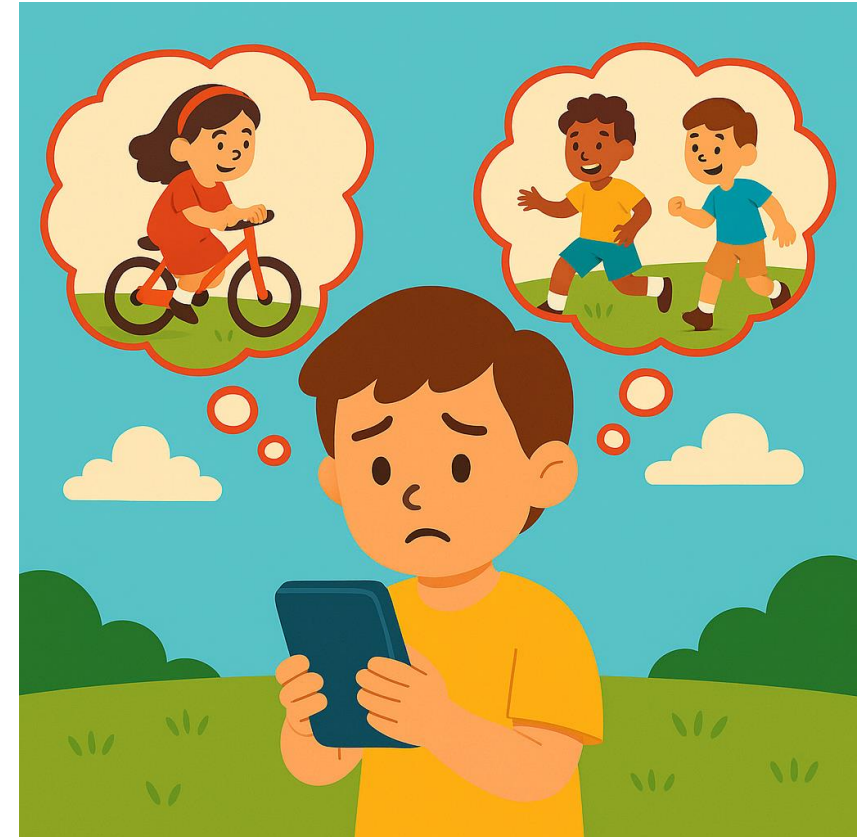


FOMO - Angst, etwas zu verpassen



- Angst, etwas tolles zu verpassen
 - Du willst, immer mitreden können
 - Du willst alles mitbekommen
 - Du willst wissen, was deine Freunde machen
 - Du willst zu deinen Freunden gehören

👉 **Dadurch fühlst du dich unter Druck, immer online zu sein**



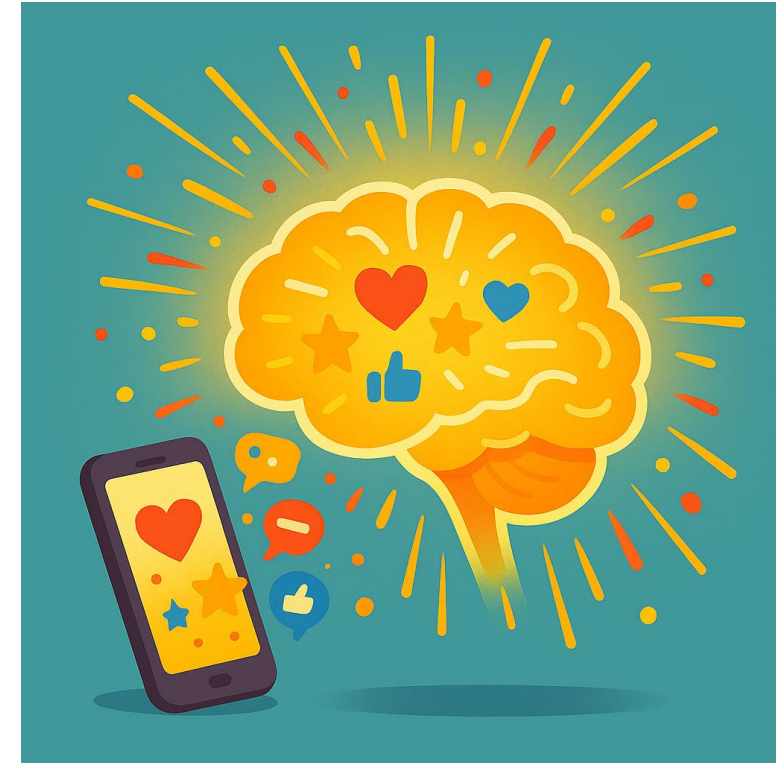
Warum die Tricks bei Kindern und Jugendlichen besonders gut wirken

- **Gehirn ist noch im Aufbau**
 - Vor allem der **Vorderlappen** (Frontalhirn) ist noch nicht vollständig entwickelt
 - Dieser Teil hilft uns
 - Impulse zu kontrollieren
 - Probleme zu sehen
 - kluge Entscheidungen zu treffen
- 👉 **Kinder und Jugendliche sind daher leichter ablenkbar und reagieren stärker auf Belohnungen**



Warum die Tricks bei Kindern und Jugendlichen besonders gut wirken

- **Belohnungssystem reagiert besonders stark**
- Likes, Herzen, neue Nachrichten → im Gehirn wird **Dopamin** ausgeschüttet
- Das fühlt sich gut an und macht Lust auf mehr
- Jugendliche reagieren darauf sogar **stärker als Erwachsene**
 - weil in der Pubertät weniger Dopamin ausgeschüttet wird

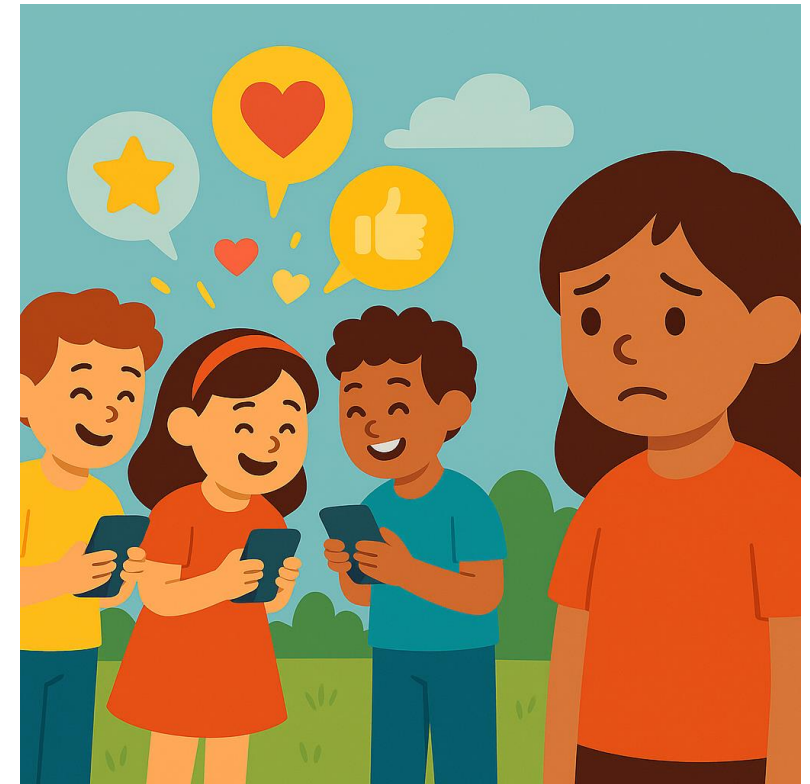


* Bildquelle: KI chatgpt



Warum die Tricks bei Kindern und Jugendlichen besonders gut wirken

- **Bedürfnis nach Zugehörigkeit**
- In dieser Lebensphase ist es **sehr wichtig**, was andere denken



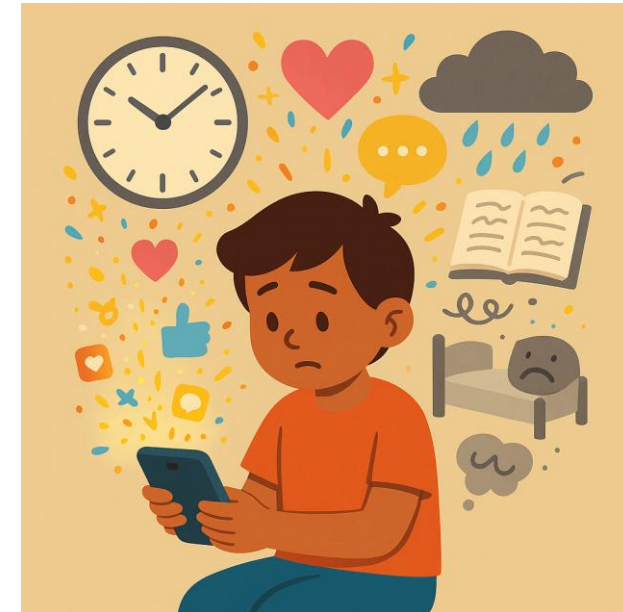


Fazit: Warum die Tricks ein Problem sind

- Social Media ist so gebaut, dass wir **immer länger am Handy bleiben**
- Likes, Herzen und Nachrichten fühlen sich an wie kleine Belohnungen. Das Gehirn will dann **immer mehr davon**
- Vor allem Kinder und Jugendliche reagieren darauf **stärker als Erwachsene**, weil ihr Gehirn noch im Aufbau ist

👉 Das führt oft dazu, dass:

- man die **Zeit vergisst**
- man **schlechter schläft**
- man sich **schwer konzentrieren** kann
- man sehr leicht **abgelenkt** ist
- man manchmal sogar **traurig oder gestresst** wird
- das Gehirn sich nicht richtig **entwickeln** kann





Erfahrung bestimmt die Entwicklung





Das Gehirn braucht Bewegung und Vielfalt

- Kindergehirn braucht **gutes „Baumaterial“**, damit es sich richtig entwickeln kann
 - 👉 ganz, ganz viel Bewegung
 - 👉 viele unterschiedliche Erfahrungen
 - 👉 echte soziale Kontakte
 - 👉 viel guten Schlaf
 - 👉 Aufmerksamkeit und Konzentration
 - 👉 freies Spielen





Empfehlungen

- **Mach bewusst Pausen:** Lege das Handy weg und mache etwas anderes, das dir Spaß macht (spielen, malen, draußen sein)
- **Achte auf deine Gefühle:** Wenn dich Social Media traurig macht, ist es Zeit für eine Pause
- **Rede mit Freunden und Familie:** Erzähle, wie es dir geht – gemeinsam Lösungen finden hilft
- **Erinnere dich:** Du bist wertvoll, auch ohne Likes und Herzen
- **Regeln:** Legt zuhause (für alle!) Regeln für handyfreie Zeiten und Zonen fest





Preisrätzel- Auflösung

Frage 1:

Was passiert im Gehirn, wenn man ständig Likes und Nachrichten bekommt?

- a) Es wird müde
- b) Es wird kleiner
- c) Es schüttet Glückshormone aus 



Preisrätsel- Auflösung

Frage 2:

Womit locken uns die Apps, damit wir sie möglichst lange nutzen?

- a) Mit leckeren Cookies
- b) Mit Belohnungen, bunten Bildern und Geräuschen 
- c) Mit Rätseln über Einhörner

Preisrätsel- Auflösung

Frage 3:

3. Was hilft, um besser mit dem Handy umzugehen?

a) Immer sofort reagieren, sobald das Handy piept

b) Handymfreie Zeiten einplanen



c) So viel auf einmal nutzen, bis einem schlecht wird

Kinderuni Vogtland

Preisrätsel 20.09.2025



Insgesamt haben sich **53** Juniorstudierende am Preisrätsel beteiligt, **44** davon waren richtig.

Aus den Zusendungen haben wir folgende Gewinner ausgelost:

1. Preis: Konrad L., Plauen
2. Preis: Lucy Z., Pausa
3. Preis: Arthur G., Saalburg-Ebersdorf

Die Preise wurden wieder gestiftet von:

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

 Sparkasse
Vogtland