



How to...

deconstruct

Social Media
Content





Social Media Analyse

Wenn du Social Media Content betrachtest, ist es möglich, gewisse wiederkehrende Muster zu erkennen. Die folgenden Aufgaben helfen dir dabei.

Welchem Content folgst du und welcher Content wird dir im Feed besonders häufig angezeigt?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Wirtschaft/Finanzen |
| <input type="checkbox"/> Fashion/Lifestyle | <input type="checkbox"/> Hobbies/DIY |
| <input type="checkbox"/> Ernährung/Gesundheit | <input type="checkbox"/> Urlaub/Freizeit |
| <input type="checkbox"/> Politik | <input type="checkbox"/> Wissenschaft/Bildung |

Welchen Accounts folgst du? Nenne 3 und überlege, ob sich diese in eine der oben genannten Kategorien einordnen lassen würden. In welche?

1. _____

2. _____

3. _____

Wieso folgst du dem Content? Was findest du hier besonders interessant/ansprechend?





Wähle einen deiner Lieblingsaccounts aus und analysiere den Content.

Welche visuellen Elemente sind im Fokus?

- Einzelperson (Gesicht/Körper)
- Personengruppen
- Objekte / Gegenstände
- Orte / Landschaften
- Text oder Symbole

Was könnte die Intention der Posterstellerin/des Posterstellers sein, den Beitrag zu teilen?



Zeitfresser

Wie lange und wofür verwendest du dein Handy? Durch endloses Scrollen und Streamen verstreicht oft unbemerkt viel Zeit. Finde heraus, wie lange du dein Handy durchschnittlich am Tag benutzt und welches deine meistgenutzten Apps sind!

Tipp: Gehe zu deinen „Einstellungen“, dort findest du unter „Bildschirmzeit“ (Apple) oder „Digitales „Wohlbefinden“ (Android)

Bildschirmzeit pro Tag: _____

Meistgenutzte Apps: _____

Sind die Ergebnisse überraschend? Wenn ja, inwiefern?

Basierend auf deiner Appnutzung, welchem Medien-Typ würdest du dich am ehesten zuordnen?



Video-
Streamer



Chatting
& Likes



Misch-
Typ





Influencer-Fehlersuchbild

Suche dir eines der folgenden Bilder von Influencern aus und analysiere diese kritisch. Entsprechen die Bilder der Realität? Markiere unnatürliche oder verzerrte Elemente auf den Bildern! Verwende folgende Anhaltspunkte:

- (Natürlicher) Körperbau inkl. Taille, Beine,...
- Gesichtsmerkmale: Nasenform, Mund, Augen,...
- Haut: Struktur, Makel,...
- Kleidung: stark/leicht bekleidet, passend zur Umgebung?
- Stereotype männliche und weibliche Merkmale



Notizen:





Digital Selfcare

Für einen positiven Umgang mit Social Media:

Identifizieren - Schaffe dir ein Bewusstsein: Auf wieviel Werbung siehst du täglich? Wie oft nutzt du Social Media?

Reflektieren - Werbung: Überlege, welche Intention das Unternehmen/die Person dabei haben könnte.

Social Media Post/Video: Was will die Person vermitteln?

Differenzieren - Grenze dich selbst und deine Realität von in den Medien dargestellten Inhalten ab – wie würde z.B. ein realistischer Post aussehen?

Aktivieren - Austauschen: Diskutiere & tausche dich über die verzerrte Darstellung mit Freund*innen aus.

Notifications: Schalte lästige App-Benachrichtigungen aus!

Tun: Schnapp dir eine/n Freund/in und probiert eine Idee aus Social Media aus – kocht zum Beispiel ein Gericht nach

Podcast statt Influencer: hör dir einen spannenden Podcast an, anstatt Doomscrolling zu betreiben!

Retro-Day: Lebe einen Tag offline wie in den 90ern!



Welche Gewohnheiten könntest du künftig umsetzen, um einen nachhaltigeren Umgang mit Social Media zu schaffen?

1) _____

2) _____

Tracke eine Digital Selfcare Gewohnheit für 1 Woche (kreuze an, an welchen Tagen es dir gelungen ist):

1

2

3

4

5

6

7





Ein Angebot des



Projektförderung
durch das

 Bundeskanzleramt

Impressum:
iDEAS:lab – Fachbereich für Geoinformatik
Universität Salzburg
Schillerstraße 30
5020 Salzburg

