



WORKBOOK SOCIAL MEDIA

von Franziska Buchegger



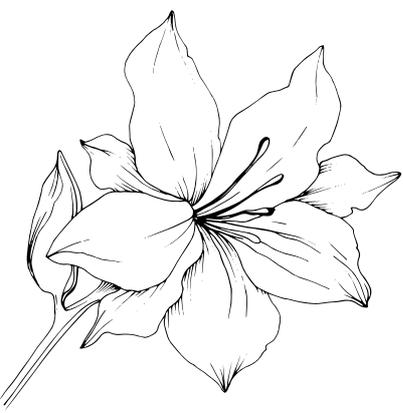
ROUTENPLAN



- Wieviel Social Media Konsum möchtest du täglich/wöchentlich haben?
Entspricht die angegebene Zeit auch der Realität?

(Wenn du dir nicht sicher bist, verwende einen App-Tracker oder gleich einen App-Timer, um die gewünschte Zeit einzuhalten.)

- Als Christen dürfen wir die Früchte des Heiligen Geistes zeigen, online und offline. Wie setzt du Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung um? Zeigen sich diese Werte in deinen Posts, Kommentaren, Likes, Gedanken,...?



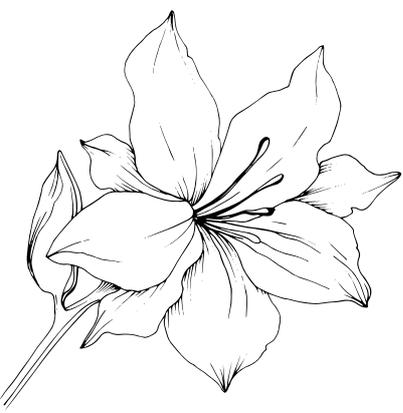
ROUTENPLAN



- Welche Gewohnheiten kannst du rund um Social Media kultivieren, die dir helfen, in einem gesunden Rahmen zu bleiben? Überlege auch was und wie oft du Inhalte teilen möchtest.

- Falls du Kinder hast: Schreibe ein paar der Risiken und Freuden des Teilens von Kinderbildern auf. Sprich mit deinem Ehemann. Wenn du dies bereits überdacht hast, beschreibe deine Prinzipien, nach welchen du beurteilst, wann und was du postest.

- Inwiefern kannst du für deine Kinder ein Vorbild sein, wie man Social Media gesund nutzen kann? Wie kannst du sie erziehen, gegen den Strom zu schwimmen?



Die Nutzung von Social Media kann eine Gratwanderung sein - immer wieder braucht es ein bewusstes Hinschauen und Evaluieren. Es freut mich, dass du dir die Zeit nimmst und dies für dich persönlich überlegst!

WEITERFÜHREND:

Wenn du mehr von mir lesen willst oder Fragen zum Workbook hast:
www.instagram.com/franzi.buchegger
www.franziskabuchegger.com

Inspiriert von Risen Motherhood
www.risenmotherhood.com

Alles Liebe!

