

# DIE ABENTEUER VON CYBER-SURFER



**EINE HEIßE TASSE FOMO!  
(FEAR OF MISSING OUT  
= DIE ANGST, ETWAS ZU VERPASSEN)**





Oh okay, ihr wart also schon ohne mich unterwegs?

Nein, das habe ich nicht gesagt.



Und wenn ihr euch ohne mich herumtreibt, dann redet ihr wahrscheinlich auch hinter meinem Rücken herum. Ich wusste es!

Ähm, was?



Und in etwa einem Monat werdet ihr mich wahrscheinlich für immer abservieren und ihr beide werdet wahrscheinlich öfter ausgehen, ohne mich einzuladen.

Äh. Portal.





Aber sich darüber Dinge Gedanken zu machen, beeinträchtigt nur unsere geistige Gesundheit. Außerdem können wir ja nicht überall gleichzeitig sein, oder?

Also, mach dir keine Sorgen darüber, was du in den sozialen Medien siehst. Wir sind immer noch deine Freunde, Portal.

Ja, Portal, weißt du was, warum kommst du nicht auch hierher und trinkst einen Kaffee mit uns?



Hmmm. danke, aber nein, ich mag keinen Kaffee.

.....  
.....

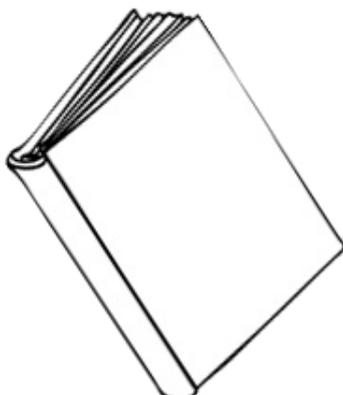
# TIPPS FÜR JUNGE LERNENDE

Wenn man Zeit in den sozialen Medien verbringt, kann man FOMO erleben - Fear of Missing Out, die Angst etwas zu verpassen. Wenn wir sehen, wie andere die Höhepunkte ihres Lebens online posten, kann das manchmal dazu führen, dass man sich traurig oder ausgeschlossen fühlt. Wenn du das Gefühl hast diese Angst zu erleben, kannst du einige der folgenden Tipps ausprobieren, um deine Stimmung und dein Wohlbefinden zu verbessern.

- **Konzentriere dich auf das, was du hast**
- **Führe ein Tagebuch**
- **Verbringe Zeit mit deinen Freunden**
- **Lebe im Augenblick**
- **Verbringe eine technologiefreie Zeit**

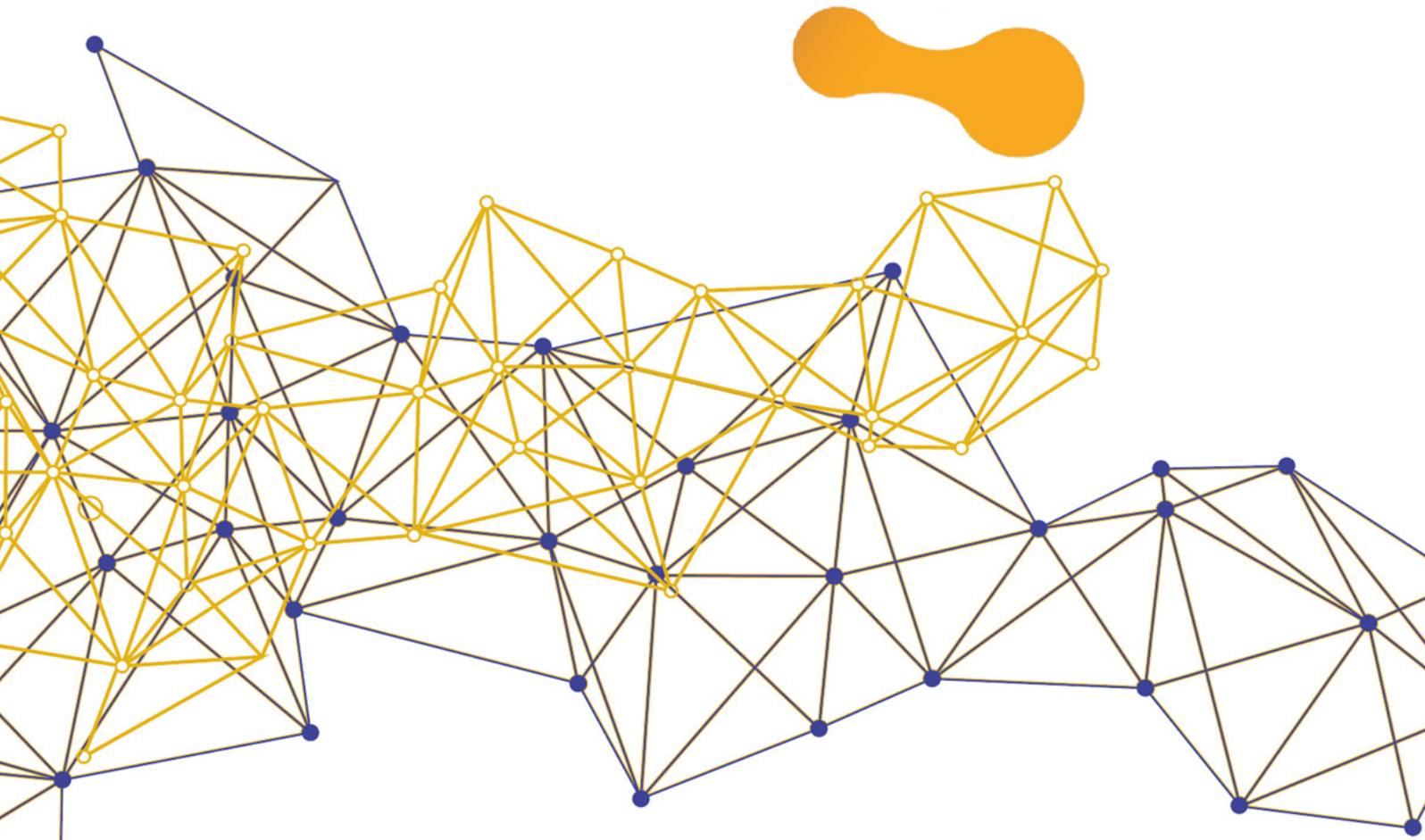
## LUSTIGE AKTIVITÄT FÜR JUNGE LERNENDE

FOMO, die Angst etwas zu verpassen, kann manchmal dazu führen, dass man sich ausgeschlossen, enttäuscht oder verärgert fühlt. Es ist wichtig zu erkennen, wie sich verschiedene Dinge anfühlen können, um für dein Wohlbefinden zu sorgen. Fülle die folgende Aufgabe aus, indem du jene Bilder ausmalst, die du gerne tust. Dinge zu entdecken, die dich glücklich machen, und an diesen Aktivitäten teilzunehmen, kann dir helfen, dich gut zu fühlen und diese Angst aus deinem Leben zu verbannen!





# WOWSA



**Co-funded by  
the European Union**

“The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”

Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958