

Outdoor-Schule und Themenkurse zum Thema digitale Sucht.

Outdoor-Schule und thematische Kurse zur digitalen Sucht.

ISBN 978-80-88576-00-6

1. Auflage. Erscheinungsjahr 2026, Prag, Tschechische Republik

Verfasst von: Ivan.

Veröffentlicht von: Ivan

Inhalt

EINFÜHRUNG	5
FÜR WEN IST DIESES BUCH GEEIGNET?	9
WER ICH BIN UND WAS ICH TUE	15
VORTRÄGE, SEMINARE FÜR SCHULEN, SPORTVEREINIGUNGEN, FIRMEN.....	23
3 EINSTELLUNGEN GEGENÜBER DIGITALER SUCHT.....	28
FINANZIERUNG EINER NATURSCHULE / EINES THEMENKURSES	33
GEWOHNHEITEN VON KINDERN/ELTERN	42
Dozenten für digitale Sucht	47
LÖSUNGEN FÜR DIGITALE SUCHT.....	50
NEUE STRATEGIE IN BILDUNG, SPORT UND UNTERNEHMEN	52
Listen kooperierender Schulen, Sportvereine, Unternehmen... ..	55
FÜR WEN SIND THEMENKURSE DER NATURSCHULE GEEIGNET?	56
Ablauf des Naturkunde-/Themenkurses.....	65
VOR DEM KURS – VORBEREITUNG DES PROGRAMMS UND DES SCHULUNGSHANDBUCHS.....	65
TAG 1 / MONTAG – ANKUNFT, EINFÜHRUNG	71
TAG 1 / MONTAG – MITTAGESSEN – 12:00 – 13:00 UHR – FEELING-METHODE	72
TAG 1 / MONTAG – VORSTELLUNG DER TEILNEHMER – 13:00 – 15:00 UHR	75
TAG 1 / MONTAG – UNTERKUNFT 15:00 – 16:00 UHR	81
TAG 1 / MONTAG – ENTWICKLUNGSLINIE 16:00 – 18:00 UHR.....	82
TAG 1 / MONTAG – GEMEINSAMES ABENDESSEN – 18:00 – 19:00 UHR.....	84
TAG 1 / MONTAG – ABENDSPIEL – ARTEN DER DIGITALEN SUCHT 19:00 – 21:00 UHR..	85
TAG 2 / DIENSTAG – FRÜHSTÜCK 7:30 – 8:00	87
TAG 2 / DIENSTAG – TREFFEN – 8:00 – 8:30	88
TAG 2 / DIENSTAG – DOPAMIN, ENTZUGSSYMPTOME – 8:30 – 12:00	89
TAG 2 / DIENSTAG – MITTAGESSEN – 12:00 – 13:00 UHR – GEFÜHLSMETHODE II.....	92
TAG 2 / DIENSTAG – BEOBACHTUNG – ALIEN – 13:00 – 18:00 UHR	95
TAG 2 / DIENSTAG – ABENDESSEN – 18:00 – 19:00 Uhr	97
TAG 2 / DIENSTAG – ABENDSPIEL – VERANTWORTUNG – 19:00 – 22:00 UHR.....	98
TAG 3 / MITTWOCH - FRÜHSTÜCK 7:30 – 8:00 Uhr	100

TAG 3 / MITTWOCH - TREFFEN – 8:00 – 8:30.....	101
TAG 3 / MITTWOCH – EMOTIONEN – 8:30 – 12:00	102
TAG 3 / MITTWOCH – MITTAGESSEN – 12:00 – 13:00 UHR – FÜHLMETHODE III	106
TAG 3 / MITTWOCH - GEWOHNHEITEN, AUSLÖSER – 13:00 – 18:00 UHR.....	110
TAG 3 / MITTWOCH – ABENDESSEN – 18:00 – 19:00 UHR.....	115
TAG 3 / MITTWOCH – ABENDSPIEL – INTERNETBETRUG – 19:00 – 22:00 UHR.....	117
TAG 4 / DONNERSTAG - FRÜHSTÜCK 7:30 – 8:00 Uhr	120
TAG 4 / DONNERSTAG - TREFFEN – 8:00 – 8:30 Uhr	121
TAG 4 / DONNERSTAG – ICH HABE KEINE ZEIT – 8:30 – 12:00	122
TAG 4 / DONNERSTAG – MITTAGESSEN – 12:00 – 13:00 Uhr – GEFÜHLSMETHODE IV..	126
TAG 4 / DONNERSTAG – ZWEITE CHANCE – 13:00 – 18:00 UHR.....	129
TAG 4 / DONNERSTAG – ABENDESSEN – 18:00 – 19:00 UHR	133
TAG 4 / DONNERSTAG – ABENDSPIEL – BRIEF AN SICH SELBST – 19:00 – 22:00 UHR..	136
TAG 5 / FREITAG – FRÜHSTÜCK 7:30 – 8:00	140
TAG 5/FREITAG KURSENDE 8:30 - ?	141
ABSCHLUSS	149

EINFÜHRUNG

Guten Morgen,

Mein Name ist Ivan und ich arbeite als Berater im Bereich der digitalen Abhängigkeit. Die Sucht nach Mobiltelefonen und anderen digitalen Technologien betrifft viele Kinder und Schüler, aber auch deren Eltern, Sportler, Angestellte und viele andere Menschen. Digitale Technologien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie bieten uns viele Vorteile, doch gleichzeitig kann ihr übermäßiger Gebrauch unsere Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen, Kommunikation und unsere Freizeitgestaltung negativ beeinflussen.

Die negativen Auswirkungen übermäßiger Nutzung digitaler Technologien lassen sich praktisch täglich beobachten. So sieht man beispielsweise häufig Familien, die gemeinsam am Tisch sitzen, aber jeder Einzelne auf sein Handy schaut. Kinder und Schüler verbringen immer mehr Zeit in der digitalen Welt und können ihr Handy, ihren Computer oder ihr Tablet oft nur schwer beiseitelegen, selbst in Situationen, in denen sie sich ausruhen, lernen, mit anderen kommunizieren oder sich körperlich betätigen sollten.

Die Umgebung, in der wir leben, spielt eine sehr wichtige Rolle. Kinder und Schüler befinden sich oft zu Hause, in der Schule, in Fast-Food-Restaurants, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder unter Gleichaltrigen in einer Umgebung, in

der digitale Technologien allgegenwärtig sind und deren Nutzung als normaler Bestandteil des Lebens gilt.

Wenn sich jemand dazu entschließt, sein Verhältnis zu digitalen Technologien zu verändern, kann einer der ersten und sehr wichtigen Schritte darin bestehen, das Umfeld zu verändern.

Ich komme aus Ostrava (einer Stadt in Tschechien) und erinnere mich noch gut an die Luftverschmutzung in Ostrava in den 1980er- und 1990er-Jahren, als es dort starken Smog und schlechte Luft gab. Deshalb besuchten wir als Kinder oft Freiluftschulen, sowohl in der Grundschule als auch später im Gymnasium.

Die Freiluftschulen sollten Kindern einen Aufenthalt in einer saubereren Umgebung, mehr Bewegung, Erholung und Naturkontakt ermöglichen. Der Umgebungswechsel wirkte sich positiv aus, und ich selbst hatte mehrmals die Gelegenheit, meinen Aufenthalt in den Bergen und der Natur mit der Luftverschmutzung im „schwarzen“ Ostrava zu vergleichen. Der Unterschied zwischen der klaren Bergluft und dem Smog in der Stadt war enorm.

Eine gewisse Ähnlichkeit lässt sich bei der digitalen Sucht feststellen.

Wenn wir in einer Umgebung leben, in der Mobiltelefone, soziale Medien, das Internet und andere digitale Technologien ständig präsent sind, fällt es uns schwer, unser Nutzungsverhalten allein durch Willenskraft zu ändern. Deshalb halte ich es für wichtig, ein Umfeld zu schaffen, in dem man wirklich eine Auszeit von digitalen Technologien nehmen kann.

Deshalb möchte ich das Konzept der Outdoor-Schulen zum Thema digitale Sucht für Grundschüler und thematische Kurse zum Thema digitale Sucht für Gymnasiasten, Universitätsstudenten und andere Gruppen entwickeln.

Ziel dieser Aufenthalte ist es, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, für einen bestimmten Zeitraum ihr gewohntes Umfeld zu verändern, die Nutzung digitaler Geräte einzuschränken und gleichzeitig praktische Verfahren und Techniken zu erlernen, die dazu beitragen können, digitale Abhängigkeit zu reduzieren.

Allein die Erfahrung, Zeit zu verbringen, ohne ständig aufs Handy zu schauen, kann sehr wichtig sein. Man kann ganz normale Aktivitäten wiederentdecken, die nach und nach von der digitalen Welt verdrängt wurden – persönliche Gespräche, Sport, Zeit in der Natur verbringen, soziale Kontakte pflegen, lesen oder einfach nur entspannen.

Digitale Abhängigkeit ist und bleibt wahrscheinlich ein bedeutendes gesellschaftliches Problem. Wir sollten nicht warten, bis sich dieses Problem verschärft. Es ist wichtig, praktische Wege zu finden, um Kindern, Schülern und Erwachsenen zu helfen, ein gesünderes Verhältnis zu digitalen Technologien zu entwickeln.

Ich sehe daher Outdoor-Schulen und thematische Kurse mit Schwerpunkt auf digitaler Sucht als eine Möglichkeit, den Menschen einen angenehmen Umgebungswechsel zu bieten, in dem sie nicht ständig von

digitalen Technologien umgeben sind. Gleichzeitig lernen die Teilnehmer effektive praktische Gewohnheiten und Methoden kennen, die dazu beitragen, digitale Sucht zu reduzieren.

Ich wünsche Ihnen, dass digitale Technologien Sie so wenig wie möglich beeinflussen und dass Sie in der Lage sind, ein gesundes, bewusstes und ausgewogenes Verhältnis zur digitalen Welt zu pflegen.

Ivan

FÜR WEN IST DIESES BUCH GEEIGNET?

Dieses Buch richtet sich an alle, die mit dem Problem der digitalen Sucht konfrontiert werden – sei es bei Kindern, Schülern, Angestellten, Sportlern, Familienmitgliedern oder bei sich selbst.

Das Buch richtet sich auch an alle, die mehr über die Möglichkeiten von Outdoor-Schulen und thematischen Kursen zum Thema digitale Sucht erfahren möchten und nach praktischen Wegen suchen, ein gesünderes Verhältnis zu digitalen Technologien aufzubauen.

A) SCHULPERSONAL, LEHRER, REKTOREN UND SCHULMANAGEMENT

Mein Ziel ist es, dieses Buch allen Leitungen von Grund-, weiterführenden und Hochschulen zugänglich zu machen. Digitale Sucht ist ein Thema, das den Schulalltag zunehmend beeinflussen wird.

Lehrer und Schulleiter haben die einzigartige Möglichkeit, die Art und Weise zu beeinflussen, wie Kinder und Schüler über digitale Technologien denken und diese nutzen.

Die Schulleitung kann beurteilen, ob es sinnvoll ist, Outdoor-Schulen oder thematische Kurse mit Schwerpunkt auf digitaler Sucht zu organisieren und nach spezifischen Verfahren für die Arbeit mit diesem Thema und die Reduzierung digitaler Sucht zu suchen.

B) FÜR ELTERN VON SCHÜLERN UND STUDENTEN

Digitale Sucht kann den Alltag von Kindern und Schülern beeinträchtigen, und Eltern können ihre Auswirkungen direkt zu Hause erleben.

Alle Eltern können überwachen, wie ihr Kind ein Mobiltelefon, Tablet, einen Computer oder soziale Medien nutzt und überlegen, ob diese Nutzung einen negativen Einfluss auf das tägliche Leben des Kindes hat.

Die Unterstützung eines Kindes bei der Teilnahme an einer Outdoor-Schule oder einem thematischen Kurs mit Schwerpunkt auf digitaler Sucht kann eine Möglichkeit sein, dem Kind einen Umgebungswechsel, neue Erfahrungen und praktische Verfahren zur Reduzierung digitaler Sucht zu bieten.

C) FÜR SCHÜLER, STUDENTEN UND MITGLIEDER VON SPORTVEREINEN

Wenn Sie Schüler, Student oder Mitglied eines Sportvereins sind, sollten Sie vielleicht darüber nachdenken, wie viel Zeit Sie mit Ihrem Mobiltelefon und anderen digitalen Technologien verbringen.

Sie können sich Fragen stellen wie:

Kann ich für einen bestimmten Zeitraum auf mein Handy verzichten?

Beeinträchtigt mein Handy meine Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit?

Führt es dazu, dass ich weniger Zeit mit Sport, im Umgang mit anderen Menschen oder in der Natur verbringe?

Beeinflusst die Nutzung digitaler Technologien meine Beziehungen zu anderen?

Sie können auch Ihre Umgebung beobachten und darüber nachdenken, wie digitale Technologien Ihre Klassenkameraden, Freunde oder Mitglieder Ihrer Sportmannschaft beeinflussen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass digitale Technologien Ihr tägliches Leben stark beeinflussen, kann es hilfreich sein, Ihr Umfeld zu verändern und praktische Methoden anzuwenden, die zur Reduzierung der digitalen Abhängigkeit beitragen.

D) FÜR UNTERKUNFTSANBIETER – HOTELS, PFARRHÄUSER UND ANDERE EINRICHTUNGEN

Das Buch richtet sich auch an Beherbergungs- und Gastronomiebetriebe, die an der Organisation von Outdoor-Schulen und thematischen Kursen zum Thema digitale Sucht interessiert sind.

In dem Buch beschreiben wir nicht nur den Ablauf und die Inhalte dieser Aufenthalte, sondern auch die grundlegenden Anforderungen an Einrichtungen, Unterkünfte, Verpflegung und das Umfeld, in dem diese Aktivitäten stattfinden können.

Ein wichtiger Aspekt ist die Schaffung einer Umgebung, die es den Teilnehmern ermöglicht, für eine gewisse Zeit aus ihrem gewohnten digitalen Modus auszubrechen und sich Bildung, Bewegung, Natur, Entspannung und gegenseitiger Kommunikation zu widmen.

Eine Übersicht unserer Kooperationspartner im Bereich Unterkunft und sonstige Dienstleistungen finden Sie auf unserer Website. www.digicentres.com

E) FÜR MANAGEMENT, TRAINER UND ATHLETEN

Digitale Sucht kann die sportliche Leistung eines Athleten erheblich beeinträchtigen.

Die Vereinsleitung, Trainer und andere Mitarbeiter von Sportvereinen bemerken möglicherweise Probleme mit der Konzentration, Müdigkeit, Schlafmangel, verminderte Aufmerksamkeit oder ein geringeres Interesse am Training bei ihren Mitgliedern.

Die sportliche Leistung basiert nicht allein auf körperlicher Fitness. Auch die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ausreichend zu erholen und zu regenerieren sowie gut mit dem Trainer und den anderen Teammitgliedern zu kommunizieren, spielt eine wichtige Rolle.

Die Reduzierung der digitalen Abhängigkeit wird ein wichtiger Bestandteil der Gesamtvorbereitung von Sportlern sein.

F) FÜR VERANSTALTER VON SPRACHKURSEN

Digitale Sucht beeinträchtigt Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernfähigkeit erheblich.

Daher können Sprachkurse und Aufenthalte, die sich mit dem Thema digitale Sucht befassen, eine interessante Möglichkeit sein, ein Umfeld für eine bessere Sprachverbesserung zu schaffen.

G) FÜR ORGANISATIONEN, VERBÄNDE UND UNTERNEHMEN

Digitale Sucht betrifft nicht nur Schulen und junge Menschen. Sie kann sich auch auf das Arbeitsumfeld auswirken.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Mitarbeiter oder Kollegen in Ihrem Unternehmen zu viel Zeit mit Mobiltelefonen, sozialen Medien oder anderen digitalen Plattformen verbringen, ist es ratsam, dieses Thema so bald wie möglich anzusprechen.

Thematische Kurse mit Schwerpunkt auf digitaler Sucht eignet sich möglicherweise für Unternehmen, Organisationen und verschiedene Verbände, die ihre Mitarbeiter und Mitglieder zu einem gesünderen und effektiveren Umgang mit digitalen Technologien anleiten möchten.

DIGITALE SUCHT BETRIFFT UNS ALLE!!

Ob Sie Schulleiter, Lehrer, Elternteil, Schüler, Sportler, Trainer, Angestellter, Arbeitgeber oder Unterkunftsbetreiber sind, digitale Sucht ist wahrscheinlich Teil Ihres täglichen Lebens.

Dieses Buch möchte Informationen, Inspiration und praktische Möglichkeiten bieten, um ein Umfeld zu schaffen, in dem sich eine Person von der digitalen Sucht befreien und neue Gewohnheiten und Praktiken erlernen kann, um die digitale Sucht zu reduzieren.

WER ICH BIN UND WAS ICH TUE

Mein Name ist Ivan und ich beschäftige mich seit mehreren Jahren mit dem Thema digitale Sucht. Ich biete Beratungen für Einzelpersonen, Unternehmen, Schulen, Schüler, Studenten und deren Eltern an.

Ich habe eine pädagogische Ausbildung und habe während meiner Berufspraxis als Lehrerin in Grundschulen, weiterführenden Schulen und Hochschulen gearbeitet. Dadurch habe ich die Möglichkeit, Bildung aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten – von der Primarbildung bis hin zur Vorbereitung von Studierenden auf ihre zukünftige berufliche Bewerbung an Hochschulen.

Da ich selbst Kinder habe, kann ich die Problematik digitaler Technologien auch aus der Perspektive eines Elternteils betrachten. Diese Erfahrungen ermöglichen es mir, zu vergleichen, was Kinder und Schüler in der Schule lernen, in welche Richtung sich das aktuelle Bildungssystem entwickelt, wie schnell neue Technologien in den Bildungsbereich vordringen, welche Probleme ihr übermäßiger Gebrauch mit sich bringen kann und welche Anforderungen Unternehmen/zukünftige Arbeitgeber und der Arbeitsmarkt stellen.

In meiner beruflichen Tätigkeit arbeite ich auch als Berater für Wirtschaftsunternehmen. Die Kombination aus Erfahrungen aus dem Bildungsbereich, dem familiären Umfeld und der Unternehmenswelt hat mich

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Outdoor-Schule und Themenkurse zum Thema digitale Sucht..***
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.