



A: The Cosy Kontrolle



Du nutzt Medien, um runterzukommen und abzuschalten. Ruhige Games oder entspannte Inhalte helfen dir, den Kopf frei zu bekommen. Du magst Welten, die einfach schön sind und sich sicher anfühlen. Medien sind für dich ein Ort zum Durchatmen, Ankommen und kurz Pause machen. Manchmal kann eine digitale Welt sich für dich sogar besser anfühlen, als dein Real Life.



B: The Entertainer Anerkennung



Du hast Spaß daran, andere mitzunehmen und zu unterhalten. Ob witzige Clips, coole Games oder kreative Posts: du teilst gern, was du machst, und freust dich über Reaktionen. Du bist beliebt und möchtest das auch bleiben. Medien sind für dich eine Bühne, auf der du zeigen kannst, was in dir steckt. Du bist aber auch sehr nachdenklich und empathisch: Gefühle anderer nimmst du wahr und ernst.



C: The Follower Zugehörigkeit



Für dich sind Games und Social Media vor allem ein Ort, um zusammenzukommen. Du bist gern da, wo deine Freund*innen sind und du möchtest dazugehören. Gemeinsame Erlebnisse sind dir wichtiger als Highscores oder Likes. Hauptsache, man ist nicht allein unterwegs. Du hast ein gutes Gespür für Stimmungen und Gruppendynamiken.



D: The Leveler Kompetenz



Du magst Herausforderungen und willst sehen, wie gut du wirklich bist. Wenn ein Game dich fordert, bleibst du dran – bis das nächste Level, Rang oder Erfolg geschafft ist. Wenn nicht, wird es dir schnell langweilig. Es motiviert dich, besser zu werden und deine Skills zu verbessern. Erfolge fühlen sich für dich besonders gut an, weil du weißt, wie viel Arbeit dahintersteckt.



E: The Creator Selbstaussdruck



Du nutzt Games und Social Media, um kreativ zu sein und eigene Ideen umzusetzen. Ob bauen, gestalten, schneiden oder posten: du hast Spaß daran, etwas Eigenes zu erschaffen. Dabei möchtest immer du selbst bleiben. Das ist dir wichtig! Für dich ist das Internet ein Ort, an dem du ausprobieren kannst, wer du bist und was dir gefällt. Nicht nur zuschauen, sondern selbst machen. Das ist dein Ding.

Zähle jetzt zusammen, welche Aussagen am meisten auf dich zugefallen haben. Finde so deinen Shiftie!



WELCHER SHIFTIE BIST DU?



Kontakt:

✉ info@gameshift.nrw
 🌐 www.gameshift.info
 📷 gameshift_de



"Welcher Shiftie bist du? Mediennutzungstest" von EDUCATION Y für GAMESHIFT unter CC BY-NC-ND 4.0. Lizenzinformationen unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

Kreuze an, was am meisten auf dich zutrifft.

Frage 1: Was macht dir besonders viel Spaß?

A: In Ruhe etwas machen, das entspannend und gemütlich ist.

B: Andere zum Lachen bringen oder für gute Stimmung sorgen. Optional: Auch gerne vor größeren Gruppen.

C: Mit anderen zusammen sein und gemeinsam etwas erleben.

D: Zu zeigen, was ich kann, zu gewinnen oder mich mit anderen zu messen.

E: Etwas Kreatives erfinden, gestalten oder zeigen.

Frage 2: Was brauchst du von anderen, um dich von ihnen angenommen zu fühlen?

A: Dass sie für mich da sind.

B: Dass sie mir zeigen, dass sie mich mögen.

C: Dass sie mich mitmachen lassen.

D: Dass sie sehen, dass ich etwas richtig gut kann.

E: Dass sie mich, meine Ideen und meine Meinung ernst nehmen.

Frage 3: Was ist für dich am wichtigsten, um gut lernen oder eine Aufgabe schaffen zu können?

A: Ruhe, klare Regeln und genug Zeit.

B: Rückmeldung, Ermutigung und ein gutes Gefühl in der Gruppe.

C: Gemeinsames Arbeiten in einer Gruppe, mit der man Spaß haben kann.

D: Ziele und Aufgaben, die für mich sinnvoll sind und bei denen ich merke, dass ich etwas geschafft habe.

E: Freiheit, eigene Ideen zu entwickeln und Möglichkeiten zum Ausprobieren.

Frage 4: Was ist für dich besonders unangenehm?

A: Wenn alles zu viel wird und ich überfordert bin.

B: Wenn ich das Gefühl habe, niemandem wichtig zu sein.

C: Wenn ich mich ausgeschlossen fühle.

D: Wenn ich mir Mühe gebe, aber trotzdem verliere oder eine schlechte Note bekomme.

E: Wenn ich nicht ich selbst sein kann.

Frage 5: Du kommst nach einem richtig anstrengenden Tag nach Hause. Was brauchst du am ehesten, um runterzukommen?

A: Rückzug in meine eigene Welt – alleine oder mit Menschen, die so sind wie ich.

B: Jemanden, der sich wirklich für mich interessiert und mir zeigt: „Du bist wichtig.“

C: Mit Freund*innen abhängen und einfach nur Spaß haben.

D: Eine Aufgabe oder Beschäftigung, bei der ich mich abregieren kann und Erfolg spüre.

E: Etwas, bei dem ich meine Gedanken oder Gefühle ausdrücken kann.

Frage 6: Was machst du besonders gern mit digitalen Medien?

A: Ich mag entspannte Games und schöne Welten, in denen man etwas erleben kann oder Content, mit dem ich tiefer in ein Thema eintauchen kann.

B: Ich mag Social Media oder Games, bei denen ich ganz vorne mit dabei sein, mich zeigen und Reactions bekommen kann.

C: Ich mag Games oder Apps, die viele in meinem Freundeskreis auch nutzen.

D: Ich mag Games, bei denen ich gewinnen kann und schaue gern Gaming-Streams.

E: Ich tobe mich gern kreativ aus. Zum Beispiel mit eigenen Videos und Fotos, Let's Plays und Games.

Frage 7: Was sollte eine App oder ein Game haben, damit du richtig Lust darauf bekommst?

A: Ein entspanntes, schönes Design und die Möglichkeit, einfach abzutauchen.

B: Die Möglichkeit mich zu zeigen und Reactions zu bekommen.

C: Es muss möglich sein, mit meinen Freund*innen zu sprechen.

D: Spannende Level und die Möglichkeit ganz vorne in der Bestenliste zu sein.

E: Etwas, wo man sich frei ausprobieren und etwas gestalten kann.

Frage 8: Was macht dir am meisten Sorgen, wenn du digitale Medien nutzt?

A: Dass ich mit unangenehmen Menschen oder Content in Kontakt komme.

B: Dass ich das Gefühl bekomme, ich sei anderen komplett egal.

C: Dass ich etwas Wichtiges verpasse oder ausgeschlossen werde.

D: Dass ich das Gefühl bekomme, nichts richtig hinzukriegen und Games mir nicht mehr guttun.

E: Dass ich etwas von mir zeige und andere mich für meine Meinungen und Ideen angreifen können.

Frage 9: Was wünschst du dir von Erwachsenen, damit du dich in deiner Mediennutzung ernst genommen fühlst?

A: Dass sie verstehen, dass ich gerne in digitale Welten abtauche und mich gleichzeitig ermutigen, nicht den Kontakt zur Offline-Welt zu verlieren.

B: Dass sie gut finden, was ich mache und mir gleichzeitig zeigen, dass ich auch ohne Likes und Reactions gut genug bin.

C: Dass sie verstehen, dass ich digitale Medien nutze, um mit meinen Freund*innen in Kontakt zu bleiben und mir gleichzeitig dabei helfen, eigene Entscheidungen zu treffen und für mich einzustehen.

D: Dass sie verstehen, dass Games nicht nur Zeitverschwendung sind, sondern wie Training, mit dem ich mich verbessern kann. Trotzdem helfen sie mir dabei, nicht die Kontrolle zu verlieren.

E: Dass sie meine Hobbys und Online-Bubble verstehen und sich dafür interessieren. Sie sind für mich da, wenn ich mal schlechte Reactions bekomme.

Frage 10: Welche Regeln zu Hause könnten dir mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien geben, die nicht nur mit Bildschirmzeit zu tun haben?

A: Gemeinsam überlegen, in welchen Communitys und auf welchen Social-Media-Apps ich sicher bin und welche Games mir guttun können.

B: Gemeinsam überlegen, welche Art von Content gut für mich ist und was ich von mir zeigen kann.

C: Mir dabei helfen, meine eigenen Zeit-Regeln festzulegen und vor anderen dafür einzustehen.

D: Gemeinsam genaue Zeiten festlegen, in denen ich zocken kann und Games finden, die mir helfen meine Fähigkeiten zu verbessern.

E: App-Einstellungen, die mich vor ungewollten Reactions schützen und die Möglichkeit über schlechte Erlebnisse sprechen zu können.

