

# Eltern Workshop

## KLEINKINDER AM BILDSCHIRM - WIE WIRKEN SICH DIGITALE MEDIEN AUF DIE ENTWICKLUNG MEINES KINDES AUS?

### THEMA

Das Verlangen nach Mamas Smartphone oder Papas Tablet ist bei vielen Kleinkindern groß. Die bunten, bewegten Bilder und die Geräusche auf dem Bildschirm üben eine magische Anziehungskraft aus. Doch gerade in den ersten Lebensjahren wirkt sich der Kontakt mit Bildschirmen ganz anders auf Kinder aus als auf uns Erwachsene. Der Workshop zeigt, wie Eltern ihre Kinder bewusst und gesund durch die digitale Welt begleiten können – für eine optimale Entwicklung und ein stressfreieres Familienleben.

### INHALT

#### Wie wirken Bildschirme auf die Entwicklung meines Kindes?

- Auswirkungen auf die Gehirn-Entwicklung: Warum es wichtig ist, in den entscheidenden Entwicklungsjahren so wenig Bildschirmzeit wie möglich zuzulassen.

#### Psychische und physische Gesundheit:

- Welche Folgen hat übermäßiger Medienkonsum auf die Konzentration, die sozialen Fähigkeiten und die körperliche Gesundheit meines Kindes?

#### Warum verlangt mein Kind ständig danach?

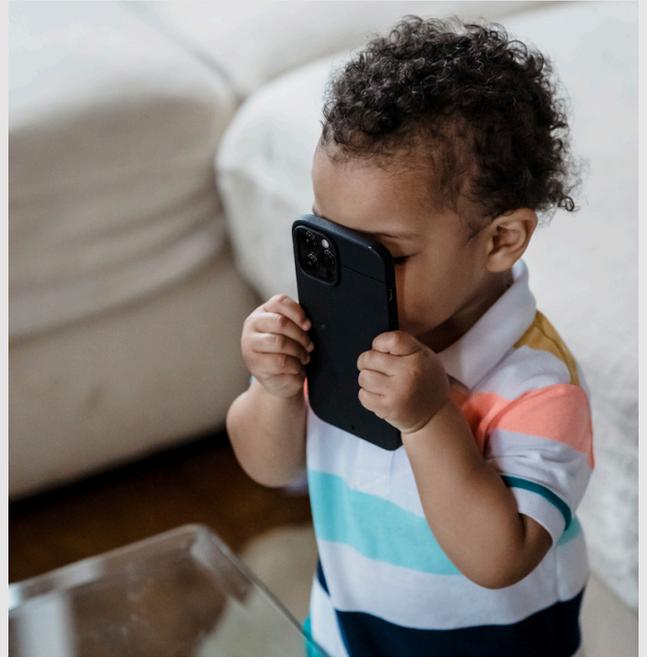
- Psychologische Mechanismen, die die Faszination von Bildschirmen erklären.
- Tipps und Strategien, wie Eltern mit dem Verlangen nach digitalen Medien umgehen können

#### Gefahren und Prävention:

- Welche Risiken können digitale Medien bergen, und wie können Eltern präventiv entgegenwirken?
- Die Rolle der Eltern als Vorbilder: Warum unser Verhalten den größten Einfluss auf Kinder hat.

#### Langfristige Effekte:

- Negative Folgen eines übermäßigen Konsums, wie Schlafstörungen, reduzierte Konzentrationsfähigkeit und erhöhte Reizbarkeit.
- Wie man den Fokus auf eine bildschirmfreie Kindheit legt und gleichzeitig die Bindung stärkt.



### ZIEL

Der Workshop unterstützt Eltern dabei:

- Die Auswirkungen von Bildschirmzeit besser zu verstehen und einen bewussten Umgang damit zu entwickeln.
- Die psychische und physische Gesundheit ihrer Kinder zu schützen und präventive Maßnahmen umzusetzen.
- Selbst fokussierter und entspannter zu sein, um die Zeit mit ihren Kindern bewusster zu genießen.
- Ein Vorbild für ihre Kinder zu sein, das digitale Medien reflektiert und mit Maß einsetzt.

Mit praxisnahen Tipps und fundierten Informationen lernen Eltern, wie sie die Konzentration, die innere Ruhe und die Entwicklung ihres Kindes fördern können – für eine stärkere Bindung und ein gesundes Aufwachsen in einer digitalen Welt.

# Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



## ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, und ich bin die Gründerin von dis-connect.me. Als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin habe ich die faszinierenden Möglichkeiten der digitalen Welt erlebt – aber auch die Schattenseiten intensiver Mediennutzung. 2018 zog mein Körper die Notbremse: Nach Jahren der ständigen Erreichbarkeit und des digitalen Dauerstresses erlitt ich einen Schlaganfall.

Dieses Ereignis war ein Wendepunkt in meinem Leben. Es zeigte mir, wie leicht die Grenzen der Belastbarkeit überschritten werden können – oft, ohne es zu merken. Ich erkannte, wie wichtig ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien für die mentale und körperliche Gesundheit ist. Nach diesem Einschnitt entschied ich, mein Leben neu auszurichten. Ich absolvierte die Ausbildung zur Diplomierten Mentaltrainerin, um meine persönlichen Erfahrungen mit fundiertem Wissen zu ergänzen, und gründete dis-connect.me.

### Mein Angebot:

#### 1. Workshops in Unternehmen:

Strategien gegen digitalen Stress, Förderung mentaler Gesundheit und klare Kommunikationsregeln.

#### 2. Workshops an Schulen:

Interaktive Programme, die Jugendlichen zeigen, wie sie soziale Medien reflektiert und gesund nutzen können.

#### 3. Elternworkshops:

Praxistipps und Strategien, um Kinder sicher und bewusst durch die digitale Welt zu begleiten.

### Warum dis-connect.me?

Meine Erfahrung als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin ermöglicht es mir, praxisnah und auf Augenhöhe zu arbeiten – mit Unternehmen, Jugendlichen und Eltern. Als Mentaltrainerin biete ich fundierte Ansätze, die nachhaltige Veränderungen schaffen. Ziel meiner Workshops ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern konkrete Werkzeuge für den Alltag an die Hand zu geben.

### Mein Ziel:

Unternehmen zu einer gesunden digitalen Balance zu verhelfen, Schulen zu unterstützen, Kinder und Jugendliche für die digitale Welt zu sensibilisieren, und Eltern zu zeigen, wie sie ihre Kinder sicher begleiten können.



©Antje Wolm

## WORKSHOP INFOS

Dauer: 2,5 Stunden (inkl. Pausen)

Zielgruppe: Eltern, die ihr Kind in den entscheidenden Entwicklungsjahren (0–6 Jahre) bewusst und verantwortungsvoll begleiten möchten.

Kosten: ab 550 € (zzgl. Material- und Fahrtkosten)

Format: Vor-Ort oder Online (flexibel anpassbar)

## KONTAKT

a.standl@dis-connect.me

069911006146

www.dis-connect.me