

Key Points

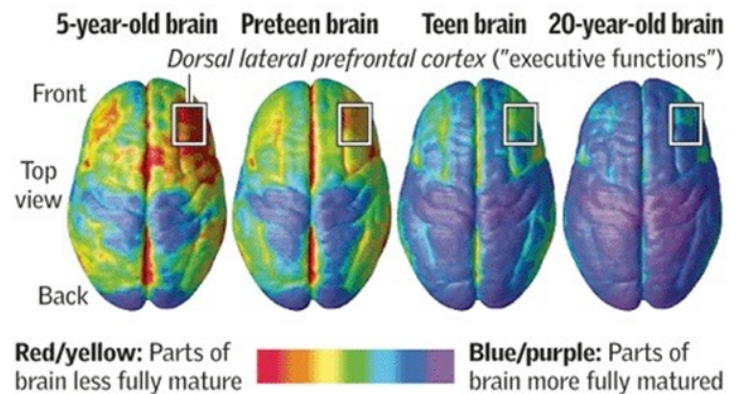
Brain facts

- Obwohl das Gehirn nur etwa **2% unseres Körpergewichts** ausmacht, braucht es etwa 20% der gesamten Energie, die der Körper verbraucht
- Das menschliche Gehirn besteht aus schätzungsweise 86 bis 100 Milliarden Neuronen.
- Unser Gehirn entwickelt sich nicht nur in der Jugend, sondern ein Leben lang, wobei es sich dem **Input anpasst**.



Gehirnentwicklung

Während der Pubertät durchläuft das Gehirn tiefgreifende Entwicklungsprozesse. Besonders der präfrontale Kortex, der für Planung, Impulskontrolle und Entscheidungen zuständig ist, reift erst im Alter von etwa 20 bis 25 Jahren vollständig aus. Da sich verschiedene Hirnregionen unterschiedlich schnell entwickeln, sind Stimmungsschwankungen, erhöhte Risikobereitschaft und der Wunsch nach mehr Selbstständigkeit in dieser Lebensphase völlig normal.



Die 3 R der adoleszenten Gehirnentwicklung



Regulatory-System
= Selbstregulation, Planung, Entscheidungsfindung, komplexe Problemlösung



Reward-System
= Belohnung, Freude / Glück



Relationship-System
= Peers

Die „**3 R**“ fassen die zentralen Entwicklungsprozesse des jugendlichen Gehirns zusammen. Während der Pubertät sind diese Bereiche besonders aktiv und gleichzeitig besonders sensibel. Erfahrungen und Umweltfaktoren haben deshalb in dieser Zeit einen besonders grossen Einfluss auf die Gehirnentwicklung.



Mehr wissen?
www.hirncoach.ch



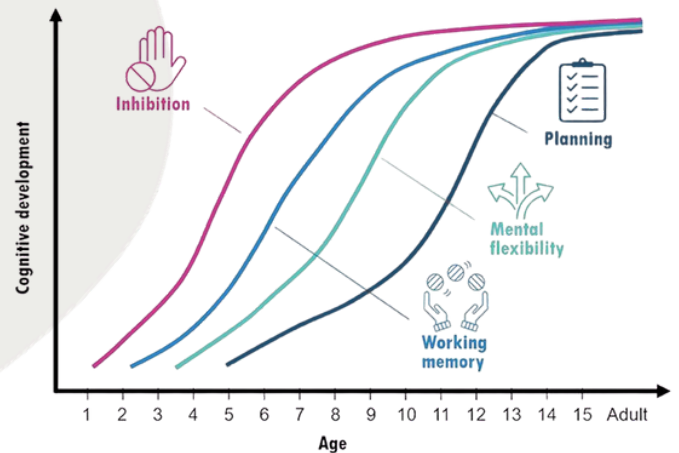
Hirncoach

Key Points

Regulatory-System



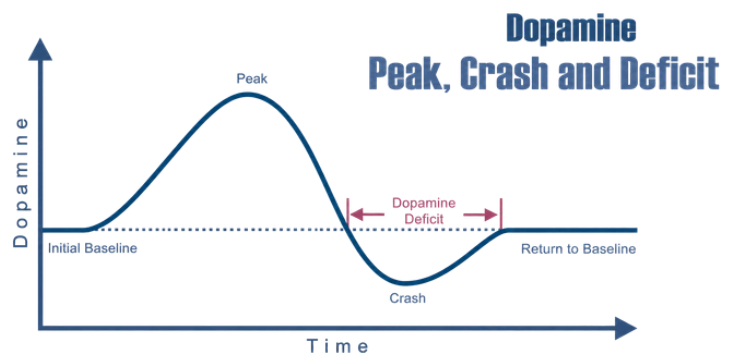
Die exekutiven Funktionen ermöglichen es uns, Handlungen zu planen, Impulse zu kontrollieren, Prioritäten zu setzen und Probleme zu lösen. Diese Fähigkeiten entwickeln sich schrittweise und sind erst im jungen Erwachsenenalter vollständig ausgereift. Deshalb fällt es Jugendlichen oft schwerer, langfristig zu planen oder ihre Emotionen und Impulse zu regulieren.



Reward-System



Dopamin ist ein Botenstoff, der ausgeschüttet wird, wenn wir etwas als angenehm oder belohnend erleben. Soziale Medien nutzen variable Belohnungen wie Likes, Nachrichten oder neue Inhalte, die unvorhersehbar auftreten und dadurch das Verlangen verstärken, immer wieder zum Smartphone zu greifen. Dieses Belohnungsprinzip erhöht das Risiko für Gewohnheiten und Abhängigkeit.

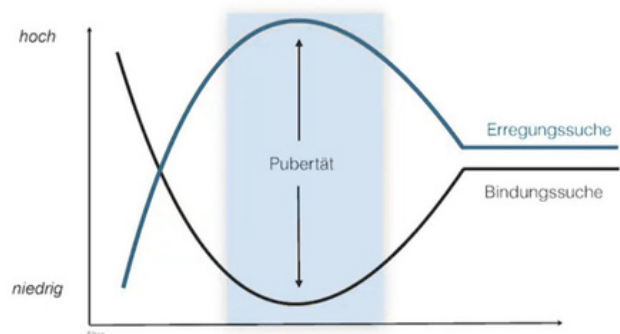


Relationship-System



Die Suche nach neuen Erfahrungen und spannenden Reizen nimmt zu, während die Orientierung an den Eltern vorübergehend abnimmt und Gleichaltrige an Bedeutung gewinnen. Dieses Verhalten ist ein normaler Teil der Gehirnentwicklung und zeigt, wie wichtig Empathie, Verständnis und eine unterstützende Begleitung durch Eltern und Bezugspersonen sind.

**Erregungssuche/Exploration steigt
Verbundenheit zu Elternhaus sinkt**



Mehr wissen?
www.hirncoach.ch



Hirncoach

Key Points

Mediennutzung

Jugendliche zwischen 16 und 19 Jahren verbringen durchschnittlich 4,25 Stunden pro Tag am Smartphone. Damit liegt ihre tägliche Nutzung deutlich über der empfohlenen Bildschirmzeit. Zusätzlich kommen häufig weitere Stunden vor dem Fernseher, Computer oder Tablet hinzu. Eine bewusste und reflektierte Mediennutzung gewinnt deshalb immer mehr an Bedeutung.

Handynutzung Schweiz



ca. 3 Stunden
tägliche Nutzung
ca. 4.5 Stunden
bei den unter 30-Jährigen

Meistbenutzte Apps:

Whatsapp, Instagram, Youtube, Tiktok



61%

finden Social-Media-Apps
«keine Bereicherung»

27%

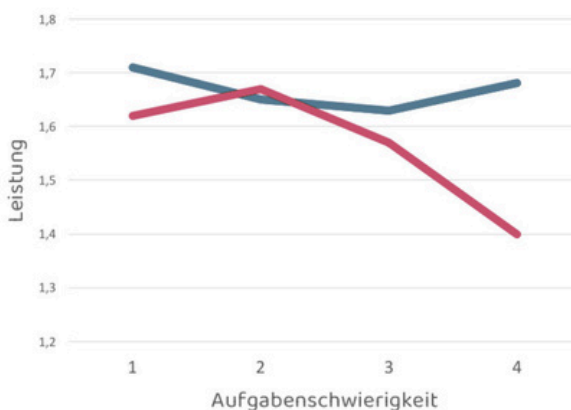
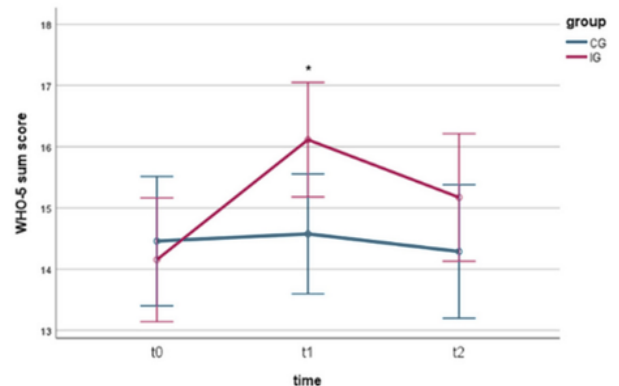
«fühlen sich schlechter»
nach dem Konsum sozialer Medien

17%

bezeichnen sich als
«voll oder eher süchtig»

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin empfiehlt für Jugendliche eine Bildschirmzeit von **maximal zwei Stunden** pro Tag. Eine Studie von Pieh et al. (2025) zeigt, dass bereits eine dreiwöchige Reduktion auf zwei Stunden täglich zu einer Verbesserung der psychischen Gesundheit führen kann. Dabei verbesserten sich unter anderem Stress, depressive Symptome, Schlafqualität und das allgemeine Wohlbefinden.

Tages-Anzeiger/SRF



Brain-Drain-Effekt

- Bereits die bloße Anwesenheit eines Smartphones kann Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung verringern.
- Besonders betroffen sind Konzentration, Arbeitsgedächtnis und fokussiertes Lernen.
- Für besseres Lernen und Arbeiten sollte das Smartphone ausser Sichtweite oder in einem anderen Raum aufbewahrt werden.



Mehr wissen?
www.hirncoach.ch



Hirncoach

Key Points

Schlaf

- Je höher die Bildschirmzeit, umso geringer die Schlafdauer. Dieser Effekt ist besonders deutlich, wenn die Bildschirmzeit abends ist und wenn es sich um interaktive Medien handelt.
- Um späte Bettzeiten, Einschlafprobleme, unruhiger Schlaf und Tagesmüdigkeit zu vermeiden, soll das Handy mindestens eine Stunde vor dem Schlafen weggelegt werden.

Emotionaler Stress

- Soziale Vergleiche auf digitalen Medien führen zu emotionalem Stress.
- Dies fördert besonders bei Mädchen Tagesmüdigkeit.
- Jugendliche sollen erkennen, dass Einzigartigkeit eine Stärke ist.

Popcorn Brain

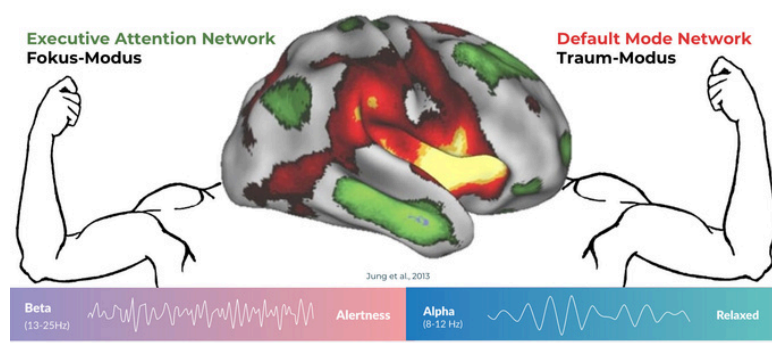
Das „**Popcorn Brain**“ beschreibt einen Zustand, in dem das Gehirn ständig nach neuen Reizen sucht und dadurch nur noch oberflächlich aufmerksam ist. Häufiges Multitasking und ständige Unterbrechungen überlasten den Frontalkortex, sodass Konzentration und fokussiertes Denken leiden. Studien zeigen zudem, dass Multitasking zu 50 % mehr Fehlern führt und Aufgaben 50 % mehr Zeit benötigen.



Wichtigkeit Informations-freier-Zeiten

Unser Gehirn nutzt zwei wichtige Netzwerke. Das Executive Attention Network ist aktiv, wenn wir lernen, lesen oder uns konzentrieren. Das Default Mode Network arbeitet vor allem in ruhigen Momenten, verarbeitet Erlebtes, bildet Gedächtnisspuren und fördert Kreativität. Beide Netzwerke sind unverzichtbar, denn nur das Zusammenspiel von konzentriertem Arbeiten und bewussten Pausen ermöglicht nachhaltiges Lernen und eine gesunde Gehirnfunktion.

Netzwerke im Gehirn



Mehr wissen?
www.hirncoach.ch



Hirncoach

Key Points

Konkrete Tipps im Umgang mit dem Smartphone

- Mitschauen / Mitgamen um zu verstehen
- Gemeinsame Kommunikation
- Aufzeigen der Vorteile und Gefahren der Medien
- Erarbeiten von Regeln, geben Orientierung & Sicherheit
- Einschränkung der Bildschirmzeit und Inhalte, Zeitlimits (App Blockierung)
- Medienfreie Räume und Zeiten definieren

Förderung der Aufmerksamkeit Selbstwirksamkeit

3 Fragen:

1. Will ich das?
2. Tut es mir gut?
3. Brauche ich es jetzt?

Konkrete Challenges:

- Notifications abschalten
- Timer stellen (und Sperr-Apps nutzen)
- Handy nicht im Schlafzimmer
- Lernen ohne Handy in der Nähe



Prävention & Aufklärung: Jugendliche sollen wissen und verstehen, wie ihr eigenes Gehirn in dieser Zeit funktioniert.

Zone of proximal Development

Die grösste Entwicklung findet in der sogenannten Zone der proximalen Entwicklung statt. Aufgaben sollten weder zu leicht noch zu schwer sein, sondern genau herausfordernd genug, um neue Fähigkeiten aufzubauen. Wie beim Muskeltraining fördert eine angemessene Belastung auch im Gehirn das Wachstum, die Bildung neuer neuronaler Verbindungen.

"zone of proximal development"



Stärkung der mentalen Gesundheit

Hirngesundheit, psychische Gesundheit, körperliche Ausgeglichenheit



Mehr wissen?
www.hirncoach.ch



Hirncoach

Unser Geschenk an Sie: E-Booklet: 8 Empfehlungen für einen hirngesunden Umgang mit KI

Jetzt kostenlos
herunterladen!



Impulsletter
fürs Gehirn

Jetzt
abonnieren!



Unsere Experten & Expertinnen im Programm

Wir bringen ganzheitliches Wissen direkt von Fachpersonen in Ihren Alltag.

