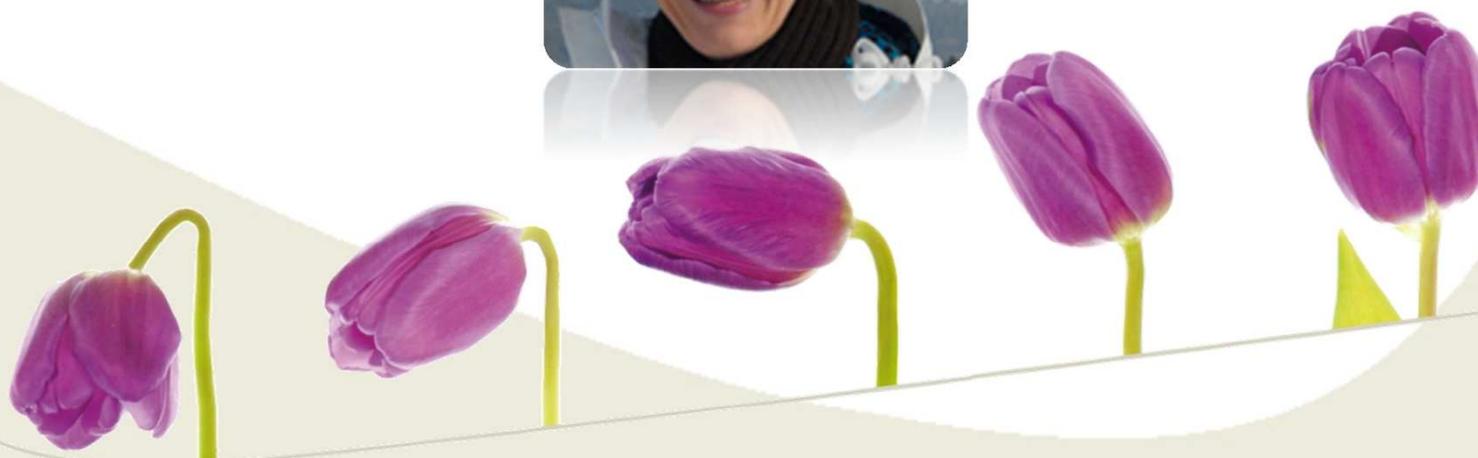




CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG

# Facebook für Eltern





# Herzlich Willkommen zu: Facebook für Eltern

- Was bringt mich her?
- Was möchte ich heute mitnehmen?
- Was ist meine größte Befürchtung bei Sozialen Netzwerken?



# Über mich...

## Ihr Erfolg steht bei mir im Vordergrund!



CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG

Dabei unterstütze ich Sie!

- Durch meine persönlichen Kompetenzen wie...
  - Ehrliches Interesse und Neugierde
  - Empathie/Einfühlungsvermögen
  - Schaffen von Ordnung, Struktur und Leichtigkeit
- Durch mein fundiertes Wissen und Handwerkszeug...
  - Als Systemischer Coach (DGSF)
  - Als Marketingfachfrau
  - Im Bereich Psychologie, Unternehmensstrukturen, Konfliktmanagement u.v.m.
- Durch über 20 Jahre Berufserfahrung...
  - In verschiedensten Branchen (Lebensmittel, Transport, Technologie) und auf verschiedensten Hierarchieebenen (vom Lehrling bis zur Führungskraft)
  - Strategische Erfahrung: Langjährige Arbeit im strategischen Marketingbereich und in der Kommunikation
  - Breitgefächerte Führungserfahrungen: Sowohl in der Wirtschaft als auch im kulturellen Bereich
  - Globale Erfahrung: in Wirtschaft und Kultur, zahlreiche Auslandserfahrungen in Nordamerika, Asien und Europa



# Facebook für Eltern...



CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG

- Was sind Soziale Netzwerke und der Gedanke dahinter?
- Wie funktioniert Facebook?
- Was Kinder über Facebook wissen sollten?
- Welche Regeln sollte man mit den Kindern aufstellen?
- Warum ist es wichtig über Sicherheit zu sprechen?
- Das „Abschalten“ – die Balance zwischen virtueller und realer Welt



# Was Kinder über Facebook wissen sollten

- Facebook ist für jeden kostenlos
  - Auf Facebook kann man alte Bekannte wieder finden, Nachrichten an Freunde verschicken, Fotos teilen, Spiele spielen und vieles mehr  
→ normalerweise ist alles gratis
- Facebook sammelt als Gegenleistung Daten über Dich und alle anderen Nutzer
  - Wo Du wohnst, wie alt Du bist, Deine Hobbys, welche Musik und Filme Du magst, mit wem Du befreundet bist und sogar welche anderen Internetseiten Du besuchst, wo Du bist und wo Du dich bewegst.
- Facebook weiß sehr, sehr viel über uns alle!  
Du kannst nicht verhindern, dass Facebook diese Daten sammelt. Du kannst das Risiko minimieren, dass andere Menschen zu viel über Dich erfahren:

Beachte die folgenden 10 Tipps\*:

\* Mit freundlichen Genehmigung von Daniel Wagner ([www.dannywoot.com](http://www.dannywoot.com))



# Was Kinder über Facebook wissen sollten

## 1. Privatsphäre beim Posten

Teile Deine Inhalte standardmäßig nur mit Freunden

- Rufe Deine Privatsphäre—Einstellungen auf und wähle bei allen Einstellungen „Freunde“ aus

## 2. Privatsphäre in deinem Profil

Passe die Sichtbarkeit Deiner Profil-Informationen an

- Klicke im Profil auf die Info-Box unter Deinem Profilbild und stelle bei allen wichtigen Angaben die Sichtbarkeit auf „Freunde“ oder „Nur ich“

## 3. Freundschaftsanfragen prüfen

Stelle sicher, dass Freundschaftsanfragen tatsächlich von Deinen Freunden kommen, also echte Freunde, die Du persönlich kennst und auch magst! Manchmal geben sich Menschen für jemanden aus, der sie gar nicht sind.

- Wenn Du Freundschaftsanfragen erhältst, schreibe der Person zuerst eine Nachricht zurück und bitte sie, eine Frage zu beantworten, die nur sie richtig beantworten kann. Wenn die Antwort stimmt, kannst Du die Freundschaft bestätigen



# Was Kinder über Facebook wissen sollten

## 4. Anstößige Inhalte melden

Melde anstößige Inhalte. Mache Facebook auf Inhalte aufmerksam, die Deiner Meinung nach nichts auf Facebook verloren haben:

- Klicke neben einem solchen Inhalt auf das kleine Kreuz und wähle „melden/markieren“ aus.

## 5. Andere Facebook-Nutzer blockieren

Blockiere Facebook-Nutzer wenn Du dich belästigt fühlst:

- Werde für andere Nutzer, die Dich nerven dauerhaft unsichtbar. Besuche sein Profil und blockiere ihn. Damit kann Dich dieser Nutzer auf Facebook nicht mehr finden.

## 6. Sicherheit für Dein Facebook-Account

Schütze Deinen Facebook-Account vor fremdem Zugriff:

- Rufe Deine Kontoeinstellungen auf, klicke dann auf den Menüpunkt „Sicherheit“. Aktiviere mindestens das sichere Durchstöbern und richte eine Sicherheitsfrage ein.



# Was Kinder über Facebook wissen sollten

## 7. Nicht jeder Link macht Freude

- Klicke nicht auf jeden Link, bloß weil Dir Geld und Schönheit versprochen werden. Hinter vielen Links stecken Betrüger, die Dir nur schaden wollen. Selbst wenn einer Deiner Freunde einen dubiosen Link empfiehlt, bleib kritisch. Es könnte sich um ein Versehen oder um Spam handeln.

## 8. Manche Inhalte teilt man nicht!

Bewahre Deinen guten Ruf, indem Du auswählst, was Du auf Facebook teilst und kommentierst.

- Klicke nie auf Bilder und Videos mit rechtsradikalen oder pornographischen Inhalten. Klicke nie auf „Teilen“, „Gefällt mir“ oder „kommentieren“. Diese Informationen bleiben für immer gespeichert und werfen ein schlechtes Licht auf Dich. Sie können sogar strafrechtliche Konsequenzen haben.

## 9. Privates hat auf Facebook nichts zu suchen!

Überlege Dir gut, was Du auf Facebook über Dich und andere preisgeben möchtest. Alles was Du auf Facebook postest, kann an die Öffentlichkeit gelangen. Sobald Du etwas postest, hast Du keine Kontrolle mehr darüber. Denn auch Deine Freunde können Deine Inhalte weiter verbreiten.

## 10. Halte Dein Facebook-Profil geheim

So wird Dein Facebook-Profil auch über Google nicht gefunden:

- In Deiner Privatsphäre-Einstellungen kannst Du bei „Werbeanzeigen, Anwendungen und Webseiten“ den Punkt „Öffentliche Suche“ bearbeiten. Deaktiviere dort die öffentliche Suche.

# Was Kinder über Facebook wissen sollten



CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG

- Warum ist es wichtig, über Sicherheit zu sprechen?
  - Wir können Dienste wie Facebook weder verhindern noch verbieten. Wir alle müssen uns die Frage stellen: Wie wollen wir uns verhalten in einer Welt, in der jeden Tag im Internet Daten über uns und das, was wir online tun, gesammelt werden.“\*
  - Das ist ein sinngemäßes Zitat aus einem Artikel, der, 2010 im Rahmen des Starts von Google Streetview in Deutschland im Magazin „Der Spiegel“ erschienen ist. Hinweis, wer der Autor des Artikels ist bitte an [dannyywot.com](http://dannyywot.com)
- Falls Sie sich unsicher fühlen:

secure.me ist eine Software die Ihnen hilft zu überprüfen, ob die Daten die Ihre Kindern posten sicher sind

# Mythos Multitasking



CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG

- Ist Multitasking die Königsdisziplin der modernen Welt?
- Ist Multitasking eine selbstverständliche Fähigkeit des Menschen?
- Ist es heute „schick“ viel beschäftigt und gestresst zu sein?





## Wer passt sich wem an?

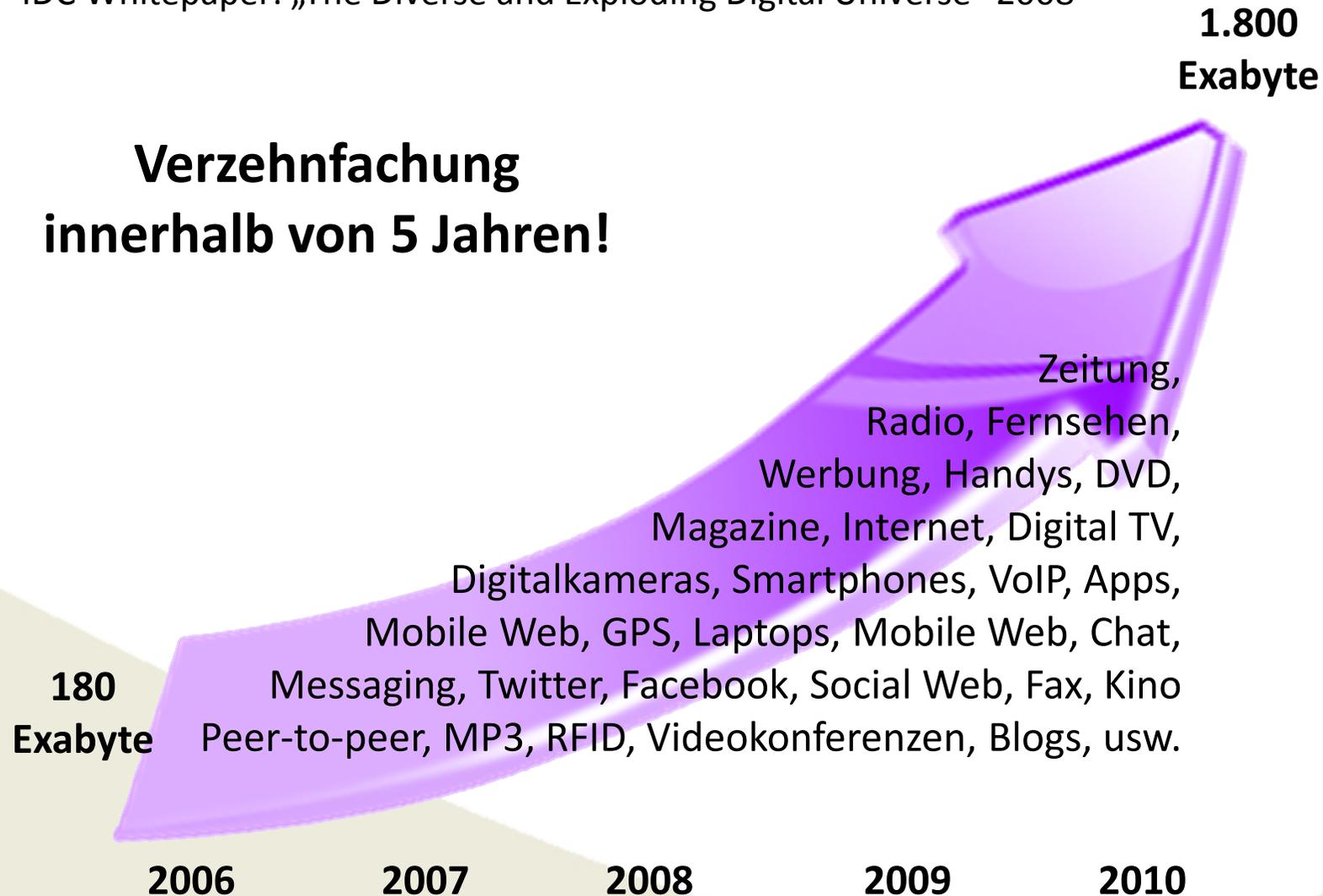
- Multitasking kommt aus der Computerwelt
    - Es beschreibt, dass Computer mehrere Prozesse gleichzeitig abarbeiten können
    - Selbst hier stimmt es nicht → ein Computer arbeitet auch nacheinander ab
  - Im Multitasking unterscheidet man nicht zwischen wichtigen und unwichtigen Aufgaben
  - Multitasking erhöht die Fehlerquote
  - Kinder kopieren von ihren Eltern
- Wir müssen Multitasking wieder aktiv verlernen!

# Entwicklung Informationsflut seit 2006



CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG

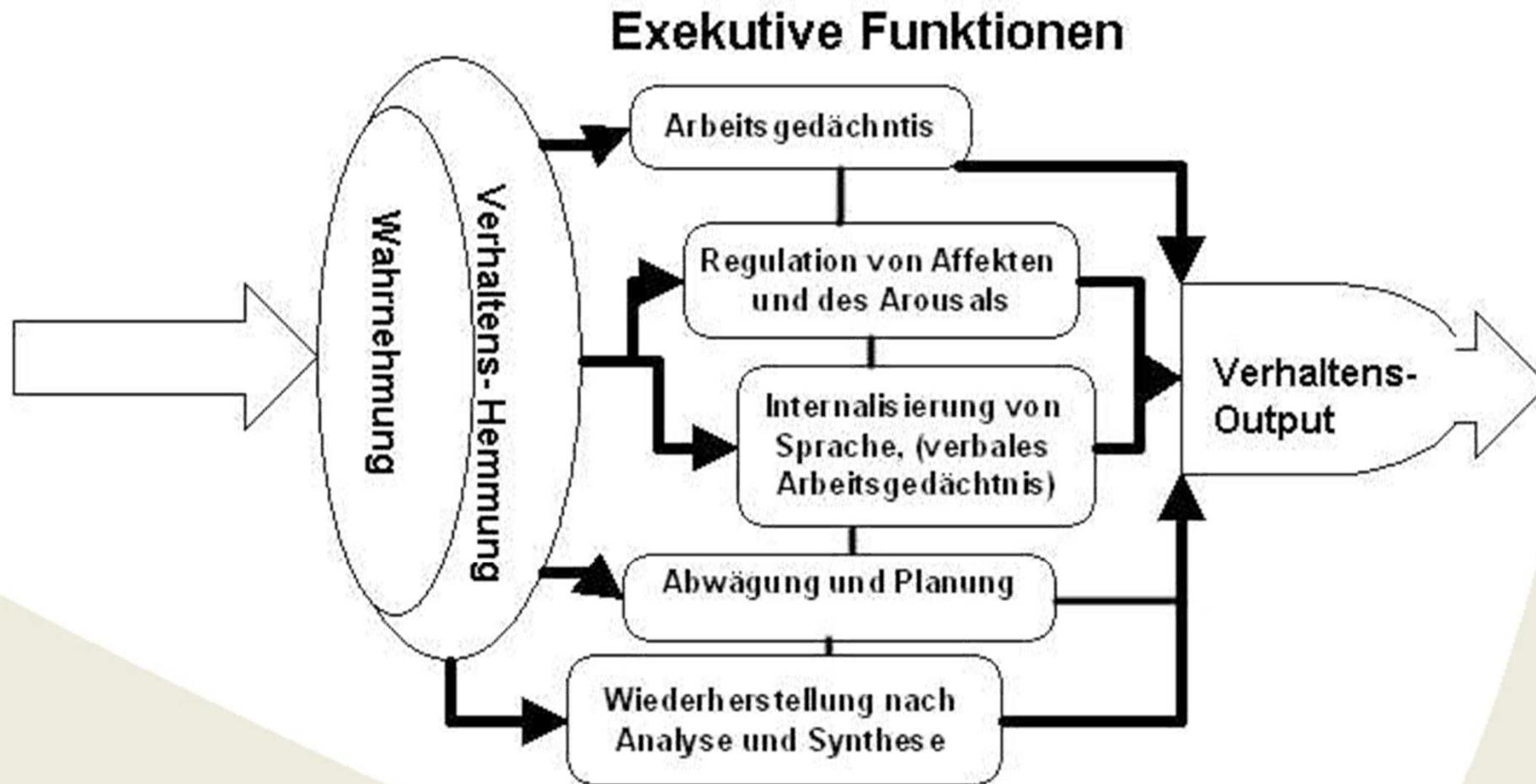
- IDC Whitepaper: „The Diverse and Exploding Digital Universe“ 2008



# Was passiert bei jedem Reiz?



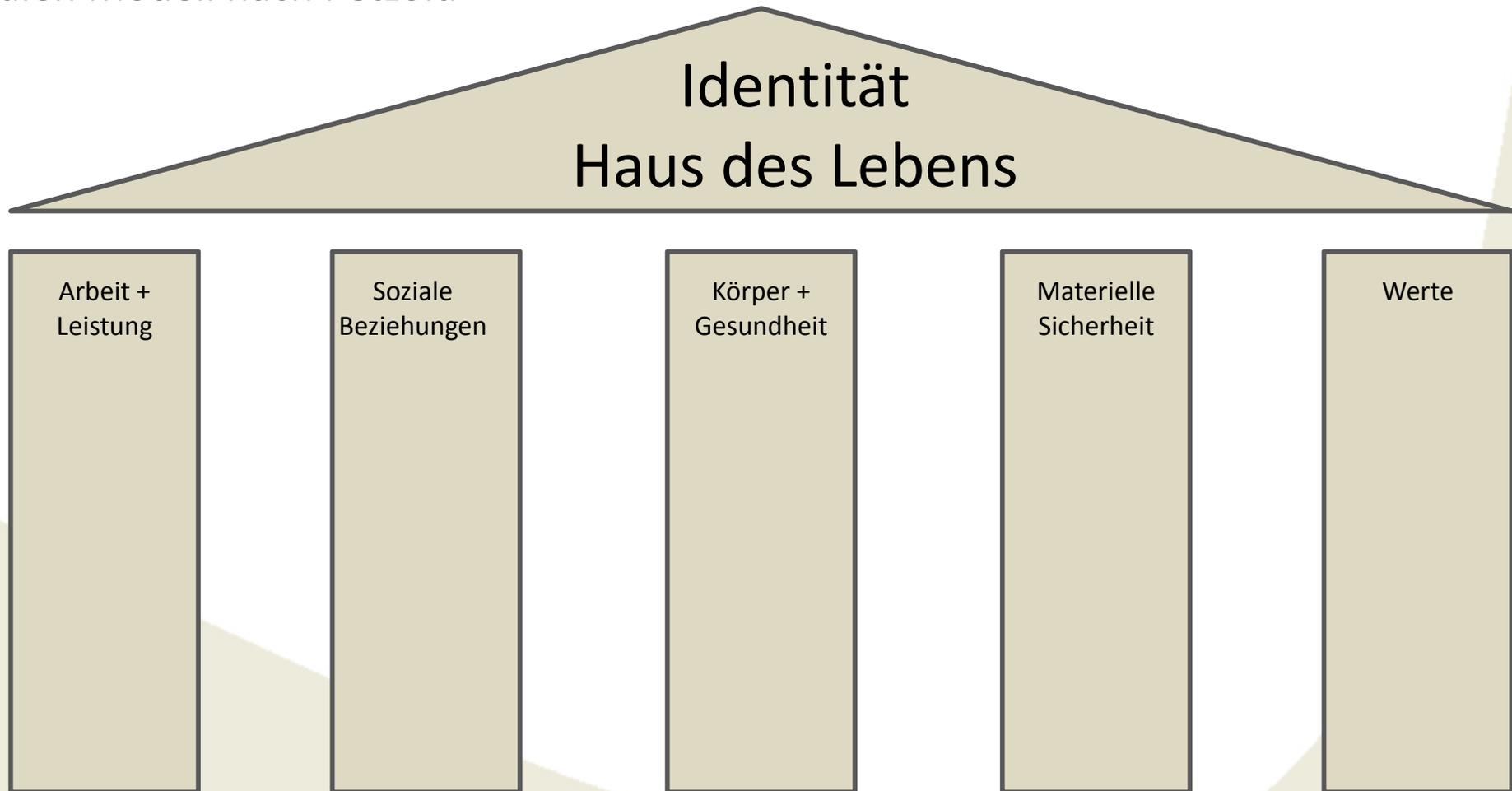
CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG



- Dauerhafte Überreizung der Exekutiv-Funktion macht krank!

# Was ist aktuell meine ideale Balance?

## 5 Säulen Modell nach Petzold





## Zusammenfassung

- Soziale Netzwerke sind neue Lebensräume
- Sowohl der Nutzen wie auch die Gefahren werden überbewertet
- Bilden Sie sich Ihre Meinung und bleiben Sie im Gespräch
- Lassen Sie sich von Ihren Kindern erklären wie sie Facebook nutzen wollen
- Stellen Sie Regeln mit Ihren Kindern auf
- Leben Sie Balance vor

Melden Sie sich jederzeit gerne mit Ihren Anliegen und Fragen:

[www.claudia-bestler.de](http://www.claudia-bestler.de)

# Mit weniger mehr erreichen, durch meine Unterstützung!

## **Claudia Bestler**

Systemischer Coach (DGSF)

Arnauer Str. 14

87616 Marktoberdorf

Tel.: 0173-4487457

Email: info @claudia-bestler.de

Web: [www.claudia-bestler.de](http://www.claudia-bestler.de)



**CLAUDIA BESTLER**

COACHING & BERATUNG



## Mach's leichter, mach weniger, aber mach's!



*Jeder Mensch ist individuell, unabhängig von Kultur, Religion oder Herkunft!*