Sind Sie smart?

Haben Sie Ihr Handy im Griff – oder Ihr Handy Sie? Mit dem großen SPIEGEL-WISSEN-Test finden Sie heraus, wie souverän Sie im Umgang mit der virtuellen Welt sind.

TEXT ANNE OTTO ILLUSTRATIONEN AHAOK



AUFGABE

Hier finden Sie sechs Checklisten, die verschiedene Bereiche zur digitalen Kompetenz abfragen. Sie können immer nur mit Ja oder Nein antworten. Entscheiden Sie sich spontan für einen der Pole – auch wenn Sie eher „dazwischen“ stehen. Zählen Sie danach für jede Liste zusammen, wie oft Sie Ja angekreuzt haben – und lesen Sie die Auflösungen.

	JA, TRIFFT ZU	NEIN, TRIFFT NICHT ZU
Bei der Arbeit werde ich oft durch ein Signal oder Pop-up-Fenster informiert, wenn Mails eintreffen. So kann ich wichtige Nachrichten gleich sehen.	☐	☐
Auch wenn ich mit Freunden im Restaurant oder Café sitze, schaue ich oft auf mein Smartphone – und texte dort auch Nachrichten.	☐	☐
Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen haben mich gelegentlich darum gebeten, dass ich doch mal das Smartphone weglegen soll.	☐	☐
Wenn ich irgendwo bin, wo ich keinen Handyempfang habe, werde ich nervös: Vielleicht versucht gerade jemand, mich zu erreichen?	☐	☐
Es ist mir schon passiert, dass ich Schlüssel oder Unterlagen vergessen habe, weil ich beim Aufbrechen noch etwas im Netz gecheckt habe.	☐	☐
Auch im Urlaub und am Wochenende bin ich oft im Netz, ich mag das einfach.	☐	☐



JA GESAMT [1] ☐

Ich poste und teile manchmal Inhalte, die ich nicht komplett durchgelesen habe.	☐	☐
Es ist mir schon passiert, dass ich beim Onlineeinkaufen Produkte angeklickt oder für Dinge „unterschrieben“ habe, die ich nicht haben wollte.	☐	☐
Ich kann Werbeanzeigen manchmal nicht von „echten“ Suchmaschinen-Ergebnissen unterscheiden.	☐	☐
Wenn ich krank bin, gucke ich erst mal in Internetforen nach, was es sein könnte.	☐	☐
Ich schließe mich mit meinen Likes in sozialen Medien oft den Meinungen von Freunden, Bekannten oder Prominenten an.	☐	☐
Wenn ich Informationen suche, dann gebe ich einfach den Begriff bei Google ein und lese nach, was unter den ersten beiden Treffern steht.	☐	☐



JA GESAMT [2] ☐

Wenn ich nicht mehrmals täglich von anderen über das Smartphone Resonanz bekomme – durch Nachrichten, Fotos, Video –, fühle ich mich innerlich leer.	☐	☐
Ich würde mich gern mehr abgrenzen, spüre aber besonders bei der Arbeit oft den Sog, immer wieder in die Mails zu gucken.	☐	☐
Wenn jemand, der mir nah steht, nicht schnell auf eine Nachricht antwortet, macht mich das nervös. Manchmal bin ich auch beleidigt.	☐	☐
Ich spiele häufig Onlinespiele – manchmal erscheint mir das selbst zu viel.	☐	☐
Wenn ich gar keine Nachrichten bekomme, surfe ich unbestimmt durch soziale Netzwerke oder durch andere Portale.	☐	☐
Ich beschäftige mich häufig mit Selfies.	☐	☐



JA GESAMT [3] ☐

AHAOK / SPIEGEL WISSEN

	JA, TRIFFT ZU	NEIN, TRIFFT NICHT ZU
Ich poste manchmal Bilder meiner Kinder und meiner Familie. Nicht immer ist mir klar, wer das alles sehen kann.	☐	☐
Im Grunde weiß ich, dass viele Daten im Netz kontrolliert und gespeichert werden. Ich kümmere mich aber nur selten darum.	☐	☐
Ich weiß nicht genau, wie meine Profile für Außenstehende aussehen, was sie also von mir sehen können und was nicht.	☐	☐
Ich kann nicht sagen, ob meine Passwörter in der Cloud gespeichert sind oder an einem sicheren Ort.	☐	☐
Ich weiß nicht genau, was Cookies sind und wie ich sie ausschalte.	☐	☐
Wenn ich einen neuen Rechner habe, fange ich gleich an, damit zu arbeiten. Um Sicherheitsüberlegungen kümmere ich mich kaum.	☐	☐



JA GESAMT [4]

Wenn ich jemandem etwas mitteilen will, mache ich mir vorher nicht groß Gedanken, ob es besser wäre, eine Mail zu schreiben oder anzurufen.	☐	☐
Mit Kollegen oder Partnern habe ich mich gelegentlich per E-Mail, SMS oder WhatsApp gestritten.	☐	☐
Mir haben schon Leute gesagt, dass meine Textnachrichten fahrig, unfreundlich oder süffisant klingen.	☐	☐
Ich verwende bei digitaler Post, egal ob Mail, SMS oder WhatsApp, keine Anrede, auch wenn andere es tun.	☐	☐
Ich kenne Businessnetzwerke, in denen man berufliche Anliegen vorantreiben kann. Ich weiß aber nicht, wie man sich dort bewegt.	☐	☐
Egal ob beim Geburtstagsgeschenk für Freunde oder im Job: Ich finde „Sammelmails“ für solche Anliegen einfach praktisch.	☐	☐



JA GESAMT [5]

Wenn ich einen Artikel oder Post im Netz wirklich schlecht finde, schreibe ich auch gern mal ganz offene, kritische Kommentare.	☐	☐
Manchmal rührt mich eine politische Kampagne im Netz so sehr, dass ich einfach unterschreibe. Was damit passiert, ist mir aber nicht klar.	☐	☐
In „Shitstorms“ hab ich mich schon eingemischt, obwohl ich weiß, dass da oft am Thema vorbei diskutiert wird.	☐	☐
Viele Kontakte zu haben ist vorteilhaft – deshalb frage ich gelegentlich Leute an, die ich nicht kenne. Viele bestätigen die Anfragen.	☐	☐
Jemanden mit Textnachrichten bombardieren? Doch, im Streit ist mir das schon passiert.	☐	☐
Wenn sich Kommentare hochschaukeln, habe ich auch schon Leute persönlich angegriffen, ohne ganz genau ergründet zu haben, worum es geht.	☐	☐



JA GESAMT [6]

AHAOK / SPIEGEL WISSEN



[1] PRÄSENZ
WIE ABGELENKT BIN ICH?

Die Ergebnisse zeigen, wie gut Sie zwischen Online und Offline trennen können.

0 BIS 2 MAL JA: Sie sind präsent. Sie sind flexibel im Umgang mit der digitalen und der analogen Welt, können sich auf Offlinesituationen mit Freunden, Familienmitgliedern oder bei der Arbeit gut einlassen. Schön! Falls Sie die niedrigen Punktwerte in dieser Checkliste allerdings vor allem erzielt haben, weil Sie digitale Medien bewusst und umfassend meiden, überlegen Sie, ob Ihre Abkehr zu starr sein könnte. Falls Ihr Umfeld Sie schon auffordert, häufiger „online" zu sein, könnte es Zeit sein, neue Kommunikationskanäle zu entdecken.

3 BIS 6 MAL JA: Sie lassen sich ablenken. Die Trennung zwischen digitaler und analoger Welt fällt Ihnen schwer. Das muss nicht schlimm sein – schließlich leben wir in vernetzten Zeiten. Falls das ständige Multitasking Sie aber verwirrt – Sie beispielsweise vergesslicher werden – oder Menschen aus Ihrem Umfeld sich beschweren, dass Sie nur am Smartphone hängen, sollten Sie eine Trennung der Welten üben oder ernster nehmen. Warum? Es gibt Momente mit Partnern, Kindern oder im Job, die funktionieren nur ohne Unterbrechungen.

TIPP: Nehmen Sie digitale Auszeiten. Blocken Sie bei der Arbeit eine „stille Stunde", in der technische Geräte ausgeschaltet sind. Um Familienzeiten ohne Handys hinzubekommen, vereinbaren Sie mit allen Beteiligten täglich eine kurze „Insel der Gemeinsamkeit", um zusammen zu spielen, zu reden oder zu essen. Wem das Ausschalten der Endgeräte schwerfällt, dem kann paradoxerweise eine App helfen: Die in Berlin entwickelte App „Offtime" (2,99 Euro) schaltet den Zugang zu sozialen Netzen aus. Die Zahl der Stunden kann man einstellen.

[2] REALITÄTSSINN
WIE REALISTISCH KANN ICH INFOS BEWERTEN?

Hier können Sie sehen, wie sicher Sie unterscheiden können, ob Informationen und Angebote im Netz etwas taugen oder nicht. Diese Liste gibt auch Anhaltspunkte darüber, wie gut Sie „Netzrecherche" beherrschen.

0 BIS 2 MAL JA: Sie sind quellensicher. Sich durch die vielen windigen und wertvollen Infos im Netz zu navigieren ist nicht einfach. Sie scheinen dafür aber die richtige kritische Distanz zu haben. Schauen Sie trotzdem noch mal nach, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben. Die kompetente Bewertung unterschiedlicher Quellen im Netz ist ein Lernprozess, der immer weitergeht.

3 BIS 6 MAL JA: Sie sind manchmal unsicher. Kann sein, dass Sie nicht immer analysieren, welche Information im Netz etwas taugt und woher die „Fakten" stammen. Wahrscheinlicher ist aber, dass Sie einfach etwas zu schnell und intuitiv klicken, bewerten oder kaufen. Auch wenn es lästig ist: Es lohnt, das Kleingedruckte zu lesen. Und bei Debatten hilft es, so lange zu lesen, bis man sich eine Meinung gebildet hat, statt „gefühlsmäßig" zuzustimmen.

TIPP: Schüler lernen heute oft noch, dass Wikipedia als seriöse Informationsquelle nichts taugt. Das hat sich geändert. Mittlerweile ist das Portal ein brauchbarer Ausgangspunkt für Recherchen. Ein gesundes Maß an Misstrauen kann jedoch nicht schaden.



[3] EMOTIONALER STRESS
KANN ICH MICH INNERLICH ABGRENZEN VOM INTERNET UND SEINEN ANGEBOTEN?

Hier können Sie prüfen, wie groß die emotionale Sogwirkung des Netzlebens auf Sie ist.
0 BIS 2 MAL JA: Sie haben emotionalen Abstand. Wenn Sie das Netz ausgiebig nutzen und in diesem Teiltest dennoch „niedrige“ Werte erzielen, deutet das darauf hin, dass Sie sich gefühlsmäßig gut vom Geschehen im Netz distanzieren können. Dass Ihnen das gelingt, liegt wahrscheinlich daran, dass Sie Ihre persönliche Bestätigung nur zum kleinen Teil aus dem Netz ziehen. Und dass Sie sich nur selten im Netz von persönlichem Frust ablenken. Sie können also gelassen weitersurfen!
3 BIS 6 MAL JA: Sie sind emotional involviert. Das ist erst mal nicht bedenklich. Stellen Sie sich aber die Frage, wie sehr Sie sich von Feedbacks aus dem Netz abhängig machen oder ob Sie sich mit Netzaktivitäten von Frust aller Art ablenken. Falls Sie solche Muster erkennen: Setzen Sie Veränderungen im analogen Leben an. Falls nicht: Genießen Sie das Lauern auf die nächste WhatsApp.
TIPP: Wer seine Wünsche und Bedürfnisse kennt und verfolgt, fühlt sich meistens wohl. Deshalb hier eine schlichte Übung: Schreiben Sie fünf Dinge auf, die Sie glücklich machen (von Rad fahren bis Musik machen). Listen Sie fünf Wünsche auf (von Reise nach Rom bis Beförderung) und fünf Menschen, mit denen Sie gern Zeit verbringen. Wählen Sie einen Punkt aus, und nehmen Sie sich in dieser Woche eine Stunde Zeit dafür. Je mehr solcher Momente Sie in Ihr Leben einbauen, desto mehr befreien Sie sich vom Sog des Netzes.







[4] SICHERHEIT
SCHÜTZE ICH MEINE PRIVATSPHÄRE?

Hier können Sie einen ersten Eindruck davon bekommen, ob Sie sich mit Sicherheitsfragen im Netz auskennen und diese ernst nehmen.
0 BIS 2 MAL JA: Sie sind geschützt im Netz. Sie haben sich mit Sicherheitsfragen auseinandergesetzt und wissen wahrscheinlich einiges über Risiken, Kniffe und Privatsphären-Einstellungen. Schauen Sie dennoch noch mal nach, an welchen Stellen Sie „Ja“ angekreuzt haben. Fragen zur Netzsicherheit verändern sich ständig – es gibt immer etwas dazuzulernen.
3 BIS 6 MAL JA: Sie sind eher ungeschützt im Netz. Studien zeigen, dass die meisten Menschen wissen, welche Sicherheitsrisiken im Netz bestehen, viele aber praktisch wenig tun, um sich zu schützen. Auch wenn es lästig ist: Es lohnt, sich mit Passwörtern, Sichtbarkeitseinstellungen und anderen Stellschrauben für mehr Privatsphäre im Netz zu beschäftigen. Investieren Sie etwas Zeit!
TIPP: Das Interesse von Apple, Microsoft etc. an unseren Daten nimmt ständig zu. Deshalb wird das Thema Sicherheit immer komplexer. Bei der Einrichtung neuer Computer und Smartphones gibt es heute zahlreiche Einstellungen, mit denen man zu viel Fremdzugriff verhindern und Privatsphäre sichern kann. Diese Schutzeinstellungen zu aktivieren ist nicht ganz trivial. Es lohnt deshalb, für die Einrichtung eines neuen Rechners einen IT-Fachmann zu buchen.

HIER GIBT ES HILFE

Svenja Hofert ist eine auf den IT-Bereich spezialisierte Karriereberaterin. Diesen Test hat die Wirtschaftspsychologin exklusiv für SPIEGEL WISSEN zusammen mit der Redaktion entwickelt. Hofert, Autorin des „Karriereblog.svenja-hofert.de“, hat viele Ratgeber geschrieben, u. a. das „Praxisbuch IT-Karriere“ (Eichborn) und „Was sind meine Stärken? Entdecke, was in Dir steckt“ (Gabal).

AHAOK / SPIEGEL WISSEN

[5] KOMMUNIKATION
WIE KOMMUNIZIERE ICH IM NETZ?

Diese Liste zeigt, ob Sie auch im Netz geschickt und besonnen agieren – mit Chefs, Partnern und Bekannten.
0 BIS 2 MAL JA: Sie kommunizieren geschickt. Sie können im Netz gut mit anderen „reden". Dass Menschen für verschiedene Anliegen unterschiedliche Kanäle – mal Mail, mal Telefon, mal SMS – nutzen, ist Ihnen bewusst. Und wahrscheinlich kalkulieren Sie auch ein, dass je nach Altersgruppe im Netz andere Sprachstile gepflegt werden. Verlassen Sie sich auf Ihr Geschick. Schauen Sie aber noch mal, wo Sie „Ja" angekreuzt haben.
3 BIS 6 MAL JA: Sie kommunizieren manchmal ungeschickt. Dass Sie gelegentlich mit anderen aneinandergeraten oder an ihnen vorbeireden, hat wahrscheinlich damit zu tun, dass Sie die Kommunikation im Netz praktisch finden – und deshalb stets die schnellsten Wege wählen. Aber nicht immer ist eine Mail besser als ein Anruf. Nicht immer stellt eine kurze, herzliche WhatsApp-Nachricht eine persönliche Verbindung her. Es könnte helfen, vor jedem Kontakt kurz nachzudenken, welcher Kanal für diese Person und dieses Anliegen angebracht ist. Oft werden „Gespräche" allein dadurch besser.
TIPP: Das geschriebene Wort wiegt für uns schwerer als das gesprochene. Fragen Sie sich deshalb vor wichtigen Nachrichten: Was ist mein Anliegen? Was will ich mit dieser Mail, WhatsApp erreichen? Wer einfach nur „Hallo" sagen will, kann den Fingern auf der Tastatur freien Lauf lassen. Falls Sie aber etwas klären möchten, ein Anliegen oder eine Bitte haben – überlegen Sie, wie Sie das im Text formulieren wollen. Und: Je emotionaler, bedeutsamer oder verworrener das Anliegen ist, desto eher passt es, kurz zum Telefonhörer zu greifen.





[6] UMGANGSFORMEN
BEWEGE ICH MICH SOZIAL VERTRÄGLICH?

Der Schutz der Anonymität ist in der virtuellen Welt groß. Jeder nutzt ihn auf seine Weise. Die Liste zeigt, welche Werte Sie im Umgang mit dieser Grauzone haben.
0 BIS 2 MAL JA: Sie handeln wertorientiert. Sie haben sich schon einige Gedanken gemacht, wie Sie sich im Netz bewegen wollen und welche Umgangsformen Sie sich dort wünschen. Gut. Denn natürlich verfallen wir alle schnell in einen etwas ruppigeren Stil, sobald wir uns außerhalb des Face-to-Face-Kontakts bewegen. Fragen Sie sich ruhig immer mal wieder, welche Klicks und Kommentare im Netz angebracht sind und in welcher Form.
3 BIS 6 MAL JA: Sie handeln manchmal unüberlegt. Im Netz tun es fast alle: meckern, scharf argumentieren, sich Freunde zulegen, die sie gar nicht kennen. Weil man anonym bleiben kann, schlüpfen in der virtuellen Welt viele bewusst in andere Rollen, zeigen sozial weniger angepasste Seiten von sich. In einem gewissen Rahmen kann das sogar bereichernd sein. Sobald es aber zu aggressiv und unsachlich wird, stößt man – ohne es zu wollen – destruktive Prozesse an. Wenn Sie in dieser Checkliste hohe Punktzahlen haben, lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob Sie am Ton oder an der Impulsivität Ihrer Netzkommunikation etwas ändern wollen.
TIPP: Vertreten Sie in Foren im Netz, auf Blogs oder Facebook nur Meinungen, die Sie auch öffentlich auf einer Bühne äußern würden. Und stellen Sie sich dieses Publikum auch vor, bevor Sie einen Post ausformulieren. Viele merken mit diesem Bild im Hinterkopf viel schneller, wann es zu unsachlich wird – und wann etwas Provokation auch angebracht ist.

SO GEHT ES WEITER

Als digitales Extra bietet SPIEGEL WISSEN ein Training an, mit dem Sie Ihren Umgang mit Computern, Smartphones und Netz im Berufsalltag verbessern können. Wenn Sie möchten, schicken wir Ihnen ab dem 16. September acht Wochen lang jeweils freitags eine Mail mit einer Trainingseinheit zu. Anmelden können Sie sich unter www.spiegel.de/digitaltraining/