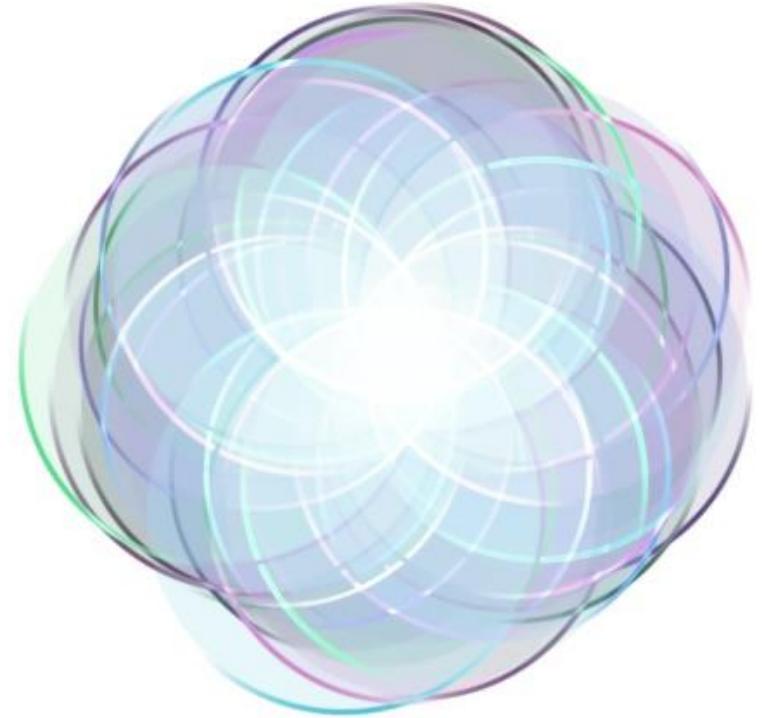


DigiBound

Boundary Management von Kindern und Jugendlichen als
fortgeschrittene digitale Kompetenz

EdTech Research Forum - 17.09.2026

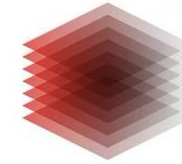




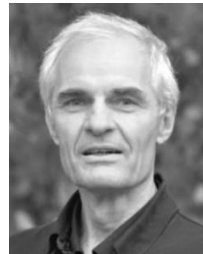
Wer wir sind



Hochschule Aalen



TIB LEIBNIZ-INFORMATIONSZENTRUM
TECHNIK UND NATURWISSENSCHAFTEN
UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK



Prof. Dr. Karsten Müller
Dr. Svenja Schumacher
Dr. Tammo Straatmann
Apl.-Prof. Dr. Kai-Christoph Hamborg
Viktoria Hörning

Institut für Psychologie
Fachbereich Arbeits- & Organisationspsychologie

Prof. Dr. Michael
Brinkmann
Lena Haasken

Institut für Informatik
Fachbereich Didaktik
der Informatik

Prof. Dr. Regina Kempen
Sören Werner

Wirtschaftspsychologie
Studienbereich
Gesundheitsmanagement

Margret Plank
Dr. Hendrik Bunke
Zoë Kittelmann

Technische Informationsbibliothek
(TIB)
Lab für Nicht-Textuelle Materialien



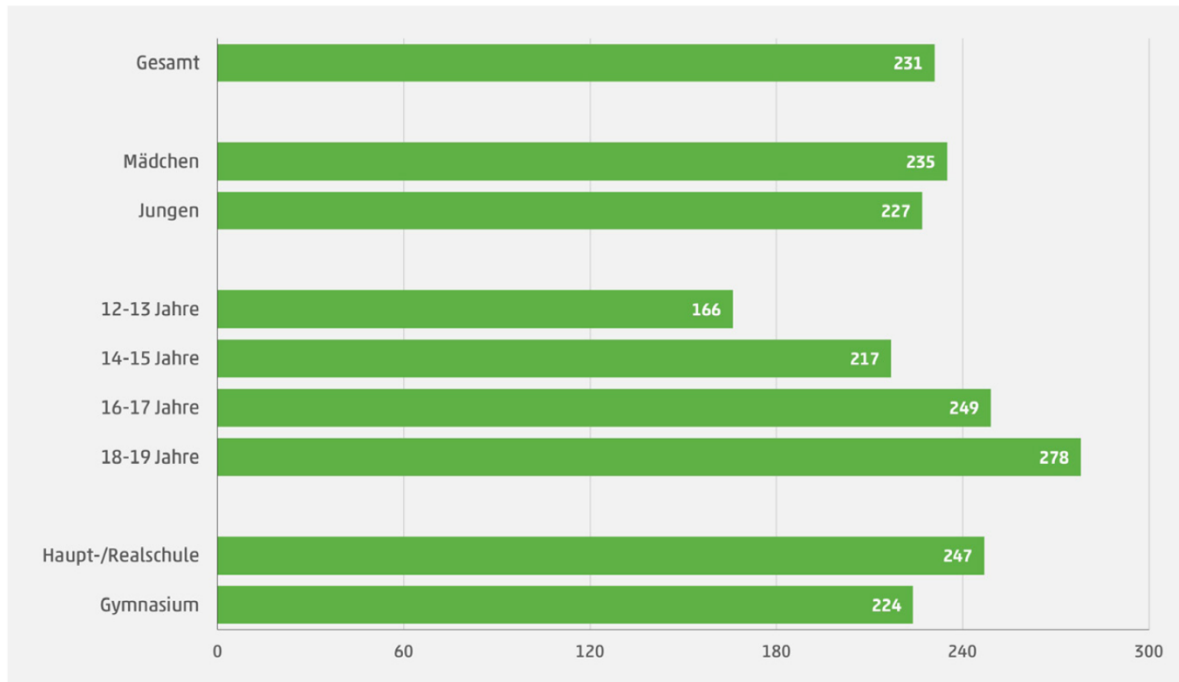
Ablauf des EduLabs

- 1 Einführung: Projekt und Training
- 2 Kennenlernen bzw. Ausprobieren des Trainings
- 3 Einbettung in den Schulunterricht: Ideensammlung
- 4 Diskussion



Nutzung digitaler Geräte von Jugendlichen im Fokus

Tägliche Bildschirmzeit von Jugendlichen



Quelle: JIM 2025, Angaben in Minuten, Basis: Befragte mit eigenem Smartphone, die ihre Bildschirmzeit vom Gerät ablesen können, n=960

Neue Empfehlungen zum Schuljahresanfang

Kultusministerium BW dringt auf strikte Handy-Regeln an allen Schulen

Stand: 10.9.2025, 4:22 Uhr

Quelle: SWR.de

Sind gesetzliche Regeln nötig?

Deutschland diskutiert Handyverbot an Schulen

Quelle: ZDFheute.de

Handyverbot an Schulen: Wissenschaft uneins über Sinn und Nutzen

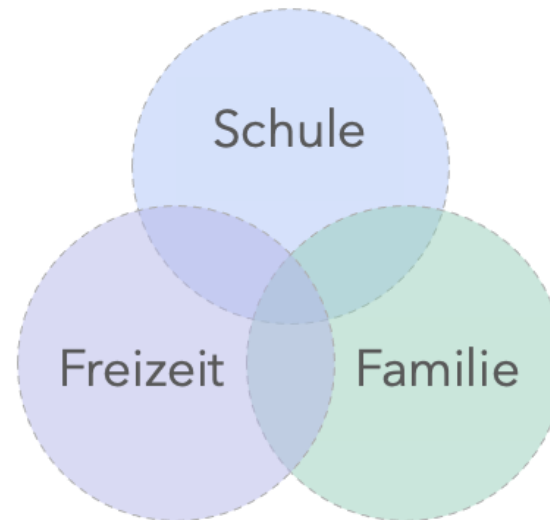
Stand: 08.09.2025 09:31 Uhr

Quelle: NDR.de



Lebensbereiche verschwimmen zunehmend

Neue Herausforderungen für
Einzelne und Systeme wie
Familien oder Schulen



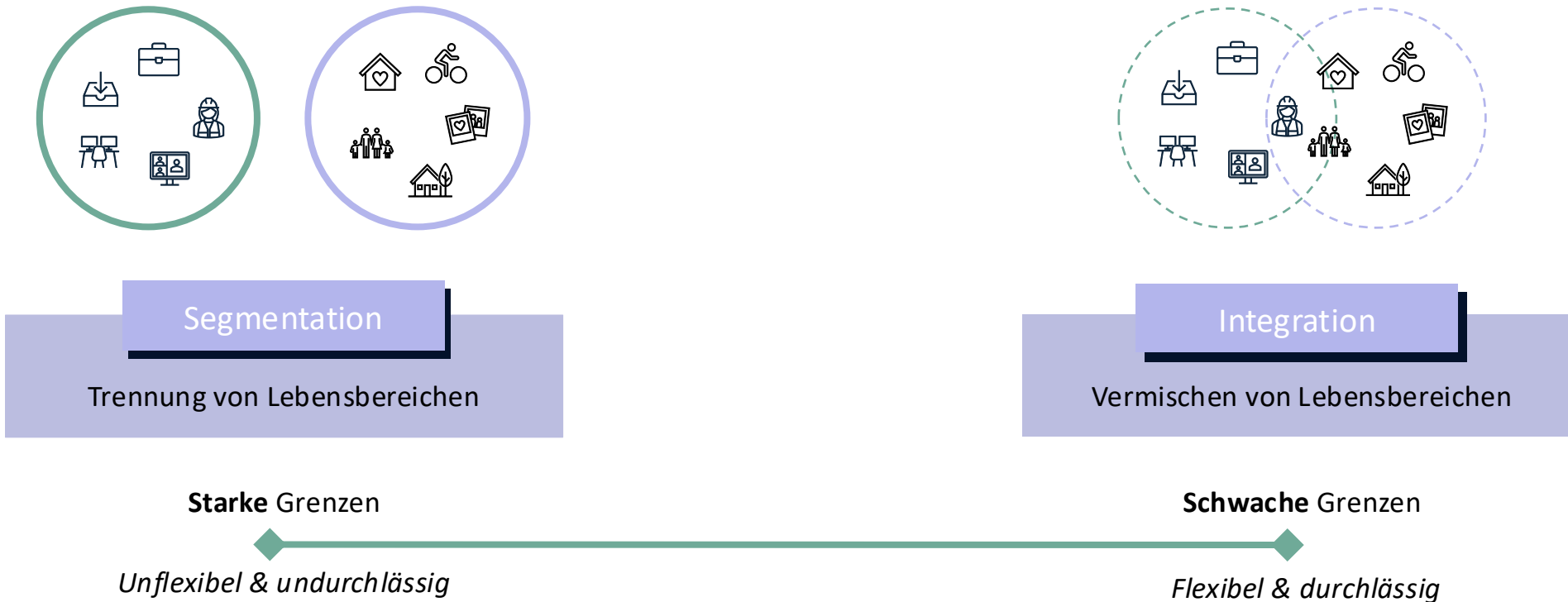
Boundary Management

=

bewusste Gestaltung von Grenzen
zwischen Lebensbereichen



Boundary Management: Kontinuum von Integration und Segmentation





Boundary Management-Strategien



Physisch

Einrichtung vom Arbeitsplatz
Unterschiedliche digitale
Geräte nutzen

...



Zeitlich

Tage strukturieren
Freizeit einplanen
Pausen berücksichtigen

...



Behavioral

Routinen & Übergangs-
rituale schaffen
Regeln aufstellen

...



Kommunikativ

Erwartungen & Wünsche
kommunizieren (im Schul- &
Privatleben)

...



Kognitiv- emotional

Mindfulness
Gedankliches
Abschalten

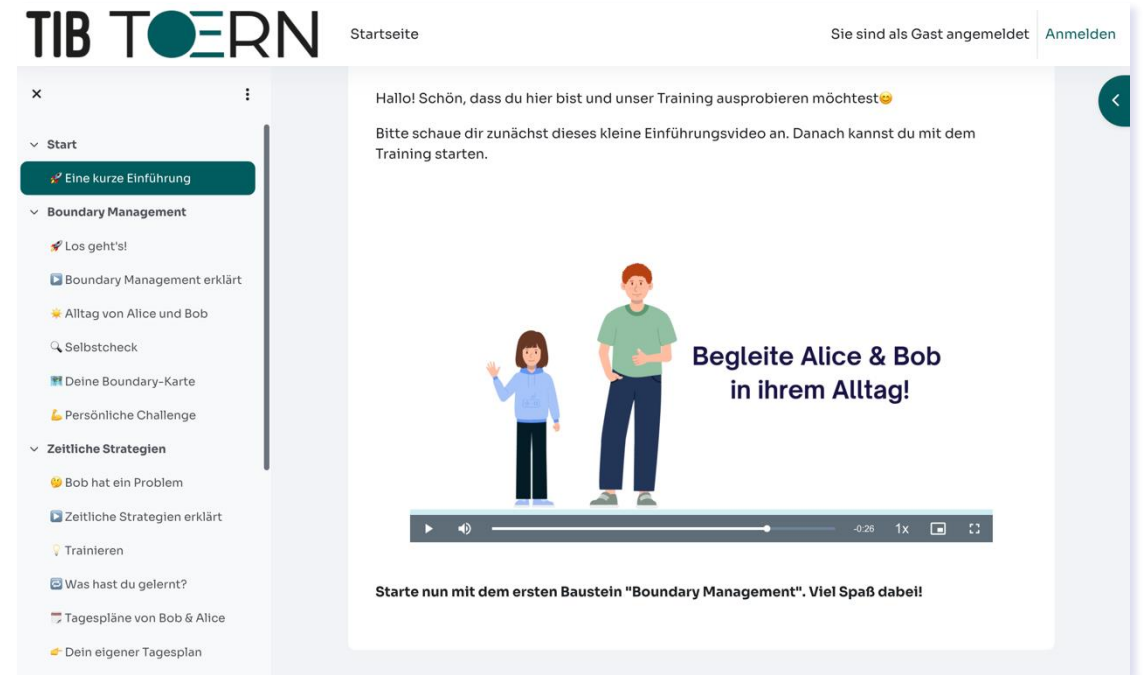
...



Das DigiBound-Projekt

Projektziel

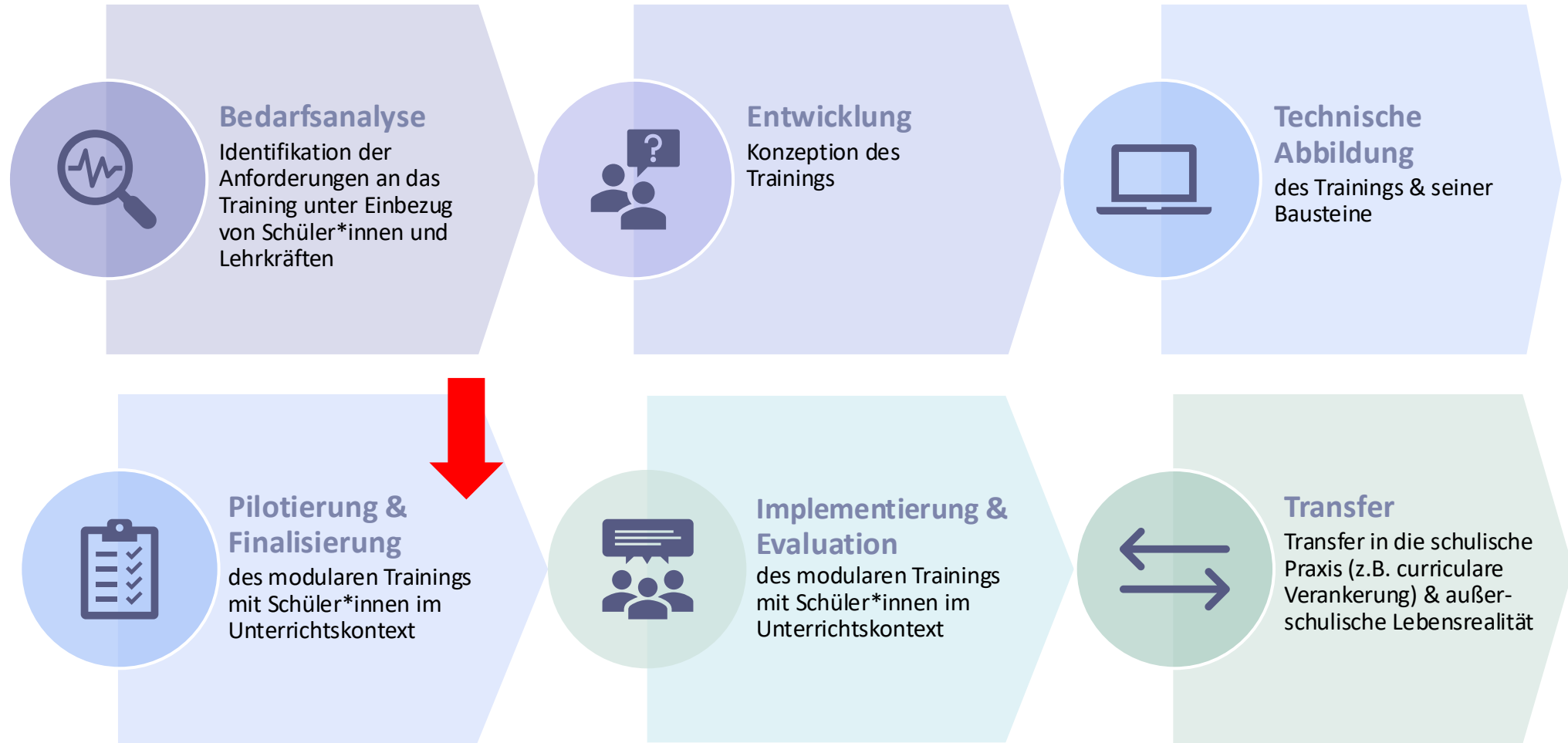
Entwicklung, Evaluation und
Implementierung eines modularen,
digitalen Trainings zur Förderung von
Boundary Management-Kompetenzen von
Schüler*innen (Klassen 5 – 12)



Aktueller Stand des Trainings: Pilotversion



Vorgehen

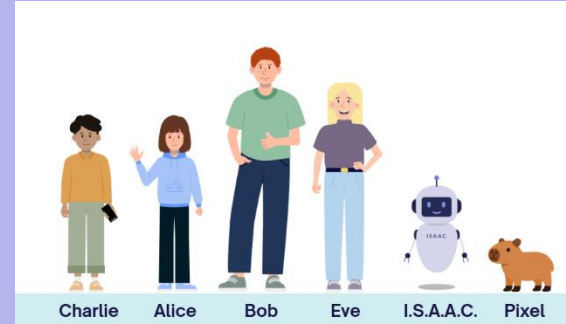




Trainingsbausteine in der Übersicht

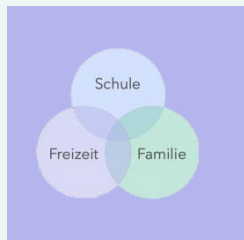
Ziele des Trainings:

- Förderung des **Bewusstseins** für den Umgang mit Handy & Co in unterschiedlichen Lebensbereichen
- Erlernen von **Strategien** zu erfolgreichem Trennen oder Vermischen von Lebensbereichen

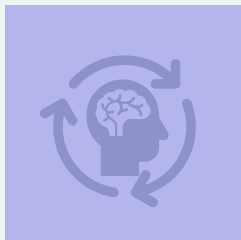


Das Training besteht aus **7 Bausteinen**.

Grundlagen



Boundary Management



Selbst-regulation

Strategien



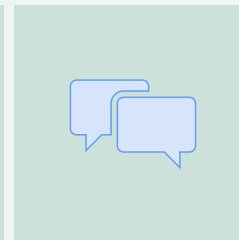
Physisch
z.B. Einrichtung des Arbeitsplatzes



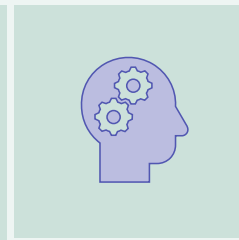
Zeitlich
z.B. Tage strukturieren



Behavioral
z.B. Routinen schaffen



Kommunikativ
z.B. Erwartungen kommunizieren



Kognitiv-emotional
z.B. Gedankliches Abschalten

Die Übungen sind **spielerisch, interaktiv und lebensnah** gestaltet.





Umsetzung in Moodle

Bereitstellung auf der Moodle-basierten Lernplattform TOERN als Open Educational Resource (OER)

TIB TOERN Startseite

Sie sind als Gast angemeldet | Anmelden

Lisa im Unterricht. Sie bearbeiten gerade eine Aufgabe.

weiter

Vorhergehende Aktivität: Abschlussquiz

Direkt zu:

Nächste Aktivität: Kommunikative Strategien erklärt

Personas als roter Faden: Geschwisterpaar Alice und Bob sowie deren Freunde



Jetzt sind Sie dran! Einblicke ins DigiBound-Training



Scannen Sie den QR-Code zu unserem Training und klicken Sie sich durch einen von Ihnen gewählten **Strategiebaustein** und betrachten Sie das dazugehörige **Begleitmaterial**.



tib.eu/DiBo



Tauschen Sie sich gerne kurz **zu zweit oder dritt** über die folgenden Fragen aus:

- Wie **bewerten** Sie den Baustein? Fanden Sie die Inhalte **verständlich** für Schüler*innen?
- Passt das **Begleitmaterial** zum Baustein? Haben Sie noch weitere **Ideen für Begleitmaterialien** zum Baustein?
- Wie könnte sichergestellt werden, dass das Training **nachhaltig** und **langfristig** wirkt?



Scannen Sie den QR-Code zu Particify und **notieren Sie dort Ihre Ideen zu den Fragen**.



<https://partici.fi/97746459>



Boundary Management- Tipps für Ihren Alltag

1

Eigene Geräte-Regeln festlegen

Klare, bewusste Regeln definieren, wann eine Vermischung über das Gerät erwünscht ist – und wann nicht

2

Eigenen Grenztyp kennen

Segmentation vs. Integration: Weder strikte Trennung noch völlige Verzahnung wirkt automatisch besser – entscheidend ist die Passung zur eigenen Präferenz

3

Feierabend-Ritual etablieren

Ein kurzes, wiederkehrendes Übergangsritual markiert dem Gehirn den Rollenwechsel und erleichtert das gedankliche Loslassen

4

Erreichbarkeitserwartungen aktiv klären

Nicht offizielle Richtlinien, sondern gelebte, oft unausgesprochene Erwartungen treiben den inneren Erreichbarkeitsdruck

5

Fixe Check-Zeiten statt Dauererreichbarkeit

z. B. bestimmte Aufgaben oder Nachrichten auf nur drei feste Zeitpunkte am Tag begrenzen



Vielen Dank!

Einblick ins DigiBound-Training



tib.eu/DiBo

DigiBound auf **LinkedIn**



linkedin.com/company/digibound-boundary-management-von-kindern-und-jugendlichen/



Literatur

- Allen, T. D., Cho, E., & Meier, L. L. (2014). Work–family boundary dynamics. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 1(1), 99-121.
- Allen, T. D., Merlo, K., Lawrence, R. C., Slutsky, J., & Gray, C. E. (2021). Boundary management and work-nonwork balance while working from home. *Applied Psychology*, 70(1), 60-84.
- Anthony, L., Koo, A. C., & Hew, S. H. (2020). Self-regulated learning strategies in higher education: Fostering digital literacy for sustainable lifelong learning. *Education and Information Technologies*, 25(4), 2393-2414.
- Greene, J. A., Bolick, C. M., Jackson, W. P., Caprino, A. M., Oswald, C., & McVea, M. (2014). Domain-specificity of self-regulated learning processing in science and history. *Contemporary Educational Psychology*, 42, 111-128.
- Greene, J. A., Copeland, D. Z., Deekens, V. M., & Freed, R. (2018). Self-regulated learning processes and multiple source use in and out of school. In *Handbook of multiple source use* (pp. 320-338). Routledge.
- Härtel, T. M., Hüttemann, D., & Müller, J. (2023). Associations between the implementation of telework strategies and job performance: Moderating influences of boundary management preferences and telework experience. *Frontiers in Psychology*, 14, 1099138.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 319-345.
- Kossek, E. E., & Lautsch, B. A. (2012). Work–family boundary management styles in organizations: A cross-level model. *Organizational Psychology Review*, 2(2), 152-171.
- Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). Balancing borders and bridges: Negotiating the work-home interface via boundary work tactics. *Academy of Management Journal*, 52(4), 704-730.
- Kultusministerkonferenz (2016). *Bildung in der digitalen Welt. Strategie der Kultusministerkonferenz*. Sekretariat der Kultusministerkonferenz.
- Mayring, P. (2010): *Qualitative Inhaltsanalyse*. Grundlagen und Techniken. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). (2025). *JIM-Studie 2025: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*.
- Michel, A., Bosch, C., & Rexroth, M. (2014). Mindfulness as a cognitive–emotional segmentation strategy: An intervention promoting work–life balance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87(4), 733-754.
- Olson-Buchanan, J. B., & Boswell, W. R. (2006). Blurring boundaries: Correlates of integration and segmentation between work and nonwork. *Journal of Vocational Behavior*, 68(3), 432-445.
- Rothbard, N. P., Phillips, K. W., & Dumas, T. L. (2005). Managing multiple roles: Work-family policies and individuals' desires for segmentation. *Organization Science*, 16(3), 243-258.
- Zylka, J., Christoph, G., Kroehne, U., Hartig, J., & Goldhammer, F. (2015). Moving beyond cognitive elements of ICT literacy: First evidence on the structure of ICT engagement. *Computers in Human Behavior*, 53, 149-160.
- <https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/kultusministerium-bw-will-handy-regeln-in-schulen-100.html>
- <https://www.ndr.de/nachrichten/info/handyverbot-an-schulen-wissenschaft-uneins-ueber-sinn-und-nutzen,handyverbot-132.html>
- <https://www.zdfheute.de/politik/deutschland/handyverbot-an-schulen-smartphone-gesetz-100.html>