**Inhaltsverzeichnis**

[**1 Einleitung 2**](#_2jyt305koeac)

[**2 Theoretischer Hintergrund 3**](#_efq6054z8r4x)

[2.1 Definition und Merkmale sozialer Medien 3](#_7h3ijmowlx0j)

[2.2 Theoretische Modelle zur emotionalen Wirkung von sozialen Medien 4](#_46vn5mni9ebp)

[**3 Forschungsfrage und Zielsetzung 5**](#_p9lh9bwv8wcg)

[3.1 Konkretisierung der Forschungsfrage 5](#_8nj6cpcm082)

[3.2 Zielsetzung der wissenschaftlichen Arbeit 5](#_cnwrda8dfjhr)

[**4 Methodik 6**](#_4xpna3qe72yg)

[4.1 Auswahl der relevanten Studien und Literatur 6](#_g3lchdyt52by)

[4.2 Forschungsdesign und Analysemethoden 7](#_szc9j0xfhu1x)

[**5 Der Einfluss von sozialen Medien auf das emotionale Wohlbefinden 8**](#_4ehzvklwmsk)

[5.1 Auswirkungen von Social-Media-Nutzung auf emotionale Zustände 9](#_16ya23jw6itl)

[5.2 Identifikation von Risiken und Schutzfaktoren 9](#_er8n7zi19oey)

[**6 Praktische Implikationen und Handlungsempfehlungen 10**](#_lh2uozoxysix)

[6.1 Umgang mit sozialen Medien für eine positive emotionale Gesundheit 11](#_buiuhrlyml12)

[6.2 Empfehlungen für Eltern, Erziehende und junge Erwachsene 11](#_tjg325lvr3ho)

[**7 Fazit 12**](#_1a9l4lgrv2m)

[**A Quellenverzeichnis 14**](#_5g52cnfy91za)

[**B Literaturverzeichnis 15**](#_dmpybs9m3hqv)

[**C Anhang 16**](#_rrb7qd5azay)

## 1 Einleitung

## 

## 

## 2 Theoretischer Hintergrund

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 2.1 Definition und Merkmale sozialer Medien

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 2.2 Theoretische Modelle zur emotionalen Wirkung von sozialen Medien

## 3 Forschungsfrage und Zielsetzung

### 

### 

### 

### 

### 3.1 Konkretisierung der Forschungsfrage

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 3.2 Zielsetzung der wissenschaftlichen Arbeit

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 4 Methodik

### 

### 

### 

### 

### 

### 4.1 Auswahl der relevanten Studien und Literatur

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 4.2 Forschungsdesign und Analysemethoden

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 5 Der Einfluss von sozialen Medien auf das emotionale Wohlbefinden

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 5.1 Auswirkungen von Social-Media-Nutzung auf emotionale Zustände

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 5.2 Identifikation von Risiken und Schutzfaktoren

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## 6 Praktische Implikationen und Handlungsempfehlungen

### 

### 

### 

### 6.1 Umgang mit sozialen Medien für eine positive emotionale Gesundheit

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 

### 6.2 Empfehlungen für Eltern, Erziehende und junge Erwachsene

## 

## 

## 7 Fazit

## A Quellenverzeichnis

## 

## B Literaturverzeichnis

## 

## C Anhang