

13. Mynd!Talk

Zwischen Meme und Meinung:
Warum Rechtspopulismus
bei Gen Z ankommt

I. Einstieg

SZENEN EINES SYLTER DISKOBESUCHS: FEIERNDE SINGEN DIE NEONAZI-PAROLE „DEUTSCHLAND DEN DEUTSCHEN, AUSLÄNDER RAUS“ AUF EINEN SONG VON GIGI D'AGOSTINO



DER RASSISTISCHE ACCOUNT VON ERIK ENGELHARDT, LANDESVORSITZENDER DER RECHTSEXTREMEN „JUNGEN ALTERNATIVE THÜRINGEN“, VERSUCHT REGELMÄSSIG JUGENDLICHER FRUSTRATION IN HASS AUF „LINKE“ ZU KANALISIEREN



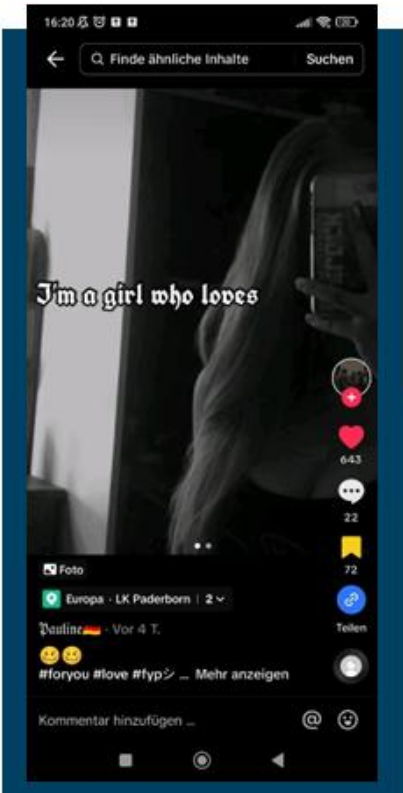
Quelle: „Das TikTok-Universum der (extremen) Rechten - Trends, Strategien und Ästhetik in der Social Media-Kommunikation“ (Bildungsstätte Anne Frank, 2024)



AFD-POLITIKER ULRICH SIEGMUND INSZENIERT SICH GERN ALS VOLKSNAH
(<https://www.tiktok.com/@mutzurwahrheit90/video/7312452545664814368>)



PAULINE ZEIGT IN DER SLIDESHOW, AUF WELCHE MÄNNER SIE STEHT: OLDSCHOOL NAZIS, DIE SPRINGERSTIEFEL TRAGEN, SHIRTS MIT DEM SONNENRAD, EIN VON DER SS GENUTZTES ZEICHEN UND ERKENNUNGSMERKMAL DER RECHTSEXTREMEN



Was ist Rechtspopulismus?



Unter **Rechtspopulismus** versteht man eine politische Strategie und Ideologie, die sich durch die Kombination von rechtsextremen oder rechtskonservativen Inhalten mit den typischen Mechanismen des Populismus auszeichnet.

Anti-Elitarismus

Ausgrenzung und
Nationalismus

Vereinfachung und
Emotionalisierung

Was ist Rechtspopulismus?



Anti-Elitarismus

... d. h., künstliche
Spaltung in
„korrupte Elite“
und „gutes Volk“

**Ausgrenzung und
Nationalismus
(Exklusion)**

... d. h., Ausgrenzung
von Minderheiten und
Fokus auf Nationalismus

**Vereinfachung und
Emotionalisierung**

... d. h., Schüren von
Ängsten und Anbieten
einfacher Lösungen

Hard Facts: Jugend, Politik & Social Media

1. Rechtsdruck bei Gen Z

- 22 % der 14- bis 29-jährigen würden laut Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“ die AfD wählen

2. Krisenpessimismus als Nährboden

- Sorgen vor Inflation, knappen Wohnraum und Spaltung der Gesellschaft belasten junge Menschen

3. AfD-Dominanz im digitalen Raum

- AfD besetzt das digitale Ökosystem der Jugendlichen strategisch am erfolgreichsten (6 der 10 reichweitenstärksten Politik-Accounts im deutschsprachigen TikTok-Raum)

4. „TikTok-Radikalisierung“

- Zusammenhang zwischen der Nutzungsintensität von Social Media – insbesondere TikTok – und der Ausprägung rechtsextremer Einstellungen bei 16- bis 27-jährigen

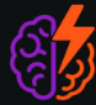
5. Tägliche Reichweite

- Generation Z verbringt im Schnitt rund 95 Minuten pro Tag auf TikTok



2. Interview mit Dr. Pia Lamberty

Psychologin
– Promotion in der Sozialpsychologie –



Dr. Pia Lamberty | Psychologie für turbulente Zeiten

Über mich Psychologische Beratung ▾ Bücher & Texte ▾ Workshops & Trainings ▾ Ressourcen & Tools Blog Kontakt

Materialien & Ressourcen

Psychische Widerstandsfähigkeit in und trotz Zeiten wie diesen

Auf dieser Seite finden Sie und Du eine wachsende Zahl an Ressourcen und Materialien zum kostenlosen Download. Die Inhalte und Materialien dürfen unter Angabe der Quelle für nicht-kommerzielle Zwecke gern verwendet und geteilt werden. Ich freue mich dann aber sehr über Rückmeldung.

Tools und Ressourcen



Kohärenz-Test zur gesellschaftlichen Widerstandskraft

Der Kohärenzsinn beschreibt eine grundlegende Haltung zur Welt. Wenn die drei Aspekte der Kohärenz gestärkt sind, fällt es oft leichter, mit Belastungen, Krisen und Veränderungen umzugehen. Die drei Säulen des Kohärenzgefühls bestehen aus Verstehen, Handeln und Sinn. In der Theorie nennt sich das etwas sperriger Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Letztendlich

[WEITERLESEN »](#)

Oktober 19, 2026 • Keine Kommentare



Erholung in turbulenten Zeiten

Im Alltag nehmen wir uns oft nicht die Zeit, einmal durchzuatmen. Das Handy ist meistens dabei, Irgendetwas zieht immer unsere Aufmerksamkeit. So stressen wir uns selbst mehr – sogar in Zeiten, in denen Ruhe wichtig ist. Wenn wir uns dann erholen könnten, klappt es oft nicht so richtig. Wir schauen

[WEITERLESEN »](#)

Oktober 16, 2026 • Keine Kommentare



Strategien zum Umgang mit der Wahl für Autist*innen

Wahlen können belastend sein und das auch insbesondere dann, wenn viele Informationen, Unsicherheiten und Reize zusammenkommen. Diese kurze Broschüre richtet sich an Autist*innen und andere Menschen, die sich konkrete Strategien für die Zeit rund um die Wahl wünschen. In diesem Workbook werden Strategien vermittelt, die dabei helfen sollen mit

[WEITERLESEN »](#)

Oktober 13, 2026 • Keine Kommentare



DEINE DIETALE

METHODEN



Resilienter durch die Wahl

2026

EIN PSYCHOLOGISCHES WORKBOOK FÜR DIE WAHLWOCHE



Bedürfnisse in belastenden Zeiten

Wir alle erleben mal Zeiten, die uns an unsere Grenzen bringen. In solchen Momenten fühlen sich viele Menschen hilflos und

<https://pialamberty.de/ressourcen-tools/>



Quellen und weiterführende Informationen

[BSAF_Report_Das_TikTok_Universum_der_extremen_Rechten-V2.pdf](#)

[Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“](#)

<https://www.getbadnews.com/books/german>

<https://www.ufuq.de/en/online-bibliothek/schuelerinnen-gegenueber-extremistischen-inhalten-im-inter...>

[OSINT für Einsteiger: Fake News und Desinformation erkennen und analysieren](#)

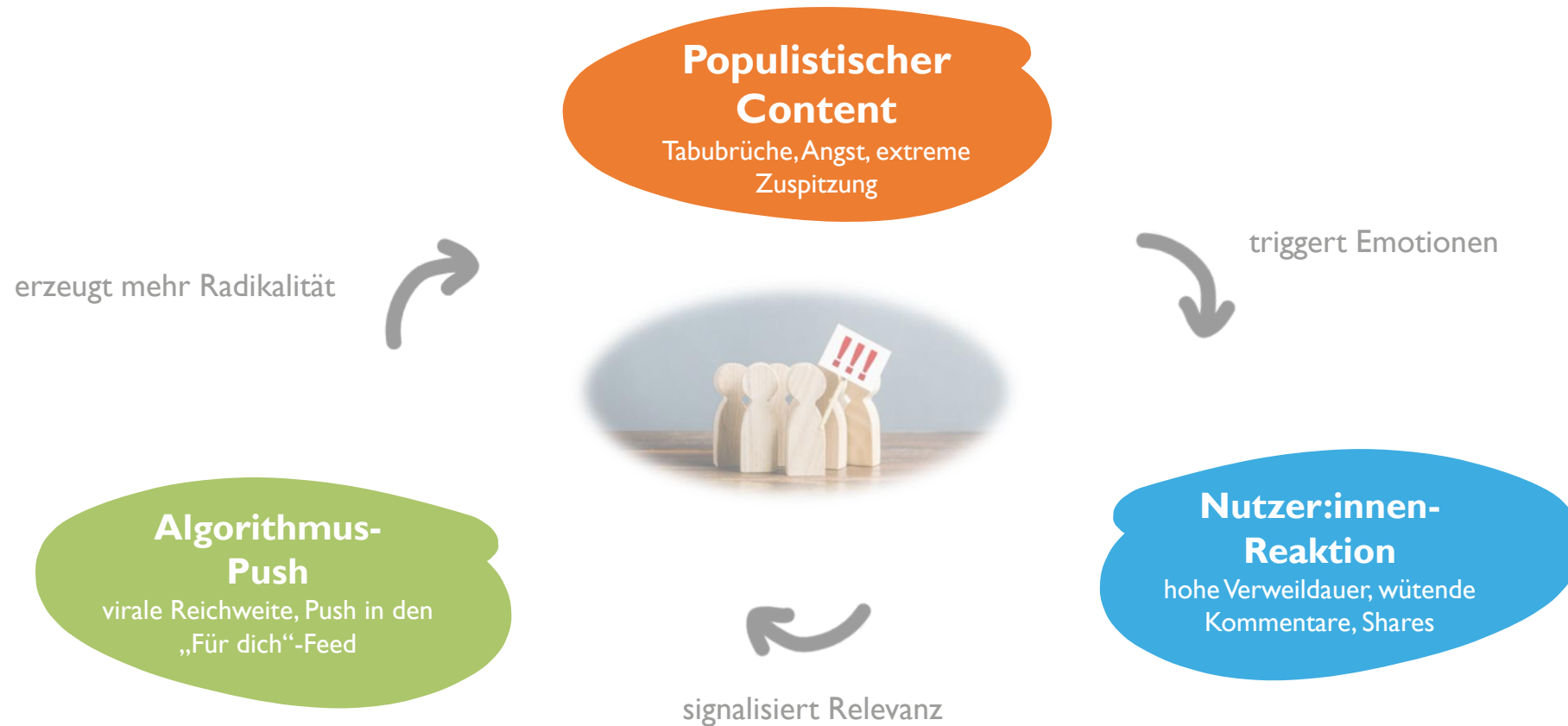
[Der eigene Kohärenzsinn – Dr. Pia Lamberty | Psychologie für turbulente Zeiten´](#)

[Ressourcen & Tools – Dr. Pia Lamberty | Psychologie für turbulente Zeiten´](#)

3. Schlussfolgerungen

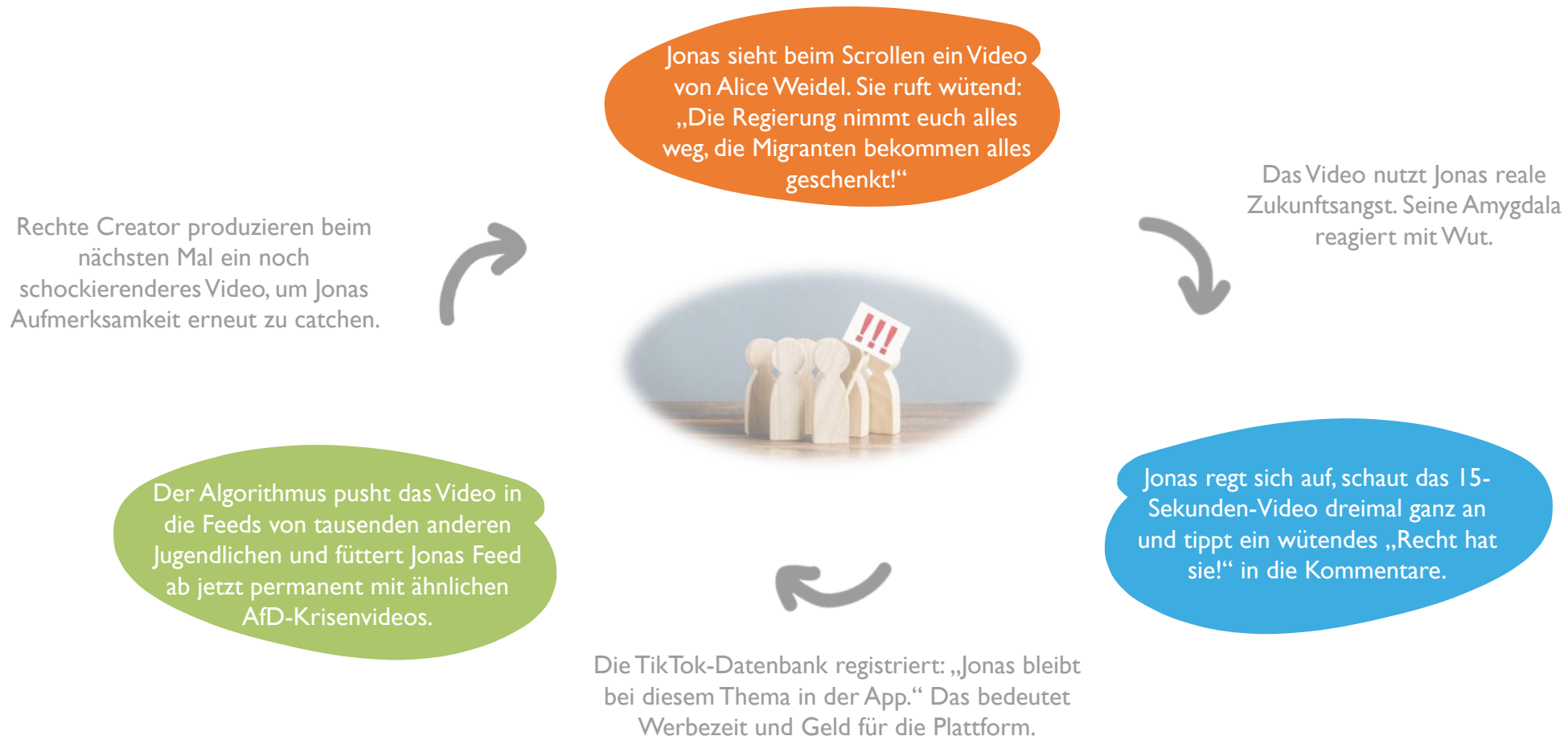
Algorithmische Populismus-Schleife

– gegenseitige Verstärkung von Populismus und Social-Media-Logik



Algorithmische Populismus-Schleife

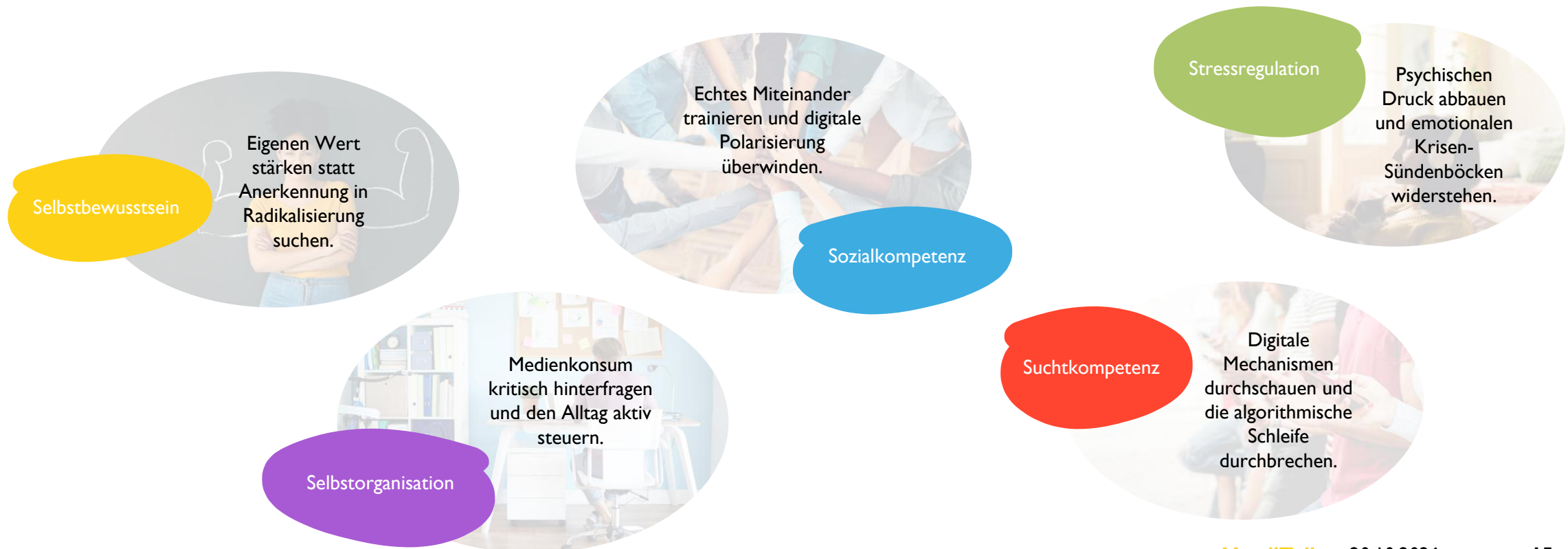
– gegenseitige Verstärkung von Populismus und Social-Media-Logik



4. Unterstützung durch You!Mynd

You!Mynd Präventionskonzept

Die 5 Kernkompetenzen von You!Mynd können direkt als **neuropsychologische Schutzschilde** gegen Rechtspopulismus und die „algorithmische Schleife“ auf Social Media eingesetzt werden:



Neues You!Mynd Sucht-Seminar



Modul 2 (180')

„Wer steuert wen?“

→ Warum ziehen uns Social Media, Smartphone und Gaming so stark an?

Modul 3 (55')

„Ein Mal kann ja nicht schaden ...oder doch?!“

→ Welche Rolle spielen Substanzen & Co.?

Modul 4 (35')

„Wie bleibe ich selbst am Steuer?“

→ Welche persönlichen Strategien helfen im Alltag?

Modul 1 (90')

„Alles noch im Rahmen oder schon zu viel?“

→ Was ist Genuss?
Wann wird aus ein Problem?

5. Abschluss

Vielen Dank!

Haben Sie noch Fragen? Dann kontaktieren Sie uns gerne!

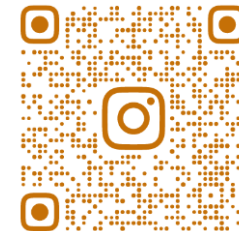
You!Mynd Projektbüro

Denise Doan & Joëlle Mager

 0341 / 5211620

 info@youmynd.de

 www.youmynd.de



www.youmynd.de

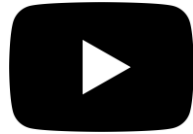
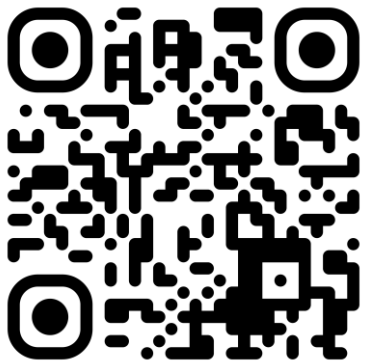


Quick Connect

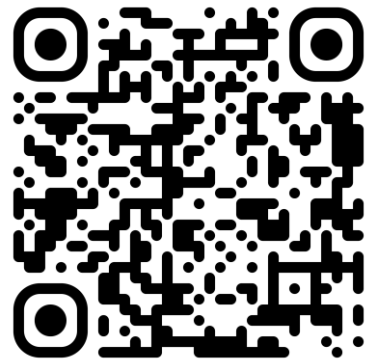
Folgen Sie unseren Social-Media-Kanälen!



You!Mynd-
Homepage



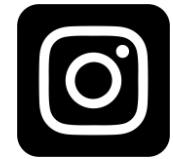
You!Mynd auf
YouTube



You!Mynd auf
LinkedIn



You!Mynd auf
Spotify



You!Mynd auf
Instagram

