



# TikTok und Instagram als Psychologen: Warum Selbstdiagnosen über Social Media so verführerisch sind – und wo sie gefährlich werden

**Kurzfassung:** Schnelle Erklärungen für komplexes Erleben treffen oft einen wunden Punkt. Das Problem: Algorithmen verstärken psychische Selbstbilder und pathologisieren Alltägliches.

## 1 | Die emotionale Logik & der Algorithmus-Sog



**Kontrollverlust:**  
Benennen = Kontrollieren?



**Selbstmitgefühl:**  
Ich bin nicht schuld.

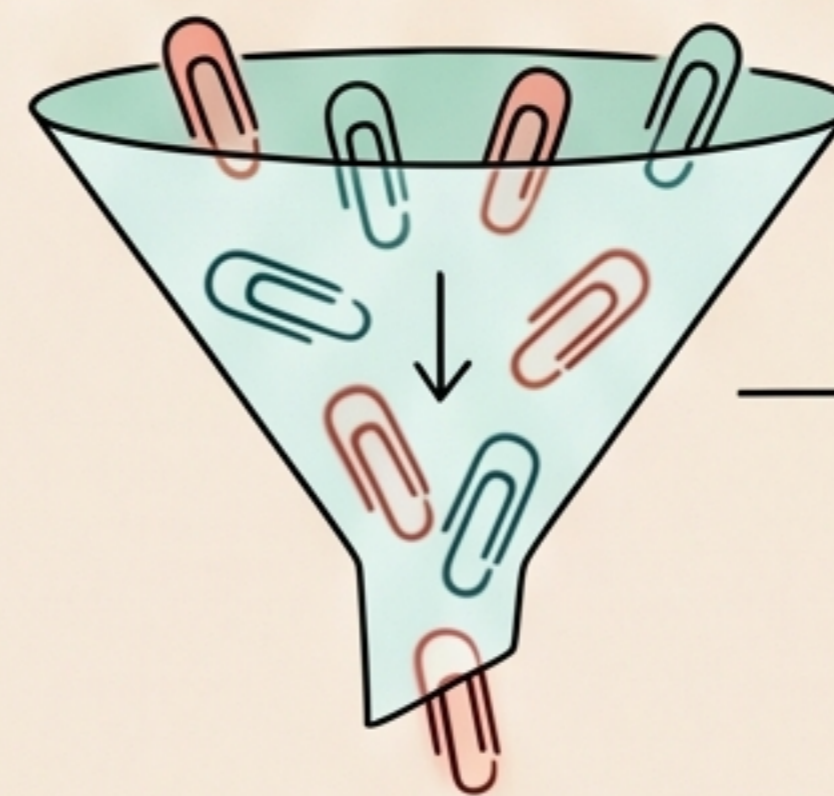


**Zugehörigkeit:**  
Andere sind auch so.



**Erlaubnis zur Pause:**  
Endlich langsam machen.

**Algorithmische Verstärkung**



Wiederholung + emotionale Aktivierung = stärkere Gedächtnisspur.  
Der Feed wird zum Spiegel, der nur einen Ausschnitt zeigt.

## 2 | Pathologisierung: Wenn Alltag plötzlich krank klingt

**Alltagserleben**

Traurigkeit  
Überforderung  
Streit  
Unsicherheit

**Die stille Verschiebung:**  
Klinische Begriffe werden zur Alltagswaffe oder moralischen Urteilen.

**Social Media Label (Pathologisiert)**

Depression  
ADHS  
Toxische Beziehung  
Trauma

Hilft mir der Begriff, handlungsfähig zu werden?

Oder macht er mich kleiner, starrer, hoffnungsloser?

## 3 | Echte Diagnostik vs. Social Media Content

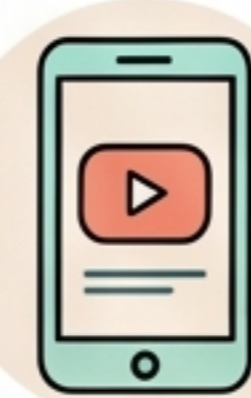
**Professionelle Therapie**  
(Differenziert & Begleitend)



Strukturierte Fragen & Anamnese  
Differenzialdiagnostik (Was noch?)  
Kontext & Zeitverlauf  
Beziehungsarbeit & Veränderung

**Social Media**

(Verkürzt & Verstärkend)



Checklisten & "3 von 5"  
Fokus auf ein Label  
Momentaufnahme & Dramatik  
Identitätsbildung & Algorithmus-Logik

## 4 | So nutzen Sie Social Media sinnvoll: Der "3S-Filter"



**1. SIGNAL:**  
Was genau resoniert?  
(Gefühl, Symptom, Situation)



**2. SCHÄRFE:**  
Ist es eine grobe Beschreibung oder eine starke Behauptung ("du hast sicher...")? Vorsicht!



**3. SCHRITT:**  
Was ist der nächste hilfreiche Schritt OHNE Selbstetikettierung?  
(Gespräch, Schlaf, Abklärung)

## Selbstdiagnose oder echtes Bild? Gemeinsam Klarheit gewinnen.

In einem geschützten Gespräch ordnen wir gemeinsam, was hinter Ihren Symptomen steckt, und entwickeln konkrete, alltagsnahe Schritte.

**kostenloses Erstgespräch**