

Quellen

Q1: Dalia_Strohhalme: dalia (2025). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8Ad9V9/>

Q2: Kim_Influencer: Daniklieber (2024). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8SwhHH/>

Q3: supersweet16_1: MTV UK (2019): Does The Pouty Princess Get Everything She Wished For? | My Super Sweet 16. Zugriff: 29.03.2025.
https://www.youtube.com/watch?v=sGllhLevL2w&list=PLaWC3cWScy26rowVmrKxg0IT_ejOb1Til&index=9&t=150s

Q4: supersweet16_2: MTV Vault (2019): My Super Sweet 16's Biggest Meltdowns | MTV Ranked. Zugriff: 29.03.2025.
https://www.youtube.com/watch?v=tLT4_HafcbU&list=PLaWC3cWScy26rowVmrKxg0IT_ejOb1Til&index=7

Q5: MTV Vault. YouTube (2019). Zugriff: 01.04.2025
https://youtu.be/tLT4_HafcbU?si=HDEDHO0IJfgS0qSU

Q6: supersweet16_3: MTV Vault (2019): My Super Sweet 16's Biggest Meltdowns | MTV Ranked. Zugriff: 29.03.2025.
https://www.youtube.com/watch?v=tLT4_HafcbU&list=PLaWC3cWScy26rowVmrKxg0IT_ejOb1Til&index=7

Q7: Dalia_Kamera: dalia (2025). Zugriff: 29.08.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8AeGxk/>

Q8: Kim_Geburtstag: dalia (2024). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8SJ4ce/>

Q9: <https://de.wikipedia.org/wiki/Dunbar-Zahl>

Q10: Dalia_Aufsteller: dalia (2025). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8Srhpg/>

Q11: Nervigen (2025). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8Ss2At/>

Q12: Dalia_Reaktion: dalia (2025). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8ARBPu/>

Q13: Dalia_Aftermovie: dalia (2025). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8S59yY/>

Q14: Dalia_Werbefilm: dalia (2025). Zugriff: 29.03.2025.
<https://www.tiktok.com/@dalia/video/7476838084634529046>

Q15: Dalia_Goodies: dalia (2025). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8SFcHY/>

Q16: Tim_Party: Hamudi (2024). Zugriff: 29.03.2029.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8AD2xX/>

Q17: twenty4tim (2024). TikTok. Zugriff: 01.04.2024

https://www.tiktok.com/@twenty4tim/video/7409681322022636833?is_from_webapp=1&sender_device=pc

Q18: Einladung: therealdeniz (2024). Zugriff: 29.03.2025.

<https://vm.tiktok.com/ZNd8AkRJo/>

Q19: Geburtstag_Exposed: Nici (2024). Zugriff: 29.03.2025.

<https://vm.tiktok.com/ZNd8SGQmL/>

Q20: Twenty4Tim_Gäste: chaosfüranfänger (2023). Zugriff 29.03.2025.

<https://vm.tiktok.com/ZNd8SGWXH/>

Q21: Ausgeladen_Sinan: sinanmovez (2024). Zugriff: 29.03.2025.

<https://vm.tiktok.com/ZNd8ALosB/>

Q22: lauraroehrig. TikTok (2024). Zugriff 01.04.2025

<https://vm.tiktok.com/ZNd8c67hg/>

Q23: Hamudi. TikTok (2024). Zugriff 01.04.2025

<https://vm.tiktok.com/ZNd8cLHfb/>

Q24: thetwentiesdetox (2022). Tiktok. Zugriff: 01.04.2025

<https://vm.tiktok.com/ZNd8voVs1/>

Q25: Libertyavawalker (2023). TikTok. Zugriff: 01.04.2025

<https://vm.tiktok.com/ZNd8cdJoD/>

Q26: Hottestgirl: Itsmekikooooo (2022). Zugriff: 29.03.2025.

<https://vm.tiktok.com/ZNd8SsEYd/>

Q27: Spielmann, Sabrina (o.D.): Main-Character-Syndrom: Gefährlich oder ein harmloser TikTok-Trend? miss.at. Zugriff: 24.03.2025.

<https://www.miss.at/main-character-syndrom-gefaehrlich-oder-ein-harmloser-tiktok-trend/>

Q28: Main_Character_Moment: javelllynton (2022). Zugriff: 29.03.2025.

<https://vm.tiktok.com/ZNd8AkFyj/>

Q29: Romantisieren: nouhne14 (2024). Zugriff: 29.03.2025.

<https://vm.tiktok.com/ZNd8Aj1Pm/>

Q30: Resilience Lab (2024): What Is Main Character Syndrome? Recognize the Signs & Find Balance. Zugriff: 24.03.2025.

<https://www.resiliencelab.us/thought-lab/main-character-syndrome>

Q31: López, Quispe (2021): 4 signs you have 'main character syndrome,' according to therapists. Business Insider. Zugriff: 28.03.2025.

<https://www.businessinsider.com/4-signs-you-have-main-character-syndrome-like-carrie-bradshaw-2021-12>

Q32: ClevelandClinic (2023): You're the Star of the Show With Main Character Syndrome.
<https://health.clevelandclinic.org/what-to-know-about-main-character-syndrome>

Q33: Hannah-Rose Yee (2018). Body and Soul. Zugriff: 01.04.2025
<https://www.bodyandsoul.com.au/wellness/just-quietly-carrie-bradshaw-was-a-pretty-shitty-friend/news-story/4375d3859ef12866f8e012529842a278>

Q34: Tim_Haus: twenty4tim (2025). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8SKRKU/>

Q35: KimVirginia: kimvirginiaa (2025). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8ANheS/>

Q36: Konzert: alex (2025). Zugriff: 29.03.2025. <https://vm.tiktok.com/ZNd8AMtt5/>

Q37: Hackl, Moritz (2024): Alle mal herschauen! Wieso neuerdings alle meinen, die Hauptrolle in ihrem eigenen Leben zu spielen. NZZ. Zugriff: 24.03.2025.
<https://www.nzz.ch/nzz-am-sonntag-magazin/wir-selbstdarsteller-und-ploetzlich-leiden-alle-a-m-main-charakter-syndrome-ld.1834865>

Q38: Influencerin_Laut: Neve (2022). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8AY2Qu/>

Q39: Influencerin_Badezimmer: kateelisabethh (2024). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8A1j23/>

Q40: Raiken, Amber (2024): Influencer sparks outrage after showing off '15-minute' skincare routine in plane bathroom. Zugriff: 29.03.2025.
<https://www.independent.co.uk/travel/news-and-advice/influencer-skincare-routine-airplane-tiktok-b2565710.html>

Q41: Ronny Reyes. New York Post (2024). Zugriff: 01.04.2025
<https://nypost.com/2024/05/30/us-news/influencer-natalie-reynolds-runs-from-woman-struggling-in-lake/>

Q42: Main_NPC: Dilpreet (2023). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8A2Bds/>

Q43: Side_Character_sad: DailyNewsNetwork (2023). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8SEDtT/>

Q44: Mädchen_NPC: saida (2024). Zugriff: 29.03.2025.
<https://vm.tiktok.com/ZNd8SE1ne/>

Q45: Fischer, Judith (2023): Hauptdarsteller-Syndrom: Warum ist diese toxische Lebensweise so verbreitet? Elle. 24.03.2025.
<https://www.elle.de/female-empowerment-tiktok-hauptdarsteller-syndrom>

Q46: Michelle_Mobbing_1: dassommerhausderstars.rtl (2025). Zugriff: 29.03.2025.
<https://www.instagram.com/p/DHYwpBxRGy1/>

Q47: Michelle_Mobbing_2: dassommerhausderstars.rtl (2025). Zugriff: 29.03.2025.
<https://www.instagram.com/p/DHdIPrmquig/>

Q48: Michelle_Ausraster: dassommerhausderstars.rtl (2025). Zugriff: 29.03.2025.
<https://www.instagram.com/p/DHdI0OUOgYu/>

Q49: Sauer-Zavala, Shannon (2024): Why “Main Character Energy” Can Be a Problem. Psychology Today. Zugriff: 28.03.2025.
<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/self-made/202408/the-problem-with-main-character-energy>

Q50: lica_veen. TikTok (16.09.2024). Zugriff: 02.04.2025
<https://vm.tiktok.com/ZNdL1Tn69/>

Q51: leniwtf. TikTok (14.09.2023). Zugriff: 02.04.2025

Q52: sabrinacarder. TikTok (24.03.2025). Zugriff: 02.04.2025
<https://vm.tiktok.com/ZNdLeUUBr/>

Q53: <https://media.rtl.com/pressemappe/Das-Sommerhaus-der-Normalos/>

Q54: twenty4im. Instagram (25.12.2024). Zugriff: 03.04.2025
<https://www.instagram.com/p/DEA6sfORUwW/>

Weitere Quellen:

Collins, Sonya (2024): Main Character Syndrome.
<https://www.webmd.com/mental-health/main-character-syndrome>

Digitales Institut (2023): Die Bedeutung der Individualisierung in der heutigen Gesellschaft. Zugriff: 28.03.2025.
<https://digitales-institut.de/die-bedeutung-der-individualisierung-in-der-heutigen-gesellschaft/>

AOK (2021): Souverän mit sozialen Medien umgehen. Zugriff: 28.03.2025.
<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/>

Serna-Norzagaray, Angela (2024): The “what about me?” effect and hyperindividualism. New University.
<https://newuniversity.org/2024/05/05/the-what-about-me-effect-and-hyperindividualism/>

Borresen, Kelsey (2023): The 'What About Me Effect' Is Rampant On Social Media. Are You Guilty Of It? Huffpost. Zugriff: 28.03.2025.

https://www.huffpost.com/entry/what-about-me-effect-tik-tok-bean-soup_l_6525a8d9e4b0102e6963c51b

Stiftung für Zukunftsfragen (2023): Social Media: Wo der Spaß aufhört und der Stress beginnt. Zugriff: 28.03.2025.

<https://www.stiftungfuerzukunftsfragen.de/social-media-wo-der-spass-aufhoert-und-der-stress-beginnt/>

ZDFheute (2024): Interview mit Forscher Bernd Simon. "Toleranz tut erst mal weh". Zugriff: 28.03.2025.

<https://www.zdf.de/nachrichten/wissen/toleranz-grenzen-gewinn-forscher-bernd-simon-100.html>

Friedrich, Anna & Garic, Jennifer: MEINUNGSBILDUNG AUF SOCIAL MEDIA.

Wie Algorithmen beeinflussen, was wir sehen. mediakompetent.de. Zugriff: 28.03.2025.

<https://mediakompetent.de/meinungsbildung-auf-social-media/>

Welchering, Peter (2022): Meinungs-Bubble mit Algorithmen. Digitale Wege aus der Filterblase. ZDFheute. Zugriff: 28.03.2025.

<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/meinung-filterblase-algorithmen-facebook-twitter-google-100.html>