

Name: \_\_\_\_\_

# Aufgabenblatt 1

## Wie reagierst du auf Bilder, die du in den Medien siehst?

**Bereitet in Zweiergruppen ein Rollenspiel vor.** Legt fest, wer **Person A** und **Person B** ist. Schaut euch die folgenden Beispiele an und spielt nach, wie ihr auf die gezeigten Fotos, Videos oder Berichte in den Medien reagieren könntet.

**Person A:** Stell dir vor, du würdest dir ein Foto in einer Zeitschrift anschauen. Möchtest du etwas an deinem Äußeren ändern, nachdem du dir das Bild angesehen hast? Sprich mit **Person B** über deine Gedanken.

**Person B:** Erkläre **Person A**, warum niemand so aussehen kann, wie die Menschen auf den Fotos in den Medien. Erläutere, warum es weder realistisch noch angemessen ist, sich mit diesen Bildern zu vergleichen.



1

Du liest in der Zeitschrift einer Freundin oder eines Freundes...

2

Du schaust dir eine beliebte Fernsehshow an...



3

Du gehst auf dem Nachhauseweg von der Schule an einer Bushaltestelle vorbei...

4

Ihr schaut euch ein aktuelles Musikvideo auf dem Handy einer Freundin oder eines Freundes an...



**Keine Idee?** Ihr könntet das Gespräch folgendermaßen beginnen:

**Person A:** *Wow! Schau dir die mal an. Die sehen toll aus! Ich wünschte, ich hätte ..... wie sie, weil .....*

**Person B:** *Es ist unmöglich, so wie sie auszusehen, weil .....*

(Erinnert euch an den Film „Dove: Evolution“, den ihr angeschaut habt.)

*Wir sollten unsere Zeit nicht damit verschwenden, uns mit ihnen zu vergleichen, weil .....*

(Weißt du noch, warum wir diese Darstellungen hinterfragen wollen? Welches Gefühl vermitteln sie uns?)

Wenn ihr mögt, könnt ihr die Rollen tauschen oder eine andere Beispielsituation durchspielen.



Name: \_\_\_\_\_

## Aufgabenblatt 2

### Wie kann man den Schönheitsdruck hinterfragen?

**Arbeitet in Zweiergruppen.** Wie könnt ihr den Schönheitsdruck hinterfragen, der von privaten und sozialen Netzwerken, Fotos, Filmen etc. ausgeht? Schreibt eure Gedanken dazu hier auf.



!!! Keine Idee?

Denke darüber nach, was du anders machen könntest, wenn du Fotos von Freundinnen oder Freunden kommentierst. Könntest du einfach die Art und den Stil der Fotos ändern, die du hochlädst?

**Bearbeite die folgenden Aufgaben wieder alleine.** Führe die folgende Übung durch und teile den anderen mit, was sie gegen den Druck, einem bestimmten Ideal entsprechen zu müssen, tun können.

*Jeder kann den Schönheitsdruck hinterfragen!*

Eine Sache, die man beim Erstellen oder Teilen von Bildern, Filmen und Nachrichten anders machen kann, wäre...

.....

.....

.....

Das hilft anderen, zufriedener mit ihrem Aussehen zu sein, weil...

.....

.....

.....

!!! Keine Idee?

Arbeite mit den Ideen, die du gemeinsam in der Gruppe oder mit deinem Partner entwickelt hast. Versuche einfache Möglichkeiten zu finden, die sich leicht umsetzen lassen.

Denke darüber nach, warum manche Bilder, Nachrichten oder Filme Druck auf uns ausüben, einem bestimmten Ideal entsprechen zu müssen. Wie kann das von dir vorgeschlagene Verhalten dazu beitragen, diesen Druck zu verringern?





Name: \_\_\_\_\_

## Aufgabenblatt 3

### Setze dich dafür ein, dass sich etwas ändert!

**Bearbeite die folgenden Aufgaben alleine.** Schreibe auf, was du als Ergebnis des heutigen Workshops von jetzt an tun oder anders tun möchtest, um zu zeigen, was an dir und anderen „echt“ ist.



*Ich nehme mir vor...*

.....

.....

.....

.....

*Wir müssen uns in Erinnerung rufen, dass die Bilder von Menschen in den Medien nicht immer der Realität entsprechen.*

*Der Druck, einem bestimmten Ideal entsprechen zu müssen, wird von unserer Umwelt ausgeübt.*

**!!! Keine Idee?**

Denke darüber nach, was du tun kannst, um den Druck zu hinterfragen, den Schönheitsideale auf dich und deine Freundinnen und Freunde ausüben.

Versuche, einfache Möglichkeiten zu finden, die sich leicht umsetzen lassen.

*Der Vergleich mit diesen Bildern ist uns gegenüber nicht angemessen.*



*Feiere deine Individualität und die Verschiedenheit aller Menschen, die du kennst. Versuche immer, das Beste aus dir herauszuholen – denn du bist einzigartig!*





**Schönheitsideale:** Das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als ideal angesehen wird.

**Schönheitsdruck:** Der Druck, dem wir ausgesetzt sind, einem bestimmten Ideal zu entsprechen, um als schön, glamourös und attraktiv angesehen zu werden.

**Körpergefühl:** Die Weise, in der wir unser eigenes Aussehen reflektieren und wahrnehmen und das daraus resultierende Verhalten.

**Manipulation durch Medien:** Die Art, wie Bilder in den Medien aufwändig aufbereitet, selektiert, retuschiert und digital bearbeitet werden, wodurch das Aussehen der gezeigten Person am Ende nicht mehr der Realität entspricht.

**Medien:** Nachrichten, Bilder und Videos, die über verschiedene Kanäle verbreitet werden.

**Kommerzielle Massenmedien:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von Firmen oder Unternehmen produziert und über Kanäle wie Fernsehsendungen, Zeitschriften, Werbung, Filme und Musikvideos verbreitet werden.

**Private und soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc.:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von dir und deinen Freunden und Freundinnen erstellt und persönlich, online und über soziale Netzwerke verbreitet werden.

**Ehrenwort:** Ein Versprechen, etwas zu tun und für das du alles geben würdest, um es einzuhalten.

[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



**Schönheitsideale:** Das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als ideal angesehen wird.

**Schönheitsdruck:** Der Druck, dem wir ausgesetzt sind, einem bestimmten Ideal zu entsprechen, um als schön, glamourös und attraktiv angesehen zu werden.

**Körpergefühl:** Die Weise, in der wir unser eigenes Aussehen reflektieren und wahrnehmen und das daraus resultierende Verhalten.

**Manipulation durch Medien:** Die Art, wie Bilder in den Medien aufwändig aufbereitet, selektiert, retuschiert und digital bearbeitet werden, wodurch das Aussehen der gezeigten Person am Ende nicht mehr der Realität entspricht.

**Medien:** Nachrichten, Bilder und Videos, die über verschiedene Kanäle verbreitet werden.

**Kommerzielle Massenmedien:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von Firmen oder Unternehmen produziert und über Kanäle wie Fernsehsendungen, Zeitschriften, Werbung, Filme und Musikvideos verbreitet werden.

**Private und soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc.:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von dir und deinen Freunden und Freundinnen erstellt und persönlich, online und über soziale Netzwerke verbreitet werden.

**Ehrenwort:** Ein Versprechen, etwas zu tun und für das du alles geben würdest, um es einzuhalten.

[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



**Schönheitsideale:** Das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als ideal angesehen wird.

**Schönheitsdruck:** Der Druck, dem wir ausgesetzt sind, einem bestimmten Ideal zu entsprechen, um als schön, glamourös und attraktiv angesehen zu werden.

**Körpergefühl:** Die Weise, in der wir unser eigenes Aussehen reflektieren und wahrnehmen und das daraus resultierende Verhalten.

**Manipulation durch Medien:** Die Art, wie Bilder in den Medien aufwändig aufbereitet, selektiert, retuschiert und digital bearbeitet werden, wodurch das Aussehen der gezeigten Person am Ende nicht mehr der Realität entspricht.

**Medien:** Nachrichten, Bilder und Videos, die über verschiedene Kanäle verbreitet werden.

**Kommerzielle Massenmedien:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von Firmen oder Unternehmen produziert und über Kanäle wie Fernsehsendungen, Zeitschriften, Werbung, Filme und Musikvideos verbreitet werden.

**Private und soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc.:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von dir und deinen Freunden und Freundinnen erstellt und persönlich, online und über soziale Netzwerke verbreitet werden.

**Ehrenwort:** Ein Versprechen, etwas zu tun und für das du alles geben würdest, um es einzuhalten.

[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



**Schönheitsideale:** Das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als ideal angesehen wird.

**Schönheitsdruck:** Der Druck, dem wir ausgesetzt sind, einem bestimmten Ideal zu entsprechen, um als schön, glamourös und attraktiv angesehen zu werden.

**Körpergefühl:** Die Weise, in der wir unser eigenes Aussehen reflektieren und wahrnehmen und das daraus resultierende Verhalten.

**Manipulation durch Medien:** Die Art, wie Bilder in den Medien aufwändig aufbereitet, selektiert, retuschiert und digital bearbeitet werden, wodurch das Aussehen der gezeigten Person am Ende nicht mehr der Realität entspricht.

**Medien:** Nachrichten, Bilder und Videos, die über verschiedene Kanäle verbreitet werden.

**Kommerzielle Massenmedien:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von Firmen oder Unternehmen produziert und über Kanäle wie Fernsehsendungen, Zeitschriften, Werbung, Filme und Musikvideos verbreitet werden.

**Private und soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc.:** Bilder, Nachrichten und Videos, die von dir und deinen Freunden und Freundinnen erstellt und persönlich, online und über soziale Netzwerke verbreitet werden.

**Ehrenwort:** Ein Versprechen, etwas zu tun und für das du alles geben würdest, um es einzuhalten.

[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



- 1 Frage für die Diskussion:  
Was findet ihr an diesem Film  
überraschend, unrealistisch  
oder unsympathisch?



[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



- 2 Frage für die Diskussion:  
Zählt alle Bearbeitungsschritte auf,  
die VOR dem Fotoshooting am Bild  
vorgenommen werden.



[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



- 3 Frage für die Diskussion:  
Zählt alle Bearbeitungsschritte  
auf, die NACH dem Fotoshooting  
am Bild vorgenommen werden.



[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



- 4 Frage für die Diskussion:  
Denkt darüber nach, wie sehr sich  
das Aussehen des Models nach dem  
Styling und der Retusche verändert  
hat. Was haltet ihr von dieser Art  
der Manipulation?



[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



- 5 Frage für die Diskussion:  
Warum ist die im Film gezeigte  
Manipulation nicht angemessen  
und irreführend?



[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)



- 6 Frage für die Diskussion:  
Warum ist es eurer Meinung nach  
unrealistisch oder unangemessen, euer  
Aussehen oder das eurer Freundinnen  
und Freunde mit bearbeiteten Bildern  
von Menschen in den Medien  
zu vergleichen?



[selbstwertgefuehl.dove.de](http://selbstwertgefuehl.dove.de)

