



confident me

Ich vertraue mir

Schulworkshop zur
Entwicklung eines
positiven Körpergefühls



KURZWORKSHOP

**Workshop-
leitfaden
für Lehrkräfte**



Idee des Workshops:

Am Ende des Kurses werden die Schülerinnen und Schüler

- lernen, was unter **Schönheitsidealen zu verstehen ist** und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen,
- zusätzliche **Medienkompetenz erwerben** und entdecken, dass klassische sowie soziale Medien oftmals ein verzerrtes Bild der Realität wiedergeben,
- Strategien entwickeln, wie sie dem **Schönheitsdruck standhalten** und Vergleiche mit anderen vermeiden können,
- lernen, Schönheitsdruck zu hinterfragen und ihr **positives Körpergefühl stärken**.

Für den Workshop benötigen Sie:

MATERIALIEN DES KURZWORKSHOPS

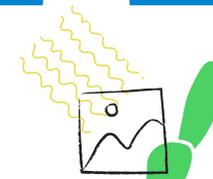
- **Workshopleitfaden**
- **Präsentation zum Workshop**
- **drei Arbeitsblätter**
(einen Satz pro Schülerin und Schüler)
- **Videos:**
 - Schönheitsideale im Wandel der Zeit
 - Selfie
 - Wenn ich etwas ändern könnte

ZUSÄTZLICHE MATERIALIEN

- **Beamer und Leinwand**
- **Tafel oder Whiteboard**
- einen **Stift** pro Schülerin und Schüler
- **Werbeanzeigen:** Suchen Sie nach Anzeigen, die zu Ihrer Klasse und deren Interessen passen. Dafür kann auch das Internet genutzt werden, indem Sie beispielsweise zeigen, wie eine Internetberühmtheit ein Produkt in den sozialen Medien präsentiert. Es können natürlich auch Anzeigen aus Zeitschriften genutzt werden.

Optional

- Notizzettel
- Flipchart mit zugehörigen Stiften



Kursüberblick:



Gesamtdauer: mind. 45–90 Min.*

Seite
05

Schönheitsdruck

mind. 10 Minuten

Einleitung und Grundregeln
 Was lernen wir heute?
 Was ist Schönheitsdruck?
 Woher kommt dieser Druck?
 Was verstehen wir unter Medien?

Seite
10

Professionelle Fotos & Videos

mind. 20 Minuten

Wie können Bilder verfälscht werden?
 Warum werden Bilder in Medien
bearbeitet?
 Welche Probleme kann das mit sich
bringen?
 Was können wir dagegen tun?

Seite
16

Darstellung im privaten Umfeld

mind. 10 Minuten

Welche Probleme kann der Vergleich
mit anderen erzeugen?
 Wie können Bilder in den sozialen
Medien verfälscht werden?
 Welche Probleme können sich hieraus
ergeben?
 Was können wir dagegen tun?

Seite
21

Persönliches Versprechen

mind. 5 Minuten

Was haben wir heute gelernt?
 Setze dich für Veränderungen ein!
 Glückwunsch!

*Die Zeitangaben dienen der Orientierung. Jede Klasse hat jedoch unterschiedliche Vorkenntnisse, Interessen und Redebedürfnisse bei Diskussionen. Sie kennen Ihre Klasse am besten – entscheiden Sie also selbst! Die Mindestangaben beziehen sich auf die Umsetzung innerhalb einer Unterrichtsstunde (45 Minuten), falls nicht mehr Zeit zur Verfügung stehen sollte. Der Workshop eignet sich jedoch besonders gut für eine Doppelstunde. So haben die Schülerinnen und Schüler mehr Zeit, sich an den Diskussionen zu beteiligen und sich intensiv mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

Verwendung des Workshopleitfadens

Darstellung im privaten Umfeld

 mind. 10 Minuten

Ziel des Workshops
Diese Punkte sollte die Klasse am Ende des Abschnitts erfüllen.

Visualisierung und Lernziele
Hilfe zur effektiven Steuerung des Workshops.

Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler Strategien entwickelt, um mit dem Schönheitsdruck besser umgehen zu können. Sie verstehen, dass Darstellungen in privaten Netzwerken und sozialen Medien oftmals ein verfälschtes Bild der Realität wiedergeben. Sie hinterfragen den Schönheitsdruck, der daraus entstehen kann, und können so ein positives Körpergefühl entwickeln.

Zeitplanung
Der Richtwert spiegelt die Bedeutung des Abschnitts in Bezug auf die Lernziele wider. Sie können unter Berücksichtigung Ihrer verfügbaren Unterrichtszeit angepasst werden.

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler fassen zusammen, was sie bisher in dieser Unterrichtseinheit gelernt haben, und werden auf das nächste Lernziel vorbereitet.

Maßnahmen der Lehrkraft

Wünschenswerte Antworten

Lassen Sie das bis jetzt Gelernte von ein oder zwei Freiwilligen zusammenfassen.

Zeigen Sie der Klasse auf, was sie außerdem noch lernen wird.

Anmerkungen

Es kann hilfreich sein, Ihren Schülerinnen und Schülern vor Augen zu führen, was sie bereits gelernt haben und welche Fortschritte sie bereits erzielen konnten.

Maßnahmen der Lehrkraft
Diese Unterpunkte enthalten wichtige Fragen an Ihre Klasse und unterstreichen Schlüsselaussagen. Der kursive Text hilft bei der Strukturierung des Workshops und zeigt z. B., wann ein guter Zeitpunkt für ein Video oder ein Arbeitsblatt ist. Die Struktur kann natürlich an die Bedürfnisse Ihrer Klasse angepasst werden.

Wünschenswerte Antworten
Der blaue Text gibt Hinweise auf mögliche Antworten der Klasse und zeigt, wie Diskussionen in eine Richtung gelenkt werden können, die das Erreichen der Lernziele unterstützt.

Anmerkungen
Vorschläge und Ideen, mit denen Sie den Workshop für Ihre Schülerinnen und Schüler noch effektiver gestalten können.

Schönheitsdruck



mind. 10 Minuten

In diesem Abschnitt lernen Schülerinnen und Schüler, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.

Präsentation

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Anmerkungen



Begrüßen Sie die Schülerinnen und Schüler zu dem Workshop.

Optional

Eine kurze Befragung der Klasse durch Handzeichen:

- **Wer von euch weiß, was ein „positives Körpergefühl“ ist?**
- **Wer von euch weiß, wie das eigene Körpergefühl gestärkt werden kann?**

Die Wiederholung der Fragen am Ende des Workshops lässt den Fortschritt der Klasse erkennen.



Erklären Sie die Grundregeln, um ein gemeinschaftliches und wertneutrales Umfeld zu schaffen.

Geben Sie Ihrer Klasse genug Zeit, die Regeln zu verinnerlichen. Sie können die Regeln an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Alle Schülerinnen und Schüler sind mit den Grundregeln des Workshops vertraut und fühlen sich sicher genug, um aktiv teilzunehmen.

Präsentation



Maßnahmen der Lehrkraft
Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie der Klasse, dass heute insgesamt drei Themenbereiche behandelt werden:

1. Die Klasse erfährt, was Schönheitsdruck ist und woher dieser Druck kommt.
2. Die Schülerinnen und Schüler erkunden, was mit professionellen Fotos und Videos geschieht, bevor diese in den (sozialen) Medien gezeigt werden.
3. Die Schüler reflektieren, wie sie sich selbst (aber auch ihr Freundes- und Bekanntenkreis) auf Fotos und Videos darstellen.

Anmerkungen



Spielen Sie die Animation „Schönheitsideale im Wandel der Zeit“ ab.

- **Was, glaubt ihr, sollen diese Bilder uns zeigen?**
Die Bilder zeigen verschiedene Menschen in verschiedenen Jahrzehnten.
- **Welche Unterschiede sind euch dabei aufgefallen?**
Gegensätze wie schlanke und kurvige Körper, formelle Kleidung bis hin zu T-Shirt und Tattoos.
- **Wenn all diese Abbildungen Schönheitsideale darstellen, warum sehen sie eurer Meinung nach so verschieden aus?**
Schönheitsideale verändern sich immer wieder und unterscheiden sich je nach Zeitpunkt, Land und Kultur.
- **Denkt ihr, dass auch heute noch Menschen Druck aufgrund solcher Schönheitsideale empfinden?**
Ja, diesen Druck gibt es auch heute.

Die einzelnen Zeitpunkte im Video können angehalten und genauer beschrieben werden: Was galt in den verschiedenen Jahrzehnten als besonders schön oder attraktiv?

Bringen Sie die Klasse dazu, Unterschiede so genau wie möglich zu erkennen und mitzuteilen.

Die Schülerinnen und Schüler verstehen, dass Ideale nicht von Dauer sind: Die Vorstellungen davon, was als „schön“ und „attraktiv“ gilt, ändern sich und können je nach Zeitpunkt, Land und Kultur sehr unterschiedlich sein.

Die Klasse versteht, dass sich auch heutzutage viele Menschen dem Druck von Schönheitsidealen ausgesetzt fühlen.



Schönheitsideale

Das Aussehen, das in einer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als besonders erstrebenswert angesehen wird.



Schönheitsdruck

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

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler verstehen, dass der Druck, schön und attraktiv aussehen zu müssen, allgegenwärtig ist und eine Reihe von Ursprüngen hat. Dazu gehören Gesellschaft, (soziale) Medien, Familienmitglieder, Freundinnen, Freunde, Mitschülerinnen und Mitschüler.

Maßnahmen der Lehrkraft
Wünschenswerte Antworten

Lassen Sie für eine kleine Diskussion ein bis zwei Freiwillige auf die Fragen antworten:

- **Woher kommt eurer Meinung nach Schönheitsdruck?**
- **Woran erkennen wir das aktuelle Schönheitsideal?**
Z. B. Gesellschaft, Medien, Familie, Freundeskreis oder Mitschülerinnen und Mitschüler.

Anmerkungen



Schönheitsideale

Das Aussehen, das in einer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als besonders erstrebenswert angesehen wird.



Schönheitsdruck

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

Präsentation

Maßnahmen der Lehrkraft
Wünschenswerte Antworten

Anmerkungen



Lassen Sie die Klasse eine Antwortkette bilden: Sie fragen, welche Medien die Klasse kennt. Nacheinander soll jedes Klassenmitglied ein Beispiel nennen. Testen Sie, wie weit sie ohne Wiederholungen kommen.

Erklären Sie der Klasse, dass Medien auch Wörter, Bilder und Filme sein können und entsprechend sehr vielfältig sind.

Z. B. Filme, Fernsehen, Zeitschriften, Zeitungen, Plattformen sozialer Medien, Musikvideos, Computerspiele, Bücher, eigene Fotos/Videos.



Fragen Sie Ihre Klasse, was sie unter kommerziellen Massenmedien versteht. Nutzen Sie die Definition in den Anmerkungen als Hilfestellung.



Kommerzielle Massenmedien

Als kommerzielle Massenmedien werden Bilder, Informationen und Videos bezeichnet, die von Unternehmen erstellt und über reichweitenstarke Kanäle (z. B. Fernsehen, Radio oder Zeitungen) vermittelt werden.



Fragen Sie Ihre Klasse, was sie unter privaten Netzwerken und sozialen Medien versteht. Nutzen Sie die Definition in den Anmerkungen als Hilfestellung.



Private Netzwerke & soziale Medien

Bilder, Nachrichten und Filme, die von jeder Person erstellt und im Internet sowie über soziale Netzwerke verbreitet werden können.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, was unter dem Begriff „Medien“ zu verstehen ist. Sie können zwei Arten von Medien unterscheiden: kommerzielle Massenmedien und soziale Medien.

Präsentation

Maßnahmen der Lehrkraft
Wünschenswerte Antworten

Anmerkungen



Die Klasse erkennt, dass Medien oft bearbeitete, unrealistische Bilder zeigen, die Schönheitsdruck verstärken können.

Erklären Sie, dass Sie nun zum nächsten Punkt der Agenda übergehen.

Bevor Sie zum nächsten Abschnitt übergehen, können Sie noch einmal die besprochenen Definitionen zusammenfassen:



Schönheitsdruck

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



Kommerzielle Massenmedien

Als kommerzielle Massenmedien werden Bilder, Informationen und Videos bezeichnet, die von Unternehmen erstellt und über reichweitenstarke Kanäle (z. B. Fernsehen, Radio oder Zeitungen) vermittelt werden.



Private Netzwerke & soziale Medien

Bilder, Nachrichten und Filme, die von jeder Person erstellt und im Internet sowie über soziale Netzwerke verbreitet werden können.

Professionelle Fotos & Videos



Am Ende dieses Abschnitts hat die Klasse erkannt, dass Bilder in (sozialen) Medien zum Teil stark bearbeitet werden. Die Schülerinnen und Schüler verstehen, dass Schönheitsdruck bewältigt werden kann, indem man Vergleiche mit anderen meidet und Schönheitsideale hinterfragt.

Sie können Beispiele nennen, auf welche Weise Bilder bearbeitet oder sogar verfälscht werden können.

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler können Beispiele nennen, wie Bilder in (sozialen) Medien bearbeitet und zum Teil regelrecht verfälscht werden. Dazu gehören u. a. Retusche, Styling oder Beleuchtung.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse, wie Bilder verfälscht werden, und erklären Sie, wie daraus Schönheitsdruck entstehen kann.

- **Was versteht ihr unter „Verfälschung“ in (sozialen) Medien?**
Wenn z. B. das Aussehen einer Person auf Bildern verändert wird.
- **Wie können Bilder bearbeitet oder sogar verfälscht werden?**
Filter, Retusche, die Auswahl eines von Hunderten Fotos.

Anmerkungen

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler können Beispiele nennen, wie Bilder in (sozialen) Medien bearbeitet und zum Teil regelrecht verfälscht werden. Dazu gehören u. a. Retusche, Styling oder Beleuchtung.

Maßnahmen der Lehrkraft

Wünschenswerte Antworten

Spielen Sie das Video „Selfie“ ab.

- **Was hat euch am meisten an dem Video überrascht?**
Wie anders die Frau auf dem Bild in der Präsentation im Vergleich zum Post am Ende des Videos aussieht.
- **Was wurde bereits vor dem Fotoshooting gemacht, um am Ende das „perfekte“ Bild zu bekommen?**
Z. B. Auswahl von Fotografin und weiteren Helfenden, Styling und Make-up, professionelle Beleuchtung.
- **Was wurde nach der Aufnahme des Bildes noch getan?**
Z. B. Anpassung des Teints, Verlängerung des Halses, mehr Haarvolumen, Nutzung von Filtern.
- **Die Frau sieht am Anfang ganz anders aus als auf dem Bild in der Präsentation. Wie fühlt ihr euch, wenn ihr wisst, dass viele Bilder, die ihr alltäglich seht, zum Teil extrem verändert wurden?**
Überrascht und wütend darüber, dass man angelogen wird.
- **Was passiert, wenn wir uns mit solchen Bildern vergleichen?**
Man vergleicht sich mit einem Aussehen, das normale Menschen nicht erreichen können. Vielleicht wird man deshalb unzufrieden mit dem eigenen Aussehen.

Anmerkungen

Präsentation



Maßnahmen der Lehrkraft
Wünschenswerte Antworten

Nutzen Sie die Folie, um alle Schritte der Optimierung des Bildes aufzuzeigen, und verweisen Sie auf Punkte, welche noch nicht von der Klasse genannt wurden.

Richten Sie anschließend folgende Frage an die Klasse:

- Was würdest du einer Freundin oder einem Freund raten, damit sie sich nicht mit Bildern aus den Medien vergleichen?

Bilder in den Medien sind unrealistisch. Sie werden vorbereitet und bearbeitet. Es ist nicht fair, sich mit solchen Bildern zu vergleichen, weil in Wahrheit niemand so aussieht. Alle Leute sehen unterschiedlich aus, und das ist vollkommen okay!

Lassen Sie die Klasse abstimmen, ob sie nach den gelernten Inhalten die Art und Weise, wie sie Bilder in den Medien sehen, ändern will.

Anmerkungen

Die Abstimmung erlaubt Ihrer Klasse, aktiv zu zeigen, dass sie etwas verändern will. Persönliche Versprechen können dabei helfen, das eigene Handeln zu beeinflussen.

Präsentation



Die Klasse versteht, dass Abbildungen in kommerziellen Massenmedien (besonders in der Werbung) aktuelle Schönheitsideale zeigen, um Produkte und Leistungen zu verkaufen.

Maßnahmen der Lehrkraft
 Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler jetzt erkennen sollen, wie Bilder in kommerziellen Massenmedien verwendet werden und welchen Zweck sie erfüllen.

Zeigen Sie der Klasse die Beispiele aus der Werbung, die Sie mitgebracht haben (vgl. Seite 2 des Leitfadens), und stellen Sie dazu folgende Fragen:

- **Was soll mit dieser Werbung verkauft werden?**
- **Was für eine Person wird gezeigt, um dieses Produkt zu verkaufen?**
Z. B. sie sieht gut aus; Leute, die etwas kaufen sollen, kennen die Person.
- **Warum wurde diese Person gewählt?**
- **Warum wurde dieses Bild bearbeitet?**
Wenn es um ein Produkt geht, sollen alle sehen, dass es funktioniert (z. B. bei Make-up).
- **Was versucht die Werbung damit auszusagen?**
Wenn du das Produkt kaufst, siehst du eher so aus wie die Person auf den Bildern oder dein Leben wird ihrem ähnlicher.

Anmerkungen

Gehen Sie die Fragen mit jedem Werbeausschnitt durch, den Sie mitgebracht haben.

Helfen Sie den Schülerinnen und Schülern zu verstehen, dass in der Werbung ein idealisiertes Bild von Personen und deren Leben gezeigt wird, um Produkte und Leistungen zu verkaufen. Die gezeigten Inhalte sind dabei meist unrealistisch.

Präsentation



Die Klasse versteht, dass es negative Konsequenzen hat, sich selbst oder Freundinnen und Freunde mit Bildern aus den Medien zu vergleichen.

Maßnahmen der Lehrkraft
 Wünschenswerte Antworten

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler Zweiergruppen bilden, um über folgende Fragen zu diskutieren:

- **Was könnte jemand in eurem Alter über sich selbst denken, wenn sie oder er sich diese Werbung ansieht?**
- **Glaubt ihr, es könnte jemandem dabei schlecht gehen?**

Lassen Sie freiwillige Gruppen ihre Antworten vortragen und halten Sie die Ergebnisse auf einer Tafel fest.

Lassen Sie anschließend die Klasse per Handzeichen über folgende Frage abstimmen:

- **Wer von euch findet, wir sollten die bearbeiteten Bilder in den Medien hinterfragen?**

Erklären Sie der Klasse, dass mediale Darstellungen von jedem hinterfragt werden sollten. Sie sorgen dafür, dass sich Menschen mit Schönheitsidealen vergleichen und sich deshalb vielleicht schlecht fühlen – nur damit ein Produkt oder eine Leistung verkauft wird.

Anmerkungen

Motivieren Sie ihre Klasse dazu, auch anderen zu erklären, warum sich niemand an kurzlebigen Schönheitsidealen messen sollte. Zudem sollten die Schülerinnen und Schüler verinnerlichen, dass eine Person mehr auszeichnet als ihr Aussehen. Vielfalt ist etwas Schönes. Es ergibt daher keinen Sinn, sich mit einheitlichen, verfälschten Bildern zu vergleichen.

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Methoden, wie sie Schönheitsdruck hinterfragen können, der von kommerziellen Massenmedien auf sie ausgeübt wird. Zum einen handelt es sich um Maßnahmen, die sie selbst ergreifen können. Zum anderen geht es um das Hinterfragen der Gewohnheit, sich mit anderen zu vergleichen. Das ermöglicht ihnen einen kritischeren Umgang mit Medien.

Maßnahmen der Lehrkraft
 Wünschenswerte Antworten

- **Was könnt ihr tun, um zu zeigen, dass es nicht in Ordnung ist, dass in kommerziellen Medien einseitige Schönheitsideale präsentiert werden?**

Die Schülerinnen und Schüler könnten folgende Vorschläge nennen:
 keine Produkte benutzen, die Schönheitsideale als Werbemittel nutzen;
 Freundinnen und Freunden erzählen, dass Werbung irreführend ist; einen Beschwerdebrief an das Unternehmen schreiben.

Händigen Sie den Schülerinnen und Schülern die Arbeitsblätter aus und lassen Sie das Rollenspiel auf Seite 1 umsetzen.

Anmerkungen

Sie können auch Gruppen ihr Rollenspiel vorführen lassen.

Darstellung im privaten Umfeld



mind. 10 Minuten

Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler Strategien entwickelt, um mit dem Schönheitsdruck besser umgehen zu können. Sie verstehen, dass Darstellungen in privaten Netzwerken und sozialen Medien oftmals ein verfälschtes Bild der Realität wiedergeben. Sie hinterfragen den Schönheitsdruck, der daraus entstehen kann, und können so ein positives Körpergefühl entwickeln.

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler fassen zusammen, was sie bisher in dieser Unterrichtseinheit gelernt haben, und werden auf das nächste Lernziel vorbereitet.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Lassen Sie das bis jetzt Gelernte von ein oder zwei Freiwilligen zusammenfassen.

Zeigen Sie der Klasse auf, was sie außerdem noch lernen wird.

Anmerkungen

Es kann hilfreich sein, Ihren Schülerinnen und Schülern vor Augen zu führen, was sie bereits gelernt haben und welche Fortschritte sie bereits erzielen konnten.

Präsentation



Die Klasse versteht, dass es in der menschlichen Natur liegt, das eigene Aussehen mit dem von anderen zu vergleichen. Das kann jedoch dazu führen, dass manche Personen Selbstzweifel entwickeln und sich schlecht fühlen.

Maßnahmen der Lehrkraft
 Wünschenswerte Antworten

Zeigen Sie das Video „Wenn ich etwas ändern könnte“. Stellen Sie im Anschluss folgende Fragen:

- **Was zeigt uns dieser Film über die Art und Weise, wie wir uns mit anderen vergleichen?**
- **Welche Folgen könnte es haben, unser Aussehen mit dem von Freundinnen und Freunden zu vergleichen?**

Man will immer genau das, was man nicht hat. Sich darauf zu konzentrieren, wie andere aussehen, kann einen deshalb unzufrieden mit dem eigenen Aussehen machen.

Anmerkungen

Erklären Sie der Klasse, dass am Ende alle unglücklich sind, wenn sich alle untereinander vergleichen. Es ist eine endlose Kette – wie im gezeigten Video.

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler können beschreiben, wie auch ihr eigenes Umfeld Bilder verfälschen und in privaten Netzwerken oder sozialen Medien teilen kann.

Maßnahmen der Lehrkraft

Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie der Klasse, dass nicht nur kommerzielle Massenmedien dazu beitragen, Schönheitsdruck aufzubauen. Machen Sie den Schülerinnen und Schülern bewusst, dass dieser Druck auch aus dem persönlichen Umfeld kommen kann. Deshalb kann auch jeder etwas dazu beitragen, diesen Druck auf andere zu verringern. Dabei können folgende Fragen helfen:

- **Wie könntet ihr oder könnten eure Freundinnen und Freunde eigene Bilder verfälschen, die untereinander geteilt oder online gepostet werden?**

Z. B. durch den Winkel, aus dem man ein Selfie macht; Filter; bestimmte Posen; die genaue Auswahl aus einer Vielzahl an Bildern; durch die Auswahl von Bildern, die sich nur auf das Aussehen, nicht auf Momente und Erlebnisse konzentrieren.

Schreiben Sie die Antworten an die Tafel.

- **Glaubt ihr, die Bilder, die ihr teilt, spiegeln die Realität wider?**

Nicht immer – man teilt nur schöne Fotos und schöne Momente. Außerdem können die Bilder bearbeitet werden.

Anmerkungen

Präsentation



Ihre Schülerinnen und Schüler sind in der Lage zu beschreiben, wie auch Bilder von jeder ganz normalen Person verfälscht werden können. Sie verstehen, dass auch Bilder oder Videos in den sozialen Medien aus ihrem direkten Umfeld nicht immer die Realität widerspiegeln. Sie sollten sich daher auch nicht mit den Inhalten auf den Onlinekanälen ihrer Freundinnen und Freunden vergleichen.

Maßnahmen der Lehrkraft
 Wünschenswerte Antworten

Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler in kleinen Gruppen folgende Fragen diskutieren:

- **Wenn jemand die Inhalte sieht, die ihr in den sozialen Medien teilt, wie könnte sich diese Person fühlen?**
 Wenn die Bilder stark bearbeitet sind, kann das den gleichen Effekt haben wie bei Bildern in kommerziellen Medien.
- **Warum könnte der Vergleich mit diesen Bildern und Videos dazu führen, dass sich andere schlecht fühlen?**
 Sie vergleichen ihr Aussehen im Alltag mit Fotos und Videos, die nicht real sind. Sie könnten denken, sie seien nicht gut oder hübsch genug.

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler nach ein paar Minuten ihre Antworten mit der Klasse teilen.

Anmerkungen

Erinnern Sie die Klasse daran, wie sehr Fotos in den sozialen Medien von der Wirklichkeit abweichen können. Erklären Sie, dass das Betrachten solcher Inhalte ihre Freundinnen und Freunde traurig machen oder verunsichern kann.

Präsentation



Die Klasse erkennt Wege, Schönheitsdruck sowie idealisierte Fotos und Videos in den sozialen Medien zu hinterfragen.

Maßnahmen der Lehrkraft
 Wünschenswerte Antworten

Jetzt, wo Ihre Klasse die Auswirkungen von realitätsfernen Darstellungen in den sozialen Medien kennt, können gemeinsam Wege ermittelt werden, den daraus entstehenden Schönheitsdruck zu hinterfragen. Ihren Schülerinnen und Schülern soll dabei geholfen werden, ihr Aussehen nicht ständig mit dem anderer zu vergleichen.

Lassen Sie dazu Ihre Klasse abstimmen:

- **Wir können alle etwas dagegen tun, dass der Schönheitsdruck durch das direkte Umfeld in den sozialen Medien verstärkt wird. Hebt eure Hand, wenn ihr etwas dagegen tun wollt.**

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler auf der Seite 2 der Arbeitsblätter Ideen aufschreiben, wie jeder den Schönheitsdruck verringern kann.

Z. B. das Posten von Inhalten, die verschiedene Aspekte und Gefühlslagen des eignen Lebens widerspiegeln; Posten von Inhalten, die sich nicht nur auf das eigene Aussehen konzentrieren; Posten von spontan entstandenen Fotos; unter Posts von anderen kommentieren, was uns an der Person oder dem Foto besonders gefällt – nicht nur in Bezug auf das Aussehen; auf negative Kommentare bei Fotos mit positiven Kommentaren reagieren und sich gegenseitig unterstützen; selbst nicht immer auf Perfektion aller Inhalte achten.

Anmerkungen

Sie können nach der Bearbeitung des Arbeitsblatts freiwillige Schülerinnen und Schüler ihre Ideen vortragen lassen.

Persönliches Versprechen



mind. 5 Minuten

Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler darüber nachgedacht, was sie in dem Workshop gelernt haben. Sie verpflichten sich zu einer Maßnahme, mit der sie sich ab jetzt für ein positives Körpergefühl einsetzen werden.

Im Laufe des Workshops hat Ihre Klasse

- ihre Medienkompetenz ausgebaut und verstanden, dass Medien nicht die Realität widerspiegeln,
- verstanden, dass Vergleiche mit anderen nur dafür sorgen, dass Selbstzweifel entstehen,
- verinnerlicht, dass sie selbst Schönheitsideale hinterfragt und den Druck auf andere durch ihr Verhalten in den sozialen Medien verringern kann.

Präsentation



Die Klasse teilt die Kerninhalte des Workshops.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Lassen Sie eine Schülerin oder einen Schüler die Zusammenfassung auf der Folie vorlesen.

Anmerkungen

Präsentation

Maßnahmen der Lehrkraft
 Wünschenswerte Antworten

Anmerkungen



Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler sagen, was sie ab dem heutigen Workshop anders machen wollen.

Sie können die Klasse dazu auffordern, selbstständig nach dem Workshop das Arbeitsblatt Nummer 3 auszufüllen.



Bedanken Sie sich für die aktive Teilnahme der Klasse an dem Workshop.

Gratulieren Sie den Schülerinnen und Schülern zu den zahlreichen neuen Erkenntnissen und ermutigen Sie sie dazu, das Gelernte auch mit anderen zu teilen.

Weiterführende Schritte

Ergänzend zu diesem Workshop gibt es eine fünfteilige Workshopreihe, die Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit gibt, sich noch intensiver mit den vorgestellten Inhalten des Kurzworkshops auseinanderzusetzen. Es werden darüber hinaus auch neue Aspekte behandelt, die das Körpergefühl beeinflussen. Die Teilnahme an der Workshopreihe kann eine noch intensivere und langfristige Stärkung des Selbstwertgefühls ihrer Schülerinnen und Schüler unterstützen.

Alle Informationen zu der Workshopreihe finden Sie unter dove.de/selbstwertgefuehl.

Mit Genehmigung und unter Lizenz von Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few und Sarah J. Durkin, 2013, aus dem Programm „Happy Being Me“ adaptiert.