



# confident me

Ich vertraue mir

Schulworkshop zur  
Entwicklung eines  
positiven Körpergefühls



**KURZWORKSHOP**

Decorative elements at the bottom of the page include wavy lines on the left and a green triangle on the right.

# Grundregeln des Workshops

- 1 Respektiert andere Meinungen.
- 2 Stellt Fragen.
- 3 Behandelt unsere Gespräche vertraulich.
- 4 Bitte beteiligt euch.

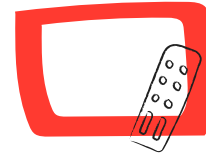




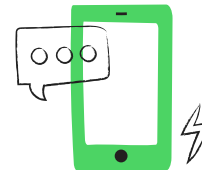
# Was lernen wir heute?



**Schönheitsdruck**



**Professionelle  
Fotos & Videos**



**Darstellung im  
privaten Umfeld**

# Was bedeutet Schönheits- druck?



Video

Confident Me – Ich vertraue mir 4





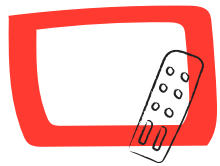
# Woher kommt dieser Druck?



The background features a collage of geometric shapes and icons. A large green triangle is in the top left. A large blue parallelogram is in the center. A yellow trapezoid is in the bottom right. Icons include a camera in the top left, headphones on an orange square in the middle left, a patterned circle with a red line in the top right, wavy lines with a blue line in the bottom left, a red circle with a dotted line in the bottom right, and a smartphone in the bottom right.

# Was verstehen wir unter Medien?





# Kommerzielle Massenmedien



# Private Netzwerke & soziale Medien

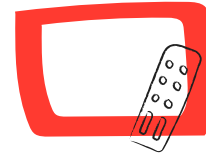




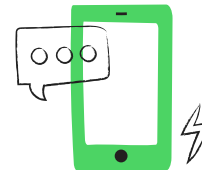
# Was lernen wir heute?



**Schönheitsdruck**

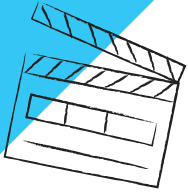


**Professionelle  
Fotos & Videos**

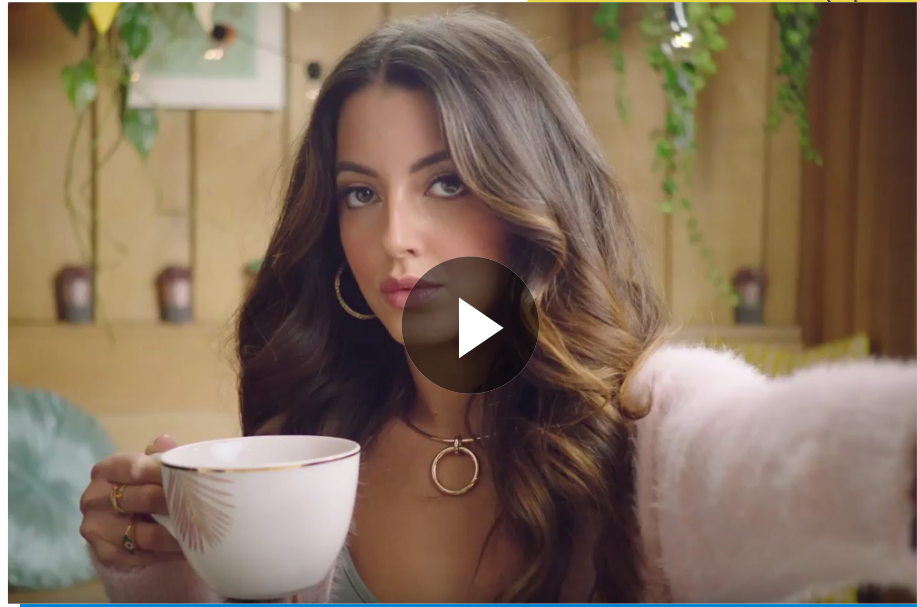


**Darstellung im  
privaten Umfeld**

!?!?



# Nur ein Selfie?



## Wie können Bilder verfälscht werden?



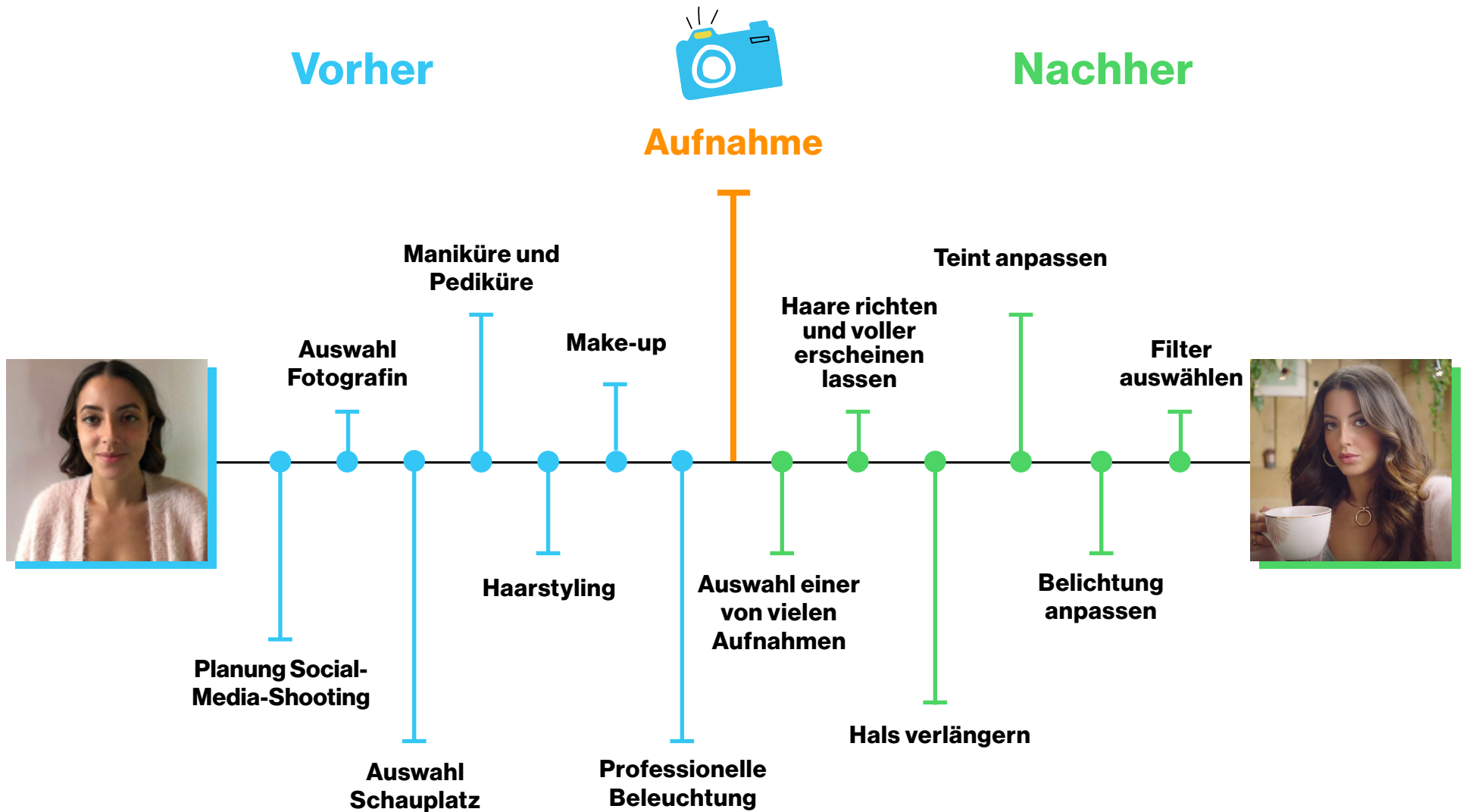
Video



Confident Me – Ich vertraue mir 10

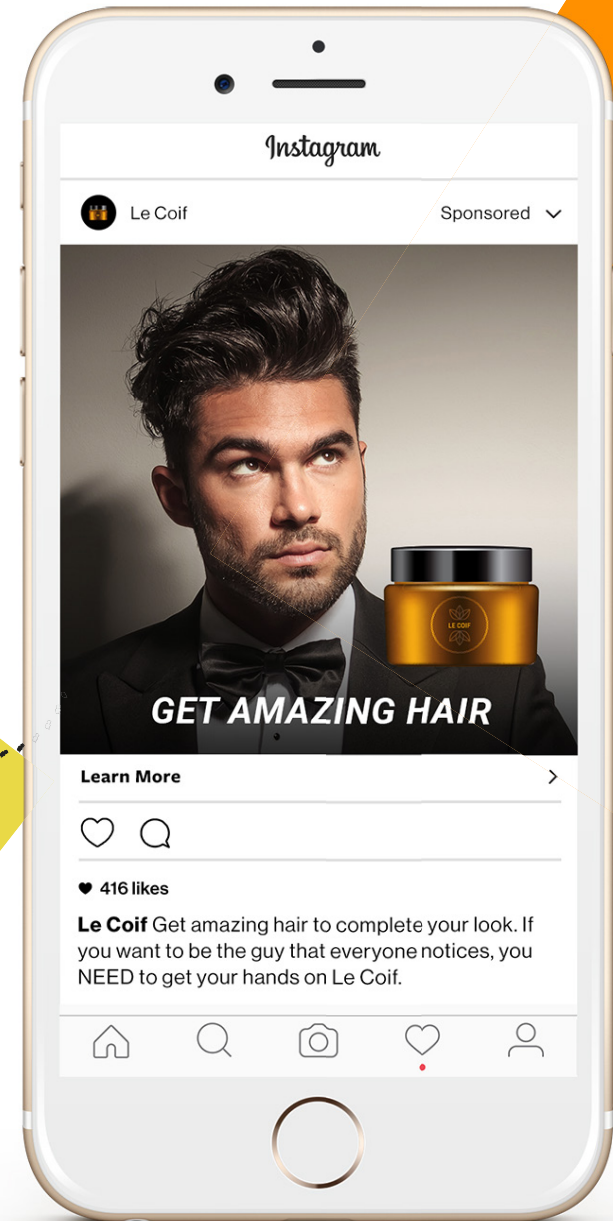


# Wie können Bilder verfälscht werden?



# Fragen:

- 1 Was soll mit dieser Werbung verkauft werden?
- 2 Was für eine Person wird gezeigt, um dieses Produkt zu verkaufen?
- 3 Warum wurde diese Person gewählt?
- 4 Warum wurde dieses Bild bearbeitet?
- 5 Was versucht die Werbung damit auszusagen?



# Welche Probleme können dadurch entstehen?



Gruppendiskussion

Confident Me – Ich vertraue mir 13



# Was können wir dagegen tun?



Arbeitsblatt

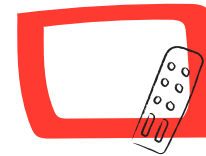
Confident Me – Ich vertraue mir 14



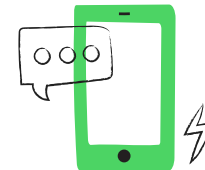
# Was lernen wir heute?



**Schönheitsdruck**

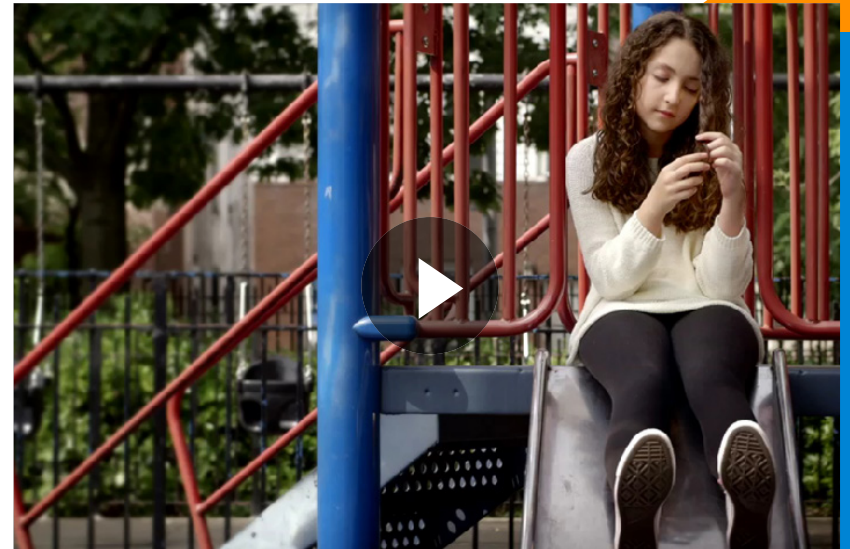


**Professionelle  
Fotos & Videos**



**Darstellung im  
privaten Umfeld**

# Welche Probleme können entstehen, wenn wir uns mit anderen vergleichen?

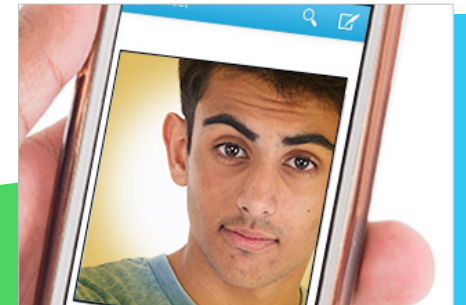
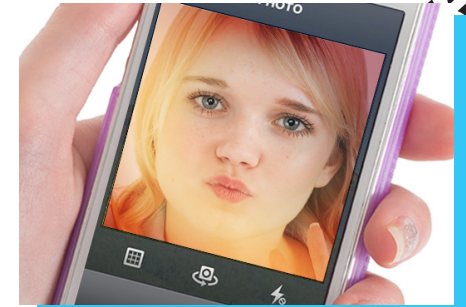



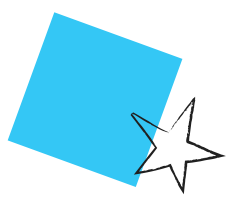


Video





# Wie können Fotos und Videos von euch oder eurem Freundeskreis verfälscht werden?

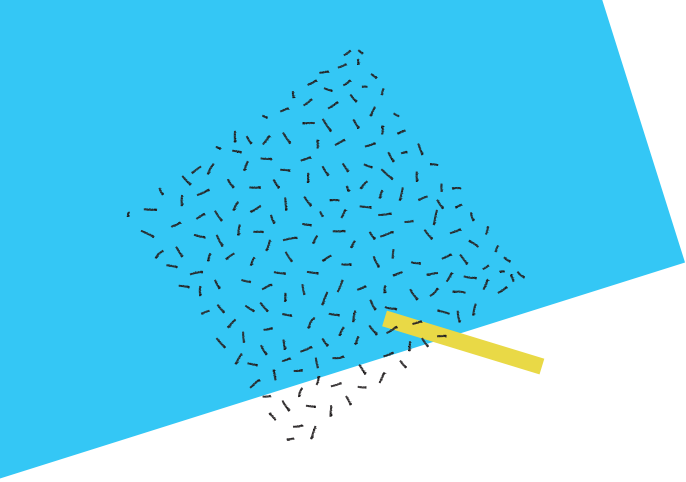




# Welche Probleme können sich hieraus ergeben?







# Was können wir dagegen tun?

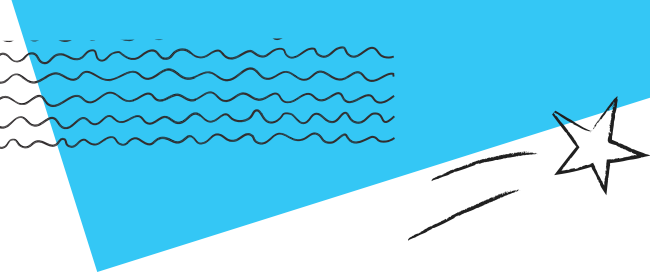
!?!?



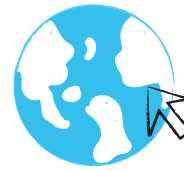
Arbeitsblatt



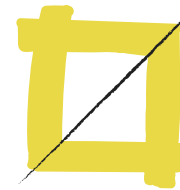
Confident Me – Ich vertraue mir 19



# Was nehmen wir heute aus dem Kurs mit?



Viele Bilder, die wir täglich sehen, entsprechen nicht der Wirklichkeit.



Jeder ist unterschiedlich. Wir sollten Vergleiche mit anderen meiden.



Wir sollten Schönheitsideale hinterfragen.

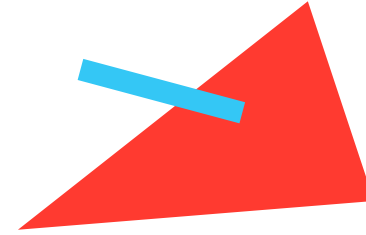
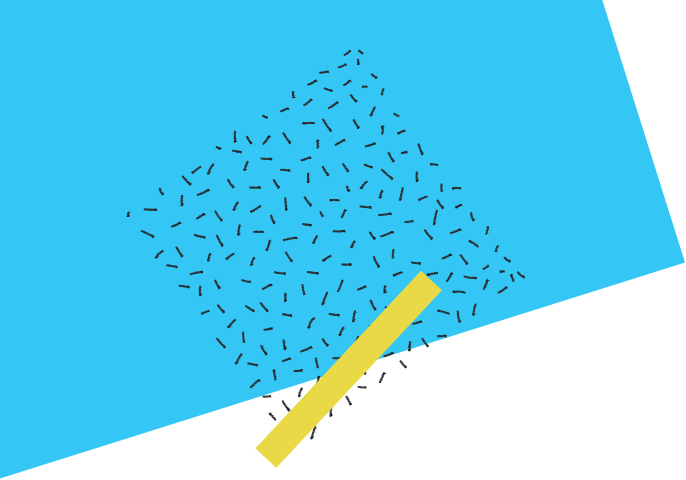


# Setze dich für Veränderungen ein!



Arbeitsblatt

Confident Me – Ich vertraue mir 21



# Glückwunsch!

**Ihr habt den Kurzworkshop  
*Confident Me – Ich vertraue mir abgeschlossen.***

Erinnert euch an euer Versprechen, euch für ein positives  
Körpergefühl einzusetzen.

