

# Wie fühlst du dich bei diesen Bildern?



Bildet Zweiergruppen für ein Rollenspiel und entscheidet, wer **Person A** und wer **Person B** ist.

## Person A

Suche dir eine der vier Situationen aus. Rede mit **Person B** darüber, ob du in einer solchen Situation manchmal gern etwas an deinem Aussehen ändern würdest.

## Person B

Antworte **Person A**. Sag ihr, warum niemand so aussehen kann wie auf diesen Bildern. Erkläre, warum wir uns nicht mit solchen Bildern vergleichen sollten.

## Keine Idee?

### Person A:

Findest du die gezeigten Personen hübsch? Wie fühlst du dich, wenn du sie siehst? Vergleichst du dich mit ihnen?

### Person B:

Erinnere dich an das Video „Selfie“. Erkläre Person A, was alles bearbeitet werden kann und warum wir uns nicht vergleichen sollten.

Ihr könnt anschließend die Rollen tauschen und euch eine weitere Situation aussuchen.

1

Du siehst diese Anzeige in einer Zeitschrift ...



2

Du siehst dir deine Lieblingsserie im Fernsehen an ...



3

Du siehst ein Plakat an der Bushaltestelle ...



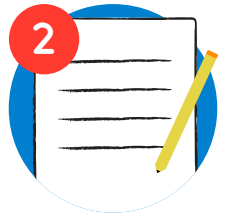
4

Du siehst dir dein aktuelles Lieblingsmusikvideo an ...



Name:.....

# Schönheitsdruck hinterfragen



Was kann jeder von uns tun, damit sich weniger Menschen wegen ihres Aussehens unter Druck gesetzt fühlen?

Was könnte jeder Mensch an seinem Verhalten in den sozialen Medien ändern?

## Keine Idee?

Denk darüber nach, warum wir bei manchen Bildern, Filmen oder Nachrichten das Gefühl bekommen, wir müssten einem bestimmten Ideal entsprechen. Worin unterscheiden sie sich von anderen Motiven?

Welche Art von Kommentaren würde Menschen helfen, sich besser zu fühlen?

Was kannst du beim Hochladen eigener Fotos und Videos anders machen?

Warum würden deine Ideen anderen helfen, zufriedener mit dem eigenen Aussehen zu sein?



# Setze dich für Veränderungen ein!



**Aufgabe für  
zu Hause**

Gibt es etwas, was du nach dem heutigen Workshop anders machen willst?  
Schreibe ein Beispiel auf.

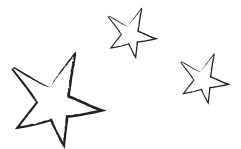
Ich nehme mir vor ...

## **Keine Idee?**

Erinnere dich an das Video „Selfie“.

Denke daran, dass viele Bilder, die wir sehen, bearbeitet sind.

Erinnere dich daran, dass es keinen Sinn ergibt, sich zu vergleichen – vor allem nicht mit unrealistischen Idealen.



**Denke daran: Es  
ist toll, dass wir  
Menschen so  
vielfältig sind. Du  
bist einzigartig –  
und das ist etwas  
Großartiges!**

