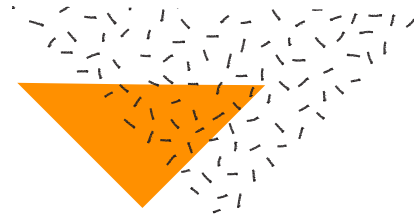
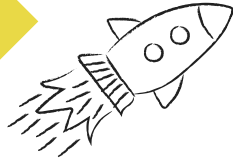


# confident me

Ich vertraue mir

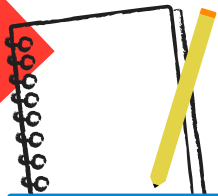
Schulworkshops  
zur Entwicklung eines  
positiven Körpergefühls



WORKSHOP 1

## Schönheitsideale

Workshopleitfaden für Lehrkräfte



FÜNFTEILIGE WORKSHOPREIHE



# Lernziele

## In diesem Workshop lernen Schülerinnen und Schüler Folgendes:

- Sie **erfahren**, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.
- Sie **analysieren** innere und äußere Einflüsse auf ein positives Körpergefühl.

## Bezug zu den nationalen Standards in der Gesundheits- erziehung:

- Die Schülerinnen und Schüler lernen, Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention zu **verstehen**.
- Die Schülerinnen und Schüler **analysieren** den Einfluss von Familie, Mitschülern, Kultur, Medien, Technologie und anderen Faktoren auf ihr gesundheitsbezogenes Verhalten.
- Die Schülerinnen und Schüler **zeigen**, dass sie in der Lage sind, sich Ziele zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu setzen.

## Am Ende des Workshops sollten Schülerinnen und Schüler zu Folgendem in der Lage sein:

- Sie **wissen**, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.
- Sie können innere und äußere Einflüsse im Zusammenhang mit einem positiven Körpergefühl **analysieren**.



# Materialien

## MATERIALIEN AUS IHRER SCHULE

Projektor und Whiteboard

Alle Schülerinnen und Schüler benötigen einen Stift.

Schmierpapier

Flipchart und Stifte

## WEITERE MATERIALIEN

### Milchschüssel-Aktivität

Eine große Glasschüssel

Ca. 3,75 Liter Vollmilch  
(mit fettreduzierter oder Magermilch funktioniert es nicht)

Vier verschiedene Lebensmittelfarben

Eine Flasche Spülmittel

Bilder aus gängigen Zeitschriften bzw. aus der Fernsehwerbung, die Schönheitsideale repräsentieren

## Navigationssymbole

Diese Symbole werden während des gesamten Workshops verwendet, um aufzuzeigen, wann die geplanten Aktivitäten stattfinden sollen.



Video



Gruppen-  
diskussion



Arbeitsblatt



Weiterführende  
Schritte



## MATERIALIEN FÜR DEN WORKSHOP

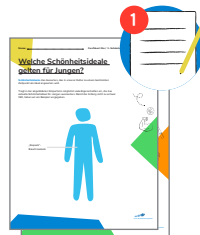
### Workshopleitfaden



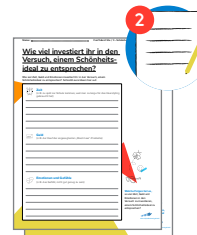
### Präsentation zum Workshop



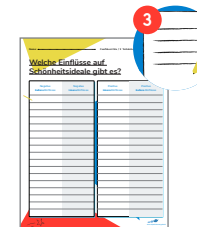
### 3 Arbeitsblätter (ein Satz je Schülerin/Schüler)



**Arbeitsblatt 1**  
Welche Schönheitsideale für Mädchen/Jungen gelten heute?

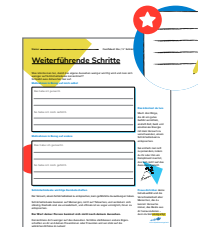


**Arbeitsblatt 2**  
Wie viel investiert ihr in den Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen?



**Arbeitsblatt 3**  
Welche Einflüsse auf Schönheitsideale gibt es?

### Blatt mit weiterführenden Schritten (ein Satz je Schülerin/Schüler)



**Weiterführende Schritte**  
Schönheitsideale: wichtige Kernbotschaften

# Überblick über die Workshopmodule



Gesamtdauer: 45 Min.

Seite  
6

## Schönheitsdruck: Einführung

20 Min.

Was lernen wir heute?

Was sind  
Schönheitsideale?

Welche Schönheitsideale  
gelten heute?

Was sind  
äußere Einflüsse?

Was sind  
innere Einflüsse?

Seite  
10

## Schönheitsdruck

20 Min.

Welchem Schönheitsdruck  
sind wir ausgesetzt?

Wie wirkt sich  
Schönheitsdruck aus?

Was sind positive  
und negative Einflüsse?

Welche Einflüsse auf  
Schönheitsideale gibt es?

Weiterführende Schritte

Seite  
18

## Zusammenfassung und Lernzielkontrolle

5 Min.

Was haben wir heute gelernt?

Herzlichen Glückwunsch!

Lernzielkontrolle für die Analyse  
innerer und äußerer Einflüsse



# Wie verwende ich diesen Leitfaden?

Confident Me / 1 • Schönheitsideale / Leitfaden für Lehrkräfte

## Schönheitsideale: Einführung

Am Ende dieses Abschnitts verstehen die Schülerinnen und Schüler, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.



20 Min.

### Richtwert für die Dauer des Abschnitts

Hierbei handelt es sich um eine allgemeine Empfehlung, wie lange die Schülerinnen und Schüler zum Erreichen der Lernziele brauchen sollten. Dieser Richtwert kann an die Bedürfnisse Ihrer Klasse angepasst werden.

### Präsentation

Die visuelle Aufbereitung und die Darstellung von Lernzielen unterstützen die effektive Umsetzung des Workshops.

### Navigationssymbole

Diese Symbole geben Hinweise auf geplante Unterrichtsaktivitäten wie das Abspielen eines Videos oder die Bearbeitung eines Arbeitsblatts.

### Arbeitsblätter

#### Präsentation



#### Maßnahmen der Lehrkraft

##### Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie, dass heute der erste von fünf Workshops stattfindet, die Schülerinnen und Schüler anregen sollen, sich mit Schönheitsdruck auseinanderzusetzen, dem junge Menschen ausgesetzt sind. Der Workshop unterstützt sie bei der Suche nach Wegen, mit diesem Druck umzugehen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

##### • Was ist eurer Meinung nach unter dem Begriff „Schönheitsideale“ zu verstehen?

Das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als **ide**kt angesehen wird.

#### Arbeitsblatt 1



Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler, die Definition laut vorzulesen. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass man zunächst verstehen muss, welches Aussehen für Jungen und Mädchen in unserer Gesellschaft als **ideal** gilt, bevor Schönheitsdruck hinterfragt werden kann.

#### Maßnahmen der Lehrkraft

Unterpunkte enthalten wichtige Fragen an Ihre Klasse und unterstreichen die Schlüsselaussagen. Der kursive Text enthält Anregungen zur Strukturierung des Workshops, also z. B. wann die Vorführung von Filmen oder die Verwendung der Arbeitsblätter sinnvoll sein könnte. Sie können diese Struktur an die Bedürfnisse Ihrer Klasse anpassen.

#### Wünschenswerte Antworten der Schülerinnen und Schüler

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.

# Schönheitsideale: Einführung



20 Min.

Am Ende dieses Abschnitts verstehen die Schülerinnen und Schüler, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.

## Präsentation



Vorstellung des Workshops durch die Lehrkraft.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Stellen Sie den Workshop vor.*

*Erklären Sie, dass heute der erste von fünf Workshops stattfindet, die Schülerinnen und Schüler anregen sollen, sich mit Schönheitsdruck auseinanderzusetzen, dem junge Menschen ausgesetzt sind. Der Workshop unterstützt sie bei der Suche nach Wegen, mit diesem Druck umzugehen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.*



Auf diese Weise entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein Verständnis für die Gruppenverhaltensregeln und fühlen sich wohl dabei, aktiv am Workshop teilzunehmen.

*Fassen Sie die Verhaltensregeln für alle zusammen, um ein gemeinschaftliches und wertneutrales Umfeld für „Confident Me – ich vertraue mir: Schulworkshops zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls“ zu schaffen.*

*Erarbeiten Sie gemeinsam mit der Klasse die Gruppenverhaltensregeln, die für diese Workshops gelten sollen. Dadurch schaffen Sie eine Atmosphäre, die sich vom alltäglichen Unterricht unterscheidet.*

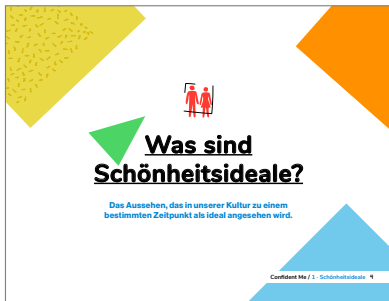
*Geben Sie der Klasse genug Zeit, um diese gemeinschaftlichen Verhaltensregeln zu verinnerlichen. Sie können die Regeln gegebenenfalls an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.*

## Notizen

## Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler werden sich hauptsächlich mit Schönheitsidealen beschäftigen und damit, wie man den Druck hinterfragen kann, der dadurch entsteht.



Die Schülerinnen und Schüler begreifen, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Erläutern Sie kurz, mit welchem Thema sich der heutige Workshop hauptsächlich auseinandersetzt.*

### • Was ist eurer Meinung nach unter dem Begriff „Schönheitsideale“ zu verstehen?

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

*Bitte Sie eine Schülerin oder einen Schüler, die Definition laut vorzulesen.*

*Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass man zunächst verstehen muss, welches Aussehen für Jungen und Mädchen in unserer Gesellschaft als Ideal gilt, bevor Schönheitsdruck hinterfragt werden kann.*



### Schönheitsideale

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

Schönheitsideale können sich im Laufe der Jahrzehnte ändern. Äußerliche Eigenschaften, die nicht als ideal gelten, könnten bereits in wenigen Jahren als ideal angesehen werden.

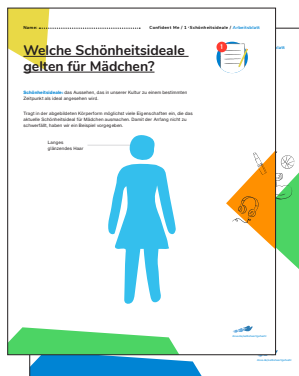
*Nehmen Sie sich genug Zeit, damit alle Schülerinnen und Schüler begreifen, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist, denn darauf baut der Lernerfolg des gesamten Workshops auf.*

## Notizen

## Präsentation



## Arbeitsblatt 1



## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

- **Könnt ihr mir einige Beispiele dafür nennen, welche Schönheitsideale einerseits für Jungen und auf der anderen Seite für Mädchen von der Gesellschaft vorgegeben werden?**

*Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, möglichst detaillierte Antworten zu geben.*

*Es kann für die Schülerinnen und Schüler hilfreich sein, die Ergebnisse dieser Aufgabe auf ihrem eigenen Arbeitsblatt festzuhalten. Vielleicht fühlen sie sich aber auch wohler dabei, ihre Ideen gemeinsam auf einem Gruppenarbeitsblatt aufzuschreiben.*

*Unter Umständen arbeiten verschiedene Gruppen unterschiedliche Schönheitsideale heraus. Weisen Sie darauf hin, dass es sich bei all diesen Idealen um starre Vorstellungen handelt, die uns dazu bringen, unrealistische und oft unerreichbare Ziele zu verfolgen.*

- **Äußere Einflüsse sind Standards, die wir beobachten oder von anderen, z. B. den Medien oder unserem Umfeld, mit auf den Weg bekommen.**
- **Innere Einflüsse sind unsere eigenen Gedanken, Vorstellungen und Vorurteile gegenüber uns selbst und dem, was wir erreicht haben.**

*Erklären Sie, dass die Klasse gleich eine Übung durchführen wird, um mehr über äußere und innere Einflüsse zu erfahren.*

## Notizen

## Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler sehen Bilder, die unterschiedliche Schönheitsideale für Männer und Frauen aus verschiedenen Epochen zeigen.

Sie werden erkennen, dass die Auffassung dessen, was „schön“, „gut aussehend“, „glamourös“ und „attraktiv“ ist, sich im Laufe der Zeit ständig ändert und sich von Kultur zu Kultur unterscheidet.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, dass wir trotzdem noch immer den Druck empfinden, diesen Schönheitsidealen zu entsprechen.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Erläutern Sie, dass es sich bei diesen Abbildungen um Schönheitsideale handelt, also um Dinge, die im Laufe der Zeit als gut aussehend, schön, glamourös und attraktiv galten.*

- **Was habt ihr gesehen? An welche Stile erinnert ihr euch?**

Unterschiedliche Stile und Ideale im Laufe der Zeit, z. B. schmale Taillen vs. Kurven, formelle Kleidung vs. lockere Hemden und Tattoos.

- **Was hat euch überrascht? Hat euch das sonst noch an etwas erinnert?**

Gegebenenfalls waren die Schülerinnen und Schüler überrascht, dass sich die Ideale so stark unterschieden haben.

- **Inwiefern könnten diese Ideale Auswirkungen darauf haben, wie sich jemand fühlt?**

Einige Menschen könnten negativ beeinflusst werden, wenn sie das Gefühl haben, dass sie realistischerweise niemals so aussehen oder sich kleiden können wie die gezeigten Ideale.

- **Warum unterscheiden sich die Ideale aus der Vergangenheit von den heutigen?**

Schönheitsideale spiegeln das wider, was zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort als wertvoll, stylish oder cool betrachtet wird. Schönheitsideale ändern sich ständig und unterscheiden sich von Kultur zu Kultur.

*Bringen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dazu, die Unterschiede zwischen den Abbildungen eingehend zu kommentieren.*

*Lenken Sie die Aufmerksamkeit der Klasse auf bestimmte Aspekte, um die Unterschiede zu verdeutlichen.*

## Notizen

# Schönheitsdruck



20 Min.

Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler erkannt, welcher Druck durch den Versuch entsteht, einem Schönheitsideal zu entsprechen, und wie sich das auf ihren Alltag auswirkt.

## Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler entschlüsseln widersprüchliche Botschaften zum Thema Körperbild, denen sie als Jugendliche ständig ausgesetzt sind. Dabei wird ihnen visuell verdeutlicht, welche Auswirkungen diese Botschaften auf ihre Entscheidungen und Verhaltensweisen haben können.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

### Materialien:

- > Eine große Glasschüssel
- > Ca. 3,75 Liter Vollmilch (mit fettreduzierter oder Magermilch funktioniert es nicht)
- > Vier unterschiedliche Lebensmittelfarben
- > Eine Flasche Spülmittel
- > Bilder aus gängigen Zeitschriften bzw. aus der Fernsehwerbung, die Schönheitsideale repräsentieren

1. Stellen Sie die Schüssel Milch auf einen Tisch und verteilen Sie darum herum Bilder aus Zeitschriften oder Werbung.
2. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich zu überlegen, von wem sie Botschaften erhalten: von Mitschülern (über soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc. und per Messenger App), religiösen Organisationen, Eltern und kommerziellen Massenmedien (Printanzeigen, Werbespots).
3. Erklären Sie der Klasse, dass die Schüssel den Körper und die Milch das Gehirn eines Teenagers darstellt.
4. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Ihnen Bild für Bild mitzuteilen, welche Botschaften das jeweilige Bild aussendet:
  - a. Nehmen Sie eine Lebensmittelfarbe (Blau) und verwenden Sie diese ausschließlich als Symbol für die kommerziellen Massenmedien. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, der Klasse die Botschaften mitzuteilen, die sie von den kommerziellen Massenmedien in Bezug auf Körperbild und Schönheitsideale erhalten, und geben Sie für jede Botschaft einen Tropfen blaue Lebensmittelfarbe in die Milch.
  - b. Nehmen Sie eine andere Lebensmittelfarbe (Rot) und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Ihnen mitzuteilen, was ihre Eltern/ Familienmitglieder zum Thema Körperbild und Schönheitsideale zu sagen haben. Geben Sie für jede Botschaft einen Tropfen rote Lebensmittelfarbe in die Milch.
  - c. Nehmen Sie eine weitere Farbe (Grün) als Symbol für religiöse Organisationen. Geben Sie erneut für jede Botschaft einen Tropfen in die Milch.

- d. Soziale Netzwerke/Freunde (Gelb). Geben Sie erneut für jede Botschaft einen Tropfen in die Milch.

Am Ende befindet sich in der Schüssel ein bunter Mix aus verschiedenfarbigen Tropfen.

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler zu beschreiben, was sie in der Schüssel Milch sehen. Mögliche Antworten: „ein buntes Gemisch aus Farben“, „Verwirrung“ oder „widersprüchliche Botschaften“. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ihre Beobachtungen genauer zu erläutern:

### • Welche Parallelen gibt es zwischen dieser Milch und eurem Gehirn?

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass das Spülmittel für Hormone steht.

Geben Sie das Spülmittel direkt aus der Flasche mittig in die Milch (durch das Spülmittel wird die Lebensmittelfarbe herumgewirbelt).

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Fragen:

### • Inwiefern beeinflussen Hormone unsere Fähigkeit, Botschaften anzunehmen, sie zu entschlüsseln und zu verstehen, was am besten für uns ist? Und welche Rolle spielen Hormone bei unserem Wachstum und bei der Veränderung unseres Körpers während der Pubertät?

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, wie schwierig es sein kann, gesunde Entscheidungen zu treffen, wenn sie verschiedenen Einflüssen ausgesetzt sind, die widersprüchliche Botschaften aussenden. Teilen Sie ihnen mit, dass eines der Ziele dieses Workshops darin besteht, ihnen zu helfen, diese Botschaften zu ordnen, damit sie heute und in Zukunft gesunde, sichere und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen können.

## Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler nennen Beispiele dafür, wie viel Zeit, Geld und emotionale Energie für den Versuch aufgewendet wird, einem Schönheitsideal zu entsprechen.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Die Schülerinnen und Schüler wissen jetzt, was Schönheitsideale sind und woher Schönheitsdruck kommt. Erklären Sie der Klasse, dass sie nun genauer untersuchen wird, wie unterschiedlich sich der Druck, der durch Schönheitsideale erzeugt wird, im Alltag auswirken kann.*

*Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, über die folgenden Fragen nachzudenken, um sich dann mit einem anderen Mitglied der Klasse zusammenzutun und auszutauschen. Stellen Sie zunächst die Fragen und geben Sie den Schülerinnen und Schülern Zeit, für sich allein darüber nachzudenken. Es folgen eine kurze Diskussion in Zweiergruppen und die Besprechung der Antworten mit der gesamten Klasse.*

- **Wie viel Zeit müsste man für den Versuch aufwenden, einem Schönheitsideal zu entsprechen?**
- **Wie viel Geld müsste man dafür investieren?**
- **Welches Gefühl vermittelt einem der permanente Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen, das sich ständig verändert?**

*Zu den Ideen könnte gehören: zu spät zur Schule zu kommen, weil man zu lange für das Haarstyling braucht, kein Geld mehr zu haben, weil man alles für Kosmetik und andere Schönheitsprodukte ausgegeben hat, oder das Gefühl zu haben, nicht gut genug zu sein, weil man ständig wechselnden und sehr genau definierten Schönheitsidealen nicht entsprechen kann.*

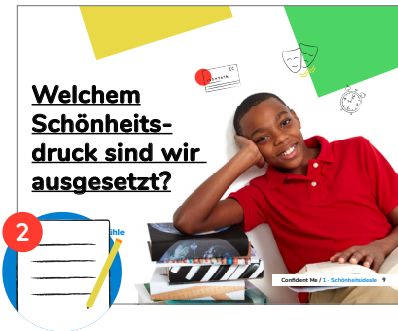
*Wählen Sie einige Antworten aus, investieren Sie aber nicht zu viel Zeit in diese Aufgabe. In erster Linie geht es darum, den Schülerinnen und Schülern bewusst zu machen, dass in jedem Fall ein großer Aufwand erforderlich ist (genaue Angaben spielen eine untergeordnete Rolle).*

*An dieser Stelle kann der Hinweis sinnvoll sein, dass es völlig in Ordnung ist, sich um sein Aussehen zu kümmern. Die Schülerinnen und Schüler sollen hier erkennen, wann sie zu stark mit dem Versuch beschäftigt sind, einen Look zu bekommen, der für die meisten schlicht nicht erreichbar ist, und dafür zu viel Zeit, Geld oder Gefühle verschwenden.*

## Notizen



## Präsentation



## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie genauer untersuchen werden, welcher Druck durch den Versuch entsteht, einem Schönheitsideal zu entsprechen. Teilen Sie die Klasse in drei Gruppen auf und geben Sie jeder Gruppe ein Thema: Zeit, Geld bzw. Emotionen.

### • Wie viel investiert ihr in den Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen?

Beispiele für negative Auswirkungen:

**Zeit:** für Haarstyling, Schminke oder Hautpflege, exzessives Fitnesstraining, Diäten, das eigene Aussehen überprüfen oder mit dem anderer vergleichen, das Grübeln über negative Gedanken.

**Geld:** für Haarprodukte/-pflege, Hautpflege, Schminke, Kleidung, Zeitschriften, Kosmetikbehandlungen, Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Diätprodukte oder chirurgische Eingriffe.

**Emotionen und Gefühle:** Frustration, Wut, Trauer, Neid, Sorge, Scham, Angst, Unzufriedenheit, Unglück.

Fordern Sie alle drei Gruppen auf, sich über ihre Einfälle zu den Aspekten Zeit, Geld sowie Emotionen und Gefühle auszutauschen. Welche Gruppe konnte die meisten Einfälle zusammentragen?

Fertigen Sie eine Liste mit den Einfällen der Schülerinnen und Schüler an (Arbeitsblatt 2).

Die Vorgabe eines knappen Zeitrahmens kann den Schülerinnen und Schülern dabei helfen, sich bei dieser Aktivität nicht zu verzetteln.

Bitte achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler dies nicht zum Anlass nehmen, um sich gegenseitig Tipps zu geben.

Sollte die Klasse Schwierigkeiten haben, verweisen Sie auf die Liste mit Schönheitsidealen, die sie vorher erstellt hat. Es kann auch hilfreich sein, wenn Sie Ihren Schülerinnen und Schülern vorschlagen, sich jemanden in ihrem Alter mit ähnlichem Hintergrund und ähnlichen Interessen wie sie selbst vorzustellen.

Vielleicht nennen die Schülerinnen und Schüler Beispiele von Personen, die eine Schönheitsoperation hatten. Achten Sie darauf, niemanden zu kritisieren, den die Schülerinnen und Schüler vielleicht persönlich kennen. Unterstützen Sie sie bei der Erkenntnis, dass ein chirurgischer Eingriff ein weitreichender Schritt ist, der nicht garantiert, dass sich jemand immer wohl mit seinem oder ihrem Aussehen fühlt. Vielleicht nehmen einige Schülerinnen und Schüler diese Aufgabe zum Anlass für den Hinweis, dass manche Menschen einem Schönheitsideal ohne viel Zeit, Geld oder emotionale Energie entsprechen können. Erinnern Sie diese Schülerinnen und Schüler daran, dass auch solche Personen unter Umständen trotzdem nicht zufrieden mit ihrem Aussehen sind und nicht immer das Gefühl haben, perfekt auszusehen. Außerdem garantiert die Tatsache, dass man einem Schönheitsideal relativ leicht entsprechen kann, noch lange nicht, dass auch alles andere im Leben perfekt läuft.

## Notizen

## Arbeitsblatt 2



## Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler verstehen, dass man sich selbst dem Druck aussetzt, einem Schönheitsideal zu entsprechen, weil man glaubt, dadurch einen perfekten Lebensstil zu erreichen. Es verhält sich aber so, dass auch ein Aussehen, das von der Gesellschaft als ideal betrachtet wird, das Leben nicht automatisch besser macht. Und umgekehrt bedeutet es nicht, dass man automatisch glücklich ist, wenn man diesen Idealen entspricht.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich bisher mit den Problemen beschäftigt haben, die durch den Druck entstehen, einem Schönheitsideal zu entsprechen. Jetzt untersuchen sie die Gründe dafür, weshalb Menschen immer noch bereit sind, sich diesem Druck auszusetzen.*

*Regen Sie eine kurze Diskussion in der Klasse an.*

- **Was verspricht man sich eurer Meinung nach davon, einem Schönheitsideal zu entsprechen?**

*Man könnte zum Beispiel das Gefühl haben, Freunde zu finden, die diesen Idealen entsprechen, beliebter zu sein oder mehr Aufmerksamkeit zu erhalten. Oder man könnte glauben, mehr geliebt und akzeptiert zu werden.*

- **Welche Erwartungen könnte man sonst noch haben, was im Leben passieren oder sich verändern könnte?**

- **Ist es wahr, dass jemand, der einem Schönheitsideal entspricht, automatisch glücklich, selbstbewusst oder erfolgreich ist?**

*Lassen Sie die Klasse abstimmen.*

- **Hand hoch, wer glaubt, dass das Gegenteil der Fall ist: Sind Menschen, die keinem Schönheitsideal entsprechen, automatisch oder immer unglücklich, unsicher oder erfolglos?**

- **Wie könnte man seine Zeit, sein Geld und seine Emotionen besser nutzen?**

*Lassen Sie die Klasse Beispiele vorschlagen.*

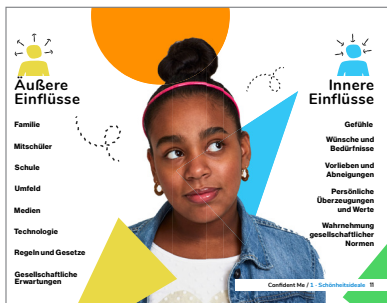
- **Steht auf, wenn ihr der Meinung seid, dass es sich in Anbetracht des hohen Aufwands lohnt, diesen Schönheitsdruck zu hinterfragen bzw. ihm zu widerstehen. Warum?**

*Der Versuch, diesen Druck zu hinterfragen oder sich ihm zu widersetzen, lohnt sich, denn es ist nicht realistisch, einem Schönheitsideal zu entsprechen. Wir vergeuden Zeit, Geld und Energie mit dem Versuch, etwas zu erreichen, das unmöglich ist. Es wäre besser, diese Ressourcen in lohnendere Aktivitäten zu investieren, die uns Spaß machen.*

## Notizen

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

## Präsentation



Die Lehrkraft zeigt Bilder aus Zeitschriften bzw. TV-Werbespots, die sie im Vorfeld zusammengestellt hat, um das Gespräch über Schlüsselbeispiele für innere und äußere Einflüsse auf Schönheitsideale anzuregen.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Vielleicht nennen die Schülerinnen und Schüler Beispiele, die zeigen, dass auch Prominente nicht glücklicher sind als andere Menschen. Achten Sie darauf, dass daraus kein Lästern wird. Machen Sie den Schülerinnen und Schülern deutlich, dass auch diese Menschen nicht immer glücklich sein können. Es ist auch unwahrscheinlich, dass sie permanent das Gefühl haben, ihr Aussehen oder ihr Leben seien perfekt.*

*Diese Abstimmung ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, ihre persönliche Bereitschaft zur Mitarbeit am Workshop und zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls zu zeigen.*

*Die Schülerinnen und Schüler sollten dies mit eigenen Worten formulieren. Es regt die Klasse an, die Botschaften zu verinnerlichen, und hilft so, die Lernziele zu erreichen.*

*Geben Sie eine Einführung in die Analyse von Einflüssen.*

*Erklären Sie, dass es sowohl äußere als auch innere Einflüsse gibt, die unsere Einstellungen und Verhaltensweisen beeinflussen.*

- **Äußere Einflüsse sind Dinge, die wir beobachten oder von anderen, den Medien und unserem Umfeld mit auf den Weg bekommen. Was wären Beispiele für mögliche Einflüsse auf euer Körperbild?**

*Zu den Beispielen für äußere Einflüsse gehören das Fernsehen, Filme, Zeitschriften, soziale Netzwerke, Fotos etc.*

- **Innere Einflüsse sind unsere eigenen Gedanken, Vorstellungen und Vorurteile über uns selbst und das, was wir erreicht haben. Was wären Beispiele für mögliche innere Einflüsse auf euer Körperbild?**

*Zu den inneren Einflüssen gehört unter anderem, negativ über das eigene Aussehen zu reden, wie z. B. „Ich bin zu dick“, „Meine Haare sitzen heute nicht“ oder „Ich wünschte, ich wäre größer“. Es können aber auch positive Gedanken sein, wie z. B. „Nach dem Sport fühle ich mich fit und selbstbewusst“.*

## Notizen

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

## Präsentation



Die Lehrkraft weist auf die Unterschiede zwischen den (positiven und negativen) inneren und äußeren Einflüssen auf den Präsentationsfolien hin.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Erklären Sie, dass manche Einflüsse positiv und andere negativ sein können. Es ist wichtig, den Unterschied zu erkennen und sich auf die positiven Einflüsse zu konzentrieren, da diese uns zu einer gesunden Einstellung und zu gesunden Entscheidungen verhelfen können. Ebenfalls ist es wichtig, negative Einflüsse außer Acht zu lassen, da diese häufig zu ungesunden Einstellungen oder Verhaltensweisen führen.*

*Nennen Sie Beispiele für äußere und innere Einflüsse (positiv wie negativ).*

*Es gibt zahlreiche Einflussfaktoren auf Schönheitsideale.*

*In dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler, sich mit einer Vielzahl an Faktoren auseinanderzusetzen. Schaffen Sie das Bewusstsein, dass je nach sozioökonomischem Status, ethnischer Herkunft, Religionszugehörigkeit, Geschlecht, geschlechtlicher Identität, sexueller Orientierung etc. oft verschiedene Ideale gelten. Ziel dieser Aktivität ist es, diese Gruppen nicht zu marginalisieren, da unter den Anwesenden Angehörige solcher Gruppen sein können. Dies ist vielmehr eine gute Gelegenheit für Schülerinnen und Schüler aus solchen vielfältigen Gruppen, um ihre eigenen äußeren und inneren Einflüsse der Klasse mitzuteilen. Auf diese Weise kann ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, und die Schülerinnen und Schüler können Empathie füreinander entwickeln, indem sie ihre Erfahrungen miteinander teilen.*

*Beispiele für positive äußere Einflüsse: ein Kompliment für eine gute Leistung erhalten oder die Darstellung von Prominenten in den Medien, die Anerkennung für eine andere Leistung als ihr Aussehen erhalten.*

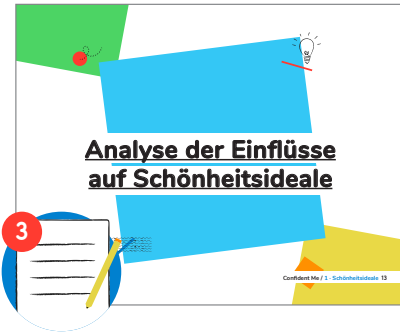
*Beispiele für negative äußere Einflüsse: Zeitschriften und Medien, in denen hauptsächlich Menschen gezeigt werden, die scheinbar perfekt aussehen, soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc., die sich über das Aussehen anderer lustig machen, oder abfällige Bemerkungen über das Aussehen anderer auf dem Schulflur.*

*Beispiele für positive innere Einflüsse: Zufriedenheit mit einer guten Leistung, Euphorie über eine Errungenschaft oder Stolz, dass man sich für jemanden starkgemacht hat.*

*Beispiele für negative innere Einflüsse: Selbstverurteilung wegen des eigenen Aussehens, Unzufriedenheit mit den eigenen Klamotten, der Körpergröße oder dem Aussehen oder das Gefühl der Überlegenheit nur aufgrund toller Klamotten oder eines guten Aussehens.*

## Notizen

## Präsentation



## Arbeitsblatt 3

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, in Gruppen Arbeitsblatt 3 zu bearbeiten (oder erstellen Sie großformatige Übersichten auf Flipchartpapier, die Sie an den Wänden des Klassenzimmers aufhängen). Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ein Brainstorming durchzuführen und Beispiele für positive und negative äußere und innere Einflüsse auf ihr Körperbild in den Übersichten zu notieren.*

*Die Schülerinnen und Schüler füllen die freien Flächen mit Wörtern und Sätzen, die positive und negative äußere und innere Einflüsse in Bezug auf das eigene Körperbild beschreiben.*

*Geben Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisungen zum Ausfüllen der Checkliste für die Analyse von Einflüssen:*

*Aufgabe 1: Listet negative innere Einflüsse auf.*

*Aufgabe 2: Listet positive innere Einflüsse auf.*

*Aufgabe 3: Listet negative äußere Einflüsse auf.*

*Aufgabe 4: Listet positive äußere Einflüsse auf.*

*Die Schülerinnen und Schüler sollten sich auf spezifische Beispiele aus ihren Arbeitsblättern beziehen, um gesunde Ergebnisse zu beschreiben.*

*Beispiel: Wenn sie sich nach einer Wanderung gut fühlen, möchten sie vielleicht in Zukunft mehr Sport treiben.*

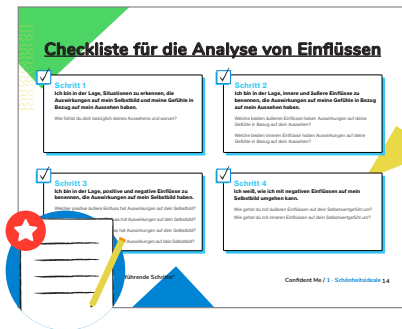
*Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern im Anschluss an das Ausfüllen der Schemata die positiven Einflüsse und bitten Sie sie, ein oder zwei eigene Beispiele zu nennen.*

*Da unterschiedliche Hintergründe zu unterschiedlichen Perspektiven führen können, ist es nicht wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler beim Ausfüllen ihrer Arbeitsblätter einen Konsens finden. Vielmehr sollten sie dazu ermutigt werden, unterschiedliche externe und interne Einflüsse mit der Klasse zu teilen. Diese Aufgabe soll den Schülerinnen und Schülern ihre Gemeinsamkeiten aufzeigen, ihnen aber auch eine Gelegenheit bieten, sich mit anderen Herausforderungen auseinanderzusetzen.*

## Notizen

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

## Präsentation



Zusätzlich zur Lernzielkontrolle für die Unterrichtsaktivität könnte diese Checkliste zur Vertiefung auch als Hausaufgabe aufgegeben werden.

## Weiterführende Schritte

## Weiterführende Schritte

Die folgenden Schritte sind optional, aber können Ihnen helfen, Ihre Präsentation zu verbessern und sie noch mehr zu überzeugen. Sie können sie in beliebiger Reihenfolge und zu jedem beliebigen Zeitpunkt durchführen.

**Weiterführende Schritte mit einer Tabelle**

<p>Was ist das Ziel der Präsentation?</p> <p>Wie ist die Struktur der Präsentation?</p> <p>Wie ist die Sprache der Präsentation?</p> <p>Wie ist die Gestaltung der Präsentation?</p> <p>Wie ist die Präsentation zu präsentieren?</p>	<p>Wie ist die Präsentation zu präsentieren?</p> <p>Wie ist die Präsentation zu präsentieren?</p> <p>Wie ist die Präsentation zu präsentieren?</p> <p>Wie ist die Präsentation zu präsentieren?</p> <p>Wie ist die Präsentation zu präsentieren?</p>
---	--

**Methoden zur Bewertung der Tabelle**

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

**Wie ist die Präsentation zu präsentieren?**

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

**Wie ist die Präsentation zu präsentieren?**

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

Wie ist die Präsentation zu präsentieren?

**Maßnahmen der Lehrkraft**  
Wünschenswerte Antworten

Welche Beispiele gibt es für

- negative innere Einflüsse und positive innere Einflüsse?
- negative äußere Einflüsse und positive äußere Einflüsse?
- Inwiefern wirken sich manche dieser Einflüsse positiv auf die körperliche und emotionale Gesundheit aus?
- Für welche positiven Einflüsse, die für die körperliche und emotionale Gesundheit in Bezug auf euer Körperbild förderlich sind, entscheidet ihr euch?
- Inwiefern wirken sich manche dieser Einflüsse negativ auf die körperliche und emotionale Gesundheit aus?

Die Schülerinnen und Schüler sollten sich auf spezifische Beispiele aus ihren Arbeitsblätter beziehen, um mögliche ungesunde Ergebnisse zu beschreiben. Beispiel: Wenn die Schülerinnen und Schüler in Medien und Werbung ständig mit besonders schlanken Menschen konfrontiert werden, könnten einige von ihnen versuchen, auf ungesunde Weise abzunehmen.

- *Besprechen Sie Ideen für den Umgang mit negativen Einflüssen. Sind die Schülerinnen und Schüler erfolgreich damit umgegangen? Tauschen Sie Ideen und Erfolgsgeschichten aus.*
- **Wie können wir mit diesen negativen Einflüssen umgehen?**

*Bitte Sie die Schülerinnen und Schüler, sich jeweils Gedanken über Strategien für den Umgang mit negativen Einflüssen zu machen.*

Die Checkliste für die Analyse von Einflüssen umfasst vier Schritte.

*Schritt 1: Lage erkennen. Hier ermitteln die Schülerinnen und Schüler Einflüsse, die Auswirkungen auf ihr Selbstbild und insbesondere auf ihr eigenes Körperempfinden haben.*

*Schritt 2: innere und äußere Einflüsse auflisten.*

*Schritt 3: positive und negative Auswirkungen von Einflüssen analysieren.*

*Schritt 4: positive Einflüsse auswählen und Strategien für den Umgang mit negativen Einflüssen ermitteln.*

*Gehen Sie jeden Schritt der Checkliste für die Analyse von Einflüssen mit den Schülerinnen und Schülern durch, um ihr Verständnis zu prüfen. Kommen Sie anschließend auf die einzelnen Schritte zurück, indem Sie zusammenfassende Antworten abfragen.*

## Notizen

# Zusammenfassung und Lernzielkontrolle



5 Min.

Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler darüber nachgedacht, was sie in diesem Workshop gelernt haben. Sie versprechen, etwas zu tun, das ein positives Körpergefühl unterstützt.

## In diesem Workshop haben Ihre Schülerinnen und Schüler Folgendes gelernt:

- Sie haben erfahren, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.
- Sie können innere und äußere Einflüsse im Zusammenhang mit einem positiven Körpergefühl analysieren.

### Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler fassen die wichtigsten Erkenntnisse aus dem heutigen Workshop zusammen.

### Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Bitten Sie Freiwillige, die folgende Frage zu beantworten:*

- **Was haben wir im heutigen Workshop gelernt?**

*Die Schülerinnen und Schüler formulieren die Schlüsselbotschaften mit eigenen Worten.*

*Bitten Sie einige Schülerinnen und Schüler aus der Klasse, die wichtigsten Erkenntnisse von der Folie vorzulesen, und fassen Sie die Punkte zusammen, die nicht genannt wurden.*

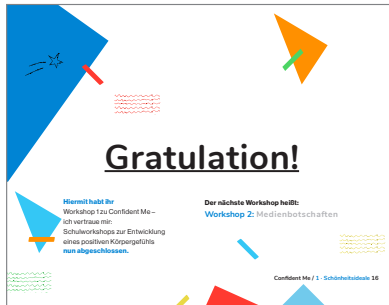
*Helfen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern dabei, sich zu einer kleinen konkreten Handlung zu verpflichten. Das macht es ihnen leichter, sich an ihre guten Vorsätze zu halten.*

*Falls möglich, bieten Sie sich auch künftig als Gesprächspartner/-in für die Klasse in allen Belangen an, die im Workshop behandelt worden sind.*

*Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler daran, worum es in den Workshops der „Confident Me – ich vertraue mir“-Reihe geht: Wie kann man den Druck, dem wir ausgesetzt sind, um einem Schönheitsideal zu entsprechen, hinterfragen oder sich ihm widersetzen? Wie können wir uns auf andere Eigenschaften konzentrieren, die uns allen dabei helfen, uns zu verwirklichen?*

### Notizen

## Präsentation



## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Danken Sie den Schülerinnen und Schülern für ihre Teilnahme und beenden Sie den Workshop.*

## Notizen

# Die nächsten Schritte

Sie haben **Workshop 1: Schönheitsideale** aus der Reihe **Confident Me – Ich vertraue mir – Schulworkshops zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls** nun abgeschlossen. Der nächste Workshop heißt: **Medienbotschaften**.

## ÜBER DIESEN WORKSHOP:

Im Workshop Medienbotschaften erlernen Schülerinnen und Schüler einen bewussteren und kritischen Umgang mit Medien. Sie untersuchen, in welchem Umfang Bilder von Menschen in den Medien, etwa in der Werbung, im Fernsehen oder in sozialen Netzwerken, auf Fotos, in Filmen etc., häufig manipuliert und extrem verändert werden, um aktuelle Schönheitsideale widerzuspiegeln. Sie erfahren, dass auch kommerzielle Massenmedien die Realität manipulieren und ein ideales Aussehen oder einen idealen Lebensstil bewerben, um dadurch Menschen zum Kauf eines Produkts oder einer Dienstleistung zu bewegen. Die Schülerinnen und Schüler lernen, dass sie diesen Medienbotschaften entgegenwirken können, indem sie ihre eigenen Medien kreieren (z. B. Blogs, Fotos oder Videos), die sie gemeinsam mit ihren Freundinnen und Freunden ansehen und weiterentwickeln können. Sie verpflichten sich, sich selbst und ihren Freundinnen und Freunden gegenüber ehrlich zu bleiben und realistische Botschaften zu veröffentlichen.

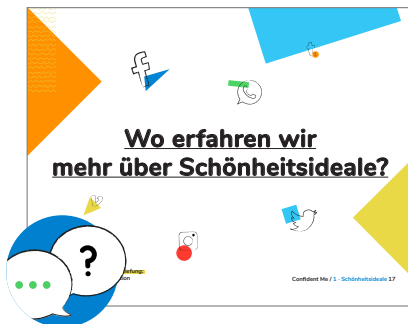
Die Materialien für diesen Workshop und weitere Materialien erhalten Sie unter „Confident Me – ich vertraue mir: Schulworkshops zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls“ auf [dove.de/selbstwertgefuehl](https://dove.de/selbstwertgefuehl).





# Aktivität zur Vertiefung

## 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, Medien, Familienmitglieder, Freundinnen, Freunde, Mitschülerinnen und Mitschüler.

## Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

*Fassen Sie zusammen, dass die Schülerinnen und Schüler erkannt haben, wie unrealistisch es ist, einem Schönheitsideal entsprechen zu wollen. Jetzt geht es darum herauszufinden, woher diese Ideale kommen, damit man sie hinterfragen kann.*

*Leiten Sie eine Diskussionsrunde innerhalb der Klasse ein und rufen Sie Freiwillige zum Antworten auf.*

- **Woher kommt eurer Meinung nach der Druck, schön oder attraktiv aussehen zu müssen?**

*Mögliche Antworten: Werbung, Zeitschriften, Modeindustrie, Websites, Prominentenkultur, Diätindustrie, Eltern oder Familie, Freundinnen und Freunde, andere junge Menschen, Mobbing, soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc. sowie unsere eigenen Gedanken.*

- **Warum ist es eurer Meinung nach wichtig zu wissen, woher diese Ideale kommen?**

*Wenn wir wissen, woher diese Ideale kommen, können wir nach und nach daran arbeiten, wie wir darauf reagieren, wenn wir sie sehen.*



### Schönheitsdruck

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

*Achten Sie darauf, dass keine Atmosphäre von Schuldzuweisungen entsteht. Mit Schönheitsidealen verknüpfte Botschaften gehören zu unserem gesellschaftlichen Umfeld und sind so verbreitet, dass sie unseren Mitmenschen vielleicht überhaupt nicht bewusst sind.*

## Notizen