

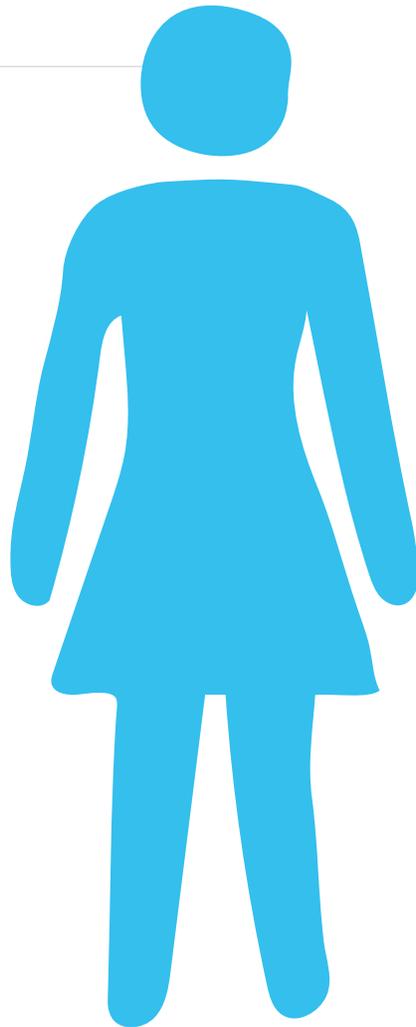
Welche Schönheitsideale gelten für Mädchen?



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

Tragt in der abgebildeten Körperform möglichst viele Eigenschaften ein, die das aktuelle Schönheitsideal für Mädchen ausmachen. Damit der Anfang nicht zu schwerfällt, haben wir ein Beispiel vorgegeben.

Langes
glänzendes Haar



Welche Schönheitsideale gelten für Jungen?

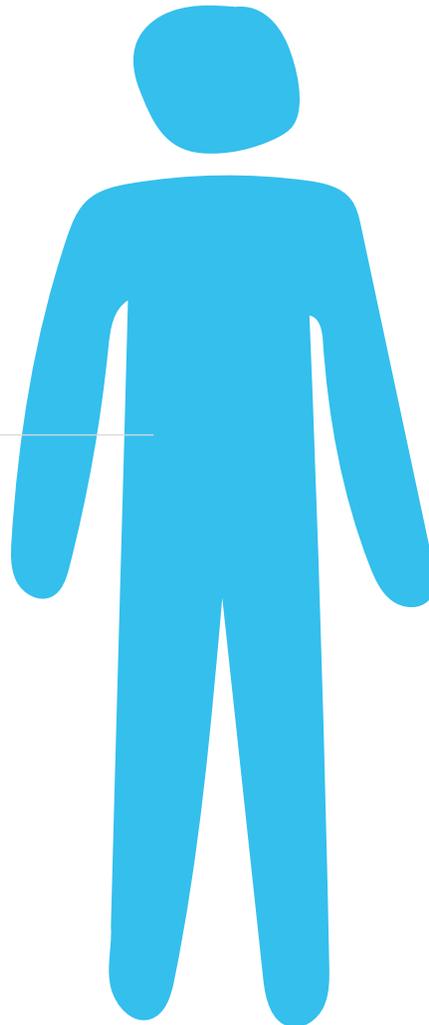


Schönheitsideale: das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als ideal angesehen wird.

Tragt in der abgebildeten Körperform möglichst viele Eigenschaften ein, die das aktuelle Schönheitsideal für Jungen ausmachen. Damit der Anfang nicht zu schwer fällt, haben wir ein Beispiel vorgegeben.



„Sixpack“-
Bauchmuskeln



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



Wie viel Zeit, Geld und Emotionen investiert ihr in den Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen? Schreibt eure Ideen hier auf.



Zeit

(z. B. zu spät zur Schule kommen, weil man zu lange für das Haarstyling gebraucht hat)



Geld

(z. B. der Kauf der angesagtesten „Must-have“-Produkte)



Emotionen und Gefühle

(z. B. das Gefühl, nicht gut genug zu sein)



Welche Folgen hat es, so viel Zeit, Geld und Emotionen in den Versuch zu investieren, einem Schönheitsideal zu entsprechen?

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



Wie viel Zeit, Geld und Emotionen investiert ihr in den Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen? Schreibt eure Ideen hier auf.



Zeit

(z. B. zu spät zur Schule kommen, weil man zu lange gebraucht hat, um fertig zu werden)



Geld

(z. B. der Mitgliedsbeitrag in einem Fitnessstudio und die Fahrkarte für Hin- und Rückfahrt)



Emotionen und Gefühle

(z. B. frustriert sein)



Welche Folgen hat es, so viel **Zeit, Geld und Emotionen** in den Versuch zu investieren, einem Schönheitsideal zu entsprechen?

Weiterführende Schritte



Was könnte man tun, damit das eigene Aussehen weniger wichtig wird und man sich weniger auf Schönheitsideale konzentriert?
Schreibt eure Antworten hier auf.

Maßnahmen in Bezug auf mich selbst

Das habe ich gemacht:

So habe ich mich gefühlt:

Das könntest du tun:

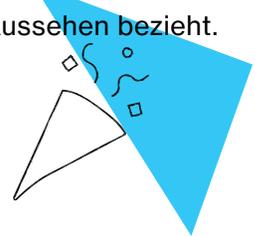
Mach drei Dinge, die dir ein gutes Gefühl vermitteln, anstatt Zeit, Geld und emotionale Energie mit dem Versuch zu verschwenden, einem Schönheitsideal zu entsprechen.

Maßnahmen in Bezug auf andere

Das habe ich gemacht:

So habe ich mich gefühlt:

Sei einfach mal nett zu jemandem, indem du ihr oder ihm ein Kompliment machst, das sich nicht auf das Aussehen bezieht.



Schönheitsideale: wichtige Kernbotschaften

Der Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen, kann gefährliche Auswirkungen haben.

Schönheitsideale basieren auf Meinungen, nicht auf Tatsachen, und verändern sich ständig. Deshalb sind sie unrealistisch, und oftmals ist es sogar unmöglich, ihnen zu entsprechen.

Der Wert deiner Person bemisst sich nicht nach deinem Aussehen.

Konzentriere dich weniger auf das Aussehen. Schätze stattdessen andere Eigenschaften an dir und deinen Freundinnen oder Freunden und sei stolz auf die wirklichen Erfolge im Leben!

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