

# confident me

Ich vertraue mir

Schulworkshops  
zur Entwicklung eines  
positiven Körpergefühls



FÜNFTEILIGE  
WORKSHOPREIHE

WORKSHOP 1  
Schönheitsideale

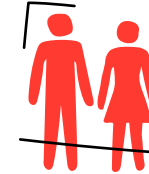


# Welche Gruppen- verhaltensregeln gelten für unseren Workshop?

- Respektiert andere Meinungen.
- Fühlt euch nicht gezwungen, euch zu äußern.
- Behandelt unsere Gespräche vertraulich.
- Beteiligt euch!



# Was lernen wir heute?



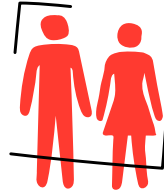
**Schönheitsideale und ihre Ursachen: Einführung**



**Schönheitsdruck**



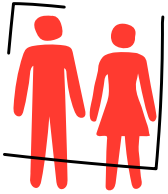
**Analyse innerer und äußerer Einflüsse**



# Was sind Schönheitsideale?

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

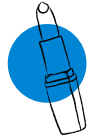


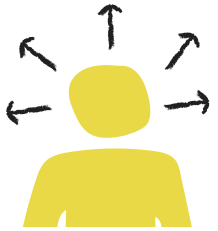


# Was sind Schönheitsideale?



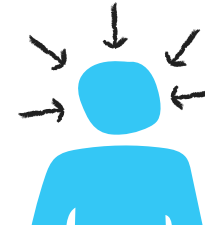
Arbeitsblatt





# Äußere Einflüsse

sind Standards, die wir beobachten  
oder von anderen, z. B. unserem  
Umfeld, mit auf den Weg bekommen.



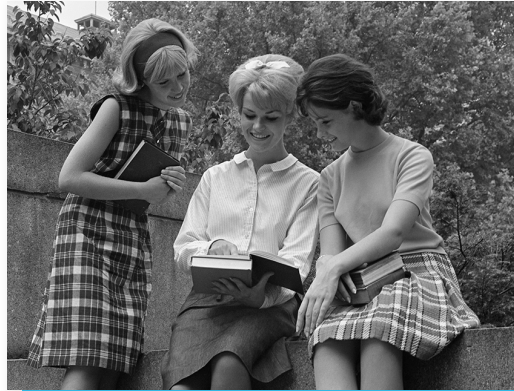
# Innere Einflüsse

sind Gedanken, Vorstellungen und  
Vorurteile über uns selbst und das, was  
wir erreicht haben.

# Was ist Schönheitsdruck?



1900er-Jahre



1950er-Jahre

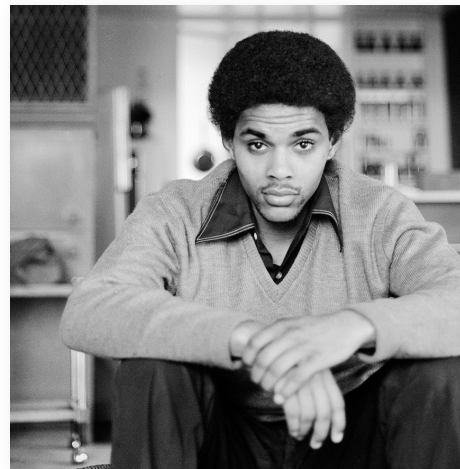


1980er-Jahre

1920er-Jahre



1960er-Jahre



Heute



# Milchschüssel



Gruppendiskussion



# Welchem Schönheits- druck sind wir ausgesetzt?

Geld, Zeit,  
Emotionen und Gefühle



Arbeitsblatt



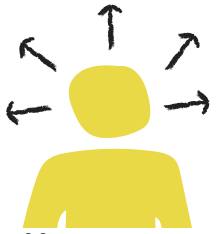


# Was sind die Folgen dieses Schönheitsdrucks?



Gruppendiskussion





## Äußere Einflüsse

Familie

Mitschüler

Schule

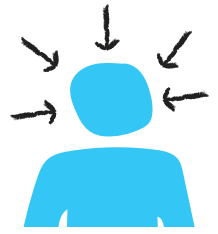
Umfeld

Medien

Technologie

Regeln und Gesetze

Gesellschaftliche  
Erwartungen



## Innere Einflüsse

Gefühle

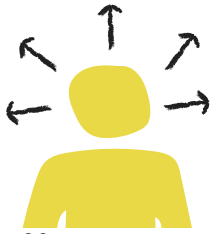
Wünsche und  
Bedürfnisse

Vorlieben und  
Abneigungen

Persönliche  
Überzeugungen  
und Werte

Wahrnehmung  
gesellschaftlicher  
Normen





## Äußere Einflüsse

**Familie** +/-

**Mitschüler** +/-

**Schule** +/-

**Umfeld** +/-

**Medien** +/-

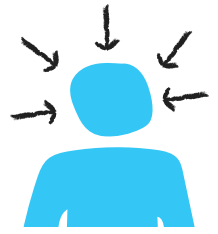
**Technologie** +/-

**Regeln und Gesetze** +/-

**Gesellschaftliche Erwartungen** +/-



**Äußere Einflüsse** können sowohl **positiv** als auch **negativ** sein!



## Innere Einflüsse

**Gefühle**

**Wünsche und Bedürfnisse**

**Vorlieben und Abneigungen**

**Persönliche Überzeugungen und Werte**

**Wahrnehmung gesellschaftlicher Normen**







# Analyse der Einflüsse auf Schönheitsideale



Arbeitsblatt

# Checkliste für die Analyse von Einflüssen



## Schritt 1

**Ich bin in der Lage, Situationen zu erkennen, die Auswirkungen auf mein Selbstbild und meine Gefühle in Bezug auf mein Aussehen haben.**

Wie fühlst du dich bezüglich deines Aussehens und warum?



## Schritt 2

**Ich bin in der Lage, innere und äußere Einflüsse zu benennen, die Auswirkungen auf meine Gefühle in Bezug auf mein Aussehen haben.**

Welche beiden äußeren Einflüsse haben Auswirkungen auf deine Gefühle in Bezug auf dein Aussehen?

Welche beiden inneren Einflüsse haben Auswirkungen auf deine Gefühle in Bezug auf dein Aussehen?



## Schritt 3

**Ich bin in der Lage, positive und negative Einflüsse zu benennen, die Auswirkungen auf mein Selbstbild haben.**

Welcher positive äußere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?

Welcher negative äußere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?

Welcher positive innere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?

Welcher negative innere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?



## Schritt 4

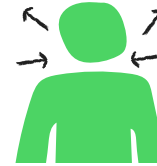
**Ich weiß, wie ich mit negativen Einflüssen auf mein Selbstbild umgehen kann.**

Wie gehst du mit äußeren Einflüssen auf dein Selbstwertgefühl um?

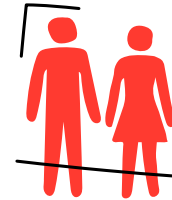
Wie gehst du mit inneren Einflüssen auf dein Selbstwertgefühl um?



# Was haben wir heute gelernt?



**Es gibt innere und  
äußere Einflüsse.**



**Der Versuch, einem  
Schönheitsideal zu  
entsprechen, kann  
Probleme verursachen.**



**Wir können lernen,  
stattdessen andere Eigen-  
schaften zu schätzen.**



# Gratulation!

## **Hiermit habt ihr**

Workshop 1 zu Confident Me –  
ich vertraue mir:  
Schulworkshops zur Entwicklung  
eines positiven Körpergefühls  
**nun abgeschlossen.**

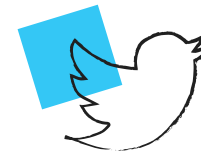
## **Der nächste Workshop heißt:**

**Workshop 2:** Medienbotschaften





# Wo erfahren wir mehr über Schönheitsideale?



**Aktivität zur Vertiefung:**  
Gruppendiskussion