



confident me

Ich vertraue mir

Schulworkshops
zur Entwicklung eines
positiven Körpergefühls



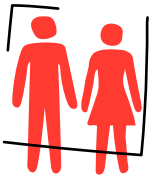
FÜNFTEILIGE
WORKSHOPREIHE

WORKSHOP 2
Medienbotschaften

Dove
projekt für mehr
selbstwert-
gefühl



Was haben wir gelernt?



**Der Versuch, einem
Schönheitsideal zu
entsprechen, lohnt
sich nicht.**

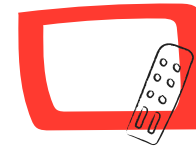
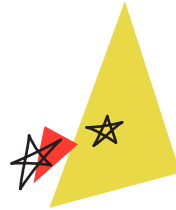


Was lernen wir heute?

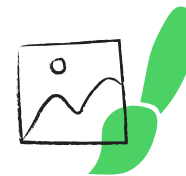


Gruppenverhaltensregeln für den Workshop

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



Wir analysieren den Unterschied zwischen kommerziellen Massenmedien sowie privaten und sozialen Netzwerken, Fotos, Filmen etc.



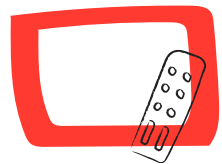
Wir entwickeln Medienkompetenz und erforschen, in welchem Umfang Bilder und Botschaften in den Medien ein manipuliertes Bild der Realität wiedergeben.



Wir setzen uns ein kurzfristiges Ziel für soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc., was den Umgang mit Schönheitsidealen betrifft.



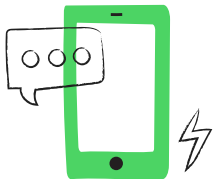
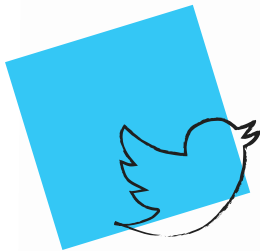
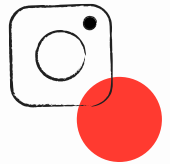
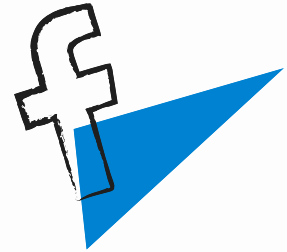
Was verstehen wir unter Medien?



Kommerzielle Massenmedien



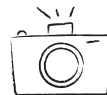
Private und soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc.

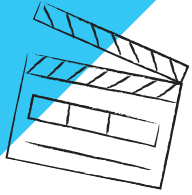


Medien- botschaften im Tagesverlauf



Video



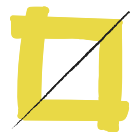


Wie können Bilder manipuliert werden?



Video





Wie können Bilder manipuliert werden?



Arbeitsblatt



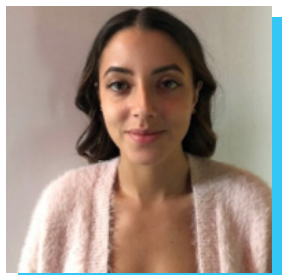
Wie können Bilder manipuliert werden?



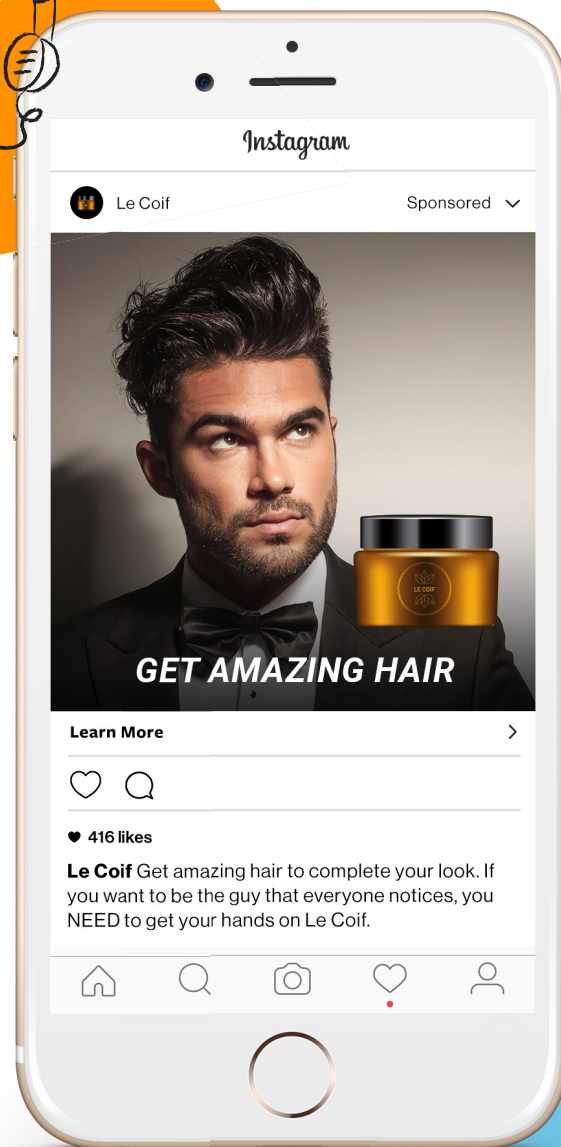
Vorher

Aufnahmen

Nachher




Warum greifen kommerzielle Massenmedien oft auf die Manipulation von Bildern zurück?



Warum greifen kommerzielle Massenmedien oft auf die Manipulation von Bildern zurück?

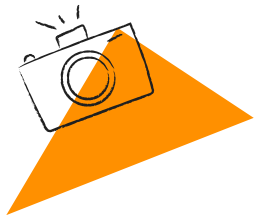
Versprechen/Gefühle/Handlungen/
Ergebnisse/Lösungen



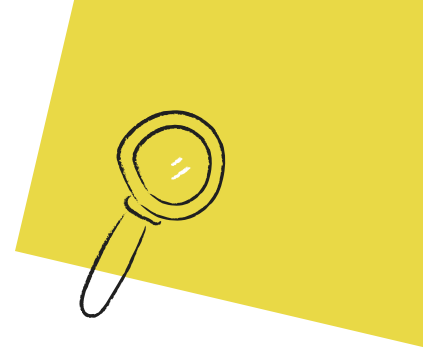
The background features a large green parallelogram in the center. To its top-left is a blue triangle with a white dashed pattern. To its top-right is a yellow rectangle with a black diagonal line. To its right is a yellow area with horizontal wavy lines. Below the green shape is a red triangle pointing left. At the bottom right is a yellow trapezoid.

Wie fühlt es sich an,
wenn die eigenen Bilder
manipuliert werden?

Welche Auswirkungen haben Botschaften und Bilder in sozialen Netzwerken, auf Fotos, in Filmen etc.?



Äußere Einflüsse

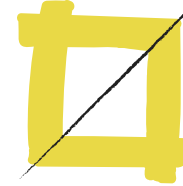
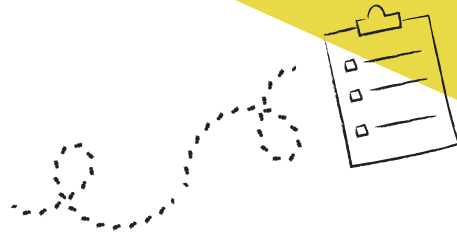


**Einflüsse von sozialen
Netzwerken, Fotos,
Filmen etc. (+/-)**

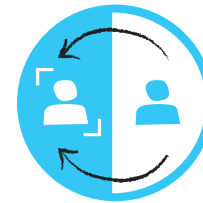
**Die Auswirkungen von
Medienbotschaften**
Emotionen, Gedanken, Handlungen

**Wie wirkt sich
Bodytalk aus?**

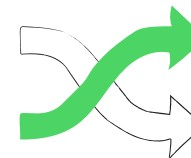
Was haben wir heute gelernt?



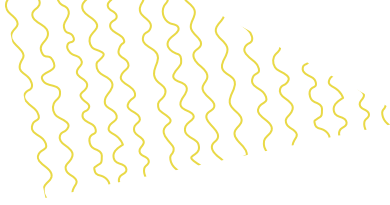
Bilder in den Medien werden häufig manipuliert.



Es ist gefährlich, echte Menschen mit Bildern in den Medien zu vergleichen.



Wir können unseren Umgang mit Medienbotschaften verändern.



So formuliert man ein SMART-Ziel:

Spezifisch

Konzentriere dich auf ein einziges klares Ziel.

Messbar

Lege eine Bedingung fest, damit du feststellen kannst, ob dein Ziel erreicht wurde.

Akzeptabel

Vergewissere dich, dass das Ziel einvernehmlich erstrebenswert ist.

Realistisch

Setze dir ein Ziel, das mit Aufwand verbunden, aber möglich ist.

Terminierbar

Setze dir selbst ein Zeitlimit.

SMART-Ziele formulieren



Beispiel für ein SMART-Ziel

Ich mache nach der Schule/
nächste Woche/regelmäßig/jeden
Tag meine Hausaufgaben, bevor
ich mich im Netz oder über mein
Smartphone mit Freundinnen oder
Freunden unterhalte.



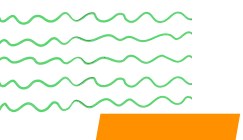
Arbeitsblatt



Gratulation!

Hiermit habt ihr

Workshop 2 zu Confident Me –
ich vertraue mir:
Schulworkshops zur Entwicklung
eines positiven Körpergefühls
nun abgeschlossen

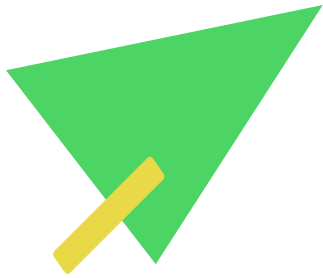


Der nächste Workshop heißt:

Workshop 3: Vergleiche über
das Aussehen relativieren



Weiterführende Schritte



Arbeitsblatt „Weiterführende Schritte“

Confident Me / 2 • Medienbotschaften 19