



# Meine SMART-Ziele in Bezug auf die Medien



Setzt euch stets Ziele, die SMART sind.

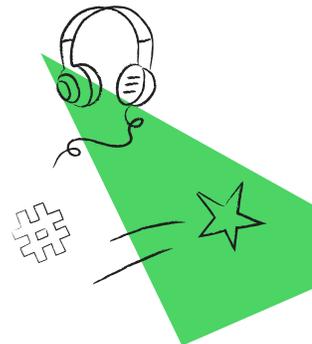
Da wir ständig von Medien umgeben sind, ist unsere Kontrolle darüber stark eingeschränkt. Worüber wir jedoch die Kontrolle haben, ist der Einfluss, den diese Botschaften auf uns haben. Formuliert ein SMART-Ziel, mit dem ihr den Einfluss von Medienbotschaften und eure Einstellung zum eigenen Aussehen verändern könnt.

---

---

---

## SMART-Checker:



**S**

Erläutert, warum euer Ziel **spezifisch** ist (eindeutig).

---

**M**

Erläutert, inwiefern euer Ziel **messbar** ist (kontrollierbar).

---

**A**

Erläutert, warum euer Ziel **akzeptabel** ist (einernehmlich erstrebenswert).

---

**R**

Erläutert, warum euer Ziel **realistisch** ist (umsetzbar).

---

**T**

Erläutert die **Terminierbarkeit** eures Ziels (zeitlich festgelegt).

---

# Aktivität zur Vertiefung



## Kannst du die Botschaften in Werbeanzeigen entschlüsseln?

Ruf dir eine Werbung in Erinnerung, die du vor Kurzem gesehen hast.

Welche Mechanismen benutzte diese Werbung, um dich zum Kauf des Produkts zu animieren?

**Ich denke an diese Werbung:** \_\_\_\_\_

### Versprechen

Was verspricht diese Werbung? Wie werden zu diesem Zweck Worte und Bilder eingesetzt?

---

---

---



### Gefühle

Was denkt und fühlt man, nachdem man diese Werbung gesehen hat?

---

---

---



### Handlungen

Was tut man, nachdem man diese Werbung gesehen hat?

---

---

---



### Ergebnisse

Glaubst du, das Produkt hält, was es verspricht?

---

---

---



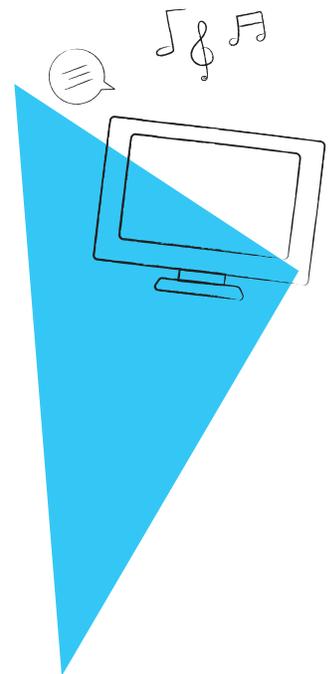
### Lösungsmöglichkeiten

Wie könnte man die Gefühle in den Griff bekommen, die einem diese Werbung vermittelt?

---

---

---



## Hinterfrage

Medienbotschaften, die mit Schönheitsidealen spielen!



# Weiterführende Schritte

Wie könnte man Bilder und Botschaften in den Medien, die mit Schönheitsidealen spielen, hinterfragen und ablehnen? **Schreibe deine Antworten hier auf.**



## Maßnahmen in Bezug auf mich selbst

Das habe ich gemacht:

---

---

So habe ich mich gefühlt:

---

---

### Das könntest du tun

Suche dir eine Marke, Zeitschrift, Website o. Ä. aus, die mit Schönheitsidealen spielt, und fordere sie per E-Mail oder Twitter dazu auf, Stellung zu den von ihr manipulierten Bildern zu nehmen.

## Maßnahmen in Bezug auf andere

Das habe ich gemacht:

---

---

So habe ich mich gefühlt:

---

---

Nimm auch deine letzten Posts genau unter die Lupe. Bleibst du dir selbst treu oder stellst du dich als jemand dar, der du gar nicht wirklich bist? Ist das eine realistische Darstellung von dir und deinem Leben? Oder spiegelst du nur Medienbotschaften wider?

## Medienbotschaften: wichtige Kernbotschaften

Bilder von Menschen in der Werbung, im Fernsehen oder in sozialen Netzwerken, auf Fotos, in Filmen etc. werden häufig manipuliert und extrem verändert, um aktuellen Schönheitsidealen zu entsprechen.

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

Du kannst Medienbotschaften entgegenwirken, indem du deine eigenen Medien kreierst (z. B. Blogs, Fotos und Videos), die du gemeinsam mit deinen Freundinnen und Freunden ansehen und weiterentwickeln kannst. Bleibe dir selbst und deinen Freundinnen und Freunden gegenüber ehrlich und veröffentliche realistische Botschaften.



**Erfreue dich an** deiner Individualität und der Verschiedenheit aller Menschen, die du kennst. Versuche immer, das Beste aus dir herauszuholen – denn du bist **einzigartig!**