



# confident me

Ich vertraue mir

Schulworkshops  
zur Entwicklung eines  
positiven Körpergefühls

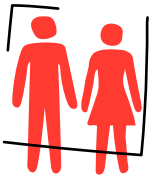


FÜNFTEILIGE  
WORKSHOPREIHE

WORKSHOP 2  
Medienbotschaften



# Was haben wir gelernt?



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

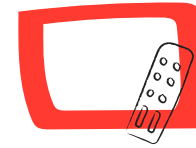
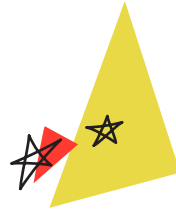


# Was lernen wir heute?

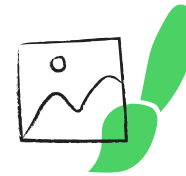


## Gruppenverhaltensregeln für den Workshop

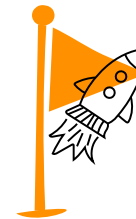
Respektiert andere Meinungen.  
Fühlt euch nicht gezwungen, euch zu äußern.  
Behandelt unsere Gespräche vertraulich.  
Beteiligt euch!



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.



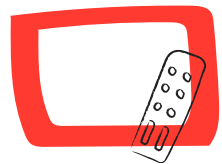
Wir setzen uns ein kurzfristiges Ziel für soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc., was den Umgang mit Schönheitsidealen betrifft.





# Was verstehen wir unter Medien?

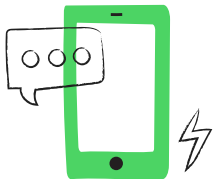
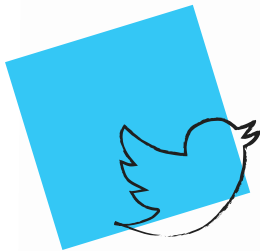
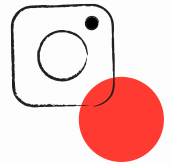
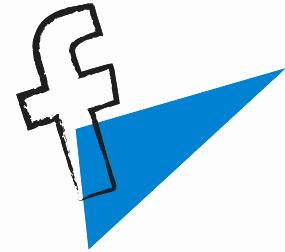




# Kommerzielle Massenmedien



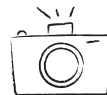
# Private und soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc.



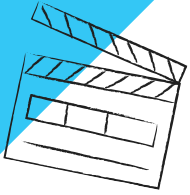
# Medien- botschaften im Tagesverlauf



Video





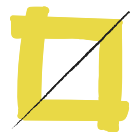


# Wie können Bilder manipuliert werden?



Video





# Wie können Bilder manipuliert werden?



Arbeitsblatt



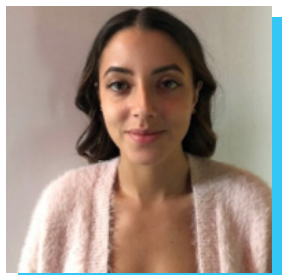
# Wie können Bilder manipuliert werden?



**Vorher**

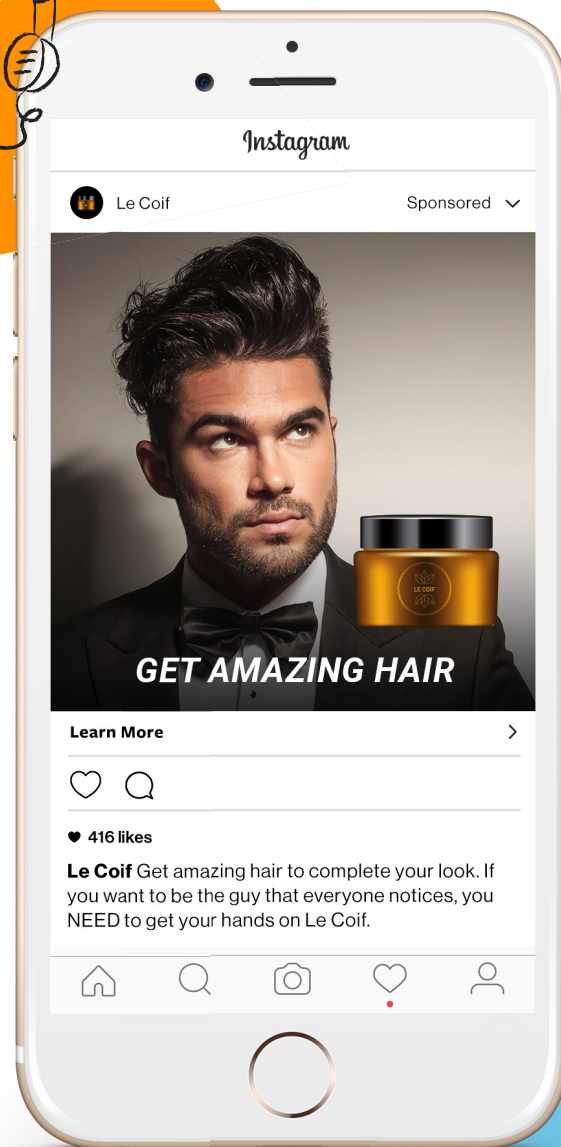
**Aufnahmen**

**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

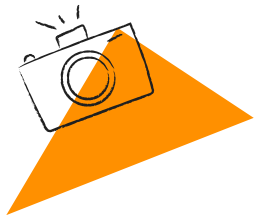


The background features a large green parallelogram in the center. To its top-left is a blue triangle with a dashed white pattern. To its top-right is a yellow rectangle with a black diagonal line. To its right is a yellow area with horizontal wavy lines. Below the green shape is a red triangle pointing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

---

---

---

---

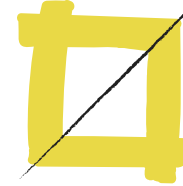
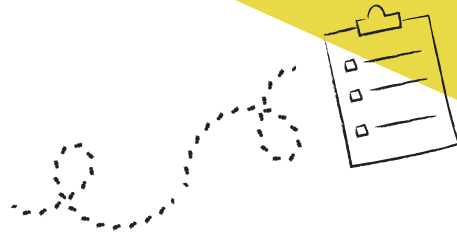
---

---

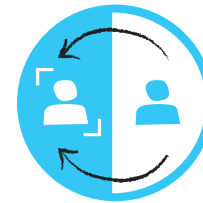
---

---

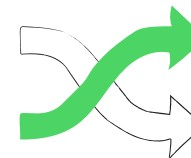
# Was haben wir heute gelernt?



Bilder in den Medien werden häufig manipuliert.

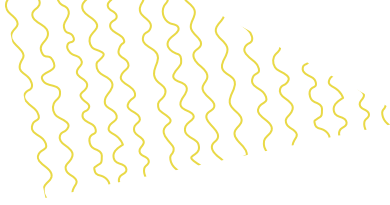


Es ist gefährlich, echte Menschen mit Bildern in den Medien zu vergleichen.



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.



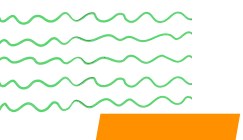
Arbeitsblatt



# 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