

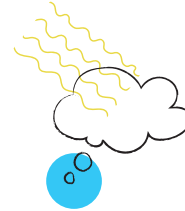
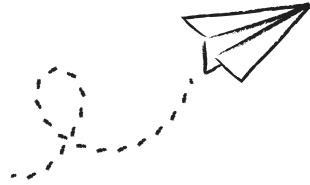
confident me

Ich vertraue mir

Schulworkshops
zur Entwicklung eines
positiven Körpergefühls



FÜNFTEILIGE WORKSHOPREIHE



WORKSHOP 3

Vergleiche über das Aussehen relativieren

Workshopleitfaden für Lehrkräfte



Lernziele

In diesem Workshop lernen Schülerinnen und Schüler Folgendes:

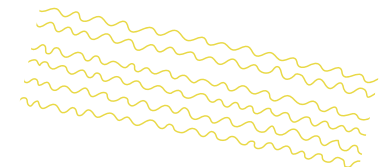
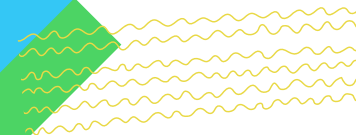
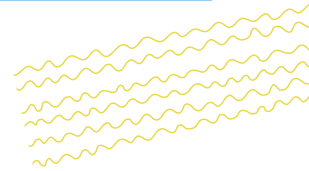
- Sie **begreifen**, dass es in der menschlichen Natur liegt, unser Aussehen mit anderen Personen und Bildern in den Medien zu vergleichen. Dieser Prozess läuft nahezu automatisch ab.
- Sie **verstehen**, wie die Gewohnheit, das Aussehen zu vergleichen, sich negativ auf sie selbst und ihre Freundinnen und Freunde auswirken kann.
- Sie **analysieren** die Auswirkungen von Vergleichen mit anderen.
- Sie entwickeln neue Reaktionsmöglichkeiten für Vergleichssituationen, die sich positiv auf sie selbst und ihre Mitmenschen auswirken.

Bezug zu den nationalen Standards in der Gesundheits- erziehung:

- Die Schülerinnen und Schüler lernen, Konzepte in Zusammenhang mit Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention zu **verstehen**.
- Die Schülerinnen und Schüler **analysieren** den Einfluss von Familie, Mitschülern, Kultur, Medien, Technologie und anderen Faktoren auf ihr gesundheitsbezogenes Verhalten.
- Die Schülerinnen und Schüler **zeigen**, dass sie in der Lage sind, sich Ziele zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu setzen.

Am Ende des Workshops sollten Schülerinnen und Schüler zu Folgendem in der Lage sein:

- Die Schülerinnen und Schüler **üben** durch offene Rollenspiele mit Anleitung, positive und negative äußere und innere Einflüsse zu erkennen.



Materialien

MATERIALIEN AUS IHRER SCHULE

Projektor und Whiteboard

Abspielmöglichkeit mit Ton für die Videos

Alle Schülerinnen und Schüler benötigen einen Stift.

Schmierpapier

Flipchart und Stifte

Navigationssymbole

Diese Symbole werden während des gesamten Workshops verwendet, um zu signalisieren, wann die geplanten Aktivitäten eingeführt werden sollen.



Arbeitsblatt



Arbeitsblatt
„Weiterführende
Schritte“



Video



Gruppendiskussion

MATERIALIEN FÜR DEN WORKSHOP

Workshopleitfaden



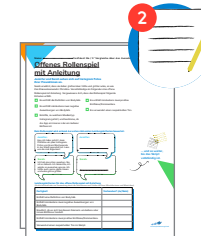
Präsentation zum Workshop



2 Arbeitsblätter (ein Satz je Schülerin/Schüler)



Arbeitsblatt 1 Wie relativieren wir Vergleiche über das Aussehen?



Arbeitsblatt 2 Offenes Rollenspiel mit Anleitung *Hinweis: Dieses Arbeitsblatt umfasst zwei Seiten.*

Vertiefungsaktivität (ein Satz je Schülerin/Schüler)



Wie kannst du deine Einstellung verändern?

Tabelle mit drei Spalten



Äußere Einflüsse

Blatt mit weiter- führenden Schritten (eins je Schülerin/Schüler)



Arbeitsblatt „Weiterführende Schritte“ Vergleiche über das Aussehen relativieren: wichtige Kernbotschaften

1 Video



„Wenn ich etwas ändern könnte“

Dieses Video zeigt, dass der Wunsch, etwas am eigenen Aussehen zu ändern, ganz normal ist und von den meisten Menschen geteilt wird. Es ermutigt die Schülerinnen und Schüler zu hinterfragen, warum so viele Menschen etwas an ihrem Aussehen ändern wollen. Außerdem verdeutlicht es, wie absurd eine solche Unzufriedenheit sein kann, wenn man bedenkt, dass genau das, was man an sich selbst ändern möchte, oft das Merkmal ist, das eine andere Person sich wünscht.

Überblick über die Workshopmodule



Gesamtdauer: 45 Min.

Seite
6

Vergleiche: Einführung

13 Min.

Was haben wir gelernt?

Was lernen wir heute?

Welche Ideale werden in den Medien dargestellt?

Wie vergleichen wir uns mit anderen?

Wie vergleichen wir unser Aussehen?

Was geschieht, wenn Menschen ihr Aussehen vergleichen?

Seite
11

Problematische Aspekte des Vergleichens

27 Min.

Wie wirken sich diese Vergleiche aus?

Der „Wasserstrudel des Vergleichens“

Was können wir stattdessen tun?

Seite
16

Zusammenfassung und Lernzielkontrolle

5 Min.

Was haben wir heute gelernt?

Wie man die Auswirkungen von Vergleichen mit anderen analysiert

Weiterführende Schritte

Aktivität zur Vertiefung: Wie kannst du deine Einstellung ändern?

Wie verwende ich diesen Leitfaden?

Confident Me / 1 Schönheitsideale / Leitfaden für Lehrkräfte

Schönheitsideale: Einführung

Am Ende dieses Abschnitts verstehen die Schülerinnen und Schüler, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist und woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.



20 Min.

Präsentation

Die visuelle Aufbereitung und die Darstellung von Lernzielen unterstützen die effektive Umsetzung des Workshops.

Navigationssymbole

Diese Symbole geben Hinweise auf geplante Unterrichtsaktivitäten wie das Abspielen eines Videos oder die Bearbeitung eines Arbeitsblatts.

Arbeitsblätter

Präsentation



Maßnahmen der Lehrkraft

Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie, dass heute der erste von fünf Workshops stattfindet, die Schülerinnen und Schüler anregen sollen, sich mit Schönheitsdruck auseinanderzusetzen, dem junge Menschen ausgesetzt sind. Der Workshop unterstützt sie bei der Suche nach Wegen, mit diesem Druck umzugehen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

- Was ist eurer Meinung nach unter dem Begriff „Schönheitsideale“ zu verstehen?
Das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als **ide**al angesehen wird.

Arbeitsblatt 1



Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler, die Definition laut vorzulesen. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass man zunächst verstehen muss, welches Aussehen für Jungen und Mädchen in unserer Gesellschaft als **ide**al gilt, bevor Schönheitsdruck hinterfragt werden kann.

Maßnahmen der Lehrkraft

Unterpunkte enthalten wichtige Fragen an Ihre Klasse und unterstreichen die Schlüsselaussagen. Der kursive Text enthält Anregungen zur Strukturierung des Workshops, also z. B. wann die Vorführung von Filmen oder die Verwendung der Arbeitsblätter sinnvoll sein könnte. Sie können diese Struktur an die Bedürfnisse Ihrer Klasse anpassen.

Wünschenswerte Antworten der Schülerinnen und Schüler

Der blaue Text gibt Hinweise auf mögliche Antworten der Klasse und zeigt, wie Diskussionen in eine Richtung gelenkt werden können, die das Erreichen der Lernziele unterstützt.

Richtwert für die Dauer des Abschnitts

Hierbei handelt es sich um eine allgemeine Empfehlung, wie lange die Schülerinnen und Schüler zum Erreichen der Lernziele brauchen sollten. Dieser Richtwert kann an die Bedürfnisse Ihrer Klasse angepasst werden.

Vergleiche: Einführung



13 Min.

Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler begriffen, dass es in der menschlichen Natur liegt, unser Aussehen mit anderen Personen und Bildern in den Medien zu vergleichen. Dieser Prozess läuft nahezu automatisch ab.

Präsentation

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Notizen



Begrüßung der Schülerinnen und Schüler zu diesem Workshop durch die Lehrkraft.

Begrüßen Sie die Schülerinnen und Schüler zu dem Workshop „Vergleiche über das Aussehen relativieren“.

Rufen Sie den Schülerinnen und Schülern kurz in Erinnerung, dass die fünfteilige Workshopreihe „Confident Me – ich vertraue mir: Schulworkshops zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls“ das Ziel hat, sie bei der Suche nach Wegen zu unterstützen, mit diesem Druck umzugehen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

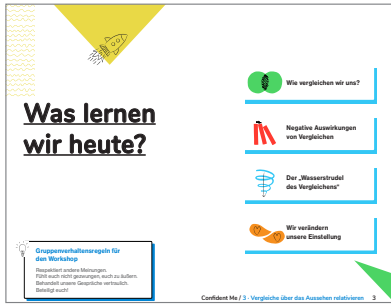


Die Schülerinnen und Schüler wiederholen kurz, was sie in den vorherigen Workshops zu den Themen „Schönheitsideale“ und „Medienbotschaften“ gelernt haben.

Bitten Sie ein oder zwei Schülerinnen oder Schüler, das in den vorherigen Workshops Gelernte zusammenzufassen.

Fassen Sie wichtige Erkenntnisse der vorherigen Workshops zusammen, die Ihre Schülerinnen und Schüler nicht genannt haben.

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein Verständnis dafür, dass der Schwerpunkt des heutigen Workshops auf Vergleichen über das Aussehen und den Auswirkungen solcher Vergleiche liegt. Sie entwickeln Strategien, um in Vergleichssituationen positiver zu reagieren.



Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Bilder in den Medien häufig einen idealen Lebensstil präsentieren, dem wir möglichst nacheifern sollen. Das regt dazu an, Vergleiche anzustellen.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie, mit welchen Themen sich der heutige Workshop hauptsächlich auseinandersetzt.

Rufen Sie den Schülerinnen und Schülern die Gruppenverhaltensregeln in Erinnerung, die für diese Workshops gelten sollen, um ein gemeinschaftliches und wertneutrales Umfeld für den gesamten fünfteiligen Intensivworkshop zu schaffen.

Erklären Sie, dass Werbung, Fernsehen und andere Medien häufig Bilder und Botschaften verwenden, die einen scheinbar perfekten Lebensstil darstellen.

Lassen Sie ein oder zwei Schüler der Klasse antworten:

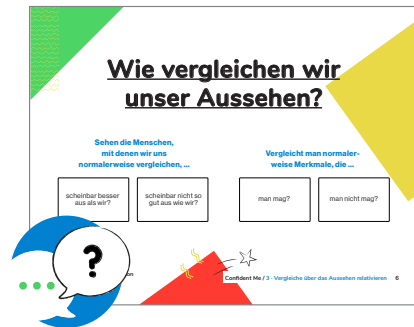
- **Nennt einige Dinge, die uns als erstrebenswert präsentiert werden.**
Besitztümer, Technologie, Lebensstil und unser Aussehen.
- **Wie sehen die Menschen aus, die man in diesen Medienbildern sieht?**
- **Was haben wir darüber gelernt, uns selbst mit diesen Bildern zu vergleichen?**
Es ist nicht angemessen und wenig hilfreich, sich mit Bildern in den Medien zu vergleichen, denn diese sind häufig manipuliert. Solche Vergleiche sind unrealistisch.
- **Glaubt ihr, wir vergleichen uns nur mit Bildern, die wir in den Medien sehen?**
Mit wem vergleichen wir uns sonst noch?
Wir vergleichen uns auch mit Freunden und anderen Menschen aus unserem Umfeld.

Notizen

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler sehen ein Video, in dem Menschen sich zu Eigenschaften äußern, die sie gern hätten. Das Video verdeutlicht, dass kaum jemand zufrieden mit seinem Aussehen ist.



Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich darüber aus, wie man sich mit anderen vergleicht.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie, dass wir uns und unser Aussehen nicht nur mit Prominenten vergleichen, sondern häufig auch mit Personen, denen wir im Alltag begegnen.

Zeigen Sie das Video „Wenn ich etwas ändern könnte“.

Regen Sie eine kurze Diskussion in der Klasse an.

- **Was zeigt uns dieses Video über die Art und Weise, wie man sich mit anderen vergleicht?**

Alle Personen in diesem Video vergleichen sich mit anderen und wünschen sich eine Eigenschaft, die jemand anderes hat. Dies ist sinnlos, weil jeder sich mit anderen vergleicht und niemand glücklich ist.

Erklären Sie, dass es wichtig ist zu verstehen, wie wir uns vergleichen. So erkennen die Schülerinnen und Schüler leichter, ob Vergleiche hilfreich sind oder nicht, und können entscheiden, ob sie etwas verändern möchten.

Sie können die Schülerinnen und Schüler auffordern, sich an die Vergleiche zu erinnern, die sie im Video „Wenn ich etwas ändern könnte“ gesehen haben.

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich in einer Reihe oder im Kreis aufzustellen.

- **Geht einen Schritt vor, wenn ihr der Meinung seid, dass man zum Vergleich von körperlichen Eigenschaften meistens jemanden wählt, von dem man findet, dass sie oder er besser aussieht. Geht einen Schritt zurück, wenn ihr der Meinung seid, dass man sich mit anderen vergleicht, von denen man findet, dass sie schlechter aussehen.**

Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Moment Zeit, um über das Ergebnis nachzudenken. Hat sich die Klasse genau in zwei Hälften geteilt?

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

Notizen

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich darüber aus, wie man sich mit anderen vergleicht.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler daran, andere Sichtweisen zu respektieren, und zwar insbesondere die einer Minderheit. Berufen Sie sich dabei auf Punkt 1 der Gruppenverhaltensregeln für den Workshop: Respektiert andere Meinungen.

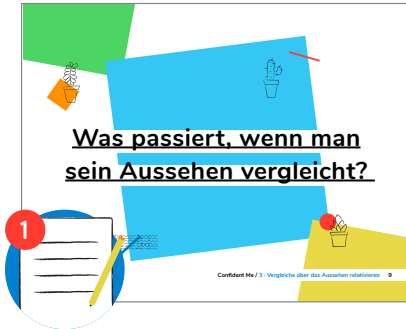
Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass einem der Verstand beim Vergleichen oft einen Streich spielt: Man splittet den Körper in Einzelteile auf, statt eine Person als Gesamtheit zu betrachten.

- **Geht einen Schritt vor, wenn ihr der Meinung seid, dass man zum Vergleich meistens Körperteile wählt, die man an sich selbst mag. Geht einen Schritt zurück, wenn ihr der Meinung seid, dass man Körperteile vergleicht, die man nicht an sich selbst mag.**

An dieser Stelle können Sie darauf hinweisen, dass manche ihr Aussehen auch mit jemandem vergleichen, von dem sie finden, dass sie oder er nicht so gut aussieht wie sie, was ihr Selbstwertgefühl beflügelt. Dem Anschein nach ist das häufiger bei Jungen der Fall. Das Problem liegt darin, dass wir uns bei Vergleichen meistens in die umgekehrte Richtung orientieren. Sie sollten anmerken, dass beide Formen des Vergleichens in der Regel wenig hilfreich sind, damit alle Schülerinnen und Schüler etwas von der Erkenntnis haben, wie man dieses Verhalten vermeiden kann.

Notizen

Präsentation



Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, die Ergebnisse ihrer Abstimmung in der Klasse im ersten Teil von Arbeitsblatt 1 (Aufgabe 1.1) festzuhalten.

Notizen

Arbeitsblatt 1

Problematische Aspekte des Vergleichens



27 Min.

Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler identifiziert, wie sich die Gewohnheit des Vergleichens von Äußerlichkeiten negativ auf sie selbst und ihre Freundinnen und Freunde auswirken kann.

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler geben Beispiele dafür, welche negativen Auswirkungen auf unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Verhalten es haben könnte, unser Aussehen zu vergleichen.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich jetzt mit den Problemen beschäftigen werden, die durch Vergleiche des Aussehens entstehen können.

Teilen Sie die Klasse für das weitere Gespräch in kleinere Gruppen auf.

Versuchen Sie, die Schülerinnen und Schüler zu jeweils einem der Themen (Gefühle, Gedanken und Verhalten) antworten zu lassen. Sollte es für Ihre Klasse zu komplex sein, die Ideen diesen Kategorien zuzuordnen, können Sie auch einfach eine Liste mit den negativen Auswirkungen erstellen, die Vergleiche haben können.

- **Wie kann es sich eurer Meinung nach auswirken, wenn wir das, was uns an unserem Aussehen nicht gefällt, mit Personen vergleichen, von denen wir finden, dass sie besser aussehen als wir?**
- **Wie beeinflusst das unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Verhalten?**
Bitte Sie ein oder zwei Gruppen, ihre Einfälle vorzutragen, und nutzen Sie die nachstehenden Fragen als weitere Anregung.
- **Wie könnte man sich nach solchen Vergleichen fühlen?**
Traurig, unzufrieden, besorgt, schuldig.
- **Welche Gedanken können Vergleiche hervorrufen?**
Die Leute könnten denken: „Ich bin nicht gut genug.“; „Ich muss mich ändern.“; „Ich wünschte, ich sähe wie er/sie aus.“; „Ich muss abnehmen/Muskeln aufbauen.“
- **Wie können sich Vergleiche auf unser Handeln auswirken?**
Mögliche Antworten: radikale Diät, nicht mehr mit Freundinnen und Freunden ausgehen, viel Zeit oder Geld für das Aussehen aufwenden.

Notizen

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler geben Beispiele dafür, welche negativen Auswirkungen auf unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Verhalten es haben könnte, unser Aussehen zu vergleichen.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Negative Gefühle, die bei Vergleichen entstehen, bedeuten nicht, dass tatsächlich etwas mit einem nicht stimmt oder dass man „schlechter“ als andere ist.



Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler mithilfe der Übersicht über die äußeren Einflüsse (Folie 11) ein Brainstorming über die Auswirkungen von Medienbotschaften (Gedanken, Gefühle, Handlungen) durchführen, die aus ihren Vergleichen mit den Schönheitsidealen, denen sie täglich ausgesetzt sind, resultieren.

- **Es hilft niemandem, sein Aussehen mit anderen zu vergleichen, und es kann sich in mancher Hinsicht sogar negativ auf uns und unsere Mitmenschen auswirken.**

Notizen

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler erklären, wie der Wasserstrudel des Vergleichens funktioniert.



Die Schülerinnen und Schüler verstehen, wie Vergleiche dazu führen können, dass man in einen „Wasserstrudel des Vergleichens“ gerät, der sich negativ auf uns selbst und unsere Mitmenschen auswirken kann.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Erläutern Sie, dass wir beim Vergleichen unseres Aussehens mit anderen leicht in eine „Abwärtsspirale“ geraten und uns im Laufe der Zeit immer unzufriedener fühlen. Das kann sich anfühlen, als wäre man in einem Wasserstrudel gefangen.

Bitten Sie einen Freiwilligen oder eine Freiwillige, Folgendes zu erklären:

• Welche Eigenschaften hat ein Wasserstrudel?

Er ist eine starke Kraft; er zieht Dinge nach unten; es ist schwer, ihm zu entkommen; viele Dinge werden eingesogen.

Erklären Sie, dass die Gewohnheit, sich zu vergleichen, ähnlich wie ein Wasserstrudel wirken kann. Zeigen Sie nacheinander die nächsten drei Folien der Präsentation und lesen Sie dabei die nachstehenden Beschreibungen und Fragen vor. Klicken Sie, bevor Sie die einzelnen Aussagen vorlesen. Weisen Sie explizit darauf hin, wie weit sich die Figur auf dem Bild von dem Ausgangspunkt oben im Wasserstrudel entfernt hat.

• Du vergleichst dich mit jemand anderem. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Unzufriedenheit, Kritik am eigenen Aussehen und den Wunsch, sich zu verändern.

• Du vergleichst dich noch einmal. Welches Gefühl gibt dir das jetzt? Welche Gründe könnte es dafür geben, dass du dich wahrscheinlich noch schlechter fühlst als vorher?

Du hattest dich schon vorher schlecht gefühlt; du wünschst dir noch viel mehr, anders zu sein; du bist noch mehr auf andere Personen fixiert, die deiner Meinung nach besser aussehen; du hast das Gefühl, noch weiter davon entfernt zu sein, einem Schönheitsideal zu entsprechen.

• Je öfter du dich also vergleichst, desto unzufriedener bist du mit dir selbst.

Wenn man viel über Vergleiche spricht und sich auf dieses Thema konzentriert, können auch Freundinnen und Freunde in diese Dynamik hineingezogen werden. Vielleicht fangen sie auch an, sich zu vergleichen, und empfinden den Druck, einem Schönheitsideal entsprechen zu müssen. Dem „Wasserstrudel des Vergleichens“ kann niemand entkommen.

Wie wirkt es sich eurer Meinung nach auf Freundinnen und Freunde aus, wenn wir im „Wasserstrudel des Vergleichens“ gefangen sind?

Betonen Sie, dass das andauernde Vergleichen von uns selbst mit anderen ein Umfeld schafft, in dem jeder anders aussehen möchte und unzufrieden mit sich selbst ist. Unsere Wörter und Taten können unsere Mitmenschen entscheidend beeinflussen.

Notizen

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler identifizieren Möglichkeiten, sich aus dem „Wasserstrudel des Vergleichens“ zu befreien.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Lassen Sie die Klasse abstimmen.

- **Hebt eure Hand, wenn ihr der Meinung seid, es wäre eine gute Idee, uns aus dem „Wasserstrudel des Vergleichens“ zu befreien.**

Bitten Sie ein oder zwei Schülerinnen oder Schüler, alternative Verhaltensweisen vorzuschlagen. Bitten Sie anschließend die Klasse, die in der Präsentation aufgelisteten Einfälle laut vorzulesen.

Uns selbst und anderen Komplimente für etwas machen, das nichts mit dem Aussehen zu tun hat, und uns mehr darauf konzentrieren, die Gesellschaft anderer zu genießen, statt kritisch uns selbst und anderen gegenüber zu sein.

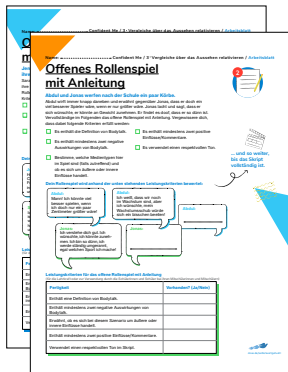
Unterstützen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler bei der Erkenntnis, dass man sich aus dem „Wasserstrudel des Vergleichens“ befreien kann, wenn man sich nicht mit Personen vergleicht, von denen man denkt, dass sie besser aussehen, als es wirklich der Fall ist, und keine Eigenschaften vergleicht, die man nicht an sich mag.

Notizen

Präsentation



Arbeitsblatt 2



Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, in ihren kleinen Gruppen mindestens eines der offenen Rollenspiele mit Anleitung auf Arbeitsblatt 2 durchzuspielen. Wenn genug Zeit bleibt, können Sie Freiwillige das Skript vor der Klasse vorspielen lassen. Die Skripte werden anhand einer Checkliste mit Leistungskriterien zur Messung der Lernfortschritte und zur Analyse der zwischenmenschlichen Kommunikationsfertigkeiten im Skript bewertet.

Negative Auswirkungen von Bodytalk: geringes Selbstwertgefühl, soziale Zurückgezogenheit, Selbstverletzung etc.

Innen/außen: soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc. – außen; persönliche Vergleiche – innen.

Positive Kommentare: „Du bist eine echte Freundin/ein echter Freund.“; „Du kannst gut zuhören.“; „Du bringst mich zum Lachen.“

Respektvoller Ton: Augenkontakt, Lächeln, positive Aussagen, nicht schreien.

Für Beispiele, wie sich auf das Aussehen bezogene Vergleiche vermeiden lassen, können sich die Schülerinnen und Schüler auf die Folie beziehen.

Rollenspiele sind eine hervorragende Methode, um Schülerinnen und Schüler daran zu gewöhnen, ihr „Skript“ auch im Alltag zu ändern, wenn sie mit unterschiedlichen Situationen konfrontiert werden. Jedes Beispiel kann als Ausgangspunkt dafür dienen, dass die Schülerinnen und Schüler ihre eigene innere Einstellung identifizieren. Die Beispiele ermöglichen ihnen, positivere Reaktionen zu entwerfen, die sie in ihrem Alltag anwenden können. So kann darauf verzichtet werden, auf persönliche Beispiele zurückzugreifen.

Notizen



5 Min.

Zusammenfassung und Lernzielkontrolle

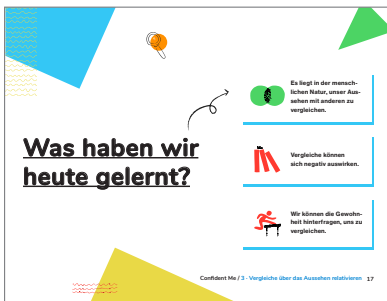
Am Ende dieses Abschnitts haben die Schülerinnen und Schüler darüber nachgedacht, was sie in diesem Workshop gelernt haben. Sie verpflichten sich zu einer Maßnahme, um sich für ein positives Körpergefühl einzusetzen.

In diesem Workshop haben Ihre Schülerinnen und Schüler Folgendes gelernt:

- Sie haben begriffen, dass es in der menschlichen Natur liegt, unser Aussehen mit anderen Personen und Bildern in den Medien zu vergleichen. Dieser Prozess läuft nahezu automatisch ab.
- Sie haben identifiziert, wie die Gewohnheit, das Aussehen zu vergleichen, sich negativ auf sie selbst und ihre Freundinnen und Freunde auswirken kann.
- Sie haben neue Reaktionsmöglichkeiten für Vergleichssituationen entwickelt, die sich positiv auf sie selbst und ihre Mitmenschen auswirken.
- Sie haben die Auswirkungen von Vergleichen mit anderen analysiert.

Präsentation

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten



Die Schülerinnen und Schüler fassen die wichtigsten Erkenntnisse aus dem heutigen Workshop zusammen.

Bitten Sie Freiwillige, die folgende Frage zu beantworten:

• Was haben wir im heutigen Workshop gelernt?

Die Schülerinnen und Schüler formulieren die Schlüsselbotschaften mit eigenen Worten.

Bitten Sie andere Schülerinnen und Schüler aus der Klasse, wichtige Erkenntnisse von der Folie vorzulesen, und fassen Sie alles zusammen, was nicht genannt wurde.

Notizen

Präsentation



Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Danken Sie den Schülerinnen und Schülern für ihre Teilnahme und beenden Sie den Workshop.

Helfen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern dabei, sich zu kleinen konkreten Handlungen zu verpflichten. Das macht es ihnen leichter, ihre Versprechen zu halten.

Notizen

Präsentation




Arbeitsblatt

„Weiterführende Schritte“

Weiterführende Schritte

Nachdem Sie die Aufgabenstellung gelesen und verstanden haben, sollten Sie sich Gedanken über die Lösungsmöglichkeiten machen. Sie sollten sich überlegen, welche Informationen Sie benötigen, um die Aufgabe zu lösen, und welche Schritte Sie durchführen müssen, um die Lösung zu finden. Sie sollten auch überlegen, welche Werkzeuge oder Formeln Sie benötigen, um die Lösung zu berechnen.



Mathematische Lösung auf zwei Seiten

Das ist ein rechteckiges Feld.

Das ist eine Seite mit einem gelben Balken.


Rechnerische Lösung auf zwei Seiten

Die Lösung ist ein rechteckiges Feld.

Das ist eine Seite mit einem gelben Balken.

Vorgehensweise bei den Aufgabenstellungen: mögliche Konstellationen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Aufgabenstellungen aussehen können. Sie sollten sich überlegen, welche Informationen Sie benötigen, um die Aufgabe zu lösen, und welche Schritte Sie durchführen müssen, um die Lösung zu finden. Sie sollten auch überlegen, welche Werkzeuge oder Formeln Sie benötigen, um die Lösung zu berechnen.



Mathematische Lösung auf zwei Seiten

Das ist ein rechteckiges Feld.

Das ist eine Seite mit einem gelben Balken.

Rechnerische Lösung auf zwei Seiten

Die Lösung ist ein rechteckiges Feld.

Das ist eine Seite mit einem gelben Balken.

Maßnahmen der Lehrkraft
Wünschenswerte Antworten

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich eingehender mit den Themen des heutigen Workshops zu beschäftigen und das Blatt „Weiterführende Schritte“ vor dem nächsten Workshop zu bearbeiten. Ermuntern Sie sie, darauf zu achten, wie sie das Aussehen in Gesprächen thematisieren.

Falls möglich, bieten Sie sich auch künftig als Gesprächspartner/-in für die Klasse in allen Belangen an, die im Workshop behandelt worden sind.

Notizen

Die nächsten Schritte

Sie haben **Workshop 3: Vergleiche über das Aussehen relativieren** aus der Reihe **Confident Me – ich vertraue mir: Schulworkshops zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls** nun abgeschlossen. Der nächste Workshop heißt: **Beende den Bodytalk**.

ÜBER DIESEN WORKSHOP:

Im Workshop „Beende den Bodytalk“ identifizieren die Schülerinnen und Schüler verschiedene Möglichkeiten, wie das Aussehen in Gesprächen sowohl im positiven als auch im negativen Sinne thematisiert wird. Das nennt man auch „Bodytalk“. Sie verstehen, dass diese Art der Kommunikation aus verschiedenen Gründen sehr verbreitet ist, wobei das Ergebnis allerdings fast immer wenig hilfreich ist. Sie identifizieren, welche Probleme durch Bodytalk entstehen können und weshalb solche Gespräche dazu beitragen, dass dem Aussehen ein ungesund hoher Stellenwert zugeschrieben wird. Das prägt die Art, wie wir unsere Persönlichkeit bewerten, und wirkt sich negativ auf das Selbstwertgefühl aus. Abschließend entwickeln die Schülerinnen und Schüler Techniken, um die Gewohnheit abzulegen, Schönheitsideale weiter zu bekräftigen. Dafür üben sie sich darin, Gespräche über das Aussehen umzulenken oder umzugestalten. Das wird sich positiv auf das Körpergefühl der Schülerinnen und Schüler und ihrer Freundinnen und Freunde auswirken.

Die Materialien für diesen Workshop und weitere Materialien erhalten Sie unter „Confident Me – ich vertraue mir: Schulworkshops zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls“ auf dove.de/selbstwertgefuehl.



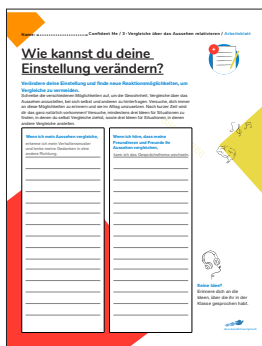
Aktivität zur Vertiefung

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich darüber aus, wie sie anders auf Gespräche über das Aussehen reagieren können.

Aktivität zur Vertiefung



Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, die Aktivität zur Vertiefung einzeln zu bearbeiten.

Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler dazu, die Reaktionsmöglichkeiten aufzugreifen, die sie während des vorherigen Rollenspiels erarbeitet haben.

- **Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es, um die Gewohnheit, Vergleiche über das Aussehen anzustellen, bei sich selbst und anderen zu hinterfragen?**

Lassen Sie ein oder zwei Mitglieder der Klasse erklären, warum diese Reaktionsweisen sich positiv auf sie selbst und ihre Freundinnen und Freunde auswirken.

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, mindestens drei Ideen für Situationen aufzuschreiben, in denen sie selbst Vergleiche anstellen, sowie drei Ideen für Situationen, in denen Freundinnen und Freunde Vergleiche anstellen.

Notizen

Präsentation



Die Schülerinnen und Schüler schreiben die Methoden auf, die sie selbst anwenden werden, um die Gewohnheit, Vergleiche über das Aussehen anzustellen, zu hinterfragen.

Maßnahmen der Lehrkraft Wünschenswerte Antworten

Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler zu einer kleinen Übung auf.

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich ganz bequem und entspannt hin und schließen die Augen.

Sie stellen sich vor, allein mit einer Person in dem Raum zu sitzen, die sie besonders mögen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler darüber nachdenken, was sie dieser Person gern sagen würden. Vielleicht wollen sie der Person Gesundheit, Glück und Zufriedenheit wünschen.

Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler dazu auf, tief ein- und auszuatmen.

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler nun darüber nachdenken, was wäre, wenn statt der zweiten Person ein Spiegel vor ihnen stehen würde. Würden sie sich selbst die gleichen Wünsche mit auf den Weg geben?

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einen Moment darüber nachdenken.

Was könnt ihr tun, um euch weniger häufig mit anderen zu vergleichen?

Es fällt oft leicht, nett zu anderen zu sein. Man muss sich aber auch die Zeit nehmen, sich um sich selbst zu kümmern, zu verstehen, dass man selbst genauso viel wert ist wie andere und dass es viele Gründe gibt, sich selbst zu mögen.

Notizen