

# Was geschieht, wenn wir uns vergleichen?



## 1.1

### Was geschieht, wenn Menschen ihr Aussehen vergleichen?

Kreise die Antworten ein, die eure Abstimmung in der Klasse ergeben hat.

Sehen die Leute, mit denen wir uns normalerweise vergleichen, ...

**scheinbar besser aus als wir?**

**scheinbar nicht so gut aus wie wir?**

Vergleicht man normalerweise Körperteile, die ...

**einem an sich selbst gefallen?**

**einem an sich selbst nicht gefallen?**

## 1.2

### Welche Probleme entstehen, wenn wir uns vergleichen?

Wenn man andauernd Eigenschaften, die man nicht an sich mag, mit denen von Personen vergleicht, von denen man denkt, dass sie begünstigter sind als man selbst, kann das Probleme verursachen. Wie viele mögliche Probleme fallen dir ein? Schreibe deine Ideen hier auf.



**Gefühle:** (z. B. Traurigkeit)

---

---

---

**Gedanken:** (z. B. „Ich bin nicht gut genug“)

---

---

---

**Handlungen:** (z. B. radikale Diäten)

---

---

---



# Offenes Rollenspiel mit Anleitung



## Jennifer und Sarah sehen sich auf Instagram Fotos ihrer Freundinnen an.

Sarah erwähnt, dass sie lieber glattes Haar hätte und größer wäre, so wie ihre Klassenkameradin Christine. Vervollständige im Folgenden das offene Rollenspiel mit Anleitung. Vergewissere dich, dass das Rollenspiel folgende Kriterien erfüllt:

- ☐ Es enthält die Definition von Bodytalk.
- ☐ Es enthält mindestens zwei positive Einflüsse/Kommentare.
- ☐ Es enthält mindestens zwei negative Auswirkungen von Bodytalk.
- ☐ Es verwendet einen respektvollen Ton.
- ☐ Ermittle, zu welchem Medientyp Instagram gehört, und bestimme, ob die App ein innerer oder ein äußerer Einfluss ist.

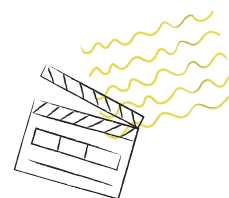
**Dein Rollenspiel wird anhand der unten stehenden Leistungskriterien bewertet:**

**Jennifer:**  
Hey, ich habe gehört, dass Christine ein paar Instagram-Fotos von ihrem Wochenende in der Stadt gepostet hat. Lass uns die mal angucken!

**Jennifer:**  
.....

**Sarah:**  
Ich hab sie schon gesehen. Sie ist so hübsch. Ich wünschte, ich würde so aussehen wie sie. Ich hätte auch gerne glatte Haare und wäre gerne größer.

**Sarah:**  
.....



... und so weiter,  
bis das Skript  
vollständig ist.

## Leistungskriterien für das offene Rollenspiel mit Anleitung

(für die Lehrkraft oder zur Verwendung durch die Schülerinnen und Schüler bei ihren Mitschülerinnen und Mitschülern)

Fertigkeit	Vorhanden? (Ja/Nein)
Enthält eine Definition von Bodytalk.	
Enthält mindestens zwei negative Auswirkungen von Bodytalk.	
Erwähnt, ob es sich bei diesem Szenario um äußere oder innere Einflüsse handelt.	
Enthält mindestens zwei positive Einflüsse/Kommentare.	
Verwendet einen respektvollen Ton im Skript.	

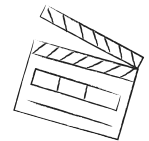
# Offenes Rollenspiel mit Anleitung



## Abdul und Jonas werfen nach der Schule ein paar Körbe.

Abdul wirft immer knapp daneben und erwähnt gegenüber Jonas, dass er doch ein viel besserer Spieler wäre, wenn er nur größer wäre. Jonas lacht und sagt, dass er sich wünschte, er könnte an Gewicht zunehmen. Er findet es doof, dass er so dünn ist. Vervollständige im Folgenden das offene Rollenspiel mit Anleitung. Vergewissere dich, dass dabei folgende Kriterien erfüllt werden:

- ☐ Es enthält die Definition von Bodytalk.
- ☐ Es enthält mindestens zwei positive Einflüsse/Kommentare.
- ☐ Es enthält mindestens zwei negative Auswirkungen von Bodytalk.
- ☐ Es verwendet einen respektvollen Ton.
- ☐ Bestimme, welche Medientypen hier im Spiel sind (falls zutreffend) und ob es sich um äußere oder innere Einflüsse handelt.



... und so weiter,  
bis das Skript  
vollständig ist.

Dein Rollenspiel wird anhand der unten stehenden Leistungskriterien bewertet:

**Abdul:**  
Mann! Ich könnte viel besser spielen, wenn ich doch nur ein paar Zentimeter größer wäre!

**Abdul:**  
Ich weiß, dass wir noch im Wachstum sind, aber ich wünschte, mein Wachstumsschub würde sich ein bisschen beeilen!

**Jonas:**  
Ich verstehe dich gut. Ich wünschte, ich könnte zunehmen. Ich bin so dünn, ich werde ständig umgerannt, egal welchen Sport ich mache!

**Jonas:**  
.....

**Abdul:**  
.....

## Leistungskriterien für das offene Rollenspiel mit Anleitung

(für die Lehrkraft oder zur Verwendung durch die Schülerinnen und Schüler bei ihren Mitschülerinnen und Mitschülern)

Fertigkeit	Vorhanden? (Ja/Nein)
Enthält eine Definition von Bodytalk.	
Enthält mindestens zwei negative Auswirkungen von Bodytalk.	
Erwähnt, ob es sich bei diesem Szenario um äußere oder innere Einflüsse handelt.	
Enthält mindestens zwei positive Einflüsse/Kommentare.	
Verwendet einen respektvollen Ton im Skript.	

# Weiterführende Schritte



Was kann man tun, damit das Aussehen für einen selbst und andere weniger wichtig wird und jeder sich aus dem „Wasserstrudel des Vergleichens“ befreien kann?

**Schreibe deine Antworten hier auf.**

## Maßnahmen in Bezug auf mich selbst

Das habe ich gemacht:

So habe ich mich gefühlt:

## Das könntest du tun

Versuche, mit deinen Freundinnen und Freunden zu beobachten, ob ihr euch häufig mit anderen vergleicht. Auch wenn das nicht immer leichtfällt, solltet ihr solche Vergleiche vermeiden.

Denke daran, deine innere Einstellung zu verändern und eine der Alternativen anzuwenden, die du im Rollenspiel nachgestellt und geprobt hast.

Feiere deine eigenen positiven Eigenschaften, indem du eine kurze Erklärung, eine Aufstellung oder ein Gedicht mit dem Titel „Es steckt mehr in mir“ verfasst. Halte darin fest, was dir gut an dir selbst gefällt und andere anerkennen sollten.

## Maßnahmen in Bezug auf andere

Das habe ich gemacht:

So habe ich mich gefühlt:

## Vergleiche über das Aussehen relativieren: wichtige Kernbotschaften

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb ergibt es weder Sinn noch ist es realistisch, unser Aussehen mit anderen zu vergleichen. Vergleiche können negative Konsequenzen für uns selbst und unsere Mitmenschen haben.

Das Vergleichen mit anderen wird häufig als natürlicher oder automatischer Prozess empfunden. Unter Umständen gerät man dadurch allerdings in einen „Wasserstrudel des Vergleichens“, der auch andere mit sich reißt.

Vermeidet man Vergleiche in Bezug auf das Aussehen und konzentriert sich stattdessen darauf, das eigene Potenzial voll auszuschöpfen, wirkt sich das positiv auf unser Selbstwert- und Körpergefühl aus. Wir leisten dadurch zudem einen Beitrag, um die Welt vielfältiger, interessanter und produktiver zu gestalten.



# Wie kannst du deine Einstellung verändern?



**Verändere deine Einstellung und finde neue Reaktionsmöglichkeiten, um Vergleiche zu vermeiden.**

Schreibe die verschiedenen Möglichkeiten auf, um die Gewohnheit, Vergleiche über das Aussehen anzustellen, bei sich selbst und anderen zu hinterfragen. Versuche, dich immer an diese Möglichkeiten zu erinnern und sie im Alltag umzusetzen. Nach kurzer Zeit wird dir das ganz natürlich vorkommen! Versuche, mindestens drei Ideen für Situationen zu finden, in denen du selbst Vergleiche ziehst, sowie drei Ideen für Situationen, in denen andere Vergleiche anstellen.

**Wenn ich mein Aussehen vergleiche,**

erkenne ich mein Verhaltensmuster  
und lenke meine Gedanken in eine  
andere Richtung.

**Wenn ich höre, dass meine  
Freundinnen und Freunde ihr  
Aussehen vergleichen,**

kann ich das Gesprächsthema wechseln.



## Keine Idee?

Erinnere dich an die Ideen, über die ihr in der Klasse gesprochen habt.