

Kurzworkshop

Dove Schulworkshops zur Entwicklung
eines positiven Körpergefühls

Dove
projekt für mehr
selbstwert-
gefühl



Was ist Schönheitsdruck?



1900s

1920s

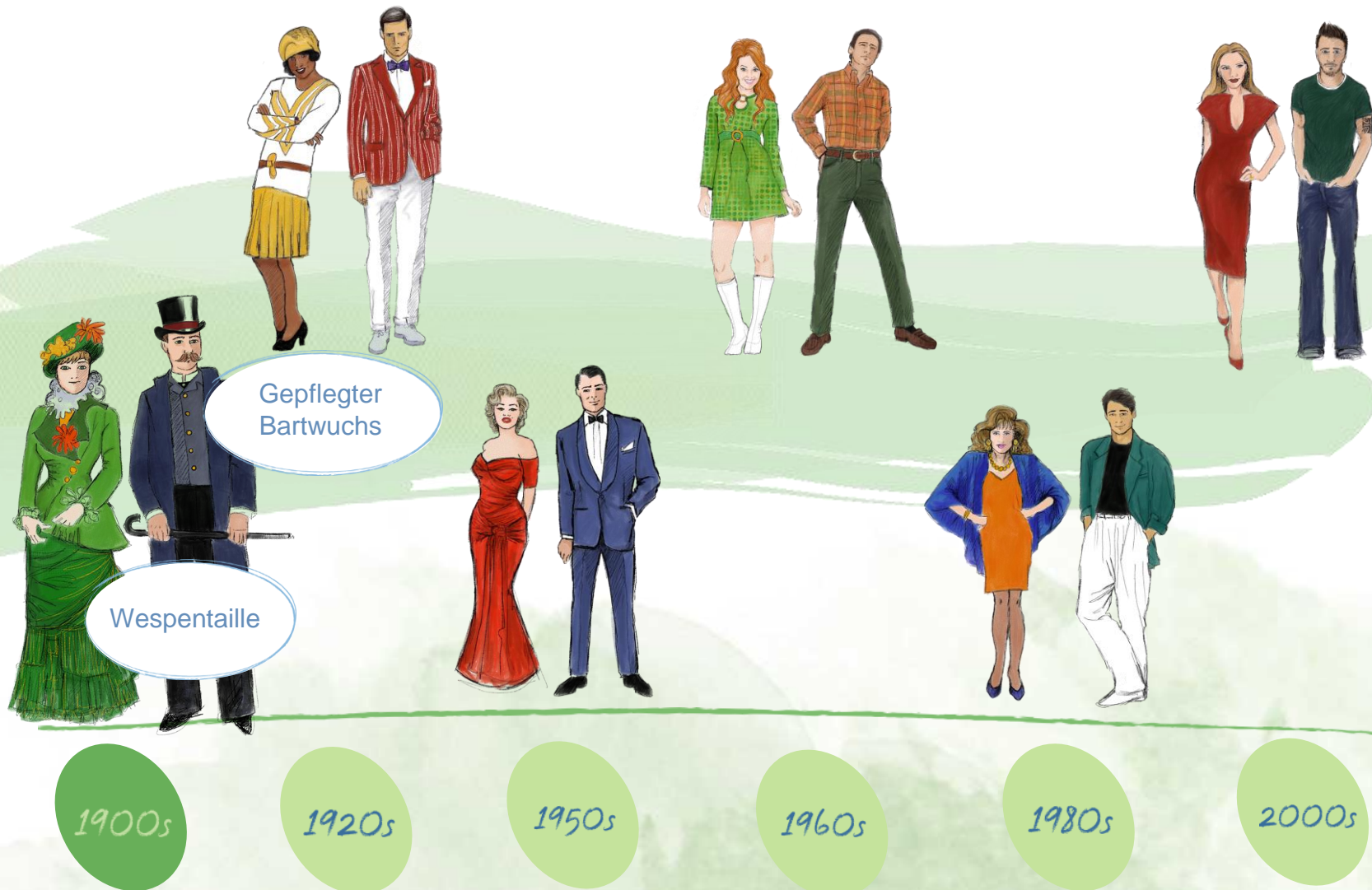
1950s

1960s

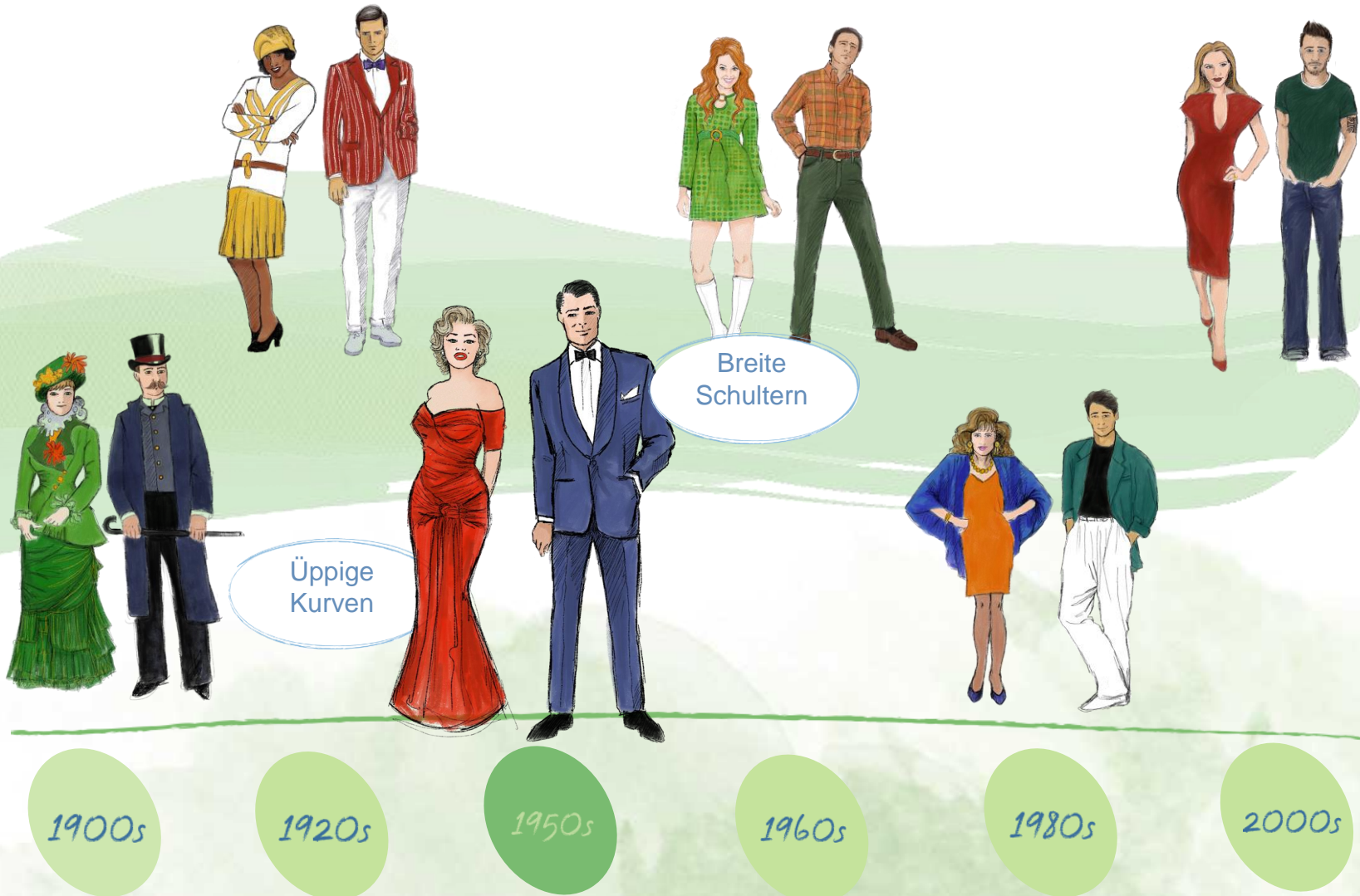
1980s

2000s

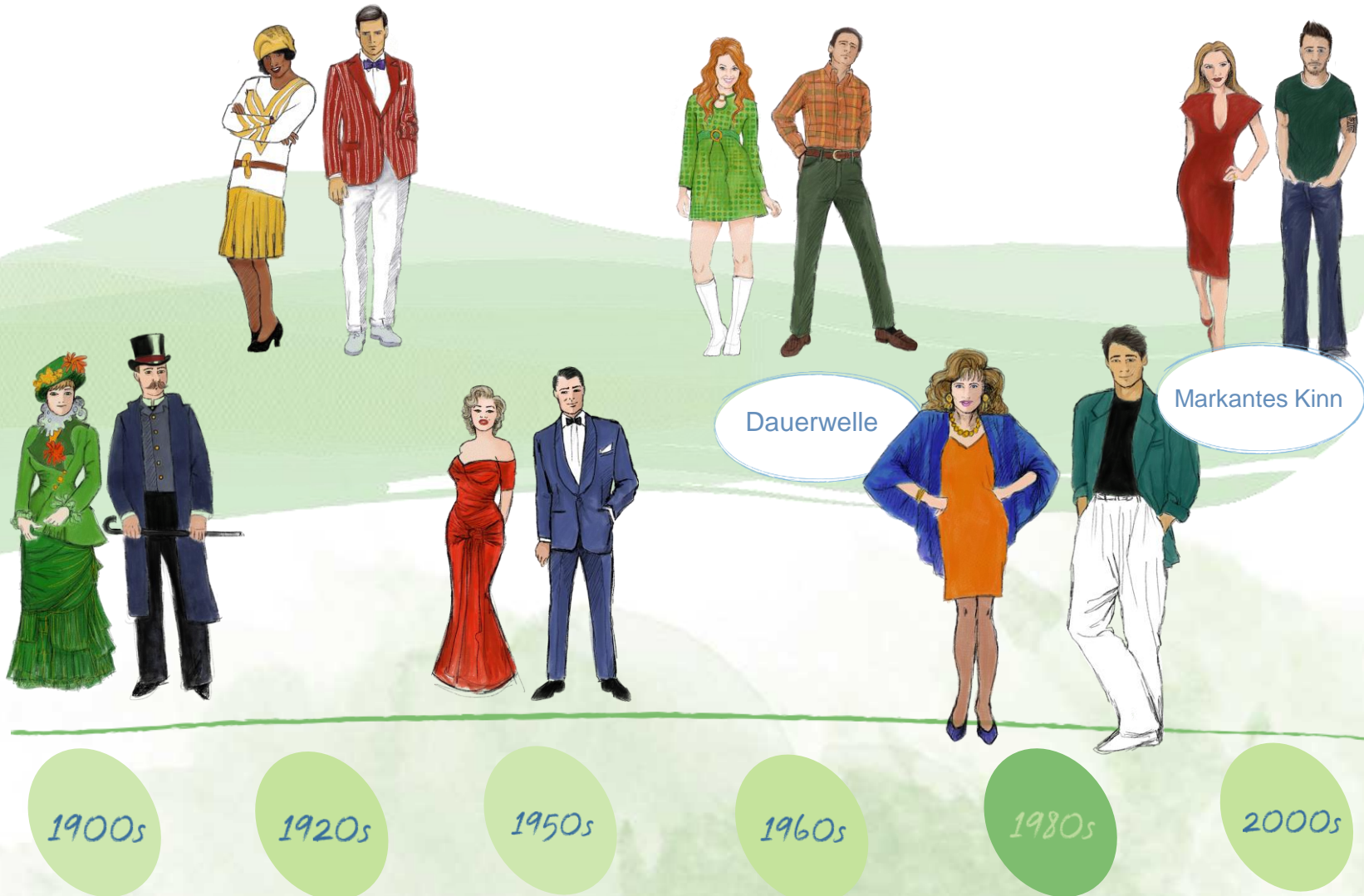
Was ist Schönheitsdruck?



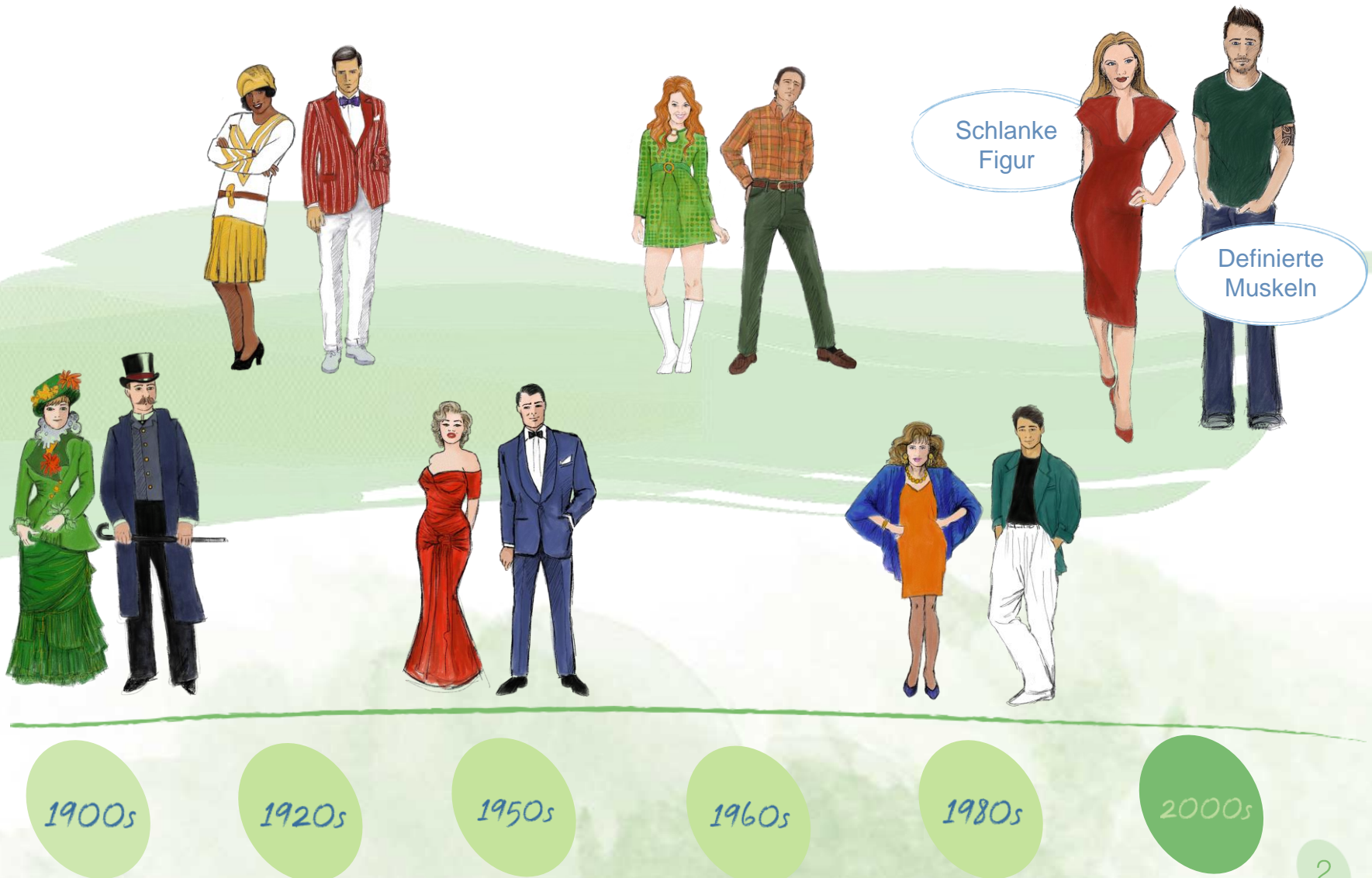
Was ist Schönheitsdruck?



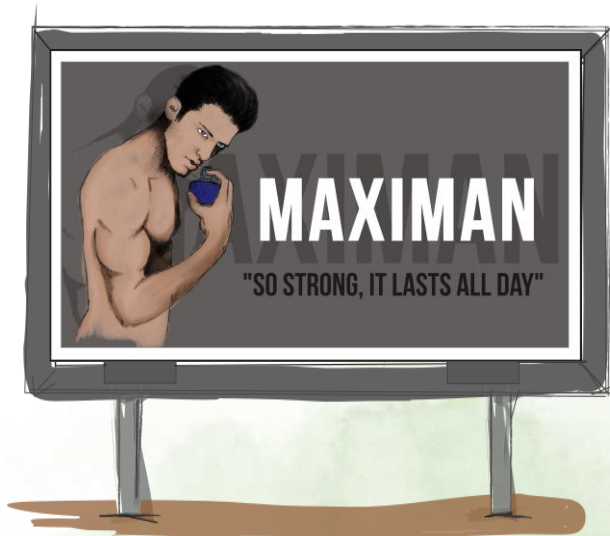
Was ist Schönheitsdruck?



Was ist Schönheitsdruck?



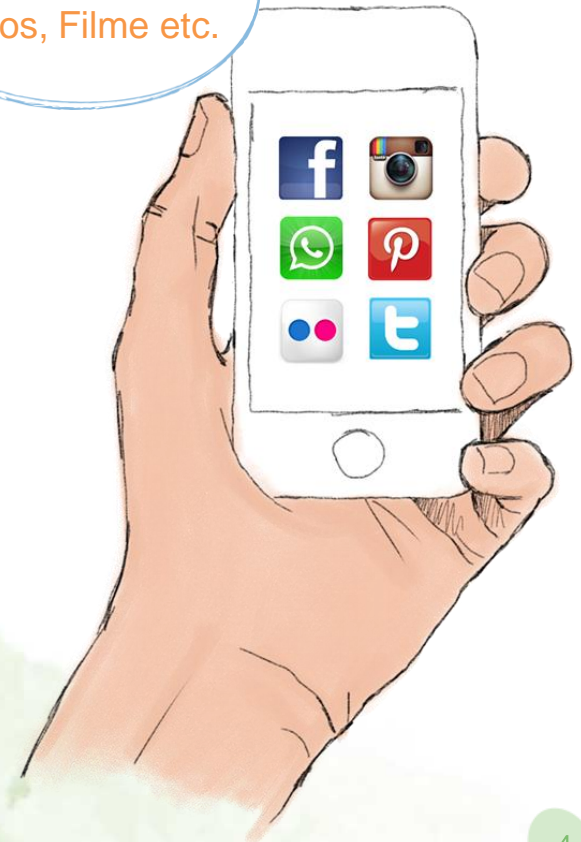
Woher kommt dieser Druck?



Was verstehen wir unter Medien?



Private und soziale Netzwerke, Fotos, Filme etc.



Womit beschäftigen wir uns heute?



Wie können Bilder manipuliert werden?



Wie können Bilder manipuliert werden?

<p>1 Frage für die Diskussion: Was findet ihr an diesem Film überraschend, unrealistisch oder unsympathisch?</p>  <p>selfesteem.dove.com</p>	<p>2 Frage für die Diskussion: Zählt alles auf, was VOR den Fotoaufnahmen am Aussehen des Models verändert wird.</p>  <p>selfesteem.dove.com</p>
<p>3 Frage für die Diskussion: Zählt alles auf, was NACH den Fotoaufnahmen am Aussehen des Models verändert wird.</p> 	<p>4 Frage für die Diskussion: Denkt darüber nach, wie sehr sich das Aussehen des Models nach dem Styling und der Retusche verändert hat. Was haltet ihr von dieser Art Manipulation?</p> 

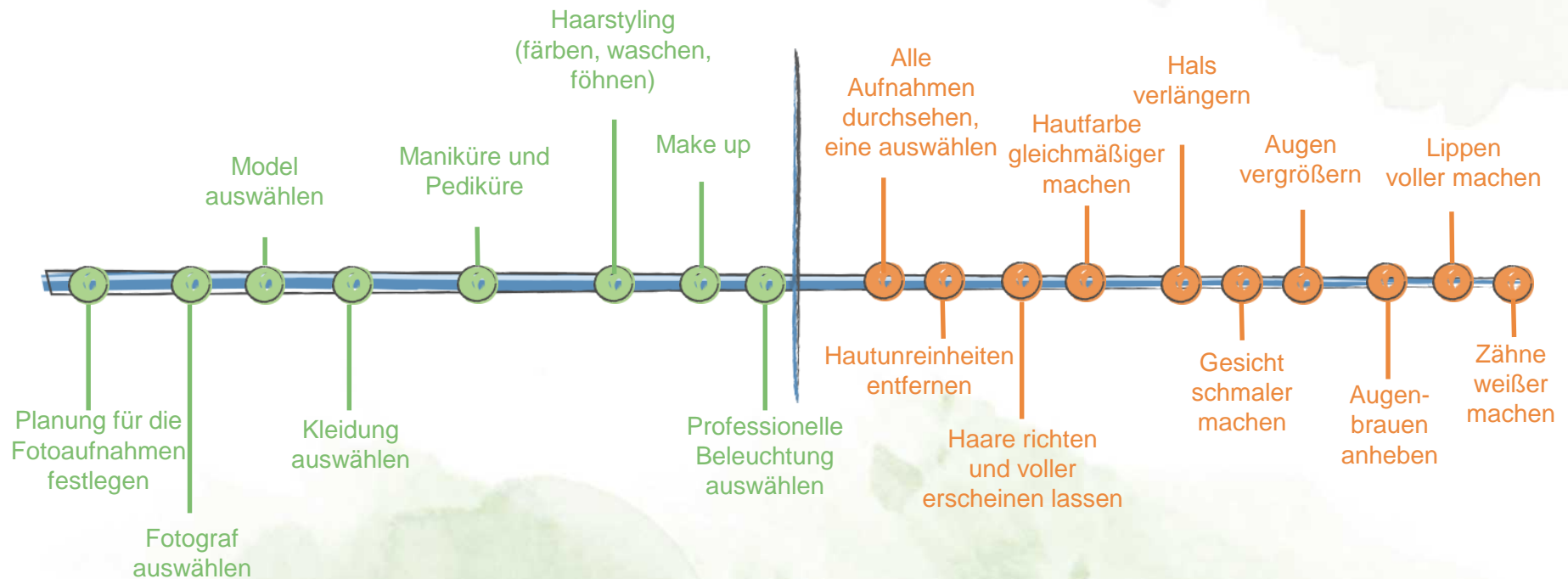
Wie können Bilder manipuliert werden?

Aufnahmen

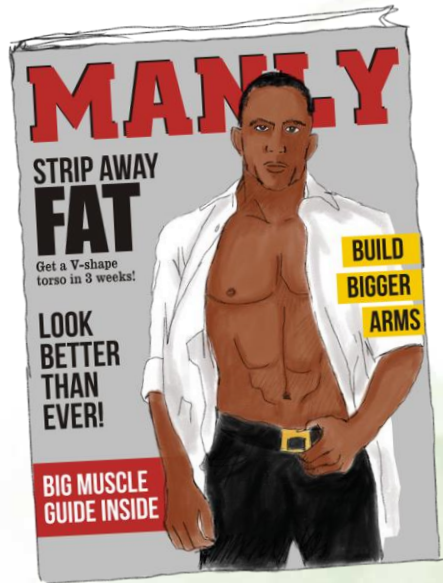


Vorher

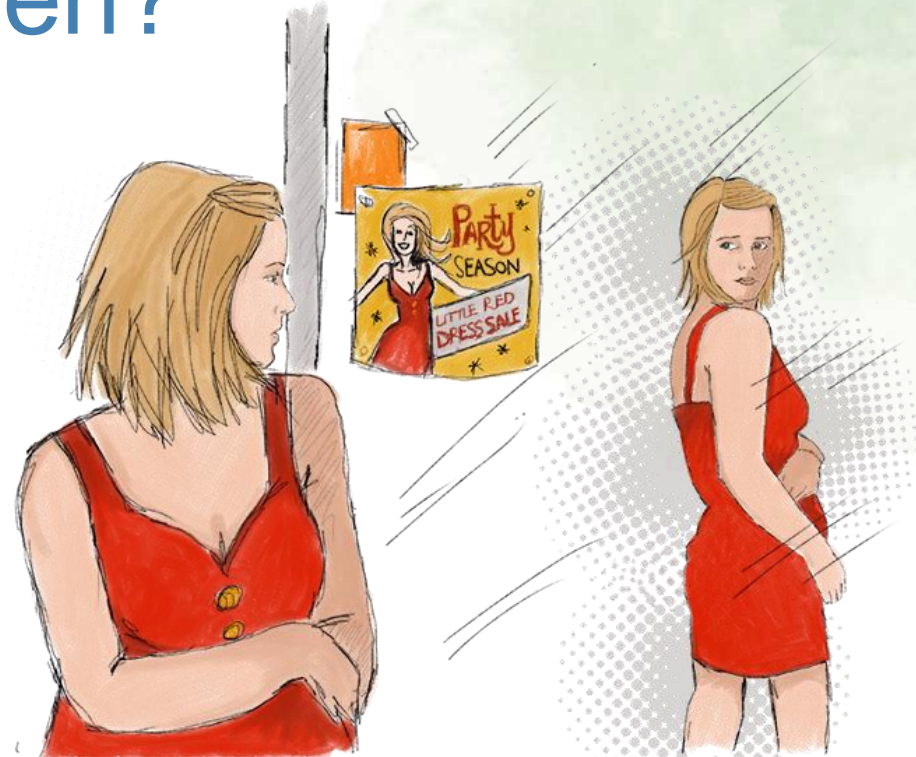
Nachher



Warum greifen die kommerziellen Massenmedien oft auf retuschierte Bilder zurück?



Welche Probleme können sich hieraus ergeben?



Was können wir dagegen tun?

Aufgabenblatt 1

Nam
e:

Wie reagierst du auf kommerzielle Massenmedien?

Bereitet in Zweiergruppen ein Rollenspiel vor. Legt fest, wer **Person A** und wer **Person B** ist.

Schaut euch die folgenden Beispiele an und spielt nach, wie ihr auf die Darstellungen in den Medien reagieren könntet.

Person A: Stell dir vor, du würdest dir ein Foto in einer Zeitschrift oder ähnlichen Medien anschauen. Möchtest du etwas an deinem Äußeren ändern, nachdem du dir das Bild angesehen hast? Teile mit **Person B** deine Gedanken.

Person B: Erkläre **Person A**, warum niemand so aussehen kann wie die Menschen, die uns die Massenmedien zeigen. Erläutere, warum es weder realistisch noch angemessen ist, sich mit diesen Bildern zu vergleichen.



1
Du liest in der Zeitschrift einer Freundin oder eines Freundes...



2
Du schaust dir eine beliebte Fernseh-sendung an...

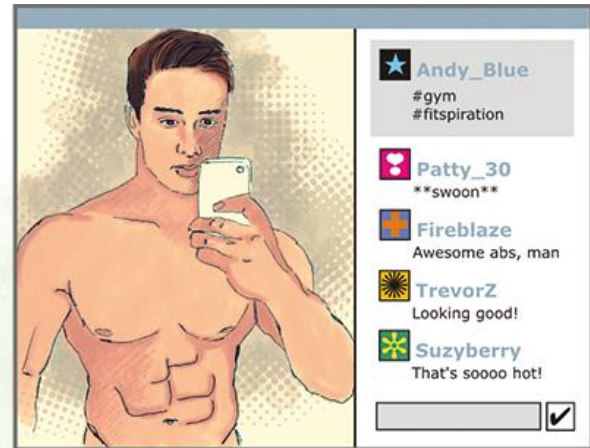
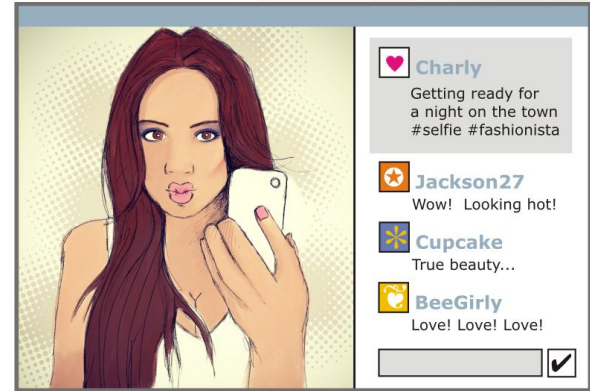
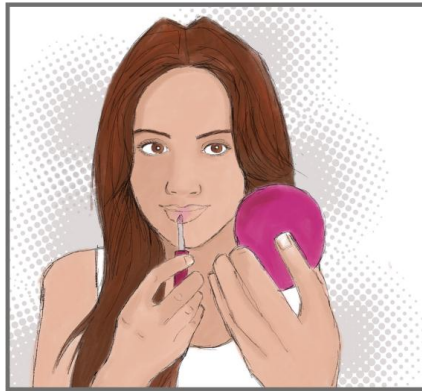
Womit beschäftigen wir uns heute?



Welche Probleme können entstehen, wenn wir uns mit anderen vergleichen?



Wie lassen sich Fotos, Filme, etc. manipulieren, die von euch und euren Freundinnen und Freunden gestaltet werden?



Welche Probleme können sich hieraus ergeben?



Was können wir dagegen tun?

Name: _____

Activity sheet 2

How do you challenge appearance pressures?

Work in pairs. What would you do to resist appearance pressures in personal and social media?



!!! Feeling stuck?
Think about what you could do differently when you comment on your friends' photos. Could you change the type or style of photos you choose to upload?

Now, work by yourself. Complete the exercise below and let others know what they can do to reduce the pressure to look a certain way.

Everyone can challenge appearance pressures!

One thing people can do differently pictures.

!!! Feeling stuck?
Use the ideas you have discussed in class and

Was haben wir gelernt?

Der Druck, einem bestimmten Ideal entsprechen zu müssen, wird von unserer Umwelt ausgeübt.

Wir müssen uns in Erinnerung rufen, dass die Bilder von Menschen in den Medien nicht immer der Realität entsprechen.

Erläutere, warum es weder realistisch noch angemessen ist, sich mit diesen Bildern zu vergleichen.



Setze dich für Veränderungen ein!

Name: _____

Activity sheet 3

Be a champion for change!

Work by yourself. Write down one thing you will start doing, or do differently, to champion what is 'real' in yourself and others as a result of today's workshop.



I pledge to

!!! *Feeling stuck?*

Think about what will help you challenge the pressure you and your friends feel to look a certain way.

Try to choose a simple action that is easy to achieve.



It's important to remember that images of people in the media aren't always real.

Pressures to look a certain way come from the world.

It's unfair to compare ourselves to this media.

Herzlichen Glückwunsch!

Hiermit habt ihr den Kurzworkshop aus den Dove Schulworkshops zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls abgeschlossen.

