



wundervolles ich

Übung #2

Workshop zum Aufbau von Körpervertrauen
und Selbstbewusstsein



Heute ...

Lektion 1

wundervolles
ich

... sprechen wir über
unsere Körper und unser
Körperbewusstsein.

Wie können wir dafür einen
vertrauensvollen,
respektvollen und
wertschätzenden
Raum schaffen?



Körperbewusstsein

- **Körperbild:** wie eine Person ihr Aussehen wahrnimmt

Lektion 1

wundervolles
ich



Körperfunktionalität

Lektion 1

wundervolles
ich



Körper können eine Menge!

Lektion 1

wundervolles
ich

Was kann der
menschliche
Körper tun?

Was kann
mein Körper
tun?



Aus negativ wird positiv!

Lektion 1

wundervolles
ich

Mein Bauch ist dick,
ich habe zu viel gegessen.

Reflexion

Lektion 1

wundervolles
ich

Welche Dinge kannst
du **sagen**, **denken**,
oder **tun**, um
selbstbewusster
zu sein?



Mobbing und Hänseleien

Lektion 2

wundervolles
ich



Was ist der Unterschied?

Lektion 2

wundervolles
ich

HÄNSELEIEN

Sich über jemanden
lustig machen

MOBBING

Absichtlich immer
wieder gemein zu
jemandem sein

Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts

Lektion 2

wundervolles
ich

- Wenn eine Person eine andere Person wegen ihres Aussehens oder Gewichts ärgert oder verletzt. Vereinzelt oder immer wieder.
- **Die Opfer sind eher dazu geneigt:**
 - sich oft traurig und sich ständig beobachtet zu fühlen,
 - ihr Aussehen nicht zu mögen,
 - ein geringes Selbstwertgefühl zu haben,
 - ihr Äußeres zu verstecken.



Die Antimobbingregeln der Schule

Lektion 2

wundervolles
ich

PLUS	MINUS	INTERESSANT
Was gefällt dir daran?	Wie könnte sie verbessert werden?	Welche Dinge findest du daran interessant?
<i>Beispiel: Du hilfst jemandem, wenn du ihn meldest.</i>	<i>Beispiel: weitere Beispiele für Mobbing.</i>	<i>Beispiel: Die ganze Schule macht mit.</i>
Schreibe hier ...	Schreibe hier ...	Schreibe hier ...

Was können wir gemeinsam tun, um Mobbing zu stoppen?

Lektion 2

wundervolles
ich

- Trage hier deine Ideen ein ...

Rückblick

Lektion 3

wundervolles
ich

- Was bedeutet es, gemobbt zu werden?
- Was bedeutet es, jemand anderen zu mobben?
- **Was kannst du tun**, wenn du selbst gemobbt wirst?
- **Was kannst du tun**, wenn du siehst, dass jemand gemobbt wird?



Rollenspiel

Lektion 3

wundervolles
ich

- Was hast du in dieser Situation getan? Hat es funktioniert?
Warum oder warum nicht?
- Glaubst du, dass das im echten Leben funktionieren würde?
Warum oder warum nicht?
- Was könntest du in dieser Situation noch tun?
- Angenommen, dir würde das passieren. **Wie sicher bist du dir, dass du das Mobbing stoppen könntest?**

Nicht zuversichtlich



Unsicher



Zuversichtlich



Wie man Mobbing und Hänseleien stoppt

Lektion 3

wundervolles
ich

- Mit einem deutlichen „**NEIN**“ oder „**STOPP**“
- Einfach weggehen
- Das Thema wechseln
- Darüber hinweglachen
- Sich gegen den Mobber wehren
- Mit den Opfern befreundet sein
- Hilfe holen



Rückblick

Lektion 3

wundervolles
ich

- Was ist **Körperbewusstsein**?
- Was ist **Körperfunktionalität**?
- Welche Möglichkeiten haben wir, um Mobbing und Hänseleien zu stoppen?



3-2-1

Lektion 3

wundervolles
ich

ARBEITSBLATT

wundervolles
ich

3-2-1-Reflexion

Was sind die DREI wichtigsten Dinge, die du in den drei Übungen über Mobbing und Hänseleien sowie deren Auswirkungen auf das Körperbewusstsein gelernt hast?

- 1.
- 2.
- 3.

Was sind ZWEI Dinge, die du aufgrund des Gelernten in deinem Leben ändern wirst?

- 1.
- 2.

Was ist EINE Frage, die du noch zu dem heute Gelernten hast?

- 1.

www.AmazingMeSelfEsteem.com 16

  



Wörterverzeichnis

- **Körperbewusstsein:** was eine Person über ihr Aussehen denkt/empfindet.
- **Körperfunktionalität:** was der Körper tun kann, wie gut der Körper funktioniert.
- **Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts:** wenn eine Person eine andere Person aufgrund ihres Aussehens oder Gewichts ärgert oder verletzt.

