

## Entwicklung eines positiven (Körper-)Gefühls



### Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS erfahren, was unter Schönheitsidealen zu verstehen ist.
- SuS erfahren, woher der Druck kommt, diesen Idealen entsprechen zu müssen.
- SuS entwickeln Strategien, um dem Schönheitsdruck zu widerstehen.

### Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Einzelarbeit
- Kleingruppen

### Zeitfenster

- ca. 2 Lektionen

### Vorbereitung/Material

- AB «Welche Schönheitsideale gelten für Jungen?»
- AB «Welche Schönheitsideale gelten für Mädchen?»
- AB «Investition in Schönheit»
- Folien Dove «Was ist Schönheitsdruck?»
- «Wenn ich etwas ändern könnte»-Video
- AB «Welche Einflüsse auf Schönheitsideale gibt es?»
- AB «Innere und äussere Einflüsse»
- AB «Weiterführende Schritte»
- AB «Checkliste für die Analyse von Einflüssen»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p><u>Einstieg</u> SuS erhalten den Auftrag, sich zu zweit über die aktuellen Schönheitsideale von Mädchen und Jungen auszutauschen. Die Ergebnisse sollen auf das Arbeitsblatt notiert werden.</p> <p>Im Plenum können anschliessend folgende Fragen diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was gilt heute als schön? Bei Frauen und Männern?</li> <li>- Was ist unser heutiges Schönheitsideal?</li> <li>- <i>Zusatzfrage:</i> Gilt überall auf der Welt das gleiche Schönheitsideal? Von was allem ist das Schönheitsideal abhängig?</li> </ul>	<p>AB «Welche Schönheitsideale gelten für Mädchen?»</p> <p>AB «Welche Schönheitsideale gelten für Jungen?»</p>
10'	<p><u>Investition in Schönheit</u> Die SuS überlegen sich in Einzelarbeit, wie viel Zeit, Geld und Emotionen sie investieren, um einem Schönheitsideal zu entsprechen.</p>	<p>AB «Investition in Schönheit»</p>

15'	<p><u>Schönheitsideale:</u> Auseinandersetzung im Plenum mit Schönheitsidealen im letzten Jahrhundert. Was gilt in den jeweiligen Jahrzehnten als schön? Zum Beispiel:</p> <table style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="text-align: right;"><i>Frauen</i></td> <td style="text-align: left;"><i>Männer</i></td> </tr> <tr> <td>1900s:</td> <td>Wespentaille und gepflegter Bartwuchs</td> </tr> <tr> <td>1950s:</td> <td>üppige Kurven und breite Schultern</td> </tr> <tr> <td>1980s:</td> <td>Dauerwelle und markantes Kinn</td> </tr> <tr> <td>2000s:</td> <td>schlanke Figur und definierte Muskeln</td> </tr> </table>	<i>Frauen</i>	<i>Männer</i>	1900s:	Wespentaille und gepflegter Bartwuchs	1950s:	üppige Kurven und breite Schultern	1980s:	Dauerwelle und markantes Kinn	2000s:	schlanke Figur und definierte Muskeln	Folien von Dove «Was ist Schönheitsdruck?»
<i>Frauen</i>	<i>Männer</i>											
1900s:	Wespentaille und gepflegter Bartwuchs											
1950s:	üppige Kurven und breite Schultern											
1980s:	Dauerwelle und markantes Kinn											
2000s:	schlanke Figur und definierte Muskeln											
15'	<p><u>Vergleich mit Anderen:</u> Im Plenum wird das Video angeschaut. An der Wandtafel stehen folgende Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Probleme können entstehen, wenn wir uns mit anderen vergleichen?</li> <li>- Was können wir dagegen tun?</li> </ul>	«Wenn ich etwas ändern könnte»-Video										
20'	<p><u>Welche Einflüsse auf Schönheitsideale gibt es?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jede/r überlegt für sich alleine, was für positive wie auch negative innere und äussere Einflüsse es gibt, welche Einfluss aufs Schönheitsideal haben.</li> <li>2. Gemeinsam im Plenum wird eine Sammlung von inneren und äusseren Einflüssen erstellt. Wer bestimmt, was schön ist?</li> </ol>	AB «Welche Einflüsse auf Schönheitsideale gibt es?»  AB «Innere und äussere Einflüsse»										
10'	<p><u>Weiterführende Schritte</u> Jede/r überlegt für sich, was er oder sie machen kann, damit das Aussehen weniger wichtig wird und die Konzentration auf Schönheitsideale abnimmt.</p>	AB «Weiterführende Schritte»										
10'	<p><u>Checkliste</u> Im Plenum wird anhand einer 4-Schritte-Checkliste eine Analyse erstellt, in welcher die inneren und äusseren Einflüsse reflektiert werden.</p>	AB «Checkliste für die Analyse von Einflüssen»										

Quelle

- Dove Unterrichtsmaterialien. <https://www.dove.com/de/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-school-resources-confident-me-five-sessions.html> (Download am 01.11.2019)
- «Wenn ich etwas ändern könnte»-Video. <https://www.youtube.com/watch?v=ua11dYtbe8Q> Download: 30.09.2019.

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
- Beratung
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/>

Mailadresse für Feedbacks:

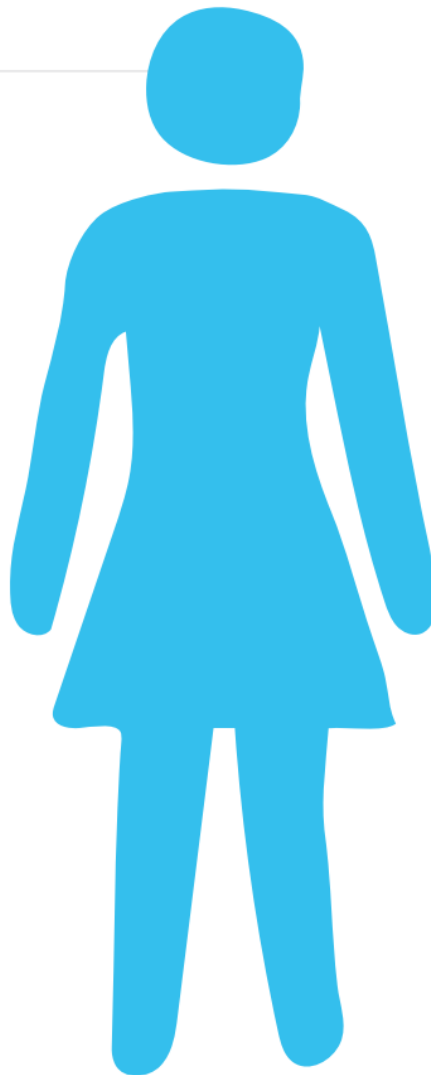
[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

## Welche Schönheitsideale gelten für Mädchen?

**Schönheitsideale:** das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als ideal angesehen wird.

Tragt in der abgebildeten Körperform möglichst viele Eigenschaften ein, die das aktuelle Schönheitsideal für Mädchen ausmachen. Damit der Anfang nicht zu schwerfällt, haben wir ein Beispiel vorgegeben.

Langes  
glänzendes Haar

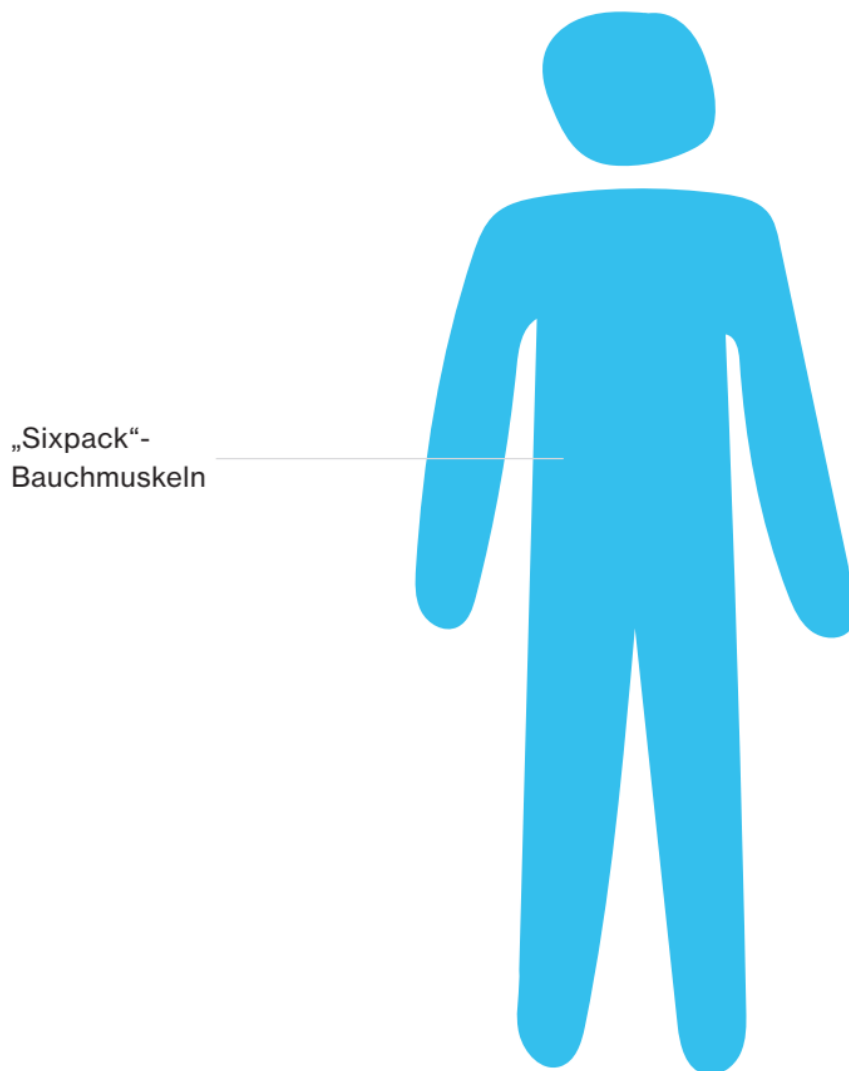


Quelle: Dove Unterrichtsmaterialien. <https://www.dove.com/de/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-school-resources-confident-me-five-sessions.html>

## Welche Schönheitsideale gelten für Jungen?

**Schönheitsideale:** das Aussehen, das in unserer Kultur zu einem bestimmten Zeitpunkt als ideal angesehen wird.

Tragt in der abgebildeten Körperform möglichst viele Eigenschaften ein, die das aktuelle Schönheitsideal für Jungen ausmachen. Damit der Anfang nicht zu schwer fällt, haben wir ein Beispiel vorgegeben.



# Investition in Schönheit

Wie viel investierst du, um einem Schönheitsideal zu entsprechen? Schreibe deine Überlegungen auf.



## Zeit

(z. B. zu spät zur Schule kommen, weil man zu lange für das Haarstyling gebraucht hat)

---

---

---

---

---



## Geld

(z. B. der Kauf der angesagtesten „Must-have“-Produkte)

---

---

---

---

---



## Emotionen und Gefühle

(z. B. das Gefühl, nicht gut genug zu sein)

---

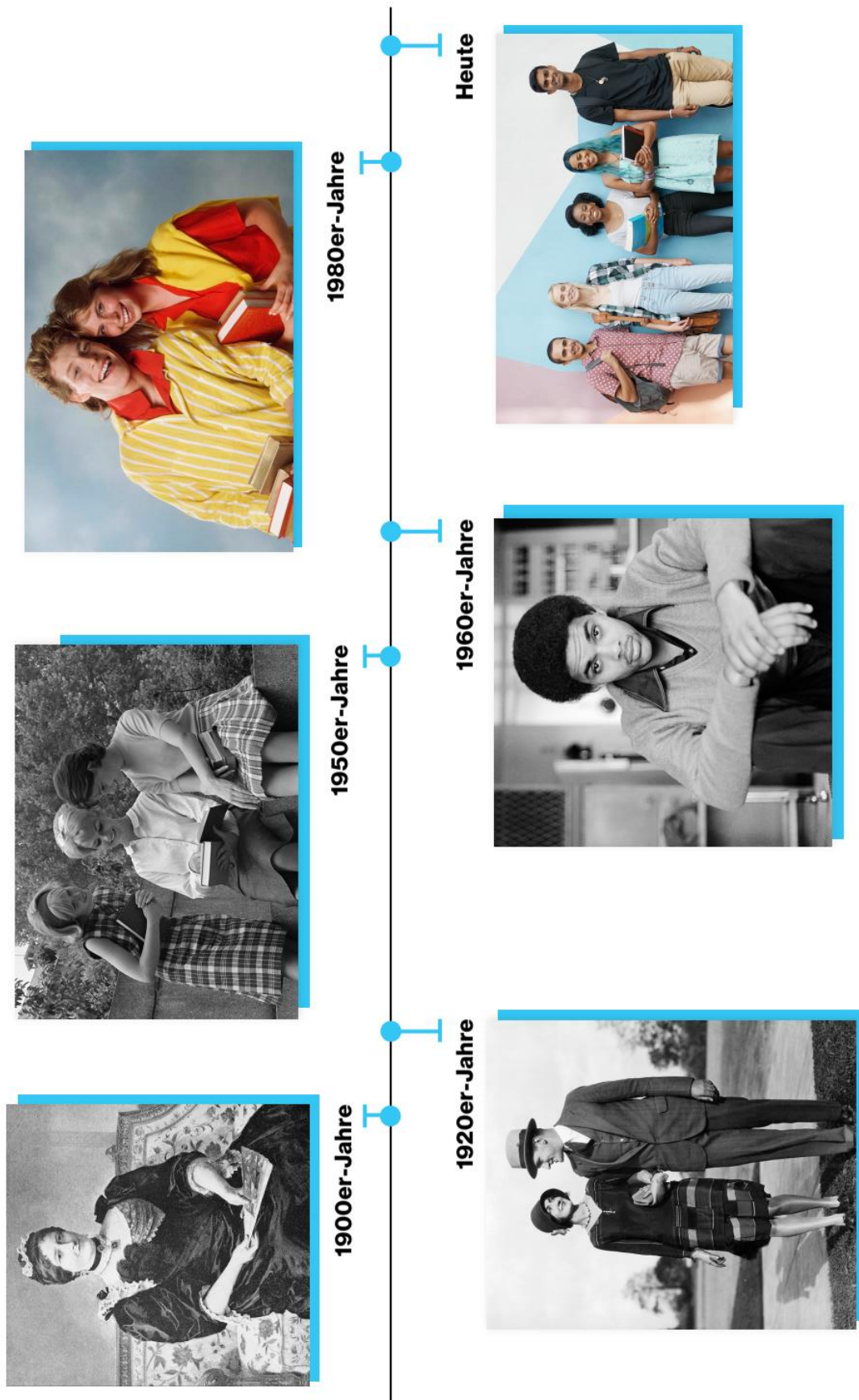
---

---

---

---

# Was ist Schönheitsdruck?



Quelle: Dove Unterrichtsmaterialien. <https://www.dove.com/de/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-school-resources-confident-me-five-sessions.html>



# Äussere und innere Einflüsse



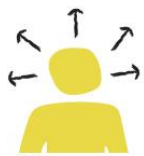
## Äußere Einflüsse

sind Standards, die wir beobachten oder von anderen, z. B. unserem Umfeld, mit auf den Weg bekommen.



## Innere Einflüsse

sind Gedanken, Vorstellungen und Vorurteile über uns selbst und das, was wir erreicht haben.



## Äußere Einflüsse

**Familie**

**Mitschüler**

**Schule**

**Umfeld**

**Medien**

**Technologie**

**Regeln und Gesetze**

**Gesellschaftliche**



## Innere Einflüsse

**Gefühle**

**Wünsche und Bedürfnisse**

**Vorlieben und Abneigungen**

**Persönliche Überzeugungen und Werte**

**Wahrnehmung gesellschaftlicher Normen**



# Weiterführende Schritte

Was könnte man tun, damit das Aussehen weniger wichtig wird und man sich weniger auf Schönheitsideale konzentriert?

## Maßnahmen in Bezug auf mich selbst

Das habe ich gemacht:

---

---

So habe ich mich gefühlt:

---

---

### Das könntest du tun:

Mach drei Dinge, die dir ein gutes Gefühl vermitteln, anstatt Zeit, Geld und emotionale Energie mit dem Versuch zu verschwenden, einem Schönheitsideal zu entsprechen.

## Maßnahmen in Bezug auf andere

Das habe ich gemacht:

---

---

So habe ich mich gefühlt:

---

---

Sei einfach mal nett zu jemandem, indem du ihr oder ihm ein Kompliment machst, das sich nicht auf das Aussehen bezieht.



## Schönheitsideale: wichtige Kernbotschaften

Der Versuch, einem Schönheitsideal zu entsprechen, kann gefährliche Auswirkungen haben.

Schönheitsideale basieren auf Meinungen, nicht auf Tatsachen, und verändern sich ständig. Deshalb sind sie unrealistisch, und oftmals ist es sogar unmöglich, ihnen zu entsprechen.

### **Der Wert deiner Person bemisst sich nicht nach deinem Aussehen.**

Konzentriere dich weniger auf das Aussehen. Schätze stattdessen andere Eigenschaften an dir und deinen Freundinnen oder Freunden und sei stolz auf die wirklichen Erfolge im Leben!

**Freue dich über** deine Individualität und die Verschiedenheit aller Menschen, die du kennst. Versuche immer, das Beste aus dir herauszuholen – denn du bist **einzigartig!**



Quelle: Dove Unterrichtsmaterialien. <https://www.dove.com/de/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me/self-esteem-school-resources-confident-me-five-sessions.html>

# Checkliste für die Analyse von Einflüssen

## Schritt 1

**Ich bin in der Lage, Situationen zu erkennen, die Auswirkungen auf mein Selbstbild und meine Gefühle in Bezug auf mein Aussehen haben.**

Wie fühlst du dich bezüglich deines Aussehens und warum?



## Schritt 2

**Ich bin in der Lage, innere und äußere Einflüsse zu benennen, die Auswirkungen auf meine Gefühle in Bezug auf mein Aussehen haben.**

Welche beiden äußeren Einflüsse haben Auswirkungen auf deine Gefühle in Bezug auf dein Aussehen?

Welche beiden inneren Einflüsse haben Auswirkungen auf deine Gefühle in Bezug auf dein Aussehen?



## Schritt 3

**Ich bin in der Lage, positive und negative Einflüsse zu benennen, die Auswirkungen auf mein Selbstbild haben.**

Welcher positive äußere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?

Welcher negative äußere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?

Welcher positive innere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?

Welcher negative innere Einfluss hat Auswirkungen auf dein Selbstbild?



## Schritt 4

**Ich weiß, wie ich mit negativen Einflüssen auf mein Selbstbild umgehen kann.**

Wie gehst du mit äußeren Einflüssen auf dein Selbstwertgefühl um?

Wie gehst du mit inneren Einflüssen auf dein Selbstwertgefühl um?

