



PEP BODYTALK

Bausteine für die Arbeit
an einem gesunden
Selbstwert- und positiven
Körpergefühl



body
talk

PEP BODYTALK

Bausteine für die Arbeit
an einem gesunden
Selbstwert- und positiven
Körpergefühl



Prävention Essstörungen Praxisnah
www.pepinfo.ch





Vorwort

Seit 2005 führt die Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah www.pepinfo.ch) Bodytalk-Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene an Schulen oder in anderen Einrichtungen durch. Der Workshop-Arbeit liegt im Ursprung einerseits das Engagement der Firma Dove im Rahmen der «Dove-Aktion für mehr Selbstwertgefühl» und andererseits die Präventionsbemühungen von PEP im Zusammenhang mit der Entwicklung von Essverhaltensproblemen und -störungen zugrunde. Gemeinsam engagieren sich Dove und PEP für einen selbstbewussteren Umgang mit Idealbildern und Normen.

Noch nie war der Druck auf Menschen, «körperlich perfekt» sein zu müssen, so gross wie heute. Unrealistische Schönheits- und Leistungsideale und der Schlankeitswahn unserer Gesellschaft führen in hohem Masse dazu, dass viele Menschen ihren Körper nicht mehr richtig wahrnehmen können und ihr Selbstwertgefühl untergraben wird. Die Folge davon sind häufig ein ungesundes Ernährungs- (Diät-) und Bewegungsverhalten bis hin zu Essverhaltensstörungen und damit zu einer breiten Einengung des eigenen Lebens- und Handlungsspielraums.

Im Jahr 2010 wurden die Workshop-Ansätze von Dove und PEP sowie die entwickelte Haltung und Methodik in Form des Projekts Bodytalk PEP in die Bemühungen von Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen der KAP (Kantonale Aktionsprogramme für gesundes Körpergewicht) integriert. Die Bodytalk-Workshops wurden durch die Fachstelle weiterentwickelt und durch Aspekte zu Essen, Bewegung und psychischer Gesundheit weiter ergänzt.

Bodytalk PEP regt dazu an, sich mit kulturellen Normen und Vorbildern, bezogen auf Körper, Essen und Bewegung, auseinanderzusetzen. Dies unter Einbezug von Aspekten psychischer Gesundheit, wie Emotionsregulation und Resilienz. Dabei werden Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit als Einheit verstanden.

Die hier vorliegende Broschüre enthält die bisher entwickelten Bausteine der Bodytalk-PEP-Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene sowie workshop-ergänzenden Bausteine für die Arbeit an einem gesunden Selbstwert- und positiven Körpergefühl.

Die zusätzlichen Bausteine dienen der Nachbereitung und Vertiefung der im Workshop angesprochenen Themen sowie der Nachhaltigkeit als solche. Weitere Hinweise zu ergänzender Literatur und weiteren Materialien finden sich hinten in der Broschüre. Auch gibt es heute auf dem Markt und im Internet zahlreiche Unterlagen, die zur Weiterarbeit zu den angesprochenen Themen anregen und diese unterstützen.

Brigitte Rychen

Leiterin Fachstelle PEP



Zur (Weiter-)Entwicklung von Bodytalk PEP haben verschiedene Personen beigetragen und mitgearbeitet. Für ihr Interesse und das grosse Engagement möchte ich diesen von Herzen danken.

- Firma Dove für die jährliche finanzielle Unterstützung, die vielseitigen Unterlagen und die stets gute Zusammenarbeit
- Gesundheitsförderung Schweiz und Suisse Balance für die finanzielle sowie fachliche Unterstützung, insbesondere durch Sophie Frei, Barbara Züger, Vincent Brügger, Franziska Widmer und Chiara Testera
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern für die finanzielle Unterstützung und Pionierarbeit im Rahmen der KAP-Aktivität von PEP
- Judith Hinderling für ihr wertvolles und grosses Engagement als Workshop-Leiterin und Projektmitarbeiterin
- Vito Calisti, Nicolas Nägeli, Claudia Sager und Andrea Schneider sowie allen früheren Workshop-LeiterInnen
- Thea Rytz für all den immer wieder gedankenanstregenden Austausch in fachlicher und persönlicher Hinsicht
- Christa Schürch, der Grafikerin, für ihr engagiertes Mitdenken und die grafische Umsetzung
- Allen Jugendlichen und jungen Erwachsenen in all den erlebten Workshops
- Allen hier nicht namentlich Genannten, die Bodytalk PEP unterstützt haben und unterstützen

Danke

Inhaltsverzeichnis

Inhaltliche Hintergründe 7

Workshop-Bausteine 13

Essen – Bewegung – psychische Gesundheit 14

Barbie und Ken 18

Fragekarten 20

JA/Nein-Übung 27

Kuchenübung – wie wichtig ist Aussehen? 28

Komplimente tun gut 30

Ergänzende Bausteine 31

Wirrwarr bei den Kleidergrößen 32

Schönheitsideale im Wandel der Zeit 34

Bei dir bin ich schön 43

Ich und mein Aussehen 44

Bilder manipulieren 45

Fantasiereise 46

Fragesnack 48

Gefühlskarten 52

Klavierübung 56

Wer bin ich? 58

Komplimente und Feedbacktraining 59

Literatur- und Quellenverzeichnis 61

Weiterführende Angaben

Inhaltliche Hintergründe

Im Folgenden werden Begriffe und Gedanken zu den Hintergründen, Inhalten und Themen von Bodytalk PEP erläutert.

Essen und Essverhaltensstörungen

Physiologische Ebene

Wir benötigen regelmässig Nahrung. Essen hat mit der Nahrungsaufnahme eine physiologische Ebene, die bei einem gesunden Essverhalten durch Hunger und den Sättigungsmechanismus gesteuert wird.

Psychosoziale Ebene

Essen hat auch eine psychosoziale Ebene. Essen bereitet uns Genuss, macht Freude, dient dem Antrieb, der Lebensenergie, der Lern- und Arbeitsfähigkeit und der Pflege sozialer Kontakte. Wir essen mit all unseren Sinnen und haben Vorlieben und Abneigungen. Essen dient uns zur Emotionsregulation. Es tröstet und beruhigt uns, es lenkt uns von Belastungen ab.

Störung im Essverhalten

Von einem gestörten Essverhalten spricht man, wenn die oben genannten Mechanismen nicht oder nicht mehr funktionieren; ein gestörtes Essverhalten bedeutet einen Umgang mit Essen, der uns nicht zuträglich ist.

Eine eigentliche Essstörung geht mit einer übermässigen Beschäftigung mit Nahrung und dem eigenen Körper einher, die dazu führt, dass die emotionale, die soziale und die körperliche Integrität der betroffenen Person zunehmend und fortdauernd verletzt wird.

Essen, Bewegung und psychische Gesundheit/Emotionen

Unser Ess- und Bewegungsverhalten ist oft nur in geringem Masse vernunftgesteuert. Es wird unter anderem durch die Einwirkungen der Lebensmittel- oder Fitnessindustrie beziehungsweise der

Medien mitgesteuert sowie durch unseren sozio-ökonomischen Status beeinflusst.

Auch unsere Emotionen beeinflussen unser Ess- und Bewegungsverhalten. Unsere Gefühlszustände und unsere Fähigkeiten, mit ihnen umzugehen, wirken sich darauf aus, in welcher Form wir Emotionen regulieren, ob und wie wir beispielsweise essen und ob wir uns bewegen mögen oder uns entkräftet hinlegen.

Wie zufrieden wir mit unserem Körper sind, spielt zudem eine wichtige Rolle. Vom Grad dieser Zufriedenheit kann es abhängen, ob wir Essen geniessen oder darauf verzichten, selbst wenn wir hungrig sind. In Bezug auf unser Bewegungsverhalten kann die Zufriedenheit mit unserem Körper darüber entscheiden, ob wir es beispielsweise geniessen, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, oder ob wir uns mit übermässiger körperlicher Aktivität quälen.

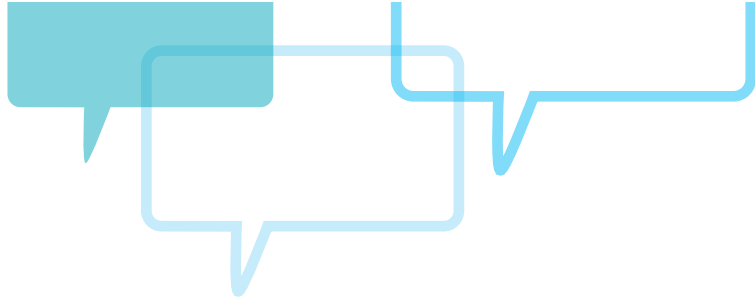
Weitere Faktoren, die unser Ess- und Bewegungsverhalten beeinflussen, sind das soziale Umfeld, unsere Beziehungen und unser Schlafverhalten.

Essen, Bewegung und psychische Aspekte beeinflussen sich wechselseitig und sollten daher aus unserer Sicht als Einheit betrachtet und verstanden werden.

Emotionsregulation und Resilienz

Unser Alltag konfrontiert uns immer wieder mit belastenden Ereignissen, wir erleben Stresssituationen oder Misserfolge. Dadurch entstehen häufig Gefühle, die wir negativ wahrnehmen, wie Trauer, Angst oder Wut. Um mit solchen – und auch allen anderen – Gefühlen umzugehen, entwickeln wir im Laufe unseres Lebens unterschiedliche Strategien zur Regulation und Bewältigung.

Das Einsetzen dieser Strategien zur Bewältigung von Emotionen wird als Emotionsregulation bezeichnet. Emotionsregulation als solche wird als



Fähigkeit des Menschen verstanden, aktiv auf seine Emotionen und Handlungsbereitschaften Einfluss nehmen zu können (Derntl & Haberle, 2008).

Eine erfolgreiche Emotionsbewältigung ist für die psychische und physische Gesundheit elementar und zählt zu den Schlüsselfertigkeiten emotionaler Kompetenz. Sie setzt jedoch voraus, dass wir zwischen eigenen und fremden Gefühlszuständen unterscheiden können und uns ein passendes Emotionsvokabular für die Kommunikation über Gefühle zur Verfügung steht (Halberstadt et al., 2001). Unterschiedliche Emotionen erkennen und benennen zu können, sie im weiteren manchmal auch aushalten zu können, ist demnach von zentraler Bedeutung.

Typische emotionsauslösende Ereignisse im Jugendalter sind zum einen schulische und berufliche Probleme, der Aufbau und Erhalt von engen, länger anhaltenden sozialen Beziehungen und die Entwicklung von Autonomie.

Zum andern geht es um Identitätsfindung, um die Auseinandersetzung mit den entwicklungsbedingten körperlichen Veränderungen und damit verbunden um die Akzeptanz des eigenen Körpers und Erscheinungsbildes sowie um den Umgang mit der eigenen Sexualität.

Für diese im Vergleich zur Kindheit wesentlich komplexeren Anforderungen sind adäquate Emotionsregulationsstrategien und deren zweckmäßige Anwendung notwendig. Jugendliche müssen die Erfahrung vertiefen, für die eigenen Emotionen Verantwortung zu übernehmen und auch schwierige Gefühlslagen zu bewältigen.

Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen können sie darin unterstützen, Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Sie können sie darin stärken, eigene Ressourcen im Umgang mit belastenden Situationen zu erkennen und unterschiedliche Möglichkeiten zur Bewältigung zu finden. Sie

können ihnen helfen, Spielraum im Umgang mit Emotionen zu gewinnen.

Jugendliche, die in einer für sie sinnvollen und gleichzeitig auch sozial akzeptierten Weise ihre Gefühle wahrnehmen und regulieren, zeigen eine bessere psychosoziale Anpassung und leiden weniger an psychischen Auffälligkeiten und Störungen sowie unter Suchtproblemen.

Mit dem Begriff der Resilienz wird die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber psychologischen und physiologischen Entwicklungsrisiken bezeichnet. Resilienz beinhaltet die Fähigkeit, Stress im Alltag erfolgreich standzuhalten und Belastungen bewältigen zu können.

Resilienz wird als hochkomplexes Zusammenspiel aus den Merkmalen einer Person und deren Lebensumwelt verstanden. Sie schließt auch den Erwerb bzw. Erhalt altersangemessener Fähigkeiten und Kompetenzen entsprechend der normalen kindlichen Entwicklung mit ein (Masten, 2001, Rutter, 2001).

Zu den Kennzeichen von Resilienz gehört, sich trotz Belastungen und Risiken positiv und gesund zu entwickeln, eine beständige Kompetenz auch gegenüber extremen Stresssituationen aufzuweisen und sich durch eine positive und rasche Erholung von traumatischen Erlebnissen auszeichnen.

Eine besondere Bedeutung für die Entwicklung von Resilienz wird unter anderem der Form der Bewältigung zugesprochen, mit der Menschen an Probleme herangehen und Herausforderungen lösen (Richter-Kornweitz, 2012).

Zu den wichtigsten Erkenntnissen der Resilienzforschung der letzten Jahre gehört, dass Resilienz nicht als feste Qualität oder stabile und überdauernde Persönlichkeitseigenschaft zu verstehen ist; damit ist auch gemeint, dass Resilienz über den

Lebensverlauf gesehen nicht zu jedem Zeitpunkt gleichermaßen ausgeprägt ist.

Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstzufriedenheit

Diese Begrifflichkeiten, die im Zusammenhang mit Bodytalk PEP und im Workshop häufig auftauchen, werden im Alltag meist ohne inhaltliche Differenzierung gebraucht und einander oft gleichgesetzt. Es lohnt sich, sie in der Präventionsarbeit in ihrer jeweiligen Bedeutung zu verstehen, sie voneinander zu unterscheiden und sich gleichzeitig ihrer Wechselwirkung bewusst zu sein.

Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl wird in der Kindheit geformt. Es ist der empfundene, gefühlte Anteil des Selbstwertes, das, was ein Mensch über sich selber denkt und unabhängig von der Meinung anderer ist (*Branden, 2011*).

Wir bezeichnen damit die generalisierte wertende Einstellung dem Selbst gegenüber, die sowohl die Stimmung als auch das Verhalten beeinflusst (*Zimbardo, 1995*).

Der Selbstwert als solcher ist die rationale Bewertung der eigenen Person (*Schwennesen, 2013*).

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist die realistische Einschätzung der eigenen Persönlichkeit, also das Erkennen und Verstehen der eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Motive und Ziele ebenso wie das Wissen um persönliche Stärken und Schwächen.

Um einschätzen zu können, wie wir in bestimmten Situationen reagieren, was wir brauchen und wo wir an uns arbeiten sollten, müssen wir uns selbst gut kennen (*Goleman, 1996*).

Selbstvertrauen

In Abgrenzung zu den Begriffen Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein beschreibt Selbstver-

trauen die Einschätzung unserer Fähigkeiten und Möglichkeiten im Hinblick auf problematische und herausfordernde Situationen. Selbstvertrauen fragt nach dem, was sich ein Mensch zutraut (*Schwennesen, 2013*).

Selbstsicherheit

Selbstsicherheit ist die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Rechte anzusprechen und zu erreichen, ohne die Rechte und die Grenzen eines anderen zu verletzen (*web4health*). Es ist die Fähigkeit, in zwischenmenschlichen Kontakten, insbesondere auch bei Konflikten, ohne Angst mit einem adäquaten Verhalten zu reagieren.

Der Begriff der Selbstsicherheit wird auf konkrete Situationen und Verhaltensziele bezogen (*Heppt, 2001*).

Selbstzufriedenheit

Die Fähigkeit und das Vertrauen, mit ganz unterschiedlichen emotionalen Zuständen und Lebenssituationen umgehen zu können.

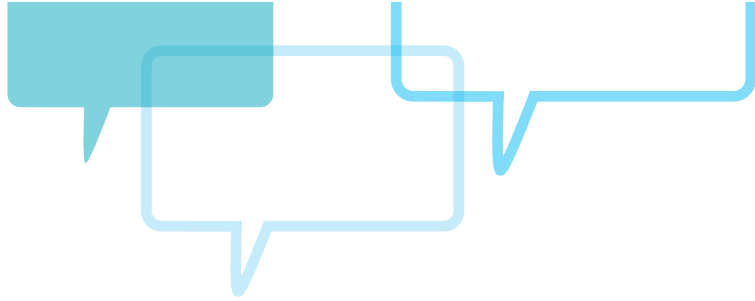
Schönheit und Körperkult

Schönheit hat widersprüchliche Facetten: mal verkörpert sie das Gute, mal das Böse. Sie ist einerseits erstrebenswert, andererseits gilt das Streben danach als oberflächlich. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen hat Schönheit den Menschen beschäftigt. Sie dient dazu, sich sozial zu positionieren.

Schönheit hat in der heutigen Gesellschaft Hochkonjunktur.

Streben nach dem Unerreichbaren

Schönheit hat die Menschen aller Zeiten und Kulturen beschäftigt. Der Wunsch, schön zu sein, uns selbst und andern zu gefallen, ist uralte. Dabei orientieren sich Individuen an gängigen und innerhalb einer bestimmten Gesellschaft gültigen Schönheitsidealen und -normen. Schönheit ist etwas Überdurchschnittliches, Herausragendes, Seltenes, etwas nicht für jeden Menschen Erreichbares, so lautet eine gängige Definition.



Nichtsdestotrotz werden viele Menschen heute geradezu getrieben, alles zu tun, um dem Schönheitsideal näherzukommen.

Wer schön ist, hat es leichter im Leben: Untersuchungen bestätigen, dass eine gutaussehende Bedienung mehr Trinkgeld, eine attraktive Schülerin eine bessere Beurteilung erhält. Ein gutaussehender Sportler verdient mehr, ein hübsches Kind wird öfter gelobt. Für die Schönheit – und damit ein leichteres Leben – strampelt man sich ab, hungert oder legt sich unters Messer. Für die Schönheit muss man leiden, wie schon das Sprichwort sagt. Vorstellungen von menschlicher Schönheit innerhalb einer Kultur werden als Schönheitsideale bezeichnet. Sie beziehen sich vor allem auf Körper und Gesicht. Bei Schönheitsnormen geht es vor allem darum, wie Erscheinung und Aussehen einer Person vom unmittelbaren Umfeld und der Gesellschaft bewertet wurden. So ist etwa das Schlankheitsideal längst zu einer für unsere Gesellschaft gültigen Norm geworden. Mit dem BMI haben wir das entsprechende Instrument, um zu messen, wer der Norm entspricht und damit dem Ideal nahekommt.

Mode und Wissenschaft

Schönheitsvorstellungen, die sich auf die Ausgestaltung des Körpers beziehen, werden als Mode bezeichnet. Dabei geht es in erster Linie um die Selbstdarstellung und Selbstdefinition des Menschen innerhalb seiner Gemeinschaft. Es steht nicht der Körper im Mittelpunkt, sondern seine Veränderung durch Kleidung, Frisur, Schmuck oder auch Tätowierungen und Piercings. Mode transportiert immer eine Botschaft. Der Mensch kann sich dadurch von andern abgrenzen oder aber seine Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe demonstrieren.

In den letzten Jahren wurde Schönheit auch als wissenschaftliches Thema entdeckt. Schönheitsforschung (physical attractiveness) hat Konjunk-

tur und jedes Jahr erscheinen etliche wissenschaftliche Publikationen aus unterschiedlichen Disziplinen. Die Ergebnisse der Forschung zeigen, dass es über alle Kulturen hinweg, unabhängig von Alter und Geschlecht, gewisse Merkmale von Schönheit gibt, die von allen Individuen als gleichermaßen schön wahrgenommen werden. Es scheint einen universellen Konsens zu Merkmalen von Schönheit zu geben, der alle Zeiten und Kulturen verbindet. Und trotzdem bleibt Schönheit immer auch eine Frage des persönlichen Geschmacks, eigener Vorlieben und der Mode.

Schönheit als Luxus

Auch Lebensbedingungen steuern die individuelle Beschäftigung mit dem Schönheitsideal und dem Streben danach.

Wer sich überlegen muss, wie er seine Familie satt bekommt, wird sich weniger Gedanken über eine Verschönerung im Kosmetikstudio oder beim Schönheitschirurgen machen. Wer kaum Freizeit hat, wird sich nicht dem Muskelaufbau im Fitnesscenter widmen. Dennoch kann sich niemand den gültigen Schönheitsnormen und Schönheitsidealen ganz entziehen.

Bin ich schön oder attraktiv genug? Eine Frage, die allen voran die Menschen in den Industrieländern ein Leben lang auf Trab hält. Schönheit ist wichtiger denn je. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Aussehen ist Teil einer jeden Biographie, wenn auch unterschiedlich intensiv und mit unterschiedlichen Konsequenzen. Nie gab es so viele Möglichkeiten, sich der eigenen Verschönerung hinzugeben wie heute.

Zu allen Zeiten wurden Körper und Aussehen als Ausdrucksmittel zur persönlichen und sozialen Positionierung eingesetzt. Heute hat Schönheit und Körperlichkeit durch die Zunahme und Verfügbarkeit neuer Körpertechnologien jedoch eine neue Dimension erhalten.

Dazu trägt auch die mediale Inszenierung entscheidend bei.

Männer auf dem Vormarsch

Während Schönheitsdenken und -handeln vom 18. bis zum Ende des 20. Jahrhunderts vor allem Frauen zugeschrieben wurde, macht das Thema Schönheit heute auch vor Männern nicht mehr halt.

Insgesamt beschäftigen sich zwar Männer noch immer weniger damit und sind weniger mit der eigenen Verschönerung beschäftigt als Frauen. Dies darf jedoch nicht über eine der wichtigsten Entwicklungen hinwegtäuschen: Männer sind zum neuen Markt eines immer stärker wachsenden Wirtschaftszweigs geworden – der Schönheitsindustrie. So finden sich heute im Angebot praktisch jeder Kosmetikfirma zahlreiche Produkte für Männer. Die Versprechungen der Werbung zur Wirkung eines bestimmten Produktes ähneln in vielem denen für ein Frauenprodukt.

Und in Zeitschriften wird aufgezeigt, wie sich Männer zu pflegen und kleiden haben, welche Diät hilft, im kommenden Sommer wieder in die Badehose zu passen und welches Training dazu beiträgt, die eigene Attraktivität zu steigern und lebenslanglich zu erhalten. Schönheitswettbewerbe sind auch Männersache.

Mit einem Blick auf beruflich erfolgreiche Männer scheint sich ein fitter Körper als zusätzliches Muss zu etablieren. Bilder von heutigen Führungskräften zeigen uns attraktive Männer mit gestählten Körpern. Vorbei sind Bäuche, die bei Männern in der zweiten Lebenshälfte oft für beruflichen Erfolg und Wohlstand standen. Schönheit ist schon lange keine rein weibliche Angelegenheit mehr.

Bestimmend in jeder Lebensphase

Die Botschaft der Werbung ist klar: Schönheit ist zentral für das soziale, berufliche und private

Leben. Die permanente Berieselung löst beim Menschen etwas aus. Die Herausforderung, schön sein zu wollen und bleiben, macht vor keiner Altersgruppe halt. Wir sind permanent unter Druck. Die Auseinandersetzung mit dem Aussehen hört heutzutage im Alter nicht auf und beginnt zunehmend bereits in der frühen Kindheit. Alle sind wir Zielgruppe einer florierenden Schönheitsindustrie. Es finden sich unzählige Anti-Aging-Produkte und Angebote, die den Verlust von scheinbar erhaltenswerten Schönheitsattributen hinauszögern oder verhindern sollen.

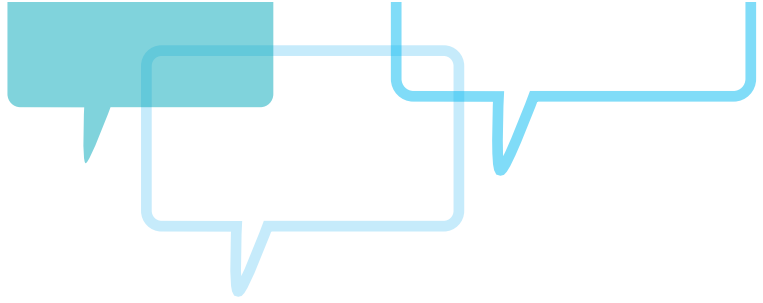
Viele Jugendliche fragen sich: Bin ich schön? Bin ich attraktiv genug? Passen meine Kleider? Kann ich so der Welt da draussen heute begegnen?

Niva Piran (Professorin für klinische und Gesundheitspsychologie an der Universität in Toronto) wies in einer breit angelegten Studie nach, welche Probleme Jugendliche am meisten beschäftigen. An erster Stelle stand das eigene Aussehen und das Gefühl, den Erwartungen nicht zu genügen, an zweiter Stelle folgte die Zugehörigkeit zu einer Peergroup. Andere Probleme folgten mit deutlichem Abstand.

Zur Unsicherheit bezüglich der eigenen Schönheit können Peers genauso betragen, wie ständig Diät haltende oder sich im Fitnesscenter quälende Eltern, Vorbilder aus Musik, Film und Sport. Auch in den Jugendzeitschriften wird Mädchen wie Jungs gezeigt, wie sie sein müssten.

Trendläden für junge Menschen geben die aktuelle Mode vor: Modisch durchgestylte junge Menschen sind heute ein alltägliches Bild auf der Strasse – werden sie zu Fließbandschönheiten?

(Die Hintergründe zu Schönheit und Körperkult sind als Artikel in «Polis – Das Magazin für politische Bildung» Nr. 7 2014 erschienen. Autorin: Brigitte Rychen)



Methodischer Hintergrund und Haltung

Bodytalk PEP basiert auf der Methodik des dialogischen Arbeitens beziehungsweise der dialogischen Gesprächsführung in der Gruppe. Im Gegensatz zur Diskussion, bei der meist im Vordergrund steht, sich mit der eigenen Meinung durchzusetzen und andere davon überzeugen zu wollen, steht beim Dialog (gr. dia: durch, logos: Wort) die Eröffnung neuer Möglichkeiten und das Erkennen von neuen Optionen im Fokus. Dialogisches Arbeiten zielt auf die Förderung von eigenverantwortlichem und selbstbestimmtem Denken.

Dabei geht es auch um das kritische Beleuchten von Annahmen, wie beispielsweise Normen oder Idealbildern, die den Beteiligten derart selbstverständlich geworden sind, dass sie diese nicht mehr hinterfragen. Dialog bedeutet jedoch nicht Gleichschaltung oder vollkommene Harmonie, ganz im Gegenteil. Es geht darum, Unterschiedlichkeit zu respektieren und anderen Einschätzungen mit einer offenen und lernbereiten Haltung zu begegnen, um neue Sichtweisen und Gedanken kennenzulernen.

Diese Methodik ermöglicht es, den Ideen, Annahmen, Überzeugungen, Anliegen und Gefühlen von Jugendlichen in einem offenen Gesprächsfeld und Vertrauensraum auf den Grund zu gehen. Die Jugendlichen können über Dinge reden, die sie bewegen, die sie – und oft auch uns – wirklich etwas angehen.

Auf Beurteilung und Bewertung, die vielerorts zum pädagogischen Berufsauftrag gehören, wird im Rahmen des dialogischen Arbeitens vollständig verzichtet.

Im Rahmen des konkreten Bodytalk-Dialogs entfällt sowohl jede Bewertung der Jugendlichen als auch dessen, was gesagt wird; das gilt für die Begleitperson ebenso wie für die Jugendlichen selbst.

(Quellenangaben im Literaturverzeichnis)

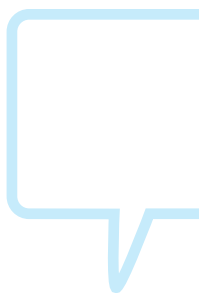
Bodytalk PEP zum Selbstanleiten

Die nachfolgenden Bausteine aus der eigentlichen Workshoparbeit regen Dialoge an; ebenso wie die ergänzenden Bausteine fördern sie den Austausch untereinander und eine kritische Auseinandersetzung mit den gewählten Themen.

Gleichzeitig werden die Wahrnehmung sowie die Ressourcen und Kompetenzen der Teilnehmenden gestärkt. Ziel ist, dass sich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen möglichst offen und frei zu ihren Gedanken und Gefühlen äussern können. Die Leitungsperson ist dabei Teil der Gruppe und nimmt am Dialog teil.

Im Vorfeld ist mit der Gruppe zu vereinbaren, dass Ansichten, Meinungen und Aussagen nicht bewertet werden; es gibt in diesem Sinne keine Beurteilung in «richtig» oder «falsch». Die Leitungsperson achtet darauf, dass diese Grundregel eingehalten wird, und interveniert im Bedarfsfall. Dieselbe Grundhaltung gilt auch für die Teilnehmenden gegenüber der Leitungsperson.

Im schulischen Kontext achtet die Leitungsperson (hier: die Lehrperson) in der Umsetzung von Bodytalk-PEP-Inhalten aufgrund der im Berufsauftrag verankerten Pflicht, Schüler und Schülerinnen hinsichtlich ihrer Leistungen beziehungsweise ihres Arbeits- und Sozialverhaltens zu beurteilen, besonders auf ihre eigene Haltung, um Bewertungen zu vermeiden (s. *Methodischer Hintergrund/ Dialogisches Arbeiten*).



Workshop-Bausteine



Essen – Bewegung – psychische Gesundheit/Emotionsregulation

Ziele

> Auseinandersetzung damit, dass Essen, Bewegung und psychische Gesundheit/Emotionsregulation sich im Alltag eines Menschen gegenseitig bedingen und beeinflussen, in einer Wechselwirkung zueinander stehen und somit als Einheit gedacht und verstanden werden können.

> Sich bewusst werden, dass unser Ess- und Bewegungsverhalten häufig nur in geringem Masse vernunftgesteuert ist und oft von Aspekten psychischer Gesundheit, emotionaler Befindlichkeit und der Fähigkeit Emotionen zu regulieren, abhängt.

Situation

Teilnehmende in einem Stuhlkreis.

Vorbereitung

Modell Einheit von Essen – Bewegung – psychische Gesundheit/Emotionsregulation einmal mit unbeschrifteten und einmal mit beschrifteten Dritteln kopieren oder ausdrucken.

Die beschrifteten Drittel werden einzeln ausgeschnitten.

Übung/Anleitung

Den Teilnehmenden wird das unbeschriftete Modell gezeigt. Die ausgeschnittenen Teile werden verdeckt daneben gelegt.

Beschreibung des Modells durch die Leitungsperson

Die Figur stellt einen Menschen dar. Er befindet sich in einem Kreis, der aus drei Abschnitten besteht.

Die einzelnen Segmente stellen zusammengefügt dar, was ein Mensch braucht, welche Grundbedürfnisse abgedeckt werden müssen und was ihm dazu dient, den Alltag zu bewältigen und damit möglichst gesund zu bleiben.

Das Modell wird im ersten Teil der Übung fragend oder erklärend mit den Teilnehmenden bearbeitet.

Teil 1 der Übung

Fragend:

Welche einzelnen Bedürfnisse des Menschen decken die Kreisausschnitte ab?

oder

Was benötigt ein Mensch in seinem Alltag, um diesen möglichst gesund bewältigen zu können?

Antworten sammeln und die verdeckten Teile dann aufdecken und einfügen.

Erklärend:

Die einzelnen Kreisausschnitte beschreiben zusammengefügt Grundbedürfnisse des Menschen: Das Bedürfnis sich zu ernähren (essen/trinken), sich zu bewegen (Bewegung) und das Bedürfnis nach Zufriedenheit (psychische Gesundheit/Emotionsregulation).

Die drei Kreisausschnitte werden aufgedeckt und auf dem Modell zusammengefügt. Damit wird die gedachte Einheit von Essen, Bewegung und psychischer Gesundheit/Emotionsregulation dargestellt.

«Bodytalk PEP» für die Sekundarstufe 1 und 2 / Anleitung

Teil 2 der Übung

Im zweiten Teil der Übung geht es darum, die Wechselwirkung der einzelnen Teile zueinander zu erarbeiten und aufzuzeigen.

Dabei gilt immer zu beachten, dass Menschen belastende Situationen oder unangenehme Gefühle zum einen unterschiedlich wahrnehmen und empfinden und zum andern auch unterschiedlich regulieren.

Während die eine Person aus Langeweile isst, wird eine andere Person lieber nach draussen gehen und sich sportlich betätigen.

Mögliche Fragestellungen

- In welchen Momenten, Situationen esse ich besonders gerne?
- Wann oder wo macht es mir besonders Freude, mich zu bewegen?
- Wie wirkt sich Essen oder Bewegung auf meine Befindlichkeit (psychische Gesundheit/ Emotionen) aus?
- Wie geht es mir oder fühle ich mich, wenn ich nichts esse/gegessen habe?
- Wie geht es mir/fühle ich mich, wenn ich kaum oder keine Bewegung habe?
- In welchen Momenten/Situationen esse und/oder bewege ich mich nicht gerne?
- Wie wird mein Bewegungsverhalten beeinflusst, wenn ich nichts, zu wenig oder zu viel esse?
- Wie wirken sich Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Langeweile, Stress oder Freude auf mein Bewegungsverhalten aus?

- Wie wirken sich Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Langeweile, Stress oder Freude auf mein Essverhalten aus? (Gefühle je einzeln ansprechen)
- Wirken sich Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Langeweile, Freude oder auch Stress und Frust auf mein Ess- und Bewegungsverhalten aus? (Gefühle je einzeln ansprechen)
- Esse ich mehr oder weniger, wenn ich wütend, traurig, gelangweilt, verliebt, gestresst bin oder mich freue?
- Bewege ich mich mehr oder weniger, wenn ich wütend, traurig, gelangweilt, verliebt, gestresst bin oder mich freue?

Anschlussübungen

Fragekärtchen (s. *Workshopbausteine*)

Fragesnack (s. *ergänzende Bausteine*)

Klavierübung (s. *ergänzende Bausteine*)

Wichtig

Essen und Bewegung dienen vielen Menschen dazu, ihre Emotionen zu regulieren.

Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn auch andere Möglichkeiten gelernt und Fähigkeiten entwickelt werden können, um mit unterschiedlichen Gefühlszuständen vielseitig und kreativ umzugehen. (s. *Hintergründe > Emotionsregulation*)

Die genannten Anschlussübungen tragen dazu bei, mehr über Emotionsregulationsstrategien anderer Menschen zu erfahren, dabei über eigene Ressourcen und Kompetenzen nachzudenken und neue Strategien zu erlernen.

Essen – Bewegung – psychische Gesundheit/Emotionsregulation



Essen – Bewegung – psychische Gesundheit/Emotionsregulation



Barbie – Ken

Ziele

- > Über Spielzeugfiguren wahrnehmen, wie Idealbilder transportiert werden und unsere Gedanken zu Körperformen mit beeinflussen.
- > Anregen zu einem Gedanken- und Meinungsaustausch.

Wichtig

Teilnehmende nicht zu sehr in eine Richtung drängen und Figuren nicht generell verurteilen. Auf Facts hinweisen.

Situation

Arbeit in Gruppe/Klasse.

Vorbereitung

Barbiepuppe, Ken oder Supermanfigur mitbringen sowie Informationen zu diesen Figuren im Vorfeld (am Ende dieses Bausteins) lesen.

Übung/Anleitung

Die Figuren werden gezeigt.

Mögliche Fragestellungen

- Würde Barbie in Lebensgrösse eine realistische, lebensfähige Person darstellen?
- Welche Idealformen transportiert Barbie?
- Welche Idealbilder transportiert Ken oder Superman?
- Warum denkst du, haben Barbie, Ken und Co diese Figuren?
- Glaubst du, dass diese Figuren uns in unserem Denken und Wünschen beeinflussen?

Infos zu Barbie, Ken und Co

Es fällt uns schwer uns körperlichen Idealbildern zu entziehen. Selbst dann, wenn es sich um Spielzeugfiguren wie Barbie, Ken oder Superman oder um Fantasiefiguren wie die Mangas handelt.

Obwohl wir uns bewusst sind, dass diese Figuren unrealistische Körperbilder transportieren, so verkörpern sie doch oft vieles von dem, was wir uns erhoffen und wünschen würden.

Gleichzeitig macht es die heutige Schönheitschirurgie möglich, dass selbst Barbie menschlich wird. Dazu lohnt es sich Bilder von Valeria Lukyanova, der Mensch gewordenen Barbie, zu betrachten. Bei Ken gilt es vor allem dessen muskuläre Entwicklung der letzten Jahre anzusprechen. Dazu gibt es im Internet unter «Evolution of Ken» interessante Bilder.

Der heutige Ken, wie auch Superman und Spielzeugfiguren aus dem Kinderzimmer der Jungs repräsentieren den heute idealen Mann mit breiten, kräftigen Schultern, schmaler Taille (V-Form) und muskelbepackt.

Justin Jedlica ist der Mensch gewordene Ken. Bilder zu Idealbildern von Männern finden sich in vielen Zeitschriften.

*Barbie® und Ken® sind eingetragene
Warenzeichen von Mattel, Inc.*

Barbie – Close up

Hals

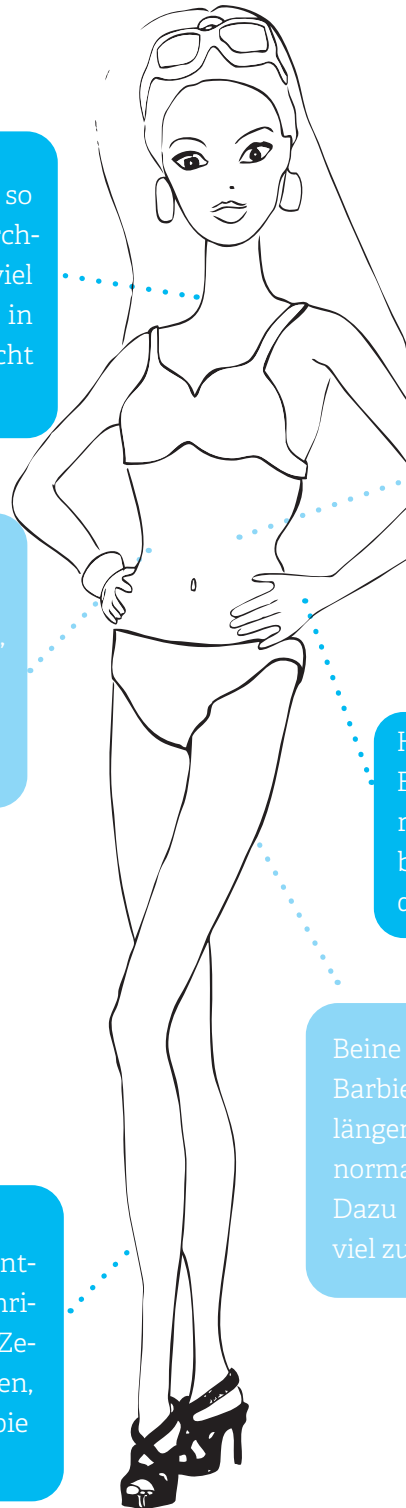
Barbies Hals ist fast doppelt so lang wie der Hals einer durchschnittlichen Frau, hat aber viel weniger Umfang. Sie könnte in Wirklichkeit ihren Kopf nicht aufrecht halten.

Taille-Hüfte-Verhältnis

Die Hüfte ist sehr kurvig. Die Taille hat 56% der Hüftbreite, bei normalen Frauen sind es 80%. Ein Baby könnte Barbie nie zur Welt bringen.

Fuss

Die Fussgrösse von Barbie entspricht etwa der einer Zweijährigen. Mit ihrem Gang auf den Zehenspitzen und den zu langen, dünnen Beinen könnte Barbie weder stehen noch gehen.



Taille

Barbies Taille ist in den Proportionen viel zu dünn. Es hätten nicht alle Organe Platz und das Atmen würde ihr sehr schwerfallen. Sie wäre durch das fehlende Fettgewebe wohl auch unfruchtbar.

Handgelenk

Frag Barbie nicht, was Schweres zu tragen. Mit einem 3,5 cm breiten Handgelenk wäre sie dazu völlig unfähig.

Beine

Barbies Beine sind um 50% länger als ihre Arme. Bei einer normalen Frau sind es nur 20%. Dazu sind ihre Oberschenkel viel zu dünn.

Fragekarten

Ziele

Eigenwahrnehmung stärken, Umgang mit Gefühlen, Ressourcen erkennen und stärken.

Situation

Die Teilnehmenden bilden einen Sitzkreis auf Stühlen oder am Boden.

Vorbereitung/Informationen

Die Fragekarten herunterladen und ausschneiden, eventuell laminieren. (Sach-)Informationen können durch die leitende Person zu jeder Zeit zu den einzelnen Fragen abgegeben werden.

Wichtig

Diese sollen jedoch nie einen wertenden Inhalt haben und nicht die Antwort der Person mit dem entsprechenden Kärtchen bewerten.

Übung/Anleitung

Alle Teilnehmenden erhalten ein oder mehrere Kärtchen. Eine Person beginnt und liest die Aussage/Frage auf ihrem Kärtchen vor. Sie beantwortet die Frage(n). Bei der Antwort handelt es sich immer um eine persönliche Meinung der gefragten Person.

Die andern Gruppenteilnehmenden kommentieren oder bewerten die Antwort nicht. Sie haben die Möglichkeit ihre eigene Antwort dazugeben oder die Frage kann grundsätzlich in der Gruppe diskutiert werden.

Wer die Frage auf der Karte nicht beantworten möchte, kann sie in die Mitte des Kreises legen.

Am Schluss werden die Karten in der Kreismitte mit der ganzen Gruppe diskutiert.

Mögliche Fragen

Warum fällt einem die Antwort bei einigen Karten schwer?

Wie viele Liegestütze schaffst du hintereinander?

Welche Sportart tut dir besonders gut?

Isst du manchmal etwas, nur weil es gesund ist?

Wie oft treibst du in
der Woche Sport?
Welchen Sport?
Was gefällt dir daran?

Welche Sportart tut dir
besonders gut?

Wie viele Liegestütze
schaffst du hintereinander?

Ohne Sport würde ich rasch
zunehmen!?
Was denkst du zu dieser
Aussage?

Isst du eher mehr, wenn
du gestresst bist, oder
verschlägt Stress dir den
Appetit?

Welche Speisen isst du gar nicht
gerne? Was machst du, wenn man sie
dir anbietet?

Isst du immer, wenn du
Hunger hast?

Isst du manchmal etwas,
nur weil es gesund ist?

Isst du manchmal, um dich
zu belohnen?
Wenn ja, schildere eine
typische Situation.

Isst du manchmal, um
dich zu verwöhnen?
Wenn ja, schildere eine
typische Situation.

Isst du manchmal, um dich zu trösten? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal aus Langeweile? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Hast du manchmal Angst vor einem Essen?

Isst du manchmal, um Frust abzubauen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal etwas nicht, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Isst du manchmal etwas nur, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Bei welchen Gelegenheiten isst du gerne Schokolade?

Stehst du manchmal in der Nacht auf, um etwas zu essen?

Gibt es Situationen, in denen du nichts essen kannst? Nenne ein Beispiel.

Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, weil du zu viel gegessen hast?

Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast und satt bist?

Hörst du manchmal auf zu essen, obwohl du nicht genug hast und noch nicht satt bist?

Isst du manchmal nur, weil alle andern auch etwas essen?

Bist du mit deinem Körpergewicht zufrieden?

Möchtest du lieber 2 Kilo zunehmen oder abnehmen?

Bei welcher Gelegenheit denkst du: «Eigentlich müsste ich abnehmen!»

Bei welchen Gelegenheiten denkst du, du könntest ruhig etwas zunehmen?

Wie oft wiegst du dich?

Welche Diäten hast du schon ausprobiert?

Was isst du am liebsten? Wie oft gönnst du dir dein Lieblingsessen?

Wie oft in der Woche isst du Fastfood?

Wie lange liegt eine angebrochene Tafel Schokolade bei dir im Zimmer?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos mehr gut stehen würden. Was machst du?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos weniger gut stehen würden. Was machst du?

Dein bester Freund/deine beste Freundin hat 5 Kilo abgenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Dein bester Freund/deine beste Freundin hat 5 Kilo zugenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Wie gross bist du?
Wie schwer bist du?
Bei welcher Frage fällt dir die Antwort schwerer? Warum?

Du gewinnst einen Gutschein für eine Behandlung in einem Kosmetikstudio. Was machst du damit?

Gibt es einen Teil deines Körpers, den du als deine Problemzone bezeichnest?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «fett» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «mager» hörst?

Was findest du an dir selbst gut?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Waschbrettbauch» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Problemzonen» hörst?

Wie viel Zeit brauchst du am Morgen für dein komplettes Pflegeprogramm?

«Schlanksein ist ein Schlüssel zum Erfolg!»
Was denkst du dazu?

«Für die Schönheit muss man leiden!»
Was denkst du dazu?

Erzähle eine Begebenheit, bei der das Essen eine grosse Bedeutung für dich hatte?

Was würdest du an deinem Körper ändern, wenn du könntest?
Was wäre dann anders?

Was machst du, wenn du traurig bist?

Was machst du, wenn du gestresst bist?

Was machst du, wenn du wütend bist?

Was machst du, wenn du dich langweilst?

Wie reagierst du, wenn du ein Kompliment bekommst?

Wann hast du zum letzten Mal jemandem ein Kompliment gemacht?

Du bekommst einen Gutschein für eine Schönheitsoperation. Was machst du damit?

Empty response box for the first question.

Empty response box for the second question.

Empty response box for the third question.

Empty response box for the fourth question.

JA/NEIN-Übung

Ziele

Körper- und Eigenwahrnehmung. Bei sich selber bleiben, sich und damit eigene Gefühle und eigene Reaktionen wahrnehmen. Einstehen für eigene Haltung und Meinung.

Situation

Es braucht für diese Übung einen genügend grossen Raum, ohne Bestuhlung, ohne Tische. Mindestens so viel Raum, dass sich jede Person mit ausgestreckten Armen bewegen kann, ohne dass sie/er dabei jemanden berührt.

Zweiergruppen bilden. Die beiden Personen stellen sich einander gegenüber auf, ohne sich zu berühren.

Übung/Anleitung

Jede Zweiergruppe hat die beiden Worte JA beziehungsweise NEIN zur Verfügung.

Sie entscheiden selber, wer das Wort JA beziehungsweise NEIN während der Übung verwendet.

Beide Personen bleiben nun bei ihrem Wort und versuchen sich gegenseitig von ihrem Wort zu überzeugen.

Eine der Personen sagt also immer «JA», die andere immer «NEIN». Stimme, Lautstärke, Mimik, Intonation, Körpersprache, Distanz, Nähe können immer wieder variieren und frei gewählt werden.

Es finden jedoch keine direkten Körperkontakte statt.

Die Worte können anschliessend getauscht werden. Anschliessend Austausch zu der Übung.

Mögliche Fragen

- Welche Wirkung hatte ich auf die andere Person, wenn ich bei meinem Wort blieb?
- Wie war die Reaktion der anderen Person und wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Welche Reaktion hat die andere Person bei mir ausgelöst?
- Wollte ich die andere Person von meiner Meinung überzeugen oder wollte ich einfach bei meiner «Meinung» bleiben?
- Habe ich mich sicher gefühlt?
- Bin ich eher zurückgewichen oder war ich eher bedrängend?
- Wenn ich eher zurückgewichen bin, wie wirkt das auf die andere Person?
- Wenn ich eher bedrängend war, wie wirkt dies auf die andere Person?
- Welche Gefühle hat meine Haltung bei der anderen Person ausgelöst?
- Welche Gefühle hat die «sture» Haltung der anderen Person bei mir ausgelöst?

Kuchenübung – wie wichtig ist Aussehen?

Ziele

Aufzeigen, dass Aussehen in Beziehungen eine eher geringe Rolle spielt.

Situation

Zuerst Einzelarbeit, anschliessend Auswertung in der Gruppe.

Vorbereitung

Vorlage «Kuchenübung» herunterladen und für Gruppe kopieren. Die Teilnehmenden benötigen ein Schreibzeug.

Übung/Anleitung

Jede teilnehmende Person wählt sich eine Person (Freund/Freundin, Kollege/Kollegin) aus, die sie gerne mag. Sie nennt den andern diese Person nicht.

In jedem Kuchenfeld wird nun jeweils mit einem Stichwort beschrieben, was es ausmacht, dass gerade diese Person besonders gemocht wird.

Eventuell können ein paar Beispiele von möglichen Stichworten genannt werden wie beispielsweise, Vertrauen, Augen, Lachen, Humor, schöne Haare. Wichtig dabei ist, dass sich die Beispiele zu Aussehen und andern Eigenschaften zahlenmässig die Waage halten. Nun die Felder ausfüllen lassen.

Nach dem Ausfüllen zählen die einzelnen Teilnehmenden in ihrem Kuchen, wie viele Felder rein das Aussehen der gewählten Person beschreiben. Die jeweilige Anzahl wird an der Wandtafel oder auf dem Flipchart unter dem Stichwort «Aussehen» statistisch (Strichliste) festgehalten.

Nun werden alle Felder gezählt, die nichts mit dem Aussehen der gewählten Person zu tun haben. Dazu Statistik erstellen unter dem Stichwort «Anderes».

Die Gesamtstatistik zeigt praktisch ohne Ausnahme, dass die Anzahl Punkte zu «Anderem» gegenüber «Aussehen» deutlich zahlreicher sind.

Dazu lässt sich die Aussage machen, dass wir uns in Beziehungen meist sehr wenig am Aussehen einer Person orientieren.

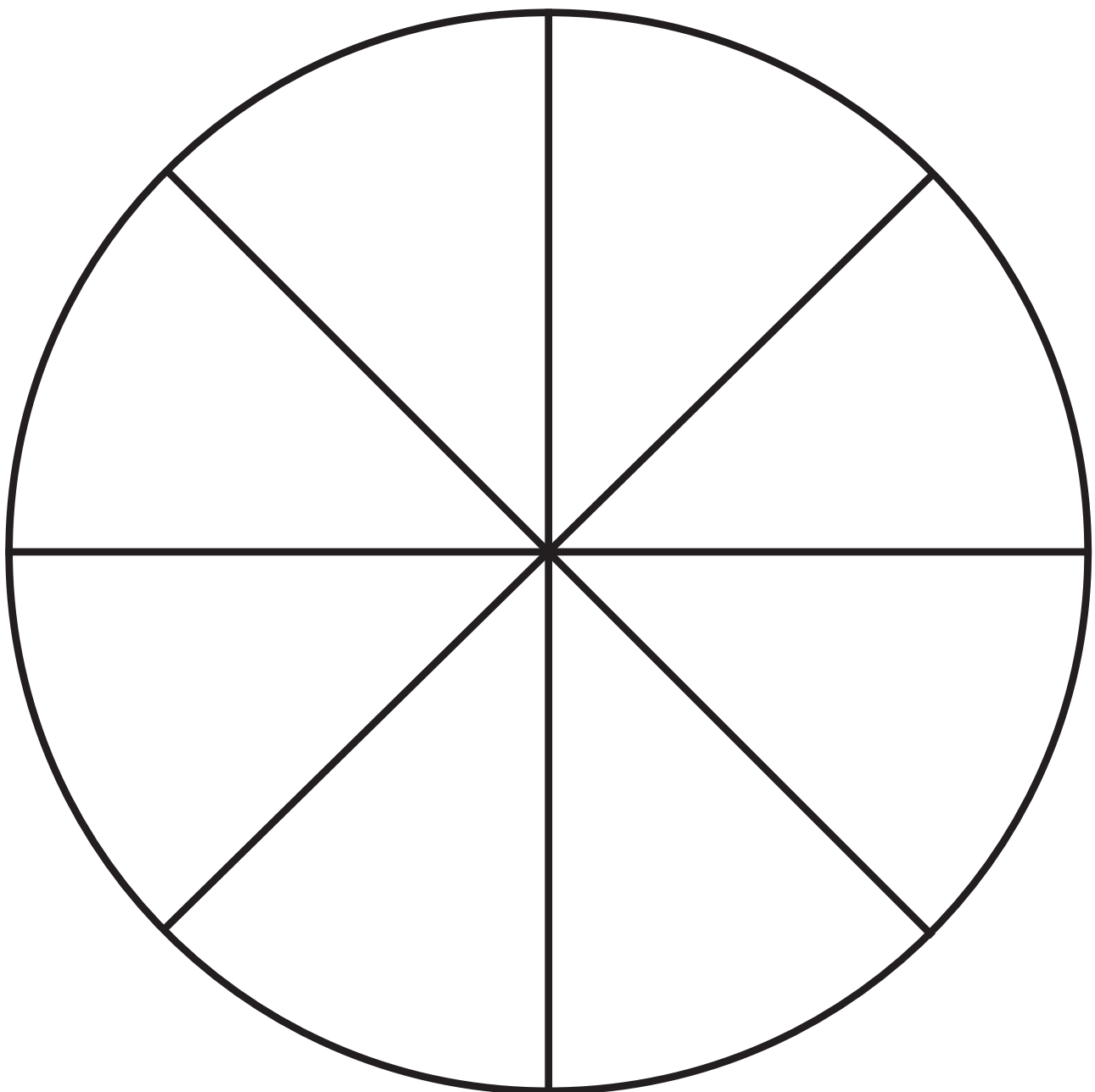
Wichtig

Am Anfang jeder Begegnung oder Beziehung orientieren sich sehende Menschen am Aussehen und Erscheinungsbild der anderen Person. Ist man verliebt oder fühlt sich unsicher, dauert diese Orientierung am Aussehen oder der äusseren Erscheinung oft an.

Dies ist normal und verständlich. Darauf sollte vor allem dann eingegangen werden, wenn einzelne Teilnehmende mehr Punkte zum Stichwort Aussehen vermerkt haben. Sie sollen deshalb nicht unter Druck geraten. Vielleicht lohnt es sich, darüber zu sprechen, warum das Aussehen der gewählten Person diese (hohe) Wichtigkeit hat. Auch kann die Frage an die Teilnehmenden gestellt werden, warum sie denken, dass manchmal das Aussehen einer anderen Person für sie besonders wichtig ist, möglicherweise wichtiger als anderes.



Was mag ich an meinem Kollegen/meiner Kollegin, meinem Freund/meiner Freundin?



Komplimente tun gut

Ziele

Stärkung des Selbstwertgefühl und der Selbstwahrnehmung durch ernst gemeinte Komplimente.

Situation

Arbeit in Gruppen unterschiedlichster Grösse.

Vorbereitung

Es ist sinnvoll, wenn sich die anleitende Person vorrangig mit dem Thema Komplimente machen auseinandersetzt und in der Anleitung die wesentlichen Grundsätze beachtet. Bitte beachten Sie die untenstehenden Überlegungen dazu.

Übung/Anleitung

Wir üben uns darin, jemandem ein Kompliment zu machen. Du machst heute deiner Nachbarin/ deinem Nachbarn ein Kompliment.

Folgende Punkte sollst du dabei beachten:

Das Kompliment soll an die Person und nicht an eine Sache gerichtet sein.

Ich gebe euch ein Beispiel:

Du kannst jemandem sagen: «Dein Pullover ist schön.» Dann machst du dem Pullover ein Kompliment, aber nicht der Person.

Du kannst aber sagen: «Dieser Pullover steht dir gut oder die Farbe deines Pullovers passt gut zu dir.»

Andere Beispiele könnten auch sein:

«Du bist stark im Fussball!»

«Wie du deine Haare zusammengebunden hast, gefällt mir.»

Informationen

Wenn wir einer Person ein Kompliment machen, geben wir damit dieser Person eine Rückmeldung, die immer etwas auslösen wird.

Ein Kompliment soll immer ernst gemeint sein, sonst wirkt es verletzend.

Ein Kompliment soll sich immer an die Person selber und nicht an eine Sache richten (s. Übung/Anleitung).

Ein Kompliment soll unser Selbstwertgefühl stärken. Es hilft uns, uns selber besser wahrzunehmen, und sagt etwas über unsere Wirkung auf andere aus.

Es macht Sinn, diese Übung nach dem ersten Üben in den Alltag einzubauen. Im Zusammenhang mit Jungs kann es Sinn machen, das Wort Feedback anstelle von Kompliment zu verwenden oder beide Wörter.

Wichtig

Komplimente sollst du ernst meinen, sonst wirken sie verletzend.



Ergänzende Bausteine



Wirrwarr bei den Kleidergrössen

Lies den Artikel und beantworte dann die Fragen auf dem Fragebogen (Bogen kopieren S. 33):

Heute ist nahezu alles normiert! Kleidergrössen jedoch nicht! Seit 1994 versucht ein europäisches Komitee eine Norm für einheitliche Kleidergrössen auszuarbeiten. Bis heute ist das allerdings nicht gelungen. Führende Länder der Modewelt, wie Frankreich, Italien und Grossbritannien, haben sich gegen Vorschläge zur Normierung gewehrt.

Dies beispielsweise, weil die Modeindustrie um ihre Freiheiten fürchtet. Ein weiterer Grund ist auch die erhebliche Veränderung der Körperformen in den letzten Jahren. Menschen werden grösser, sind schlanker oder auch schwerer und haben mehr Muskulatur. Bauchformen, Oberweite bei Männern und Frauen haben sich durchschnittlich verändert. Auch unterscheiden sich die Körperformen und Grössen von Männern und Frauen im Norden, Süden, Westen und Osten von Europa. Es gibt jedoch auch grosse Kleiderhersteller, wie H&M, C&A, Nike oder Boss, die sich für Normen einsetzen. Die Versandhäuser sind es müde, dass Leute, die ihre Kleider übers Internet bestellen, diese ständig zurücksenden, weil die Grössenbezeichnungen verwirrend oder unpräzise sind und die bestellte Grösse nicht passt.

Es herrscht tatsächlich schon ein Wirrwarr bei den Grössenbezeichnungen selber. Auf der Hose bei Männern steht möglicherweise 48, auf dem Pulli S/M und auf der Jacke 94. Eine Bluse hat Grösse 38, Unterwäsche M, bei Schuhen 39 und dann wieder 6. Und wenn die Schuhe aus den USA kommen, 8. Wer soll das noch verstehen?

Meist sind die Grössen auch von Land zu Land verschieden. Eine Frau, die in der Schweiz in eine Hose mit Grösse 38 passt, braucht in Italien möglicherweise Grösse 44 und in Frankreich Grösse 40. Grössenunterschiede gibt es aber auch von Marke zu Marke, von Trendladen zu Trendladen. Dass man sich nicht auf die Grössenangaben verlassen kann, hat also nichts damit zu tun, dass scheinbar plötzlich ein Pölsterchen mehr auf den Hüften sitzt oder Mann mehr Bauchumfang bekommen hat.

Gerade Mädchen und Frauen, zunehmend aber auch junge Männer, neigen jedoch dazu, sich stark an einer bestimmten Kleidergrösse zu orientieren. Passen sie nicht in die gewünschte Grösse, ist der Frust gross und die Schuld dafür wird oft bei sich selber gesucht.

Fragebogen

Wenn du den Text aufmerksam gelesen hast, weisst du sicher, welche der Aussagen richtig, welche falsch sind. Kreise bei jeder Aussage den Buchstaben in der entsprechenden Spalte ein. Schreibe das Lösungswort unten in das Kästchen.

	richtig	falsch
1. Kleidergrössen sind europaweit und in der Schweiz normiert.	W	T
2. Führende Länder der Modewelt sind für eine einheitliche Normierung von Kleidergrössen.	Ä	R
3. In den letzten Jahren haben sich die Körperformen von Menschen verändert.	A	H
4. Die durchschnittliche Körpergrösse ist in Nordeuropa gleich wie in Südeuropa.	L	G
5. Es gibt Grössenunterschiede von Marke zu Marke.	W	R
6. Trendläden haben einheitliche Grössen.	I	A
7. Wenn jemand in «seine/ihre Grösse» nicht reinpasst, dann hat das mit einer Gewichtszunahme zu tun.	C	S
8. Durchschnittlich sind die Menschen in den letzten Jahren grösser geworden.	D	H
9. Die Versandhäuser sind froh, wenn die Menschen ihre Kleiderbestellungen zurücksenden.	T	I
10. Die Modeindustrie fürchtet um ihre Freiheiten, wenn Normen für Grössen eingeführt werden.	R	I
11. Bis heute ist es nicht gelungen eine Norm für einheitliche Kleidergrössen zu schaffen.	PASST	G

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Schönheitsideale im Wandel der Zeit

Ziele

- > Dem Wandel von Schönheitsidealen begegnen.
- > Erkennen, dass, das was Menschen als schön empfinden, sich im Lauf der Geschichte immer wieder verändert.
- > Überprüfen, ob Schönheitsideale wiederkehren.

Situation

Einzel-/Partner- oder Kleingruppenarbeit
Geschlechtergetrennte Arbeit.

Vorbereitung

Pro teilnehmende Person/Gruppe je kopieren:

- Textblatt Schönheitsideale Frau/Mann
- Bildblatt Schönheitsideale Frau/Mann
- Lösungsblätter eventuell als Kontrollblätter

Übung/Anleitung

Alle Texte und Bilder ausschneiden.
Texte lesen und dem passenden Bild zuordnen.
Texte und Bilder geordnet auf ein Blatt kleben
Überprüfen, ob die Zuordnungen stimmen.
Anschliessend Gespräch unter allen Teilnehmenden.

Mögliche Gesprächsinhalte

- Wiederholen sich Merkmale von Schönheit im Wandel der Zeit?
- Lassen sich Schönheitsmerkmale bei Männern und Frauen über die Zeit vergleichen.
- Gibt es Merkmale, die sowohl für Männer wie Frauen galten/gelten?
- Welches sind die heutigen Merkmale von Schönheit?

Information

Weitere Hinweise zu Schönheitsidealen im Wandel der Zeit:

www.wissen.de > Schoenheitsideale im Wandel der Zeit

The logo for 'body talk' is displayed within a white speech bubble with a teal border. The word 'body' is in a large, lowercase, purple font, and 'talk' is in a smaller, lowercase, purple font below it. The speech bubble is connected to a teal rectangular shape on the left by a tail.

Steinzeit

- Grosser Busen
- Runder Bauch, dicke Beine
- Üppiger Po
- Das waren alles Symbole für Fruchtbarkeit

14. bis 17. Jahrhundert

- Wiederentdeckung der griechischen und römischen Kultur
- Schlanke Frauenkörper, kräftige Hüften
- Goldenes Haar, weisse Haut, gerötete Wangen, roter Mund

18. und 19. Jahrhundert

- Frauen zwängen ihre meist üppigen Körper in enge Korsetts
- Betonung der weiblichen Formen, Vollweib
- Gepuderte, parfümierte Perücken
- Im 19. Jahrhundert: Betonung des Po mit Cul de Paris
- Kaum mehr Perücken und Puder

1950er-Jahre

- Rundliche weibliche Formen
- Lange Beine
- Schmale Taille
- Grosser Busen
- Frauenbild durch Kino geprägt (z.B. Marilyn Monroe)

1960er-Jahre

- Schlanke Kult greift Mitte 60er-Jahre um sich
- Twiggy wiegt bei Grösse 170 cm nur 42 kg
- Weibliche Formen sind nicht mehr in!

Griechen und Römer

- Proportionen sollen ausgeglichen sein
- Schlanke, sportliche Menschen
- Frauen: kräftiges Becken, kleine feste Brust, weisse Haut
- Männer: dunklere Haut, aktives und sportliches Leben

17. Jahrhundert

- Wohlgenährte, korpulente/füllige Körper
- Genussbetonte und ausschweifende Lebensart
- Gepuderte, parfümierte Perücken

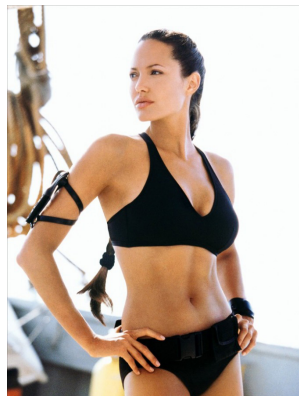
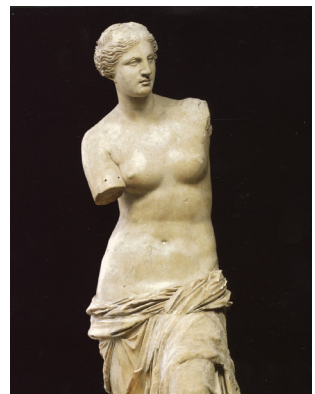
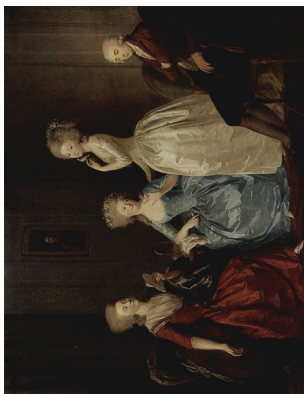
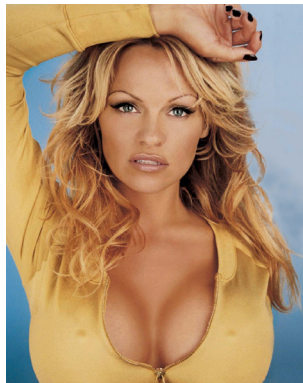
1920er-Jahre

- Schlanker, jugendlicher, durch Sport geformter Körper
- Flachgedrückte Busen, ein blasser Teint, kurzgeschchnittene Haare, schwarz umrandete Augen und ein roter Schmolzmund

1970er-Jahre bis heute

- Schlanker Körper bis hin zum absoluten Schlankeitswahn
- Sexualisierung der Frau
- Totale Körperkontrolle
- Diät als Lifestyle
- Aussehen wird hochstilisiert, Selbstdefinition über Aussehen
- Digital bearbeitete Bilder dienen als Vorbild
- Plastische Chirurgie
- Merkmale des Ideals 2012:
Lange Beine
Schlanke Taille
Voller Busen

«Bodytalk PEP» für die Sekundarstufe 1 und 2 / Arbeitsblatt



Steinzeit

- Muskulatur
- Runder Bauch, kräftige Beine
- Stark behaart

14. bis 17. Jahrhundert

- Wiederentdeckung der griechischen und römischen Kultur
- Proportionen sollten ideal sein
- Goldenes Haar, weisse Haut

18. und 19. Jahrhundert

- Dick sein gilt als Zeichen von Wohlstand und Erfolg
- Gepuderte, parfümierte Perücken bei Männern
- Im 19. Jahrhundert: kaum mehr Perücken und Puder

1950er-Jahre

- Wieder kräftigere Männerkörper
- Eleganz
- Männerbild neu durch Kino geprägt

1960er-Jahre

- Männermode gewinnt an Bedeutung
- Orientierung an Vorbildern (z.B. Beatles)
- Teilweise wieder femininer

Griechen und Römer

- Proportionen sollen ausgeglichen sein
- Schlanke, sportliche Menschen
- Freizügigkeit, Schönheitswettbewerbe unter (nackten) Männern
- Dunklere Haut, aktives und sportliches Leben

17. Jahrhundert

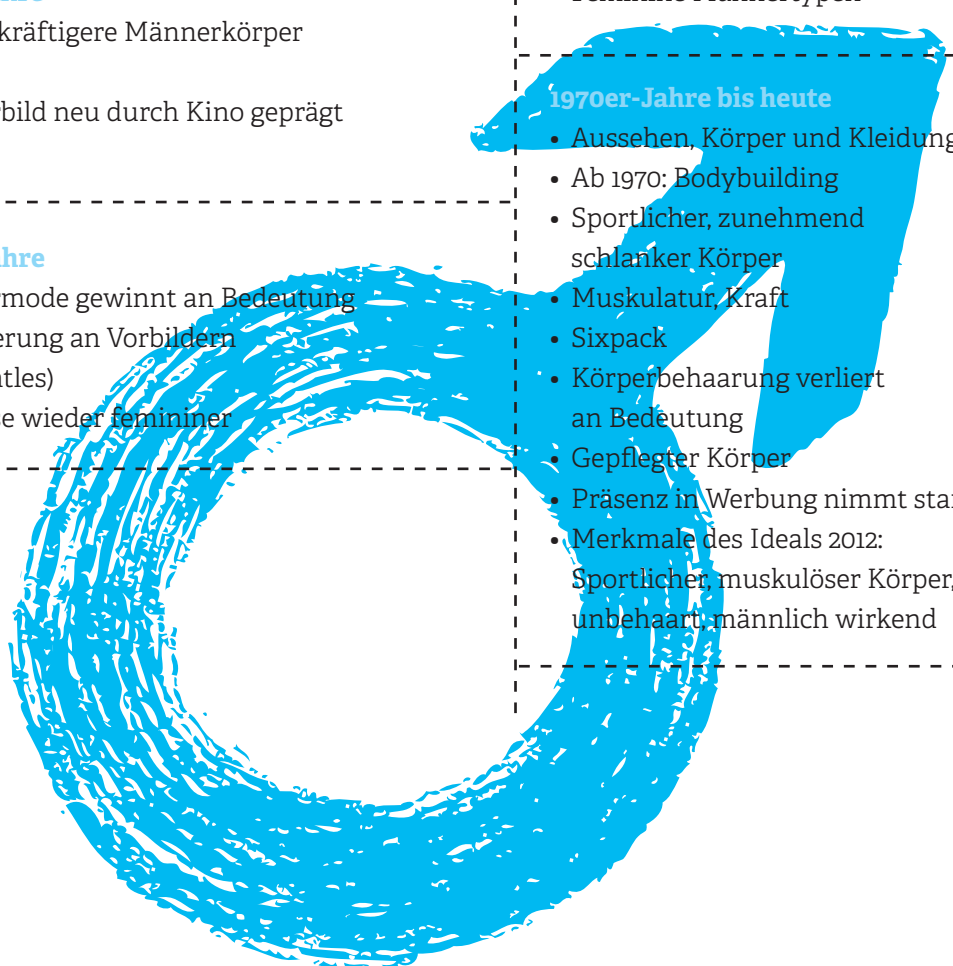
- Wohlgenährte, korpulente/füllige Körper
- Genussbetonte und ausschweifende Lebensart
- Gepuderte, parfümierte Perücken

1920er-Jahre

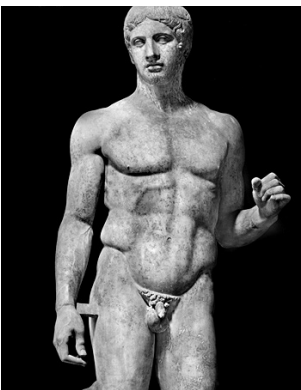
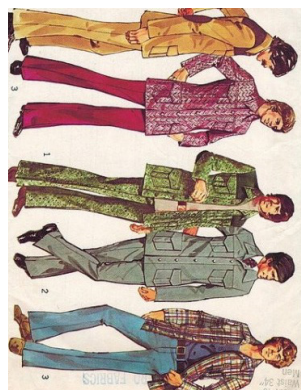
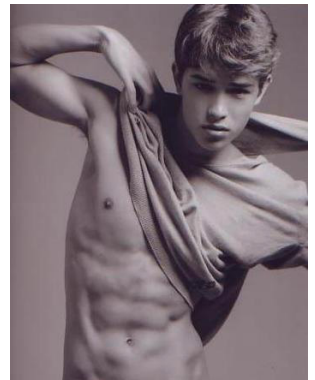
- Schlanker, jugendlicher, durch Sport geformter Körper
- Feminine Männertypen

1970er-Jahre bis heute

- Aussehen, Körper und Kleidung wichtig
- Ab 1970: Bodybuilding
- Sportlicher, zunehmend schlanker Körper
- Muskulatur, Kraft
- Sixpack
- Körperbehaarung verliert an Bedeutung
- Gepflegter Körper
- Präsenz in Werbung nimmt stark zu
- Merkmale des Ideals 2012: Sportlicher, muskulöser Körper, Sixpack, unbehaart, männlich wirkend



«Bodytalk PEP» für die Sekundarstufe 1 und 2 / Arbeitsblatt

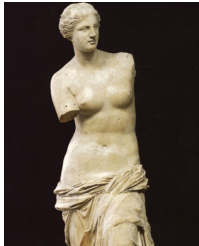


«Bodytalk PEP» für die Sekundarstufe 1 und 2 / Lösungen Frauen



Steinzeit

- Grosser Busen
- Runder Bauch, dicke Beine
- Üppiger Po
- Das waren alles Symbole für Fruchtbarkeit



Griechen und Römer

- Proportionen sollen ausgeglichen sein
- Schlanke, sportliche Menschen
- Frauen: kräftiges Becken, kleine feste Brust, weisse Haut
- Männer: dunklere Haut, aktives und sportliches Leben



14. bis 17. Jahrhundert

- Wiederentdeckung der griechischen und römischen Kultur
- Schlanke Frauenkörper, kräftige Hüften
- Goldenes Haar, weisse Haut, gerötete Wangen, roter Mund



17. Jahrhundert

- Wohlgenährte, korpulente/füllige Körper
- Genussbetonte und ausschweifende Lebensart
- Gepuderte, parfümierte Perücken



18. und 19. Jahrhundert

- Frauen zwängen ihre meist üppigen Körper in enge Korsetts
- Betonung der weiblichen Formen, Vollweib
- Gepuderte, parfümierte Perücken
- Im 19. Jahrhundert: Betonung des Po mit Cul de Paris
- Kaum mehr Perücken und Puder





1920er-Jahre

- Schlanker, jugendlicher, durch Sport geformter Körper
- Flachgedrückter Busen, ein blasser Teint, kurzgeschnittene Haare, schwarz umrandete Augen und ein roter Schmolmund



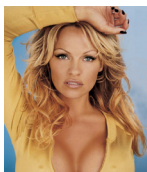
1950er-Jahre

- Rundliche, weibliche Formen
- Lange Beine
- Schmale Taille
- Grosser Busen
- Frauenbild durch Kino geprägt (z.B. Marilyn Monroe)



1960er-Jahre

- Schlankeitskult greift Mitte 60er-Jahre um sich
- Twiggy wiegt bei Grösse 170 cm nur 42 kg
- Weibliche Formen sind nicht mehr in!

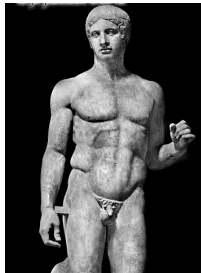
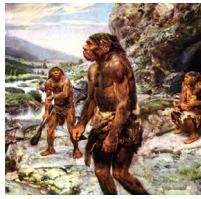


1970er-Jahre bis heute

- Schlanker Körper bis hin zum absoluten Schlankeitswahn
- Sexualisierung der Frau
- Totale Körperkontrolle
- Diät als Lifestyle
- Aussehen wird hochstilisiert, Selbstdefinition über Aussehen
- Digital bearbeitete Bilder dienen als Vorbild
- Plastische Chirurgie
- Merkmale des Ideals 2012:
Lange Beine
Schlanke Taille
Voller Busen



«Bodytalk PEP» für die Sekundarstufe 1 und 2 / Lösungen Männer



Steinzeit

- Muskulatur
- Runder Bauch, kräftige Beine
- Stark behaart

Griechen und Römer

- Proportionen sollen ausgeglichen sein
- Schlanke, sportliche Menschen
- Freizügigkeit, Schönheitswettbewerbe unter (nackten) Männern
- Dunklere Haut, aktives und sportliches Leben

14. bis 17. Jahrhundert

- Wiederentdeckung der griechischen und römischen Kultur
- Proportionen sollten ideal sein
- Goldenes Haar, weisse Haut

17. Jahrhundert

- Wohlgenährte, korpulente und füllige Körper
- Genussbetonte und ausschweifende Lebensart
- Gepuderte, parfümierte Perücken

18. und 19. Jahrhundert

- Dick sein gilt als Zeichen von Wohlstand und Erfolg
- Gepuderte, parfümierte Perücken
- Im 19. Jahrhundert: kaum mehr Perücken und Puder



1920er-Jahre

- Schlanker, jugendlicher, durch Sport geformter Körper
- Feminine Männertypen



1950er Jahre

- Wieder kräftigere Männerkörper
- Eleganz
- Männerbild neu durch Kino geprägt



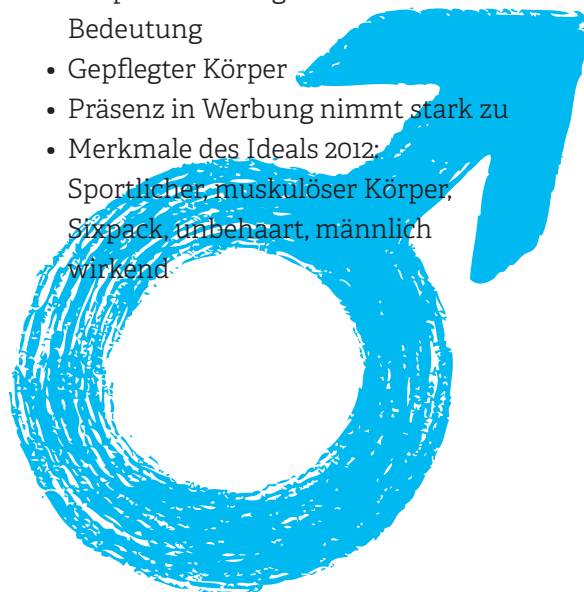
1960er-Jahre

- Männermode gewinnt an Bedeutung
- Orientierung an Vorbildern (z.B. Beatles)
- Teilweise wieder femininer



1970er-Jahre bis heute

- Zunehmend lassen sich auch die Männer Aussehen, Körper und Kleidung diktieren
- Ab 1970: Bodybuilding
- Sportlicher, zunehmend schlanker Körper
- Muskulatur, Kraft
- Sixpack
- Körperbehaarung verliert an Bedeutung
- Gepflegter Körper
- Präsenz in Werbung nimmt stark zu
- Merkmale des Ideals 2012: Sportlicher, muskulöser Körper, Sixpack, unbehaart, männlich wirkend.



Bei dir bin ich schön

Im Lied von 2raumwohnung wird der Frage des «Schönseins» nachgegangen. Was heisst schön sein? Was bedeutet schön sein in einer Beziehung?

Link: www.youtube.com > Bei dir bin ich schön

Folgende Fragen sollen zur Diskussion anregen:

- Fühlst du dich immer wohl in deiner Haut?
- Gibt es Personen, die dich verunsichern?
- Gibt es Personen, die dir das Gefühl geben, so okay zu sein, wie du bist?
- Was gibt dir ein gutes Gefühl?
- Was brauchst du oder machst du, damit du dich so fühlst, wie es im Song beschrieben wird?

Lied von 2raumwohnung

Bei dir bin ich schön

Songtext:

Bei Dir bin ich schön,
das ist ein Phänomen.

Auf der Skala 1 bis 10

Bei Dir bin ich zehn.

Ich kann mich selbst nicht so seh'n,
vielleicht klingt das schizophr.

Ist aber angenehm,
bei Dir bin ich schön.

Ref:

Will gar nicht mehr landen, bin so leicht.
Warum wieder landen, bin so leicht wie nie.
Das ist wie auf Blumen gehn,
bei Dir bin ich schön
auf der Skala 1 bis 10
bei Dir bin ich zehn.
's wie auf'm Himalaya stehn,
bei Dir (bei Dir, bei Dir)

bei Dir bin ich schön
Sogar foto-tele-gen,
aber frag ich irgendwen,
bin ich nicht unbedingt schön.
Das ist wie im Dunkeln sehn,
wie die einzige Eule in Athen,
ziemlich angenehm.

Ref:

Will gar nicht mehr landen, bin so leicht...

Als wenn immer Sommer wär,
für immer Sommer wär, und die Wellen flüstern
mehr...

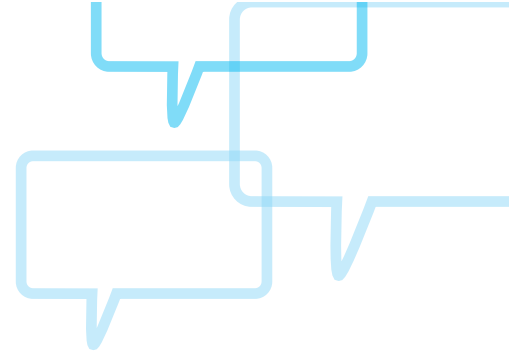
Ref:

Will gar nicht mehr landen, bin so leicht...

Bei Dir..., bei Dir bin ich schön.

Bei Dir..., bei Dir bin ich schön.

The logo for 'bodytalk' is presented in a stylized, rounded font. The word 'body' is in a larger, purple font, and 'talk' is in a smaller, white font below it. The logo is contained within a white speech bubble with a blue border, which is part of a larger graphic design on the page.



Ich und mein Aussehen

Wie siehst du dich selber? Fülle den Fragebogen für dich aus.
Es ist toll, wenn du das ganz ehrlich dir gegenüber machen kannst.

1. Was gefällt dir selber an dir?

2. Was gefällt dir nicht an dir?

3. Was würdest du an deinem Äusseren verändern, wenn du könntest?

4. Was wäre dann anders? Wie würdest du dich dann fühlen?

5. Kannst du dir vorstellen, einmal eine Schönheitsoperation zu machen? Wenn ja, welche?

6. Gibt es Momente, in denen du dich überhaupt nicht attraktiv fühlst? Wenn ja, wann? Und was tust du dann?

7. Gibt es Momente, in denen du attraktiver sein möchtest? Wenn ja, was tust du dann?
(z.B. Sport, Ernährung, Frisur, Kosmetik, Mode...)?

8. Für wen oder welche Momente stylst du dich?

Bilder manipulieren

Zur Erinnerung an den Bodytalkfilm von Dove

Variante B

Link zum Film

www.youtube.com > Fabricating Beauty – Body Talk (englische Version)

Die Teilnehmenden verwenden für die Bearbeitung ein eigenes Ganzkörperfoto.

Ziele

- > Selber Bilder manipulieren
- > Aufzeigen, wie «einfach» Bilder auch selber bearbeitet und damit «Idealfiguren» kreiert werden können.

Wichtig: Hier gilt es durch die Leitungsperson den Augenmerk auf einen sorgfältigen und achtsamen Umgang mit den Körperbildern unter den Teilnehmenden zu gewährleisten.

Situation

Einzel-/Partner- oder Kleingruppenarbeit am Computer. Geschlechtergetrennte Arbeit.

Eigene Bilder betrachten wir oft sehr kritisch. Eine gute und gesprächsanregende Möglichkeit dazu bietet der folgende Kurzfilm:

www.youtube.com > Dove Real Beauty Sketches

Vorbereitung

Computer, Bildbearbeitungsprogramm
Bildrecherche im Internet

Information

Der Film «Fabricating Beauty» zeigt uns, wie schon Kleider, Frisur und Schminke Menschen stark verändern können. Mit Lichteffekten verstärken Fotografen die Wirkung oder betonen bestimmte Körperteile gezielt. Spezialisten kreieren daraus mit Photoshop Idealbilder. Die Menschen auf den Bildern erscheinen uns so makellos und perfekt.

Übung/Anleitung

Variante A

Die Teilnehmenden suchen im Internet nach einem natürlichen Ganzkörperbild (Jungs/Männer = Männerbild, Mädchen/Frauen = Frauenbild)

Die gefundenen Bilder werden mit dem Bildbearbeitungsprogramm zu «Idealmenschen» verwandelt. Das Originalbild wird dem bearbeiteten Bild gegenübergestellt und ausgedruckt.

Das folgende Youtube-Video nimmt das Thema noch einmal auf.

www.youtube.com > Celebrity photoshop before and after

Fantasiereise

Ziele

Auseinandersetzung mit (Veränderungs)wünschen und Vorstellungen in Bezug auf sich selber und den eigenen Körper heute und in der Zukunft. Auseinandersetzung dazu, ob und wie Veränderungen gegen innen und aussen wirken können.

Sich selbst bewusst werden. Sich selber und andere wahrnehmen. Eigene Gefühle und Gefühle anderer wahrnehmen. Stärken und Schwächen erkennen.

Übung/Anleitung

Einzelarbeit

Jede teilnehmende Person erhält ein Arbeitsblatt Fantasiereise. Es wird angeleitet, in welcher Form eine Auseinandersetzung (gedanklich oder schriftlich) stattfinden soll. Eventuell Zeit festlegen. Darüber informieren, wie die Auseinandersetzung ausgewertet wird: keine weitere Auswertung, Austausch der Gedanken nur über oder mit Leitungsperson (z.B. wenn Text geschrieben wurde), Plakate betrachten oder anschliessender Austausch in der Gruppe.

Gruppenarbeit

Die Fragestellungen des Arbeitsblattes sollen für alle sichtbar gemacht werden. Eventuell Frage um Frage und dazu Diskussion.

Situation

Kann als Einzelarbeit (gedanklich) oder schriftlich (Text, Plakatgestaltung u.a.) wie auch als Gruppendiskussion eingesetzt werden.

Vorbereitung

Arbeitsblatt Fantasiereise ausdrucken.

Wichtig

Eine Auseinandersetzung mit den Fragen soll möglich sein, ohne dass Gedanken, Ideen, Meinungen einzelner bewertet werden. Diesem Aspekt gilt es durch die leitende Person besondere Beachtung zu schenken. Darauf muss vorgängig hingewiesen werden.

The logo for 'body talk' is displayed inside a white speech bubble with a blue border. The word 'body' is in a large, lowercase, blue sans-serif font, and 'talk' is in a smaller, lowercase, blue sans-serif font below it. The speech bubble is connected to a larger, solid blue speech bubble shape at the bottom left.

body
talk



Heute in 5 Jahren

Wie sehe ich aus?

Was würde ich an meinem Körper verändern, wenn ich könnte?

Wie fühle ich mich?

Wo liegen meine Stärken und Interessen?

Was wäre dann anders in meinem Leben?

Fragesnack

Ziele

- > Dialogische Auseinandersetzung mit den Themen Essen, Bewegung und psychische Aspekte. Stärkung der Selbstwahrnehmung.
- > Ansprechen von Sinnen, Emotionen und Eigen-erfahrungen der Teilnehmenden.
- > Anderen Sichtweisen und Erfahrungen begegnen.

Situation

Gruppenarbeit, die Teilnehmenden bilden einen Sitzkreis auf Stühlen oder am Boden. Körbchen mit Fragesnack.

Vorbereitung

Fragesnackkatalog A3 kopieren oder herunterladen und auf A3 kopieren.
Fragestreifen schneiden und diese einzeln handorgelmässig zusammenfalten.
Die einzelnen Fragezettel in ein Körbchen legen, eventuell noch etwas zum Knabbern wie Schokoladentäfelchen, Salzfishli, Gummibärchen dazu-legen (analog einem Knabbersnack).

Übung/Anleitung

Das Fragesnackkörbchen steht in der Mitte des Kreises.

Eine Person aus der Gruppe wählt sich einen «Fragesnackzettel» aus und darf, wenn vorhanden, noch einen «echten» Snack mitnehmen.

Diesen darf sie nach Beantwortung der Frage essen. Die Person faltet den Zettel auf und liest die Frage(n) der Gruppe vor. Sie beantwortet die Frage(n) nun erst aus ihrer persönlichen Sicht. Anschliessend äussern sich auch andere Teilnehmende aus der Gruppe zur Frage.

Auch hier geht es immer um eine persönliche Sicht und den Austausch gleicher oder unterschiedlicher Erfahrungen.

Die Gruppenteilnehmenden wie auch die Leitungsperson kommentieren oder bewerten die Antworten nicht.

The logo consists of the words 'body' and 'talk' stacked vertically in a lowercase, rounded, sans-serif font. The text is contained within a white speech bubble with a blue border and a tail pointing downwards and to the left. The entire graphic is set against a light blue background.

body
talk

Essen

Welches ist dein Lieblingsgetränk. Wie häufig trinkst du es? Was magst du daran?

Was ist dein Lieblingsessen. Was magst du besonders daran?

Gibt es ein Lebensmittel/Essen, auf das du nie verzichten möchtest?

Gibt es ein Lebensmittel/Essen/Getränk, auf das du richtig gierig bist?

Was ist das Besondere an einem Festessen?

Gibt es ein Essen, das typisch für deine Familie ist?



Gibt es ein Essen, das du mit einer Person verbindest, die du besonders magst?

Mit wem isst du gerne zusammen?

Gibt es ein Essen, das du mit Ferien verbindest?

Gibt es ein Essen, das du überhaupt nicht magst?

Gibt es etwas, dass du nie essen würdest?

Hast du schon mal Fleisch von einem Tier gegessen, dass du vorher lebend gesehen hast?

Woran merkst du, dass du Hunger hast? Wo spürst du es im Körper?

Ändert sich deine Laune, wenn du Hunger hast?

Wie fühlt es sich für dich an, wenn du hungrig bist?

Gibt es einen Unterschied zwischen Hunger und Hungergelüsten («Gluscht»)?

Spürst du in deinem Körper, wenn du satt bist? Wie und wo?

Wie tönt eine Bratwurst? Wie tönen andere Lebensmittel? Beispiele?

Schmeckt dir Essen auch mit geschlossenen Augen?



Schmeckt dir Essen auch, wenn du die Ohren zuhältst?



Welchen Geruch in der Küche magst du besonders? Welchen nicht?

Isst du, wenn du traurig, genervt, wütend, gestresst bist?



Bewegung

Bewegst du dich im Alltag gerne? Wenn ja, was gefällt dir daran?

Hast du das Gefühl, dass dir Bewegung guttut? Wenn ja/wenn nein warum?

Ist Bewegung für alle Menschen gleich wichtig? Ist sie überhaupt nötig?

Was verstehst du unter Bewegung? Heisst Bewegung Sport machen?

Gehst du gerne im Regen spazieren? Wenn ja/wenn nein, warum?

Kommst du zu Fuss zur Schule? Alleine oder mit Kolleginnen und Kollegen?

Nimmst du lieber die Treppe oder den Lift, wenn du die Wahl hast? Warum?

Fährst du gerne Velo? Wenn ja, warum?

Welche Sportart magst du besonders gerne? Warum?

Was möchtest du im Sport gerne besonders gut können? Warum?

Gibt es eine Sportart, die du gerne lernen würdest?

Hast du Ausdauer genug, um eine neue Sportart so lange zu üben, bis du sie kannst? (z.B. Einrad, Waveboard)

Strengst du dich im Sport (oder Sportunterricht) gerne an?

Wie fühlt es sich für dich an, wenn du im Sport richtig schwitzt?

Hast du schon einmal Muskelkater bekommen? Wie fühlt sich das an?

Bist du schon einmal vom Sprungturm gesprungen? Von wie hoch? Wie fühlte sich das an?

Bist du schon mal auf einen richtig hohen Baum geklettert? Was war besonders daran?

Bist du schon einmal auf einen hohen Hügel oder Berg gewandert? Was war für dich besonders daran?

Kannst du deine Zehe bis zum Mund nehmen?

Kannst du dich so verbiegen, dass du ein Bein hinter den Kopf legen kannst?

Kannst du dein eigenes Gewicht tragen, wenn du es auf deinen Armen abstützt, indem du in die Knie gehst und dich mit den Armen unter den Knien durch abstützt?

Psychische Gesundheit

Was mögen deine Eltern besonders gern an dir?

Was mögen deine Kollegen oder Kolleginnen besonders an dir?

Was können junge Menschen besser als Ältere/Erwachsene?

Was dürfen junge Menschen, was Ältere/Erwachsene nicht dürfen?

Gibt es eine Gruppe, in der du dich besonders wohl fühlst?

Gibt es einen Ort, an dem du dich besonders wohl fühlst?



Was machst du gerne alleine, zu zweit, zu fünft?

Wie fühlst du dich, wenn du ausgeschlossen bist?

Wie zeigst du jemandem, dass du ihn oder sie gern hast?

Was magst du an dir besonders? Gibt es etwas, worauf du besonders stolz bist?

Wie kann man dich glücklich machen?

Wann hast du dich zum letzten Mal so richtig gefreut? Wie hat sich das angefühlt, wo hast du die Freude in deinem Körper gespürt?

Hast du schon mal jemandem eine Freude gemacht? Wenn ja, was hast du gemacht?

Woran erkennst du, dass sich jemand freut?

Merkst du, wenn deine Freundin oder dein Kollege traurig ist? Wenn ja, was machst du?

Wie fühlst du dich, wenn du geweint hast? Hat dir schon mal jemand gesagt, dass du nicht weinen sollst?

Wie war das für dich?



Kannst du «Mut» beschreiben? Spürst du ihn manchmal im Körper?

Wie und/oder wo merkst du, dass jemand mutig ist?



Wer oder was kann dir helfen, wenn du Angst hast? Gibst du Angst zu?

Wo in deinem Körper spürst du Wut? Was machst du, wenn du wütend bist?

Hast du schon einmal Hass gespürt? Wenn ja, warum und wie hat sich das angefühlt?



Gefühlskarten

Ziele

- > Gefühle erkennen und benennen
- > Sich bewusst werden, wie eigene Gefühle ausgedrückt werden und wie deren Ausdruck durch andere wahrgenommen wird.
- > Wirkung überprüfen lernen: Werde ich so, wie ich mich fühle und mein Gefühl ausdrücke, durch andere entsprechend wahrgenommen?
- > Gefühle und deren Ausdruck bei andern Menschen erkennen lernen.

Situation

Zweier-, allenfalls Dreiergruppen bilden. Dauer der Spielzeit festlegen.

Vorbereitung

Gefühlskarten (s. unten herunterladen und ausschneiden, eventuell laminieren).

Übung/Anleitung

Jedes Mitglied einer Gruppe erhält eine Gefühlskarte (verdeckt). Die Karte wird den andern Personen nicht gezeigt. Ein Mitglied der Gruppe stellt anschliessend den anderen Personen in der Gruppe das auf der Karte angegebene Gefühl vor.

Wichtig

Die vorführende Person versucht das Gefühl so vorzuführen, wie sie denkt, dass sie wirkt, wenn sie eben dieses Gefühl hat. Also im Sinne von: so wirke ich, wenn ich wütend bin, Freude habe, usw. Die andern Gruppenmitglieder versuchen das vorgeführte Gefühl zu erkennen, zu benennen und teilen der vorführenden Person mit, was sie wahrgenommen haben. Die Darstellung des vorgeführten Gefühls selber wird nicht bewertet.

Anschliessend kann eine kurze Rückmeldung oder Austausch in der Gruppe sinnvoll sein wie: Ja, der Ausdruck deines Gefühls war für mich genau erkennbar, weil ich dich genauso erlebe, wenn du wütend/traurig/gelangweilt usw. bist.

Oder:

Ich erlebe den Ausdruck von Wut bei dir anders. (beschreiben, was anders ist)

Wichtig: auf Ich-Botschaften hinweisen: Ich nehme dich so wahr, ich erlebe dich anders usw.

Mögliche weitere Fragen zum Austausch in der Gruppe

- Wie erlebe ich dieses Gefühl. Empfinde ich es als angenehm oder eher unangenehm?
- Wo spüre ich dieses Gefühl in meinem Körper?
- Wie empfinden die anderen Gruppenmitglieder dieses Gefühl bei sich selber?
- Wo spüren sie es im eigenen Körper?

Anschliessend stellt die nächste Person ihr Gefühl dar usw.

Nach einem Durchgang werden die Karten zurückgebracht und gegen neue Gefühlskarten ausgetauscht.

body
talk

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich freue.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich ärgere.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich zufrieden bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich traurig bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich erschöpft bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich beleidigt bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich verlegen bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich Angst habe.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich enttäuscht bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich cool bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich müde bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich langweile.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich hilflos fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich nachdenklich bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich kritisch bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich erleichtert bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich schuldig fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn alles scheisse ist.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich null Bock habe.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich hässig bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich schäme.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich beschissen
fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich nervös bin.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich attraktiv fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich an mir zweifle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich mich nicht verstanden
fühle.

So sehe ich aus und wirke ich,
wenn ich selbstsicher und
stolz bin.

Blank space for writing or drawing.

Blank space for writing or drawing.

Klaviermodell

Ziele

- > Arbeit mit einem Ressourcenmodell.
- > Strategie suchen, eigene Ressourcen erkennen, die es ermöglichen mit einer unangenehmen Situation oder unangenehmen Gefühlen umgehen zu können.

Situation

Die Leitungsperson beschreibt den Teilnehmenden einen Tag des Grauens oder es wird ein für uns meist unangenehmes Gefühl, wie z.B. Wut, ausgewählt.

Anschliessend Weiterarbeit in Einzel-, Partner-, oder Kleingruppen.

Beispiel eines Tagesablaufs

«Alles läuft schief! Am Morgen weckt mich der Wecker zu spät. Meine Lieblingsflöckli sind alle, das übriggebliebene Brot steinhart. Die warme Ovo schütete ich über die Hausaufgaben aus. Mein Lieblingspullover ist heute in der Wäsche, die Hosen unauffindbar. In der Schule habe ich Streit mit meiner besten Freundin. Am Abend komme ich völlig erschöpft heim.»

Vorbereitung

Arbeitsblatt Klaviatur kopieren.

Übung/Anleitung

Jede teilnehmende Person oder Gruppe erhält eine Kopie der Klaviertastatur. Auf jeder Taste wird eine Idee mit Farbe (am besten mit einem beschreibenden Stichwort, z.B. Musikhören) festgehalten, wie nun mit der unangenehmen Situation oder einem Gefühl wie Wut umgegangen werden könnte.

Anschliessend werden alle Tastaturen aneinander geklebt und im Schulzimmer aufgehängt. Es entsteht ein grosses Klavier und damit eine grosse Sammlung an unterschiedlichen Ressourcen und Strategien, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Information

Wird auf einem Klavier immer nur eine und dieselbe Taste gedrückt, tönt dies eintönig und langweilig. Haben wir die Möglichkeit, unterschiedliche Tasten anklingen zu lassen, entstehen neue Möglichkeiten, neue Melodien.

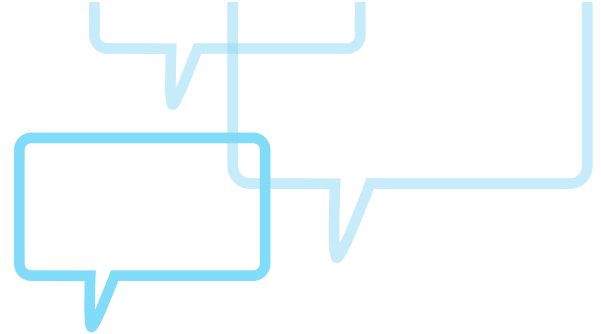
Jeder Mensch verfügt meist über unterschiedliche Strategien (Ressourcen), unangenehme Situationen zu bewältigen oder mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Verfügt er nur über eine Strategie, um beispielsweise mit Wut umzugehen (schlagen), ist das Leben eng und er gerät möglicherweise in weitere unangenehme Situationen.

Verfügt er über mehrere und unterschiedliche Strategien, gewinnt und hat er Handlungsspielraum.

The logo for 'bodytalk' is displayed in a stylized, lowercase font. The word 'body' is in a larger, bold font, and 'talk' is in a smaller font below it. The logo is contained within a white speech bubble with a blue border, which is part of a larger graphic design consisting of several overlapping speech bubbles in shades of blue and teal.

«Bodytalk PEP» für die Sekundarstufe 1 und 2 / Arbeitsblatt



Wer bin ich?

Kreuze alle Adjektive an, die deiner Ansicht nach auf dich zutreffen!

Tausche dich anschliessend mit ein bis zwei Personen aus der Klasse, denen du vertraust, darüber aus. Sehen sie dich auch so?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> sachlich-nüchtern | <input type="checkbox"/> fordernd | <input type="checkbox"/> vertrauensvoll |
| <input type="checkbox"/> selbstbewusst | <input type="checkbox"/> belehrend | <input type="checkbox"/> entgegenkommend |
| <input type="checkbox"/> tatkräftig | <input type="checkbox"/> besonnen | <input type="checkbox"/> höflich |
| <input type="checkbox"/> aktiv | <input type="checkbox"/> aufbrausend | <input type="checkbox"/> entspannt |
| <input type="checkbox"/> entschlossen | <input type="checkbox"/> rücksichtslos | <input type="checkbox"/> verantwortungsvoll |
| <input type="checkbox"/> temperamentvoll | <input type="checkbox"/> ablehnend | <input type="checkbox"/> ausdrucksvoll |
| <input type="checkbox"/> anpassungsfähig | <input type="checkbox"/> unzufrieden | <input type="checkbox"/> flexibel |
| <input type="checkbox"/> selbstbeherrscht | <input type="checkbox"/> egoistisch | <input type="checkbox"/> eigenständig |
| <input type="checkbox"/> zuverlässig | <input type="checkbox"/> unvernünftig | <input type="checkbox"/> fair |
| <input type="checkbox"/> aufgeschlossen | <input type="checkbox"/> reddegewandt | <input type="checkbox"/> unterhaltsam |
| <input type="checkbox"/> schlagfertig | <input type="checkbox"/> träumerisch | <input type="checkbox"/> gesellig |
| <input type="checkbox"/> kreativ | <input type="checkbox"/> pessimistisch | <input type="checkbox"/> interessiert |
| <input type="checkbox"/> intelligent | <input type="checkbox"/> zerstreut | <input type="checkbox"/> ausdauernd |
| <input type="checkbox"/> begeisterungsfähig | <input type="checkbox"/> schüchtern | <input type="checkbox"/> beliebt |
| <input type="checkbox"/> vielseitig | <input type="checkbox"/> witzig | <input type="checkbox"/> mutig |
| <input type="checkbox"/> ehrgeizig | <input type="checkbox"/> zielstrebig | <input type="checkbox"/> bescheiden |
| <input type="checkbox"/> impulsiv | <input type="checkbox"/> lustig | <input type="checkbox"/> clever |
| <input type="checkbox"/> kontaktfreudig | <input type="checkbox"/> verspielt | <input type="checkbox"/> arrogant |
| <input type="checkbox"/> tolerant | <input type="checkbox"/> leichtsinnig | <input type="checkbox"/> natürlich |
| <input type="checkbox"/> einführend | <input type="checkbox"/> bequem | <input type="checkbox"/> verschlossen |
| <input type="checkbox"/> ausgeglichen | <input type="checkbox"/> einfallsreich | <input type="checkbox"/> kritisch |
| <input type="checkbox"/> kompromissbereit | <input type="checkbox"/> verbindlich | <input type="checkbox"/> ängstlich |
| <input type="checkbox"/> optimistisch | <input type="checkbox"/> originell | <input type="checkbox"/> still |
| <input type="checkbox"/> freundlich | <input type="checkbox"/> neugierig | <input type="checkbox"/> energisch |
| <input type="checkbox"/> ungeduldig | <input type="checkbox"/> ehrlich | <input type="checkbox"/> sensibel |
| <input type="checkbox"/> hilfsbereit | <input type="checkbox"/> verträumt | <input type="checkbox"/> engagiert |
| <input type="checkbox"/> warmherzig | <input type="checkbox"/> friedlich | <input type="checkbox"/> misstrauisch |
| <input type="checkbox"/> dominant | <input type="checkbox"/> nachtragend | <input type="checkbox"/> eitel |
| <input type="checkbox"/> unsicher | <input type="checkbox"/> überlegen | <input type="checkbox"/> konsequent |
| <input type="checkbox"/> aggressiv | <input type="checkbox"/> voreilig | <input type="checkbox"/> erfahren |
| <input type="checkbox"/> eingebildet | <input type="checkbox"/> taktlos | <input type="checkbox"/> vergesslich |
| <input type="checkbox"/> rücksichtslos | <input type="checkbox"/> kleinlich | <input type="checkbox"/> sorglos |
| <input type="checkbox"/> einsichtig | <input type="checkbox"/> offen | <input type="checkbox"/> nervös |
| <input type="checkbox"/> grosszügig | <input type="checkbox"/> selbstsicher | <input type="checkbox"/> launisch |
| <input type="checkbox"/> sinnlich | <input type="checkbox"/> zuversichtlich | <input type="checkbox"/> skeptisch |
| <input type="checkbox"/> gelassen | <input type="checkbox"/> charmant | <input type="checkbox"/> höflich |
| <input type="checkbox"/> verträglich | <input type="checkbox"/> gesprächig | <input type="checkbox"/> entspannt |

Kompliment und Feedbacktraining

Ziele

- > Wiederholung und Vertiefung zu S. 31, «Komplimente machen»
- > Komplimente und Feedback in den Alltag integrieren und sich darin üben

Situation

Gruppenarbeit

Vorbereitung

Übung Komplimente (Anleitung S. 23) wiederholen

Übung/Anleitung

Aus den folgenden Übungen zu Komplimenten können eine oder mehrere ausgewählt werden.

1) Komplimente im Alltag

Fragen zum Diskutieren:

- Welche Komplimente freuen dich am meisten?
- Wer macht dir häufig Komplimente?
- Gibt es Komplimente, die dich eher verunsichern? Oder solche, die dich ärgern?
- Was löst ein Kompliment in dir aus?
- Machst du regelmässig Komplimente? Wem?
- Wie reagiert dein Gegenüber auf deine Komplimente?
- Weisst du bei deinen Kollegen/-innen/Freunden/-innen oder Eltern und Geschwistern, welche Komplimente sie mögen?
- Hast du schon einmal einer fremden Person ein Kompliment gemacht?

Zur Erinnerung

Wenn wir einer Person ein Kompliment machen, geben wir damit der Person eine Rückmeldung, die etwas auslöst.

Ein Kompliment sollst du immer ernst meinen, sonst ist es verletzend.

Ein Kompliment kann unser Selbstbewusstsein stärken.

Es hilft uns, uns selber besser wahrzunehmen.

Es hilft uns, uns gut zu fühlen.

Es hilft uns, uns attraktiv oder schön zu fühlen.

Lieber nicht so!

Dein Pullover ist schön! (Kompliment an den Pullover, nicht an die Person)

Lieber so!

Dein Pullover steht dir gut! Die Farben deines Pullovers passen super zu dir!

Wie du dich kleidest, finde ich cool!

Du bist stark im Fussball!

2) Komplimente üben

Die Teilnehmenden können hier üben, einander positive Rückmeldungen zu geben. Sie trainieren damit eine wichtige soziale Fähigkeit.

Zeit: ca. 45 Minuten

Material: pro Person drei Schreibkarten und Stift

Anleitung

Die Teilnehmenden werden zunächst in Vierergruppen aufgeteilt. Sie schreiben nun auf die erhaltenen Schreibkarten die Namen der drei anderen Teilnehmer/-innen in der Gruppe. Zu je-

«Bodytalk PEP» für die Sekundarstufe 1 und 2

dem Namen werden nun zwei Sätze aufgeschrieben in Form einer positiven Rückmeldung/eines Kompliments, was einem an dieser Person besonders gut gefällt.

Anschließend kommen die Gruppenmitglieder nacheinander an die Reihe und lassen sich von den anderen drei ihre positiven Rückmeldungen/Komplimente zu ihrer Person geben.

Die Karten werden dann den jeweiligen Empfängern mitgegeben, sodass jeder am Ende der Übung drei Komplimente mitnehmen kann.

Zum Schluss sollte noch ausreichend Zeit bleiben, um die Erfahrungen mit der ganzen Klasse zu besprechen.

Auswertungsfragen zum Diskutieren

- Wie leicht fiel es mir, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment auszudrücken?
- Wie leicht fiel es mir, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment der anderen zu hören?
- Wie leicht fiel es mir, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment der anderen anzunehmen?
- Habe ich alles geglaubt, was mir gesagt wurde?
- Warum fällt es mir möglicherweise schwer, eine positive Rückmeldung/ein Kompliment anzunehmen?
- Wie gehe ich im Alltag normalerweise mit Komplimenten um?
- Kann ich eine positive Rückmeldung/ein Kompliment auch nonverbal ausdrücken?
- Wenn ja, wie zum Beispiel?

3) Warme Dusche

Macht kleine Gruppen (3–6 Personen).

Ein Mitglied sitzt in die Mitte. Die anderen Gruppenmitglieder geben dieser Person der Reihe nach Komplimente. Diese werden nicht kommentiert, nur verdankt. Das Gefühl soll so schön sein, wie unter einer warmen Dusche zu stehen.

Danach wird gewechselt, bis alle einmal unter die Dusche durften.

The logo for 'body talk' is presented within a white speech bubble with a teal border. The word 'body' is written in a large, lowercase, purple sans-serif font, and the word 'talk' is written below it in a smaller, lowercase, purple sans-serif font. The speech bubble is positioned on the right side of the page, overlapping the main white content area.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Weiterführende Angaben

Branden, Nathaniel (2011): Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls (5. Auflage); Piper Taschenbuch

Brokemper, Peter (2009): Schönheit – ein Projektbuch; Verlag an der Ruhr

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2004): Zu Dick? Zu Dünn? Begleitmaterial zur Filmreihe BZgA

FWU – Schule und Unterricht (2006): Wa(h)re Schönheit. Didaktische DVD; FWU Institut für Film und Bild, Grünwald

Goleman, Daniel (1996): Emotional Intelligence; Verlag Bantam

Hartkemeyer, Johannes F.; Hartkemeyer, Martina (2005): Die Kunst des Dialogs – Kreative Kommunikation; Verlag Klett-Cotta

Heppt, Christine (2001): Selbstsicherheit, München, GRIN Verlag GmbH, www.hausarbeiten.de > Selbstsicherheit

Posch, Waldtraut (2009): Projekt Körper – Wie die Schönheit unser Leben prägt; Campus Verlag, Frankfurt

Rauscher, Erwin (2009): Schuldemokratie, Gewaltprävention, Verhaltenskultur; Pädagogik für Niederösterreich Bd 3 PH Nö, Baden

Renz, Ulrich (2007): Schönheit – Eine Wissenschaft für sich; Berlin Berliner Taschenbuch Verlag

Rytz, Thea; Grandjean, Veronika; Uetz, Renie (2010): Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog; Schulverlag plus AG

Schwennese, Olaf (2013): Selbstbewusstsein; Verlag CreateSpace Independent Publishing Platform

Zimbardo, Philip (1995): Zimbardo Psychologie; Verlag Springer, Berlin, Heidelberg

Internetquellen zu:

Barbie

www.rehabs.com/explore/dying-to-be-barbie/#.U9kAM4Joodo

Definition Selbstsicherheit

<http://web4health.info/de/answers/life-assertive-right.htm> (definition selbstsicherheit)

Dialogische Gesprächsführung

www.pfm.ehb-schweiz.ch/fileadmin/Schienen/Lernfoerderung/Dialog-Beratung.pdf

Dove – Bodytalk Anleitung zum Workshop (2006)

www.pepinfo.ch oder

<http://www.dove.de/de/Tipps-Themen-and-Artikel/Tipps-and-Rat/BodyTalk-Workshop-Programm.aspx>

Resilienz

http://www.step-hannover.de/wp-content/uploads/2012/07/2012-10_22-Richter-Kornweitz-Resilienz-STEP1.pdf Resilienz

Weiterführende Literatur, Arbeitsunterlagen und Links

Allgemein

www.bzga.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.gutdrauf.de

www.pepinfo.ch > Prävention > Bodytalk

www.gutdrauf.net/index.php?id=133

Bodytalk-Aktionskarten

<https://www.gutdrauf.net> > Materialien > Gutdrauftipps 1–8

Essen und Rezepte für Jugendliche

Orbach, Susie (2003): «Lob des Essens»; Arche Verlag

www.chefkoch.de > Fingerfoodrezepte

www.gorilla.ch > Fingerfoodrezepte für Jugendliche

Essstörungen

Hintergrundinfos und Unterrichtsmaterialien zu Essstörungen

www.aes.ch > Über Essstörungen

www.bernergesundheits.ch/download/20_Esstörungen.pdf

www.bkk-bauchgefuehl.de/schule/fuer-schulen

www.bzga-essstoerungen.de

Literaturangabe

Leonie (2012): Federleicht – Wenn nichts glücklich macht; Wörterseh Verlag, Gockhausen

Kontinuum Essstörungen

www.prosieben.ch > Von Fettsucht zu Magersucht

Film von übergewichtiger Teenagerin, die nach Magenoperation magersüchtig wurde.

Verschiedene ähnliche Filme zum Thema (Bulimie, Magersucht, Schönheits-OP, etc.)

Fragekarten/dialogisches Arbeiten

Kunst-Geschichten, Aargauer Kunsthaus Aarau, von Franziska Dürr Reinhard und Vera Fischer, www.hep-verlag.ch

Die Kleinen Frauen, Mutmach-Karten für jeden Tag von Marion Zuber, Schirnerverlag

Gefühle

Akin Terri u.a. (2000): Gefühle spielen immer mit – Mit Emotionen klarkommen – Ein Übungsbuch; Verlag an der Ruhr, Mülheim

Lichtenegger Barbara (1998): Ge(h)fühle! Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen; Veritas Verlag, Linz

Kleider

Buch: Kleider machen Leute von Jeremias Gotthelf 1940
www.youtube.com > Kleider machen Leute

Komplimente

Anleitungen und wissenschaftliche Unterlagen zu Komplimenten

www.dr-mueck.de > Kleiner Kompliment Leitfaden

www.fitvonkleinauf.de > Unterrichtsbausteine für die Klassen 3/4 > Ich – einfach einmalig

Diese Unterlagen sind für die Unterstufe gedacht, lassen sich aber leicht an Oberstufe anpassen.

Resilienz

MindMatters Materialien (2009): Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben – Förderung der Resilienz in der Schule; www.mindmatters-schulen.com

Schönheit

FWU – Schule und Unterricht (2006): Wa(h)re Schönheit. Didaktische DVD. FWU Institut für Film und Bild, Grünwald (Arbeitsunterlagen für Unterricht)

Merta, Sabine (2008): Schlank – Ein Körperkult der Moderne; Franz Steiner Verlag, Stuttgart

Orbach, Susie (2012): «Bodies: Schlachtfelder der Schönheit»; Arche Verlag

Weiss, Katharina (2011): Schön!? Jugendliche erzählen von Körpern, Idealen und Problemzonen. Schwarzkopf & Schwarzkopfverlag GmbH (Jugendbuch), Berlin

Polis – Das Magazin für politische Bildung Nr. 7 2014

www.mfk.ch Museum für Kommunikation > Vermittlung > Sekundarstufe 1 > Lehrmittel «Bin ich schön»

www.youtube.com > Perfektionierung des Körpers

www.youtube.com > Vom Strampler zu den Strapsen

www.upworthy.com > See why we have an absolutely ridiculous standard of beauty in just 37 seconds

videos.arte.tv > Interview mit Susie Orbach über Körperkult (auf Arte hat es in dieser Reihe mehrere Videos zum Thema Schlachtfelder der Schönheit)

Selbstwertgefühl - bewusstsein - vertrauen

Akin Terri u.a. (2000): Selbstvertrauen und soziale Kompetenz, Übungen, Aktivitäten und Spiele für Kids ab 10; Verlag an der Ruhr, Mülheim

www.lebenskarten.de

Dove – Bodytalk Anleitung zum Workshop (2006) www.pep-info.ch oder

www.dove.de > Tipps / Themen und Artikel

www.dove.de > Dove Mission für mehr Selbstwertgefühl

www.dove-world.ch

Weiterführende Projekte zu Ernährung und Bewegung

gesundheitsfoerderung.ch > Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

www.schulebewegt.ch

www.berngesund.ch > Angebot

The logo for 'body talk' is displayed in a white speech bubble with a blue border. The word 'body' is in a larger, bold, blue font, and 'talk' is in a smaller, blue font below it.

Impressum

Herausgeber: Fachstelle PEP
(Prävention Essstörungen Praxisnah)

Konzeption: Brigitte Rychen, Leitung Fachstelle PEP und Projektleiterin Bodytalk PEP
Judith Hinderling, Workshopleiterin Bodytalk PEP und Mitarbeiterin Fachstelle PEP

Basierend auf Workshopmaterialien von Bodytalk (Firma Dove) und Erfahrungen/Materialien aus Projekt Bodytalk PEP

Unterstützt durch: Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) und Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (Bern gesund)

Projektunterstützung: Firma DOVE Unilever

Gestaltung: Christa Schürch

Druck Broschüre: Haller und Jenzer AG

Kontakt: www.pepinfo.ch/ [fachstelle@pepinfo.ch/](mailto:fachstelle@pepinfo.ch)
bodytalk@pepinfo.ch

© September 2014, 1. Auflage 100 Exemplare

Mit Unterstützung durch:



Prävention Essstörungen Praxisnah

www.pepinfo.ch



**bern
gesund**

Das Engagement des Kantons Bern
für Gesundheit und Wohlbefinden.



Gesundheitsförderung
Schweiz