



Möglicher Ablauf und mögliche Inhalte Bodytalk PEP_ Workshop

Wichtig: Wir arbeiten mit Jugendlichen im Workshop immer dialogisch. Das heisst: Wir (Lehrperson und Schüler*innen) urteilen über keine Aussage in der Gruppe, keine Aussage wird kommentiert. Natürlich habe ich meine eigenen Werte, die sich möglicherweise nicht mit mit den von anderen Menschen decken. Ich behalte diese aber für mich bzw ich habe immer die Möglichkeit zu einer Frage auch meine eigene Sicht darzulegen ohne die Sicht einer anderen Person zu kommentieren.

1. Bist du im Hoch? (Körper- und Gefühlswahrnehmung)

Wie sieht es wettermässig gerade aus bei dir?

Ist es sonnig, regnet es, ist es gewitterhaft oder wolkig.

- Alle TN stehen im Kreis und beschreiben ihre aktuelle Wetterlage
- WS-Moderator*in und TN nehmen alle Wetterlagen zu Kenntnis ohne diese zu kommentieren

2. Mein Körper- (mein Haus)

Wir alle haben einen Körper und sind in diesem Körper alles, was wir tun im Leben, tun wir immer mit unserem Körper – (wir fühlen mit ihm, wir denken mit ihm...)

Was kann unser Körper alles?

Was können wir mit ihm tun?

Wie können wir ihn gestalten/ wo nicht?

Was beeinflusst uns bei der Gestaltung des Körpers?

- Austausch dazu mit den TN im Kreis sitzend

3. Ich und mein Aussehen – wie siehst du dich

Alle TN erhalten ein Blatt mit den untenstehenden Fragen zur äusseren Erscheinung des Körpers Sie beantworten diese für sich (schriftlich) und/ oder tauschen sich (anschliessend) zu den Fragen mit einem Kollegen /Kollegin aus

1. Was gefällt dir an dir?

2. Was magst du nicht an dir?
3. Was würdest du an deinem Äussern verändern, wenn du könntest?
4. Was wäre dann anders? Wie würdest du dich dann fühlen?
5. Hat dich jemand schon mal wegen deines Äussern gehänselt? Wie war das für dich?
6. Kannst du dir vorstellen, später einmal eine Schönheitsoperation zu machen? Welche?
7. Tust du manchmal etwas, um anders auszusehen (z.B. Sport, Ernährung, Styling/Kosmetik, Mode...)?
8. Für welche Person oder Gelegenheit machst du dich schön und stylst du dich?
9. Wie – denkst du – sehen dich andere?

4. Bodytalk-Fragekartenrunde

S. Anleitung Fragekarten!

Es können auch gezielt Fragen ausgewählt werden

5. Bild-schön – Film Evolution

Film Evolution 2x zeigen.

Was ist euch aufgefallen bei diesem Film?

Was wurde alles geändert an dieser Person?

Wie wirken diese Veränderungen auf euch? Was machen sie mit dir, deinen Gefühlen, Gedanken?

Was denkst du zur Bearbeitung von Körpern in der Werbung?

Hast du deinen Körper auf Fotos auch schon bearbeitet? Warum?

Hast du schon bearbeitete Körperbilder von Kolleg*innen erhalten. Welche Gedanken hast du dir dazu gemacht?

6. Kuchenübung

Zu dieser Übung gibt es eine Anleitung A (=durch LP gesteuert oder B (=Einzelarbeit)

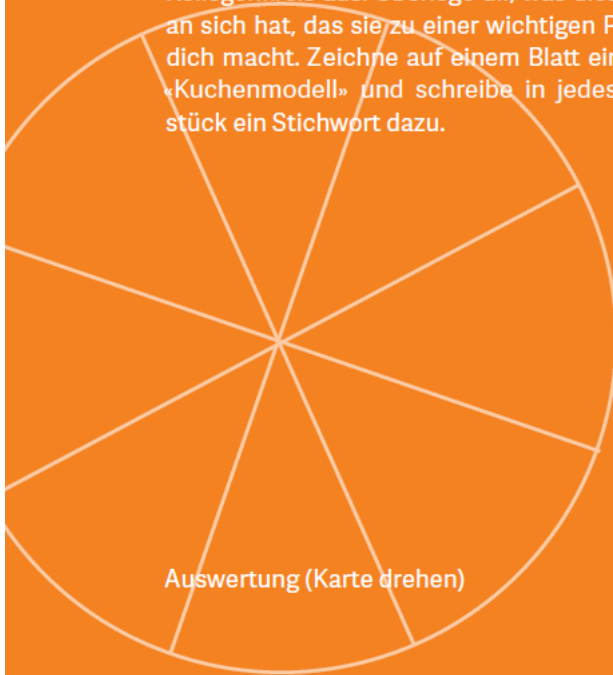
7. You are beautiful Kleber

Jede/(r) Schüler*in erhält einen Kleber.



«Kuchenmodell»

Wähle dir eine Person aus deinem Freundes- oder Kollegenkreis aus. Überlege dir, was diese Person an sich hat, das sie zu einer wichtigen Person für dich macht. Zeichne auf einem Blatt ein solches «Kuchenmodell» und schreibe in jedes Kuchenstück ein Stichwort dazu.



Auswertung (Karte drehen)

Zähle, wie viele «Kuchenstücke» ausschliesst sich das Aussehen der gewählten Person und wie viele Teile andere Merkmale betreffen. Fast sicher hast du keinen oder nur wenige Ängste, die das Aussehen betreffen. Das zeigt dir, dass das Aussehen in einer Beziehung nur eine untergeordnete Rolle spielt und wir uns oft viel zu viele Gedanken zu unserem Aussehen machen. Würdest du nämlich die gewählte Person diese Übung auch machen lassen, wäre das Ergebnis gleich oder ähnlich.