

Arbeitsblatt 1, eigene Sichtweise auf den Körper bewusst machen

Ich und (mein) Körper

Wie wichtig ist Aussehen für dich? Beantworte die folgenden fünf Fragen. Die meisten lassen sich schnell mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten. Vielleicht magst du bei manchen aber ein wenig mehr schreiben. Benutze für deine Notizen gegebenenfalls ein extra Blatt.

1. Heute Morgen habe ich mir schon Gedanken über mein Äußeres gemacht.

.....

.....

2. Ich habe in der letzten Woche schon mal das Aussehen anderer negativ kommentiert (tatsächlich ausgesprochen oder auch nur in Gedanken).

.....

.....

3. Ich finde Dinge an mir schön, auch wenn sie nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen.

.....

.....

4. Ich finde Dinge an anderen schön, auch wenn sie nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen.

.....

.....

5. Ich hatte schon mal Vorteile, weil ich den gängigen Schönheitsidealen oder Fitnessstandards entspreche.

.....

.....

Nun folgt ein Austausch mit ein oder zwei Mitschülerinnen oder Mitschülern deiner Wahl. Du kannst frei entscheiden, mit wem du was teilen möchtest.



Bild: AdobeStock/bruno135_406