

# Workshopreihe „Me, Myself/ie and I“

## UMSETZUNGSKONZEPT

Die Workshopreihe „Me, Myself/ie and I“ ist das zentrale Element des Projekts „Ich bin schön – Ein gesunder Selbstwert durch ein positives Körper selbstbild“. Dieses Pilotprojekt verfolgt das Ziel, ein positives Körper selbstbild und die Medienkompetenz von Jugendlichen durch eine ressourcenorientierte, kreative Auseinandersetzung mit dem Themenfeld „Körperbilder – Selbstwert“ zu fördern.

Die Workshopreihe besteht in der nun folgenden Konzeption aus einem Vorbereitungstermin und vier Workshoptagen. Für eine idealtypische Durchführung der Reihe ist eine inhaltliche Zweiteilung vorgesehen:

**Im ersten Teil** beschäftigen sich die Jugendlichen mit dem Thema Fotografie und den damit zusammenhängenden Diskursen in ihrer eigenen Lebenswelt.

**Im zweiten Teil** setzen sich die Jugendlichen mit dem Thema Film auseinander. Die Diskussion zur Erstellung der Medienprodukte soll dabei so anregt werden, dass alle ihre Interessen einbringen können, Kompromisse gemeinsam gefunden werden und dabei jedoch die optimale Betreuung möglicher Kleingruppen gewährleistet bleibt.

## Vorbereitender Termin

Es hat sich bewährt, einen Vorbereitungstermin mit den Jugendlichen zu organisieren. Bei dieser Gelegenheit erfahren sie, wie das Projekt umgesetzt wird, an welchen Tagen es stattfinden und auch, an wen sie sich wenden können, wenn sie weitere Fragen haben.

## Workshopkonzept

### Workshoptag 1 Teilnehmer\*innen und Projektthema kennenlernen

#### Begrüßung

- Vorstellung Projekt
- Vorstellung Teilnehmer\*innen

### **Möglich sind folgende Methoden:**

- „Ich über mich“: aus den letzten 5 Handyfotos eines auswählen und darüber erzählen
- aktivierende soziometrische Übungen zu verschiedenen Fragen (z. B. Methoden zur Selbsteinschätzung, z. B. Wie viel Zeit verbringst du mit Social Media pro Tag?)
- Frage an die Teilnehmer\*innen: Was hat sie am Projekt interessiert, warum haben sie sich angemeldet?
- Mentimeterumfrage mit folgenden Fragen:
  - o Welche Sozialen Netzwerke sind für dich besonders wichtig? Nenne die drei wichtigsten.
  - o Gibt es Vorbilder, Stars oder Influencer\*innen, denen du folgst? Welche sind die drei wichtigsten?
  - o Für welche Themen interessierst du dich auf Social Media?
  - o Wie würdest du dich selber einschätzen?
    1. Ich schaue vor allem andere Kanäle, selbst poste ich wenig.
    2. Ich bin auf Social Media sehr aktiv und poste viele Bilder von mir.

### **Stärken sichtbar machen (auf der Tafel oder einer Pinnwand) – Resilienz, Umgang mit Druck**

- Im Kleingruppen-Format (2 Gruppen – betreut und angeleitet) herausfinden, was wir „noch alles“ gut können (wichtig, weil diese Übung auch am Tag 3 mit Peers durchgeführt werden könnte)
  - o ruhig auch nicht so gewöhnliche Skills
  - o Zugang zu „Stärken“ finden, über die man normalerweise nicht spricht
  - o Beispiele überlegen
  - o in Schachteln („Skill-Boxen) auf den Tischen diese Stäken (anonym) sammeln

### **Einführung in das Workshopthema**

- Inputs und Diskussionen zum Thema Körperbild(er) (z. B. Einflussfaktoren, Wirkungen)
- dynamisches Aufgreifen der Punkte aus der Vorstellungsrunde
- Diskussion darüber, warum dieses Thema so wichtig für die eigene seelische Gesundheit ist und einen wesentlichen Beitrag für unser Wohlbefinden leistet; Information darüber, dass dies alles mit (meistens unangenehmen) Gefühlen zu tun hat und es hier auch um Achtsamkeit geht; wichtige Themen, wie zum Beispiel Konflikte, eigene Grenzen erkennen und benennen, respektvoller Umgang miteinander, Wertschätzung, Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen, ansprechen

### **Input zum Thema Körperbilder und Schönheitsideale**

- Präsentation, Analyse und Diskussion von Beispielen aus Kunst und Medien – Schwerpunkt Fotografie
- Wie haben sich Körperbilder/ Schönheitsideale über einen längeren Zeitraum hinweg verändert? Wie werden Körperbilder/ Schönheitsideale in verschiedenen Kulturen definiert?
- Trends sammeln (für beide Geschlechter)
- Wo kann man Anerkennung bekommen?
- Reflexion darüber, dass es individuelle Definitionen von „Schönheit“ gibt und diese weit über das Äußerliche hinausgehen

- Sammlung, was eine\*n ausmacht und wofür man sich selbst anerkennen soll und auch Anerkennung erfahren möchte; Diskussion darüber, welche Stärken man zeigen möchte und was dies mit uns und der Umwelt macht
- Wie wirken sich Körperbilder/ Schönheitsideale auf die Gesundheit aus?
- Video „Be a lady, they said!“ gemeinsam anschauen und darüber diskutieren
- Video „Be a gentleman, they said!“ gemeinsam anschauen und darüber diskutieren

### Diskussion „Das würde ich niemals posten“

- Handys raus und alle suchen Fotos zu „Das würde ich niemals posten“  
Vorschlag: Die Bilder werden nicht gezeigt, sondern nur beschrieben!  
Reflexion: Warum würden wir bestimmte Fotos nicht posten und wie geht's uns, wenn wir Reaktionen bekommen, mit denen wir nicht gerechnet haben?

### Praktische Übungen – Zukunftsperspektive

- Vorbereitung: Als Frau/Mann wäre ich in der Zukunft gerne... (So sehe ich mich in der Zukunft); andere erwarten von mir als Frau/Mann... (Wie sollte ich sein?); diese Vorbereitung auf Plakaten gemeinsam reflektieren
- mit Übersteigerungen arbeiten: „Wir produzieren das absolut UNPERFEKTESTE Foto überhaupt!“

### Praktische Übung – Trends

- Videoproduktion mit mobilen Geräten (Smartphones, Tablets)  
Idee: einen Schönheitstrend aufgreifen und in einem Video übersteigert darstellen oder ein Video zur Frage „Schönheit heißt für mich...“

### Präsentation der Ergebnisse

- Abschlussdiskussion  
 Schutz- und Risikofaktoren besprechen  
 Was gibt mir ein gutes Gefühl, was verunsichert mich?

Ziel Tag 1: Spaß haben, gegenseitiges Kennenlernen, aktivierende Methoden zum Thema Medienbilder und Medienkompetenz, Reflexion über Körperbilder fördern

## Workshoptag 2 Die eigenen Stärken einbringen

### Stärken sichtbarmachen

Zusammenführen der Stärken der gesamten Gruppe  
 „Schwarzmarkt für außergewöhnliches Wissen“ (Hanna Hurzig): Die Teilnehmer\*innen präsentieren einander ihr Wissen/ihre Skills

### **Input zum Thema**

- Präsentation, Analyse und Diskussion von Beispielen aus Kunst und Medien – Schwerpunkt „bewegtes Bild“

### **Input Ablauf der Medienproduktion**

- gemeinsames Sammeln der Varianten für die Produktion der Produkte (Film, Fotos, Collagen, dokumentarische Darstellungen...)

### **Ideenfindung für die Medienproduktion**

- Auswahl der Formate und Tools (z. B. Fotoserie für Instagram, Kurzclip für YouTube oder TikTok)
- Reflexion zu Vor- und Nachteilen der üblichen Formate
- Auswahl und Entscheidung, welche Idee/n die Jugendlichen verwirklichen wollen

### **Weiterentwicklung der Ideen für das/die Medienprodukt/e**

- Storyboards entwickeln
- Requisiten überlegen
- Verantwortlichkeiten aufteilen
- Stärken einsetzen

### **Start der Erstellung des Medienprodukts, der Medienprodukte**

### **Ende**

- gemeinsamer Abschluss
- motivierende Methode zur Gruppenstabilisierung

Ziel Tag 2: Benennen der eigenen Stärken und Ressourcen, Entwicklung einer Idee, Requisitenliste, Produktionsplan

## **Workshoptag 3 Produktion Medienprodukt**

### **Produktion**

- Erstellung des Medienprodukts, der Medienprodukte durch die Teilnehmer\*innen
- Begleitung und Coaching und, wenn nötig, technischer Support

### **Weiterführung der Produktion**

### **Sichten des Rohmaterials am Computer**

## **Abschlussreflexion**

### **Ausblick auf den Postproduktionstag**

Ziel Tag 3: Die Jugendlichen arbeiten an ihrem Medienprodukt, die Dreharbeiten sind abgeschlossen.

## **Workshoptag 4 Produktion und Fertigstellung Medienprodukt**

### **Postproduktion der Medienprodukte**

- Rohschnitt der Filme
- Nachvertonung, wenn nötig
- Musikauswahl (Creative Commons), wenn nötig
- Titel und Abspann

### **Reflexion**

- zu den Fotos oder Clips in Hinblick auf die Themen des Workshops, die eigenen Rollen und Körperbilder

### **Feinschliff des Medienprodukts, der Medienprodukte durch die Teilnehmer\*innen**

### **Präsentation der Produkte und Abschluss**

- gemeinsames Ansehen der Fotos, Clips etc.
- Wertschätzung für die entwickelten Produkte
- thematisieren: Was hat gut gefallen, was hat nicht so gut gefallen?
- Was kann für den eigenen Alltag „mitgenommen“ werden?

Ziel Tag 4: Spaß, Fertigstellung der Medienprodukte, Reflexion der Workshoptage mit den Jugendlichen, Stärkung der Resilienz der Jugendlichen