



#BODYPOSITIVITY, ABER WIE? EIN TAG FÜR DIE FREUNDSCHAFT ZU DEINEM KÖRPER

Projekt
einreichen
& Punkte
sammeln



Workshop



50 Punkte



ab 12 Jahren



ab 4 Pers.



ca. 3-4 Std.



Material: 1 ausgedrucktes Bullshit-Bingo pro Person, Flipchart-Papier, A4-Papier, Briefumschläge, Stifte, Post-its

WAS IST DAS ZIEL?

Den kritischen Blick auf den eigenen Körper ablegen. Selbstvertrauen stärken.

WAS IST VORZUBEREITEN?

Alle senden vorab ein ehrliches Selfie (kein Filter, kein Edit) an die Gruppenleitung, auch die Leitung selbst macht mit. Jedes Foto wird auf A4 ausgedruckt.

STEP BY STEP

Los geht's mit dem „Toxic beauty“-Bullshitbingo:

Alle bekommen eine ausgedruckte Bingo-Karte und einen Stift und starten auf ein gemeinsames Signal mit dem Scrollen durch ihren eigenen Instagram-Feed oder die Discover-Funktion. Findet man einen Beitrag, der zu den Bingo-Begriffen passt, wird das entsprechende Feld auf der Karte angekreuzt. Wer zuerst eine Reihe voll hat, ruft Bingo und das Spiel ist vorbei.

Danach könnt ihr euch über Schönheitsideale austauschen:

Fühlt ihr einen Druck, euch den gängigen Idealen anzupassen? Bedrückt euch dieses Thema regelmäßig oder dauerhaft? Warum ist es schwierig, sich von unrealistischen Vorstellungen frei zu machen?

Ihr könnt das in der Großgruppe, in Kleingruppen oder mit einem Partner machen. Jede und jeder sollte nur das teilen, was er oder sie auch teilen möchte.

„Mach kaputt, was dich kaputt macht“

Jede/r bekommt einen Flipchart-Bogen und schreibt darauf alle negativen (Selbst-)beschreibungen, die sie/ihn belasten. Dann halten zwei andere Personen den Bogen an den Ecken fest und ab geht's: Boxt, reißt, knüllt die ganze Negativität kaputt, bis nichts mehr davon übrig ist. Weist alle darauf hin, dass das ein Angebot ist. Niemand muss mitmachen.

Ein Brief an mich selbst:

Nehmt euch 20 Minuten Zeit und schreibt an euch selbst, als würdet ihr eurer besten Freundin / eurem besten Freund schreiben. Macht euch Mut bei den Themen, die euch belasten. Beschreibt einen Moment aus diesem Workshop, der euch gutgetan hat und an den ihr euch gern erinnern wollt. Schreibt auf, was ihr an euch selbst mögt. Wenn's euch in Zukunft irgendwann schlecht geht, könnt ihr diese schönen Worte nochmal lesen.

Zum Schluss gehen alle raus,

die Gruppenleitung hängt die A4-Selfies auf. Alle kommen wieder rein und dürfen per Post-it positive Botschaften auf die Selfies kleben. Zum Ende des Workshops können alle ihr Bild mit den Post-its mitnehmen.

TIPP:

Wenn ihr digitaler arbeiten möchtet, sind die Kampagnen und YouTube-Videos von Dove echt gut, um mit der Gruppe ins Gespräch zu kommen.

[youtube.com/@doveoffiziell](https://www.youtube.com/@doveoffiziell)



„TOXiC BEAUTY“-BULLSHITBiNGO iM EiGENEN FEED

Projekt
einreichen
& Punkte
sammeln

„TOXiC BEAUTY“- -BULLSHITBiNGO



SIXPACK

SPIEGELSELFIE
VORHER /
NACHHER

WERBUNG
FÜR NAHRUNGS-
ERGÄNZUNGS-
MITTEL

GYMSELFIE

SELFIE SAME
BODY -
DIFFERENT
POSE

FACE-
FILTER-SELFIE
VON EINER
GUTEN
FREUNDIN /
GUTEM FREUND

FLEXENDER
TYP

MAKEUP
-TUTORIAL

#JAWLINE