



ALLGEMEINE ANLEITUNGEN
FÜR WORKSHOPLEITER*INNEN

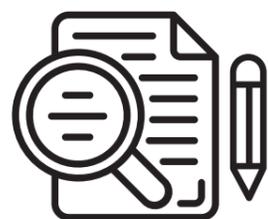
INHALT

ALLGEMEINE ANLEITUNGEN FÜR WORKSHOPLEITER*INNEN	4
1. THEMA: GEFILTERTE SCHÖNHEIT	6
Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen	8
Anleitungen für die Arbeit	8
Karten für Gedanken und Botschaften	12
2. THEMA: DRUCK & ERWARTUNGEN	14
Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen	16
Anleitungen für die Arbeit	16
Kreise für #	20
3. THEMA: IM NETZ – Wie beeinflussen uns Influencer*innen	22
Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen	24
Anleitungen für die Arbeit	24
Vorlage für Listen der Aktivitäten	28
4. THEMA: NICHT ONLINE – NA UND?	30
Methodisches Szenario für Workshopleiter*innen	32
Anleitungen für die Arbeit	32
Szenario 1, 2, 3	36

ALLGEMEINE ANLEITUNGEN

für Workshopleiter*innen

Vorbereitung:



Recherchieren Sie zu den Themen, die auf den Postern behandelt werden, und informieren Sie sich darüber, damit Sie die Themen besser verstehen können. Bereiten Sie alle Materialien und Ressourcen für die Präsentation der Informationen so vor, dass sie interessant und zugänglich sind. Denken Sie über Ihr Publikum nach (Mädchen im Alter von 10 bis 16 Jahren) und passen Sie Ihre Sprache und Ihren Zugang so an, dass sie für die Mädchen relevant und verständlich sind.

Interaktion mit den Teilnehmerinnen:



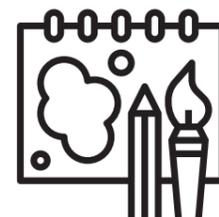
Kümmern Sie sich um eine freundliche und anregende Atmosphäre, in der die Teilnehmerinnen entspannt ihre Meinung äußern können, und in der sie ohne Angst, Fragen stellen können. Regen Sie unter den Teilnehmerinnen eine Diskussion an, damit sie ihre Gedanken, Ideen und Erfahrungen austauschen können. Seien Sie offen für unterschiedliche Perspektiven und Haltungen, fördern sie die Teilnehmerinnen auf, sich andere Meinungen anzuhören und sie zu achten.

Nutzung der Materialien auf den Postern:



Nutzen Sie die visuellen Materialien auf den Postern als Ausgangspunkt für Gespräche und die Präsentation der Informationen. Erklären Sie die Bedeutung und den Zweck jedes Posters und betonen Sie die wichtigsten Punkte und Botschaften, die Sie vermitteln möchten. Benutzen Sie zusätzliche Informationen und Statistiken, um die Präsentation zu bereichern und den Teilnehmerinnen ein besseres Verständnis des Themas zu ermöglichen.

Aktivitäten und Übungen:



Lassen Sie die Teilnehmerinnen an den interaktiven Aktivitäten und Übungen teilnehmen – sie helfen ihnen, das Thema tiefer zu verstehen und das Gelernte anzuwenden. Fördern Sie sie auf, ihre Ideen, Gedanken und Gefühle durch Malen, Schreiben oder in Gruppendiskussionen zu äußern. Sichern Sie genügend Zeit für Gespräche und die Reflexion nach jedem Thema und jeder Aktivität.

Selbstwertgefühl und ein positives Körperbild fördern:



Betonen Sie wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren, unabhängig vom Aussehen oder dem Online-Schein. Fordern Sie die Teilnehmerinnen auf, ihre einmaligen Qualitäten und die Schönheit von Verschiedenheit zu erkennen. Geben Sie Ratschläge und erarbeiten Sie mit ihnen Strategien für ein gesundes Verhältnis zur digitalen Welt, zur Schaffung von Grenzen und zur Pflege von Offline-Beschäftigungen.

Abschluss:



Beenden Sie den Workshop mit einem Rückblick auf die wichtigsten Lerninhalte und Botschaften, die Sie ihnen mitgeben wollen. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen dazu, dass sie weiterhin über die Schwerpunktthemen sprechen, mit Freund*innen, mit ihrer Familie und mit anderen Personen aus ihrem Umfeld.

Bieten Sie den Teilnehmer*innen zusätzliche Ressourcen und Materialien an, mit denen sie die Themen zusätzlich erforschen können und weiterhin Selbstbild entwickeln.



1. THEMA

Gefilterte Schönheit

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



Rate welcher Filter das ist

Jede Teilnehmerin wählt ihren Lieblingsfilter aus oder gestaltet ihn selbst. Danach machen sie Fotos von sich und wenden diesen Filter an, aber verraten nicht, welchen Filter sie benutzt haben. Mit diesem Spiel kann man ein Gespräch über unterschiedliche Filter und deren Benutzung anregen sowie darüber, wie sie unsere Wahrnehmung in Bezug auf unser Aussehen beeinflussen.

Diskutiert mit anderen Teilnehmerinnen über eure Lieblingskamerafilter und warum ihr sie benutzt. Sprecht über die Unterschiede zwischen einem realen und gefilterten Gesicht, und darüber, wie einmalig und schön eure eigenen, einmaligen, von der Natur gegebenen Eigenschaften sind.

Sei dein eigener Filter



Die Teilnehmerinnen bekommen Papier, Stifte, Buntstifte und Kleber. Sie haben Aufgabe, einen „Glücksfilter“ zu gestalten und zu erstellen. Das können bunte Blumen sein, Schmetterlingsflügel oder irgendein anderes Motiv, das mit positiven Gefühlen und Glück assoziiert werden kann. Danach erklären sie, warum sie dieses Design gewählt haben und wie es ihnen hilft, sich gut zu fühlen.



Gute Karten

Die Teilnehmerinnen bemalen die Karten und schreiben positive und affirmative Botschaften/Sprüche; die Karten können werden oder sie können sie als Erinnerung mitnehmen.

METHODISCHES SZENARIO

für Workshopleiter*innen

THEMA: 1

TITEL: GEFILTERTE SCHÖNHEIT

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Hilfspostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie zur Posterausstellung dazugeben.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Anhand dieses Posters beschäftigen wir uns mit verschiedenen Filtern auf Social Media und warum sie Druck auf unsere Vorstellungen von persönlicher Schönheit auslösen. Filter sind auf Social Media sehr populär und es ist wichtig zu verstehen, wie sie unsere Auffassung von Schönheit beeinflussen.

EINLEITUNG

Hilfsposter: Gut zu wissen

Gesichtsfilter zu benutzen kann Spaß machen. Sie können allerdings dein Selbstwertgefühl beeinflussen. Du musst nicht so aussehen, wie ein Filter es vorgibt, um schön zu sein. Wenn wir zu sehr oder zu oft Filter benutzen, vergessen wir manchmal, wie wir im wahren Leben aussehen. Wir haben ein Recht darauf, geliebt und akzeptiert zu werden, so wie wir sind – unabhängig von Größe, Gewicht, Hautfarbe, Nasenlänge, Brustgröße oder sonstigen Merkmalen. Es ist wichtig, uns selbst so zu akzeptieren und zu lieben, wie wir sind. Das Aussehen soll nicht die wichtigste Rolle im Leben haben und jeder Mensch darf seinen eigenen Stil kreativ entwickeln.

Rate welcher Filter das ist

Jede Teilnehmerin wählt ihren Lieblingsfilter oder gestaltet ihn selbst. Danach machen sie Fotos von sich und wenden diesen Filter an, aber verraten nicht, welchen Filter sie benutzt haben. Mit diesem Spiel kann man ein Gespräch über unterschiedliche Filter und deren Benutzung anregen sowie darüber, wie sie unsere Wahrnehmung in Bezug auf unser Aussehen beeinflussen.

Diskutiert mit anderen Teilnehmerinnen über eure Lieblingskamerafilter und warum ihr sie benutzt. Sprecht über die Unterschiede zwischen einem realen und einem gefilterten Gesicht. Warum finden wir das gefilterte Gesicht schöner? Woher haben wir diese Vorstellung von Schönheit? Wie langweilig wäre es, wenn wir alle gleich aussehen würden?! Was macht uns einzigartig?

Statistik:

Laut einer Studie des Pew Research Center, benutzt mehr als die Hälfte der Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren Gesichtsfiler auf ihren Fotos in den Social Media. Viele Mädchen und Frauen kommen mit gefilterten Fotos zum Schönheitschirurgen und erkundigen sich nach Schönheitsoperationen, die Zahl der Essstörungen (z.B. Anorexie, Binge-Eating u.Ä.) steigt, Depressionen wegen Minderwertigkeitsgefühlen in Bezug auf das Aussehen treten öfter auf.

Interessante Tatsache:

Der erste populäre Kamerafilter, der „Katzenfilter“ von Snapchat, wurde 2015 eingeführt und ging viral als Trend bei den Benutzern.

Interessante Geschichte:

Wusstest du, dass erste Gesichtsfiler nur auf professionellen Fotokameras verfügbar waren und nicht auf Handys wie heute? Die ersten populären Gesichtsfiler in den Social Media sind vor ein paar Jahren erschienen und waren gleich ein Hit bei den Benutzern.

Neueste Trends:

Jetzt gibt es Tausende verschiedene Filter, die du benutzen kannst, um deine Fotos witziger und kreativer zu machen. Die Trends ändern sich schnell und es erscheinen immer neue Filter, die von unterschiedlichen Themen wie Tiere, Superhelden oder magische Effekte inspiriert sind.

Sei dein eigener Filter

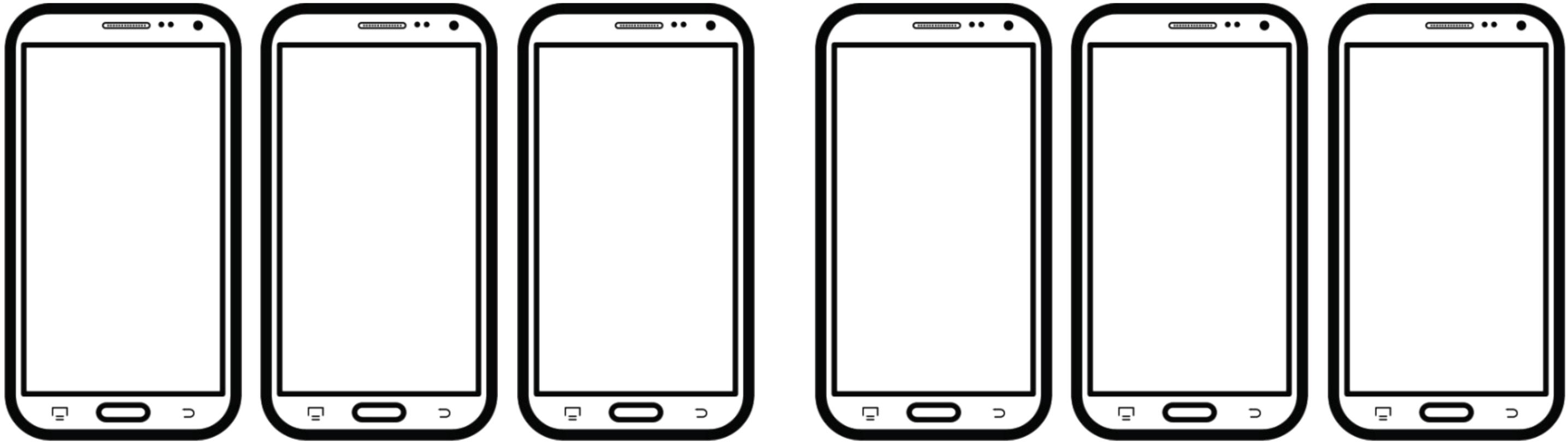
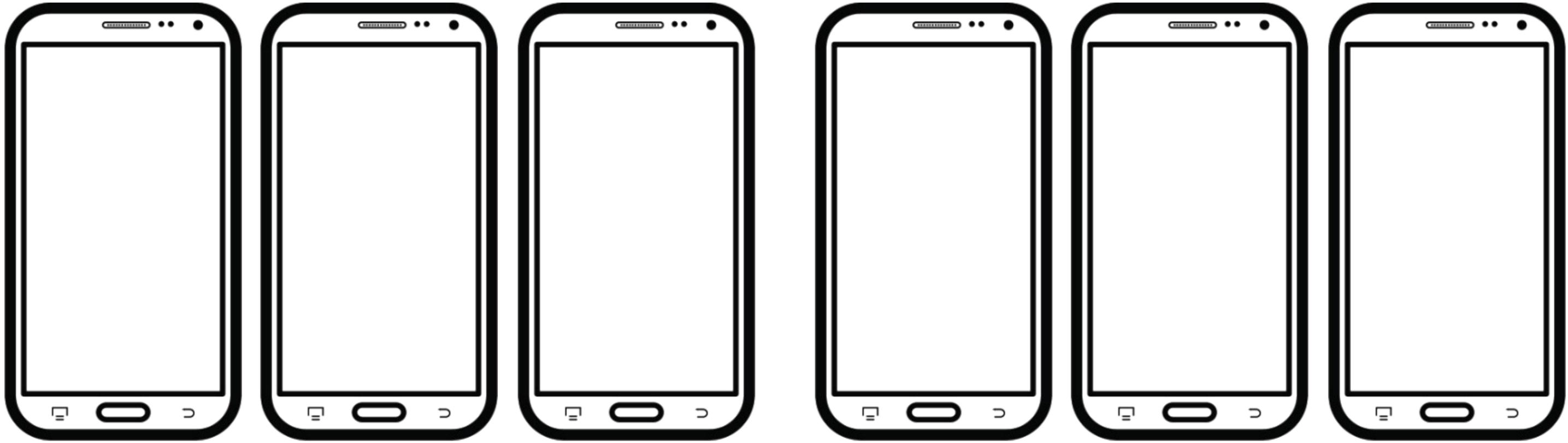
Die Teilnehmerinnen bekommen Papier, Stifte, Buntstifte und Kleber. Sie haben Aufgabe, einen „Glücksfilter“ zu gestalten und zu basteln. Das können bunte Blumen sein, Schmetterlingsflügel oder irgendein anderes Motiv, mit positiven Gefühlen und Glück assoziiert werden kann. Danach erklären sie, warum sie dieses Design gewählt haben und wie es ihnen hilft, sich gut zu fühlen.

Gute Karten

Die Teilnehmerinnen bemalen die Karten und schreiben positive und affirmative Botschaften; die Karten können werden oder die Teilnehmerinnen können sie als Erinnerung an den Workshop mitnehmen.

Karten für Gedanken und Botschaften

Teilt die ausgeschnittenen Karten aus, füllt sie aus, lest sie und platziert sie in die Ausstellung – alle zusammen. Mit einem gemeinsamen Beitrag wird die Ausstellung interaktiv.





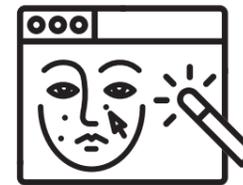
2. THEMA

Druck & Erwartungen

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



Realistisch vs. unrealistisch

Die Teilnehmerinnen bekommen Magazine oder ausgedruckte Bilder bekannter Personen, die mit Photoshop oder anderen Programmen bearbeitet sind. Ihre Aufgabe ist es, Bilder zu finden, die unrealistisch oder wie stark bearbeitet aussehen und die Teile zu markieren, die aus ihrer Sicht geändert wurden. Danach diskutieren sie über den Einfluss solcher Bilder auf das Selbstbewusstsein und darüber, wie man die Akzeptanz unterschiedlicher Körperformen fördern könnte.



Positive Vorbilder

Jede Teilnehmerin wählt eine Person aus, die sie als Vorbild sieht. Das können berühmte Personen sein, Aktivistinnen oder inspirierende Frauen aus ihrem Umfeld. Die Teilnehmerinnen tauschen Informationen über die ausgewählten Vorbilder aus und erklären, warum sie sie als inspirativ erleben. Dieses Spiel fördert das Gespräch über unterschiedliche Definitionen von Schönheit und unterstützt die positive Sicht zur eigenen Körperform.



Fashionshow

Organisiert eine Fashionshow, in der jede Teilnehmerin ihren eigenen Stil und ihre eigene Schönheit präsentieren kann – mit einer Bildercollage inspiriert von unterschiedlichen Körperformen und Körpergrößen. Die Aktivität könntet ihr abschließen, indem ihr Vorschläge oder Ideen für Hashtags sammelt, darüber wie man eine positive Einstellung zum Körper online fördern kann und wie sie sich gegenseitig unterstützen können. Die Collagen können als Teil der Ausstellung dienen. Diese Aktivität kann, je nach verfügbarer Zeit und Technik, auch in der virtuellen Welt stattfinden – die Teilnehmerinnen können Mems oder ein TikTok-Video zu diesem Thema erstellen.

METHODISCHES SZENARIO

für Workshopleiter*innen

THEMA: 2

TITEL: DRUCK & ERWARTUNGEN

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Hilfspostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie zur Posterausstellung dazugeben.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Auf diesem Poster beschäftigen wir uns mit Bildern von vermeintlich perfekten Körpern im Internet. Meistens lösen diese Bilder bei uns das Verlangen aus, auch so aussehen zu wollen. Doch diese Schönheitsideale sind kaum zu erreichen. Das liegt auch daran, dass die Personen professionell geschminkt, aus bestimmten Perspektiven aufgenommen und die Bilder danach digital bearbeitet werden. Dieses Poster hilft uns dabei zu verstehen, wie diese Bilder entstehen und warum es die meisten dieser Körper in Wirklichkeit gar nicht so gibt.

EINLEITUNG

Hilfsposter: Gut zu wissen

Wenn wir Bilder von unrealistischen Körpern sehen, kann das unser Selbstbewusstsein beeinflussen und ein negatives Bild vom eigenen Körper schaffen. Jeder Körper ist auf seine eigene Art und Weise schön. Falls du dich von den unrealistischen Schönheitsidealen unter Druck gesetzt fühlst, kann es helfen, Profilen zu folgen, die ein gesundes Körperbild und Selbstakzeptanz zeigen. Außerdem kannst du mit anderen Menschen über dieses Thema sprechen und sich austauschen. Das kann helfen, negative Gefühle loszuwerden.

Realistisch vs. unrealistisch

Die Teilnehmerinnen bekommen Magazine oder ausgedruckte Bilder bekannter Personen, die mit Photoshop oder anderen Programmen bearbeitet sind. Ihre Aufgabe ist es, Bilder zu finden, die unrealistisch oder wie stark bearbeitet aussehen und die Teile zu markieren, die aus ihrer Sicht geändert wurden. Danach diskutieren sie über den Einfluss solcher Bilder auf das Selbstbewusstsein und darüber, wie man die Akzeptanz unterschiedlicher Körperformen fördern könnte.

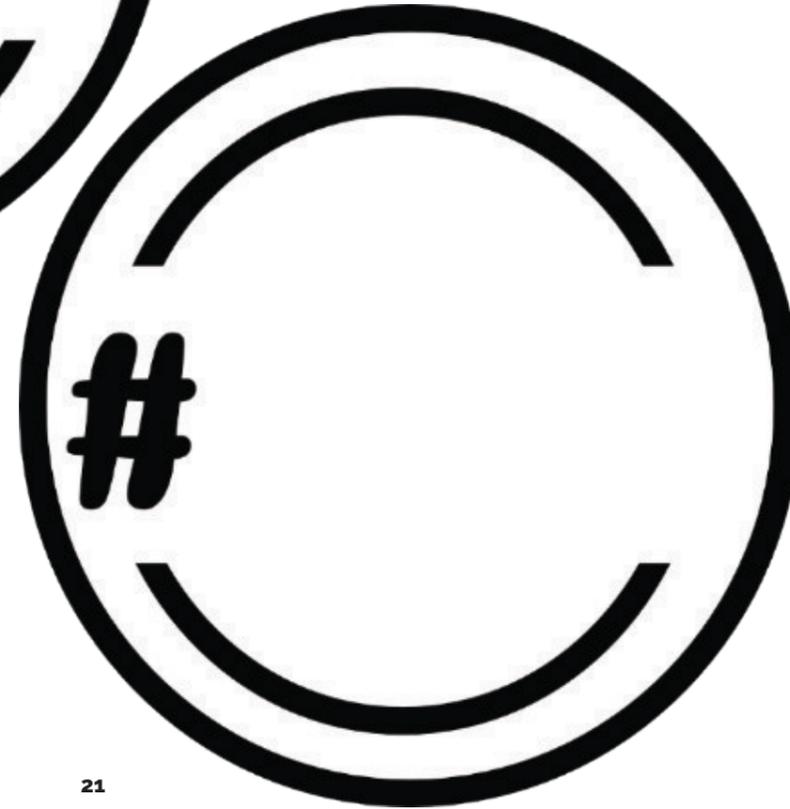
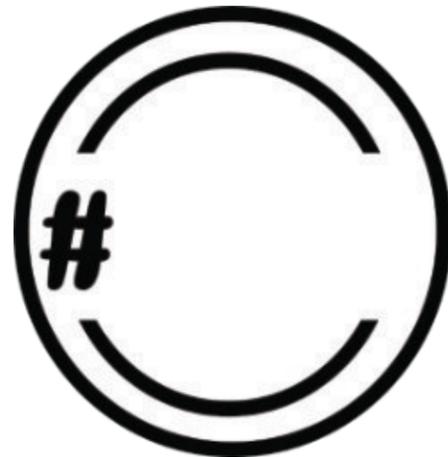
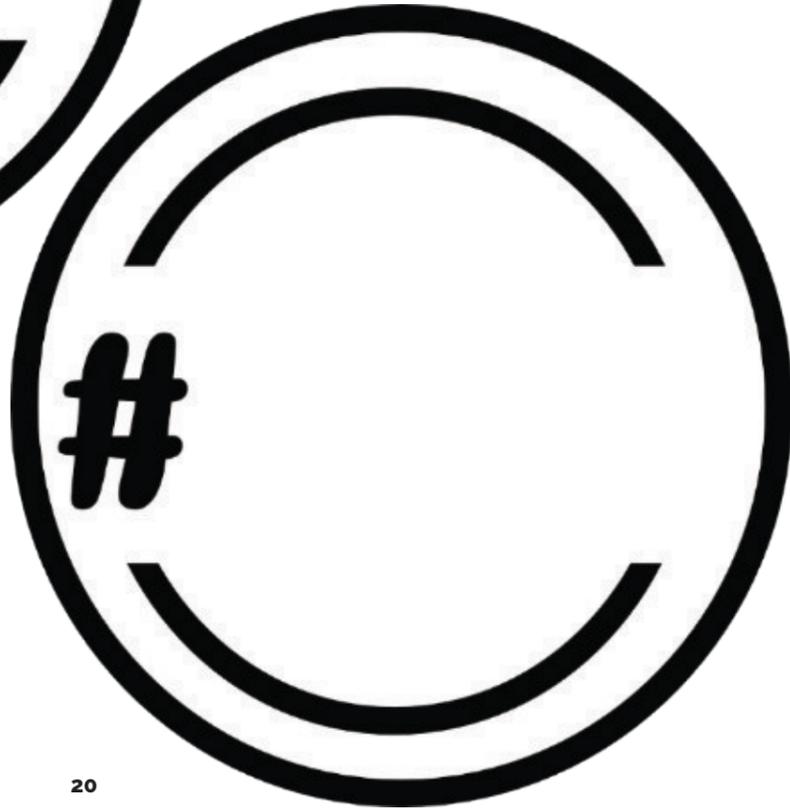
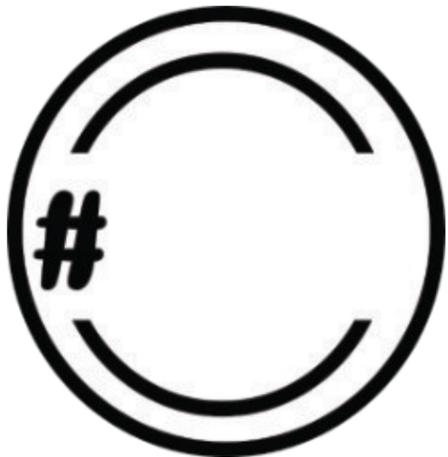
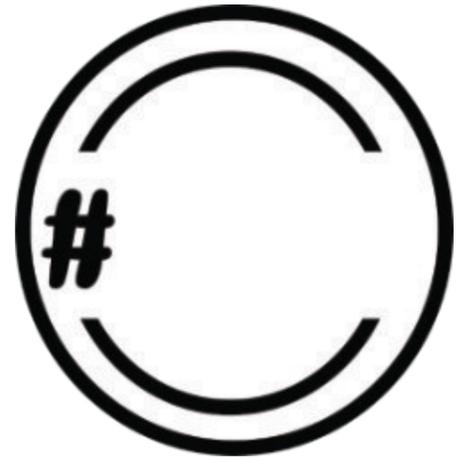
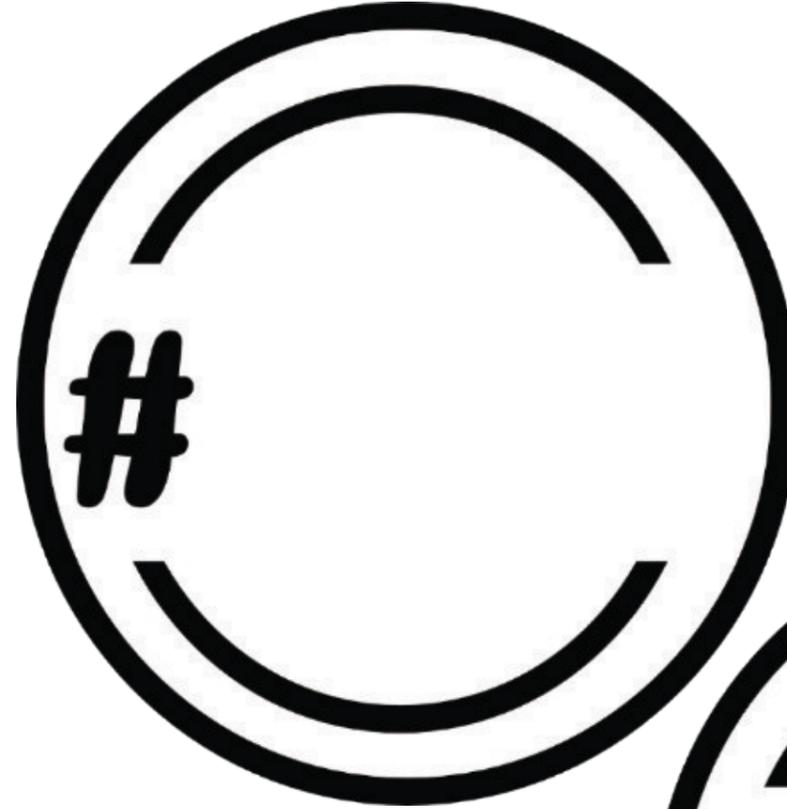
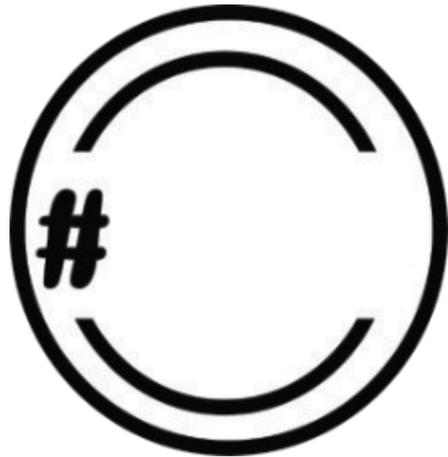
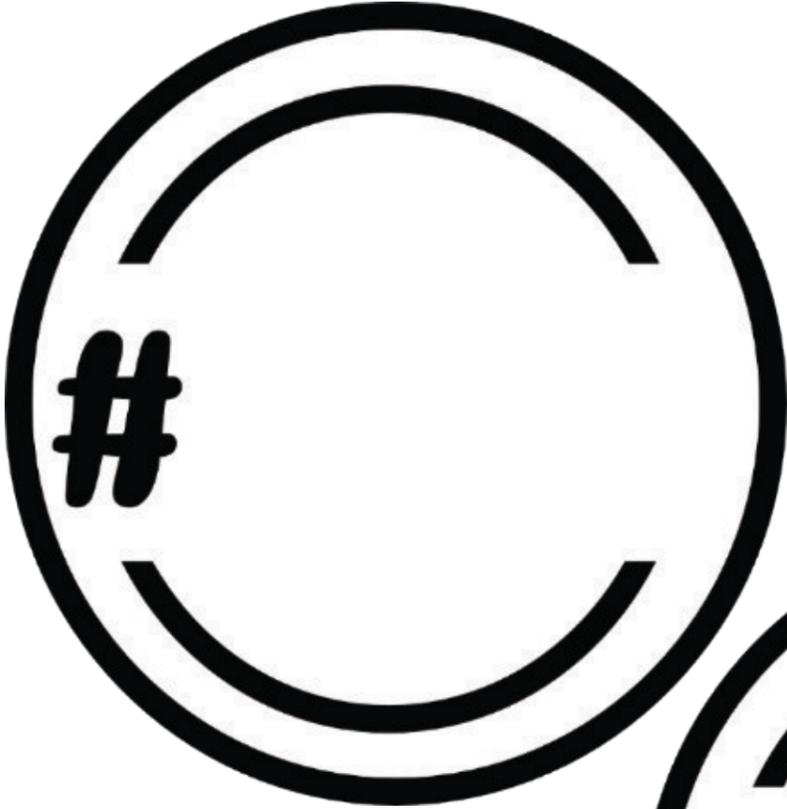
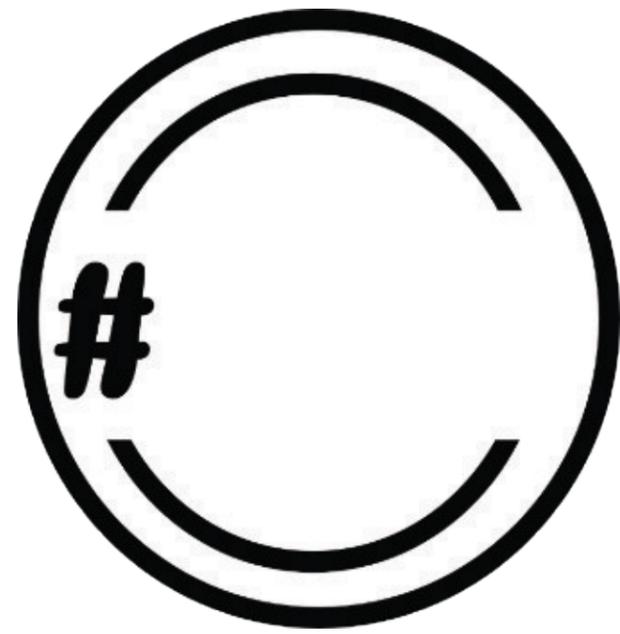
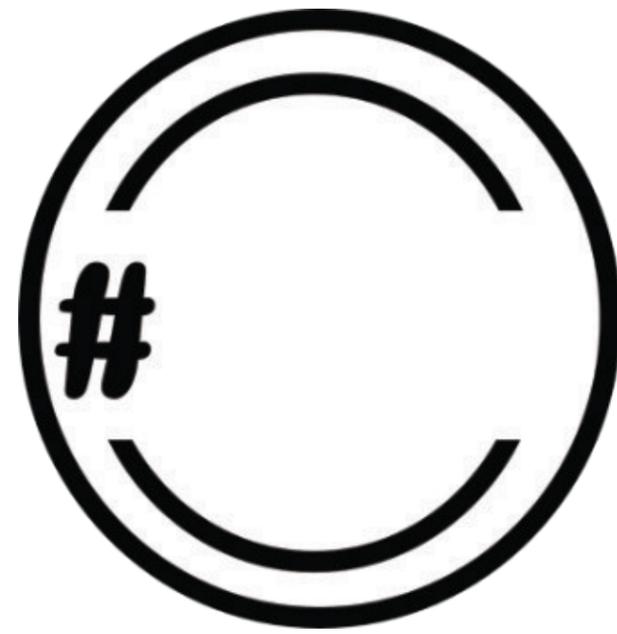
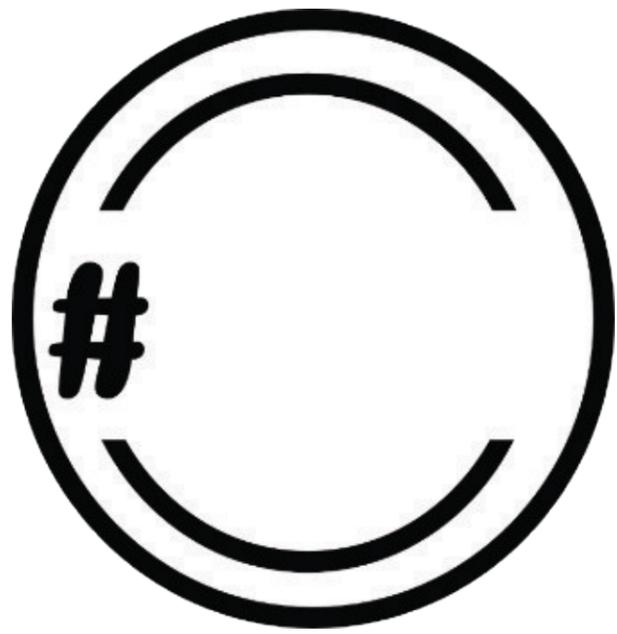
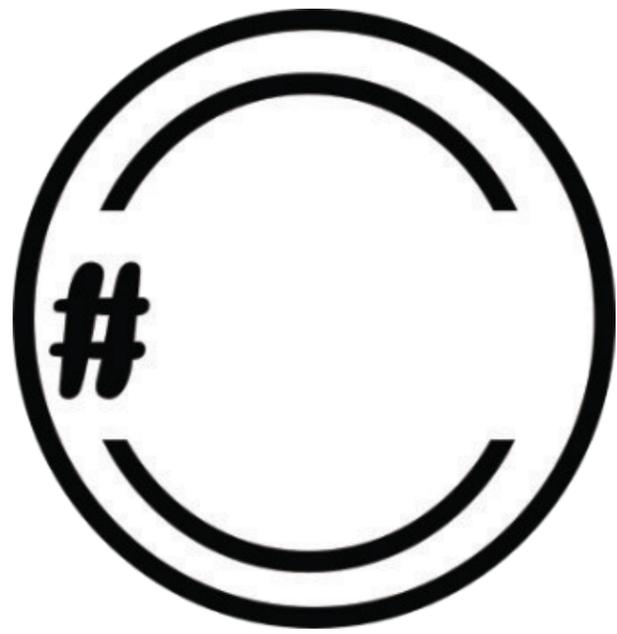
HAUPTTEIL

Statistik:

Laut einer kanadischen Studie benutzen sogar 80 Prozent der Mädchen bis 13 Jahren eine App zur Bearbeitung ihres Selfies. Zwei Drittel der Teenagerinnen zwischen 10 und 17 Jahren haben vor der Veröffentlichung in den Social Media mindestens eine Sache geändert, die ihnen an ihrem Aussehen oder ihrem Körper nicht gefällt. 59 Prozent sind bezüglich unsicher in Bezug auf ihr Aussehen und bearbeiten ihre Fotos regelmäßig bevor sie sie teilen. Ungefähr 37 Prozent sind überzeugt, dass sie auf dem Foto nicht gut genug aussehen, wenn sie es nicht bearbeiten.

HAUPTTEIL	<p>Interessante Tatsache:</p> <p>Das populäre Bilderbearbeitungsprogramm Photoshop wird oft für die Manipulation des Körpers auf Fotos von bekannten Personen und Models verwendet.</p>	
	<p>Interessante Geschichte:</p> <p>Fotos von Körpern, die wir im Internet sehen, sind oft durch eine Vielzahl von Filtern und Bearbeitungstechniken verändert worden, damit sie perfekt aussehen. Früher konnte man solche Fotos meistens nur in Magazinen sehen, aber jetzt sieht man sie überall in den Social Media.</p>	
	<p>Neueste Trends:</p> <p>Positive Trends sind Kampagnen, die Körper in allen Formen und Größen und die Vielfalt feiern. Dazu gehören auch Hashtags wie #BodyPositive, #Bodypositivity, #bodyneutrality und #NoFilter, die Menschen ermutigen, ihren Körper so wie er ist zu akzeptieren und sich nicht zu sehr auf das Aussehen zu fixieren.</p>	
	<p>Positive Vorbilder</p>	<p>Jede Teilnehmerin wählt eine Person aus, die sie als Vorbild sieht. Das können berühmte Personen sein, Aktivistinnen oder inspirierende Frauen aus ihrem Umfeld. Die Teilnehmerinnen tauschen Informationen über die ausgewählten Vorbilder aus und erklären, warum sie sie als inspirativ erleben. Dieses Spiel fördert das Gespräch über unterschiedliche Definitionen von Schönheit und unterstützt die positive Einstellung zur eigenen Körperform.</p>

ABSCHLUSS	<p>Fashionshow</p>	<p>Organisiert eine Fashionshow, in der jede Teilnehmerin ihren eigenen Stil und ihre eigene Schönheit präsentieren kann – mit einer Bildercollage inspiriert von unterschiedlichen Körperformen und Körpergrößen. Die Aktivität könntet ihr abschließen, indem ihr Vorschläge oder Ideen für Hashtags sammelt, darüber wie man eine positive Einstellung zum Körper online fördern kann und wie sich gegenseitig unterstützen. Die Collagen können als Teil der Ausstellung dienen. Diese Aktivität kann, je nach verfügbarer Zeit und Technik, auch in der virtuellen Welt stattfinden – die Teilnehmerinnen können Mems oder ein TikTok-Video zu diesem Thema erstellen.</p>
	ZUSATZMATERIAL	<p>Kreise für #</p>





3. THEMA

*Im Netz – Wie beeinflussen uns Influencer*innen*

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



Digital-Detox-Challenge

Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, den Ton für alle Benachrichtigungen auf ihrem Handy auszuschalten und das Handy vor sich an einer sichtbaren Stelle abzulegen – auf den Tisch oder auf den Boden. Die Teilnehmerinnen versuchen, 10 Minuten auszuhalten, ohne dass sie ihre Nachrichten ansehen. Nach der Challenge sprechen sie über ihre Erfahrung, über frühere Versuche des digitalen Detox, über die Zeit, die sie am Handy verbringen und wofür sie ihr Handy nutzen. Was macht jemanden zum/zur Influencer*in? Ab wann bist auch du Influencerin? Dieses Spiel fördert das Bewusstsein über die Balance zwischen dem Online- und Offlineleben und die Reflexion über die eigenen Gewohnheiten bei der Benutzung von Technik.



Wahr oder NICHT

Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und bekommen Aufgaben zum Thema Online-Einflüsse. Sie sollen gespielte, nachgestellte Fotos machen (wie diese im einführenden Video) – DAVOR und DANACH. Die Fotos werden mit unterschiedlichen Motiven aufgenommen: von Reisen, aus dem Restaurant, vom Shoppen, ein Luxusauto, ein Haus usw. Die Teams konkurrieren, es gewinnt das Team, das als erstes alle Aufgaben gelöst hat. Danach diskutieren sie gemeinsam darüber, was sie entdeckt haben und wie wichtig es ist, kritisch zu denken bei dem Konsum von Online-Inhalten. Fordert die Teilnehmerinnen auf, über ihre positiven und negativen Erfahrungen mit Online-Einflüssen zu sprechen.



Spaß online und offline

Erstellt eine Liste aller Aktivitäten in der analogen und digitalen Welt, die euch Spaß machen und euch wichtig sind. Sprecht darüber, warum euch diese Aktivitäten wichtig sind, warum sie Spaß machen, warum ihr sie liebt, und ihr könnt sie auch vergleichen.

METHODISCHES SZENARIO

für Workshopleiter*innen

THEMA: 3

TITEL: IM NETZ – WIE BEEINFLUSSEN UNS INFLUENCER*INNEN

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Hilfspostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie zur Posterausstellung dazugeben.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Auf diesem Poster beschäftigen wir uns damit, wie uns Online-Lebensstile gestalten und wie sie unser Leben beeinflussen (Influencing). Dieses Poster hilft uns besser zu verstehen, wie wir eine gesunde Balance zwischen Online- und Offlineaktivitäten (er)halten können.

EINLEITUNG

Hilfsposter: Gut zu wissen

Influencer*in zu sein ist aufregend, es ist aber wichtig, dass uns bewusst ist, dass die Online-Welt anders als die Realität sein kann. Sich mit anderen Influencer*innen zu vergleichen kann zur Unzufriedenheit führen. Seid authentisch und teilt Inhalte, die euch wichtig sind und nicht nur, weil ihr denkt, dass Andere sie sehen möchten. Denk darüber nach, ob die Zahl der Follower der einzige Erfolgsmaßstab ist.

Es hilft, sich selbst zu beobachten und sich folgende Fragen zu stellen: Macht mit der Content Spaß? Oder fühle ich mich eigentlich nicht wohl dabei? Sollte ich der Person vielleicht lieber entfolgen? Suche dir Influencer*inenn, die dich bereichern, z.B. Infos zu verschiedenen Hobbys und Themen.

Digital-Detox-Challenge

Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, den Ton für alle Benachrichtigungen auf ihrem Handy auszuschalten und das Handy vor sich an einer sichtbaren Stelle abzulegen – auf den Tisch oder auf den Boden. Die Teilnehmerinnen versuchen, 10 Minuten auszuhalten, ohne dass sie ihre Nachrichten ansehen. Nach der Challenge sprechen sie über ihre Erfahrung, über frühere Versuche des digitalen Detox, über die Zeit, die sie am Handy verbringen und wofür sie ihr Handy nutzen. Was macht jemanden zum/zur Influencer*in? Ab wann bist auch du Influencerin? Dieses Spiel fördert das Bewusstsein über die Balance zwischen dem Online- und Offlineleben und die Reflexion über die eigenen Gewohnheiten bei der Benutzung von Technik.

Aktivität:

Benutzen Sie die Plakate mit den unten angeführten Tatsachen, mit denen das Bewusstsein der Teilnehmerinnen über Influencer*innen gestärkt werden kann sie aufgefordert werden können, über den Einfluss von Influencer*innen auf den Alltag, die Denkweise, den Geschmack und das Verhalten ihrer Follower*innen nachzudenken.

Statistik:

Laut einer Studie von Common Sense Media, verbringen 45% der Teenager mehr als 5 Stunden täglich mit der Nutzung von elektronischen Geräten wie Handys und Computer.

Interessante Tatsache:

Populäre Influencer*innen in den Social Media erzeugen oft ein „perfektes“ Bild ihres Lebens, aber in der Realität können sich ihr virtuelles und wirkliches Leben unterscheiden. Influencing ist ein bezahlter, harter Job und daher wird der Alltag durch bezahlte Werbepartnerschaften verzerrt dargestellt.

Interessante Geschichte:

Der Online-Lebensstil, in dem Menschen ihre alltäglichen Aktivitäten teilen und Influencer*innen werden, wurde in den letzten zehn Jahren populär. Erste Influencer*innen waren Blogger*innen, die ihre Erfahrungen und Empfehlungen über Blogs und YouTube geteilt haben.

Neueste Trends:

Heute ermöglichen soziale Netzwerke wie Instagram, TikTok und YouTube den Menschen, Influencer*innen zu werden und ihr Leben mit Tausenden Followern zu teilen. Trends ändern sich schnell, so dass sich Influencer*innen oft an neue Herausforderungen, neue Modestile oder populären Themen anpassen, um das Publikum auf sich aufmerksam zu machen. Alle Menschen zeigen nur das Schönste und Beste von sich online. Das ist normal und menschlich.

Wahr oder NICHT

Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und bekommen Aufgaben zum Thema Online-Einflüsse. Sie sollen gespielte, nachgestellte Fotos machen (wie diese im einführnden Video) – DAVOR und DANACH. Die Fotos werden mit unterschiedlichen Motiven aufgenommen: von Reisen, aus dem Restaurant, vom Shoppen, ein Luxusauto, ein Haus usw. Die Teams konkurrieren, es gewinnt das Team, das als erstes alle Aufgaben gelöst hat. Danach diskutieren sie gemeinsam darüber, was sie entdeckt haben und wie wichtig es ist, kritisch zu denken bei dem Konsum von Online-Inhalten. Fordert die Teilnehmerinnen auf, über ihre positiven und negativen Erfahrungen mit Online-Einflüssen zu sprechen.

Spaß online und offline

Erstellt eine Liste aller Aktivitäten in der analogen und digitalen Welt, die euch Spaß machen und euch wichtig sind. Sprecht darüber, warum euch diese Aktivitäten wichtig sind, warum sie Spaß machen, warum ihr sie liebt, und ihr könnt sie auch vergleichen.

Vorlage für Listen der Aktivitäten

Verteilt die Vorlagen, füllt sie aus, lest sie und platziert sie in die Ausstellung – alle zusammen. Mit einem gemeinsamen Beitrag wird die Ausstellung interaktiv.





4. THEMA

Nicht online – na und?

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Die nachfolgenden Spiele können Sie auch als getrennte Aktivitäten spielen; sie sind passend für kürzere Einheiten, in denen Sie das Thema bearbeiten, bei kürzeren Besuchen in der Bibliothek oder Unterrichtsstunden sowie als Aktivitäten zur Motivation und Präsentation zur Ausstellung.

Für die Arbeit mit jüngerem Publikum eignen sich die kürzeren Formen der Themenbearbeitung besser. Als Aktivität dazu können nur ein oder zwei Spiele in Kombination mit den Postern verwendet werden. Die Workshopleitung wählt das Spiel frei aus.



Denk nach, bevor du teilst

Die Teilnehmerinnen bekommen Szenarios, die verschiedene Situationen beschreiben, in denen entschieden werden soll, ob man die Information im Internet teilt. Die Teams diskutieren über jedes Szenario und sprechen über Vorteile und Nachteile des Teilens bestimmter Informationen. Danach stimmen sie darüber ab, ob sie diese Informationen teilen oder für sich behalten würden. Dieses Spiel fördert kritisches Nachdenken über die eigene Privatsphäre und die Folgen beim Teilen von Informationen online.

TEXTE FÜR SZENARIEN:



1. Private Fotos in sozialen Netzwerken
2. Private Fotos anderer Personen veröffentlichen
3. Inhalte anderer Personen teilen und negativ kommentieren
4. Eigenes Szenario erstellen: Was wäre für dich unangenehm, wenn es jemand über dich im Netz teilen würde?



Erzähle deine Geschichte

Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und wählen selbst das Textformat, das sie zur Präsentation des Themas benutzen werden: Geschichte, Artikel, Post, Brief, Tagebucheintrag, Blog, Nachricht usw. Der Text wird auf ein Plakat in DIN A3 übertragen und jedes Team kann ihn nach eigenem Wunsch gestalten. Das Thema der Aufgabe ist ihre anonyme Geschichte aus dem wirklichen Leben über eine Erfahrung (positiv oder negativ) aus dem digitalen Leben.



Digitale Regeln

Spricht über Situationen, in denen es angebracht und nicht angebracht ist, Informationen online zu teilen. Erstellt ein Plakat zum Thema „Digitale Regeln“ mit wichtigen Richtlinien darüber, was im Internet geteilt werden soll und was nicht. Das Plakat kann Teil der Ausstellung werden.

METHODISCHES SZENARIO

für Workshopleiter*innen

THEMA: 4

TITEL: NICHT ONLINE – NA UND?

Bei der Durchführung der Aktivität nutzen Sie bitte die vorgesehenen Poster. Das Hauptposter hilft Ihnen, das Thema und die Ziele der Workshops zu verstehen. Auf den Hilfspostern befinden sich interessante Tatsachen, Anleitungen und Tipps, die Sie als Gesprächsimpuls und als Zusatz zur Einleitung in das Thema nutzen können.

Bei der Vorstellung des Themas können Sie die beigefügte Präsentation verwenden sowie das Videomaterial aus der Präsentation. Zum Inhalt kommen sie über den Link im QR-Code auf dem Poster.

Für einige Themen gibt es auch Zusatzmaterialien wie z.B. Vorlagen für Karten, Sprechwolken für kluge Gedanken und Hashtags #, Arbeitsszenarios u.Ä. Die Dauer der Aktivität hängt von Ihren Zeitressourcen und dem Interesse der Gruppen ab. Wir schlagen vor, dass Sie für dieses Szenario 120 Minuten vorsehen.

Alle Materialien, die während der Aktivitäten entstehen, können Sie zur Posterausstellung dazugeben.

ANLEITUNGEN FÜR DIE ARBEIT

EINLEITUNG

HAUPTPOSTER

Auf diesem Poster beschäftigen wir uns damit, warum es wichtig ist, über den Inhalt nachzudenken, bevor wir ihn online stellen. Dieses Poster hilft uns zu verstehen, welche Folgen das Teilen von persönlichen Informationen und Fotos im Internet hat, und zu lernen, wie wir unsere Privatsphäre und die Privatsphäre anderer Personen schützen können.

Hilfsposter: Gut zu wissen

Bevor ihr etwas online stellt, solltet ihr euch bewusst machen, dass es für alle Menschen sichtbar ist. Auch für die Menschen, die ihr nicht kennt. Es ist wichtig, über die Grenzen eurer Privatsphäre nachzudenken. Was möchtet ihr von euch preisgeben und was nicht? Apphersteller*innen programmieren die Apps heute so, dass wir möglichst viel Zeit dort verbringen. Daher macht es Sinn darüber nachzudenken, ob ihr manchmal sinnlos vor euch herscrollt – ohne zu wissen, was ihr eigentlich macht oder machen wolltet. Hier kann es helfen, raus in die Natur zu gehen, Freunde zu treffen und das Handy mal auszuschalten.

EINLEITUNG

**Denk nach,
bevor du
teilst**

Die Teilnehmerinnen bekommen Szenarios, die verschiedenen Situationen beschreiben, in denen entschieden werden soll, ob man die Information im Internet teilt. Die Teams diskutieren über jedes Szenario und sprechen über Vorteile und Nachteile des Teilens bestimmter Informationen. Danach stimmen sie darüber ab, ob sie diese Informationen teilen oder für sich behalten würden. Dieses Spiel fördert kritisches Nachdenken über die eigene Privatsphäre und die Folgen beim Teilen von Informationen online.

TEXTE FÜR SZENARIEN:

1. Private Fotos in sozialen Netzwerken

Die Botschaft dieser Geschichte ist, dass es wichtig ist, unsere Privatsphäre wertzuschätzen und zu bewahren. Bevor wir Fotos in sozialen Netzwerken teilen, sollten wir über die Folgen nachdenken und wie das uns und unsere Freunde beeinflussen könnte. Vor allem ist auch wichtig, dass wir die Einstellungen in den Sozialen Medien beherrschen (öffentliches Profil, wer kann die Fotos sehen etc.)

EINLEITUNG	Denk nach, bevor du teilst	<p>2. Private Fotos anderer Personen veröffentlichen</p> <p>Die Botschaft, die wir teilen möchten, ist, dass wir achtsam mit der Privatsphäre anderer Menschen umgehen müssen und immer bedenken müssen, wie unsere Aktionen andere Menschen beeinflussen können.</p>
		<p>3. Inhalte anderer Personen teilen und negativ kommentieren</p> <p>Eine wichtige Botschaft dieser Geschichte ist, dass wir die Atmosphäre in den sozialen Netzwerken verändern können. Es ist nicht gut, Negatives und Missachtung zu verbreiten. Stattdessen sollen wir Freundlichkeit, Verständnis und Unterstützung gegenüber anderen fördern.</p> <p>Diese Geschichte darüber, wie wichtig es ist auf die eigene Privatsphäre und die Privatsphäre anderer Menschen achtzugeben-aufzupassen, wenn wir Fotos anderer Personen teilen und andere Personen wertschätzend behandeln. Es ist wichtig, achtsam gegenüber anderen Menschen zu sein, weil Wörter und Taten können jemanden langfristig beeinflussen – besonders, wenn dieser Einfluss negativ ist.</p>
HAUPTTEIL	<p>Statistik:</p> <p>Laut einer Studie des Pew Research Center, teilen 92% der Teenager ihren richtigen Namen in den sozialen Netzwerken, 71% teilen ihre schulischen Informationen und ihren Standort.</p>	
	<p>Interessante Tatsache:</p> <p>Laut einer Studie von Ipsos geben 42% Jugendliche zu, dass sie schon bereit haben, etwas online geteilt zu haben.</p>	

HAUPTTEIL	<p>Interessante Geschichte:</p> <p>Bevor es die sozialen Netzwerke gab, behielten die Menschen ihre privaten Momente und Erinnerungen für sich oder teilten sie nur mit Menschen, die ihnen nahestehen. Mit der Entwicklung von Technologie und sozialen Netzwerken ist es üblich geworden, dass Menschen fast jeden Aspekt ihres Lebens auf Fotos, Videos oder im Status teilen.</p>
	<p>Neueste Trends:</p> <p>Mit wachsendem Bewusstsein über die Verbindung zwischen Privatsphäre und mentaler Gesundheit, machen immer mehr Menschen digitales Detox oder teilen ihre Inhalte im Internet selektiver. Trends wie #OfflineIsTheNewLuxury betonen, wie wichtig es ist, sich „auszuschalten“ und eine Balance zwischen der Online- und Offlinewelt zu finden.</p>
ZUSATZ-MATERIAL	<p>Erzähle deine Geschichte (Szenario 4)</p> <p>Die Teilnehmerinnen finden sich in Teams und wählen selbst den Textformat, den sie zur Präsentation des Themas benutzen werden: Geschichte, Artikel, Post, Brief, Tagebucheintrag, Blog, Nachricht usw. Der Text wird auf ein Plakat in DIN A3 übertragen und jedes Team kann ihn nach eigenem Wunsch gestalten. Das Thema der Aufgabe ist ihre anonyme Geschichte aus dem wirklichen Leben über eine Erfahrung (positiv oder negativ) aus dem digitalen Leben.</p>
	<p>SZENARIO 1, 2, 3</p> <p>Verteilt die Szenarien, füllt sie aus, lest sie und platziert sie in die Ausstellung – alle zusammen. Mit einem gemeinsamen Beitrag wird die Ausstellung interaktiv.</p>



SZENARIO 1

Private Fotos in sozialen Netzwerken: Eine Geschichte über Gefahren für Mädchen

Hallo! Ich heiße Anna und möchte euch eine Geschichte darüber erzählen, wie ich eine wichtige Lektion über das Teilen von privaten Fotos in sozialen Netzwerken gelernt habe.

Eines Tages habe ich mit meiner Freundin Martina einen Ausflug in die wunderschöne Natur gemacht und dabei ein paar Fotos geschossen. Die Fotos waren besonders schön und ich wollte sie mit der Welt teilen. Aber Martina hatte eine andere Einstellung dazu. Sie sagte mir, dass wir vorsichtig sein sollten, wenn wir private Momente im Internet teilen.

Was meint ihr, wie geht die Geschichte weiter? (Denkt euch ein eigenes Szenario aus.)

Fragen für Gespräch:

- Was kann passieren, wenn ein Foto online geht?
- Was hätte passieren können, als das Foto online ging?
- Wie hättest du reagiert? Warum?
- Wo beginnt deine Privatsphäre?
- Was wäre der worst case und was wäre in diesem Fall passiert?



SZENARIO 2

Private Fotos anderer Personen veröffentlichen: Gefahren und Netiquette – Fotos kann man ändern

Hi! Ich bin Mia und ich habe eine wichtige Geschichte über die Netiquette und die Gefahren, die entstehen können, wenn wir private Fotos anderer Personen in sozialen Netzwerken teilen.

Eines Tages erhielt ich ein Foto meines Freundes Ivan, das auf den ersten Blick witzig war. Ich wollte, dass auch andere dieses Foto sehen und teilte es daher schnell auf meinem Profil. Ich habe aber nicht gemerkt, dass jemand dieses Fotos davor schon geändert hat, damit es noch witziger ist, aber auch erniedrigend für Ivan.

Was meint ihr, wie geht die Geschichte weiter? (Denkt euch ein eigenes Szenario aus.)

Fragen für Gespräch:

- Wie fühlte sich Ivan, als er das Foto im Internet gesehen hat?
- Wie kann man prüfen, ob ein Foto bearbeitet wurde?
- Wen hätte Mia fragen sollen, bevor sie das Foto veröffentlicht hat?
- Ist dir etwas ähnliches passiert?



SZENARIO 3

**Inhalte anderer Personen teilen und negativ kommentieren,
andere Menschen missachten**

Hey! Ich bin Lara und möchte euch eine Geschichte erzählen darüber, wie ich gelernt habe, andere Menschen in den Social Media zu achten und Mitgefühl zu haben.

Eines Tages sah ich ein lustiges Video, das jemand auf seinem Profil geteilt hat. Die Person, die es geteilt hat, hat aber sehr negative Kommentare über den Autor des Videos geschrieben. Das fand ich sehr unfair und nicht schön. Trotzdem haben viele Leute das Video auf dieselbe Art kommentiert, was nur zu noch mehr Negativität aufgefordert hat.

Was meint ihr, wie geht die Geschichte weiter? (Denkt euch ein eigenes Szenario aus.)

Fragen für Gespräch:

- Wie würdest du reagieren?
- Wie kann man darauf reagieren?
- Würdest du überhaupt reagieren?
- Beunruhigen dich negative, hasserfüllte Kommentare?



Svoja

