



Essstörungen – Gesundheit erhalten und Stärkung des Wohlbefindens – 2./3. Zyklus

Body Talk Kuchenschnitze

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen, dass persönliche Eigenschaften mehr gewertet werden, als das Aussehen.



Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Kleingruppen

Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Fotos, Bilder, Zeichnungen von Vorbildern (in Bewegung, Aktion)
- Ausgedruckte «Kuchenstücke»

Ablauf

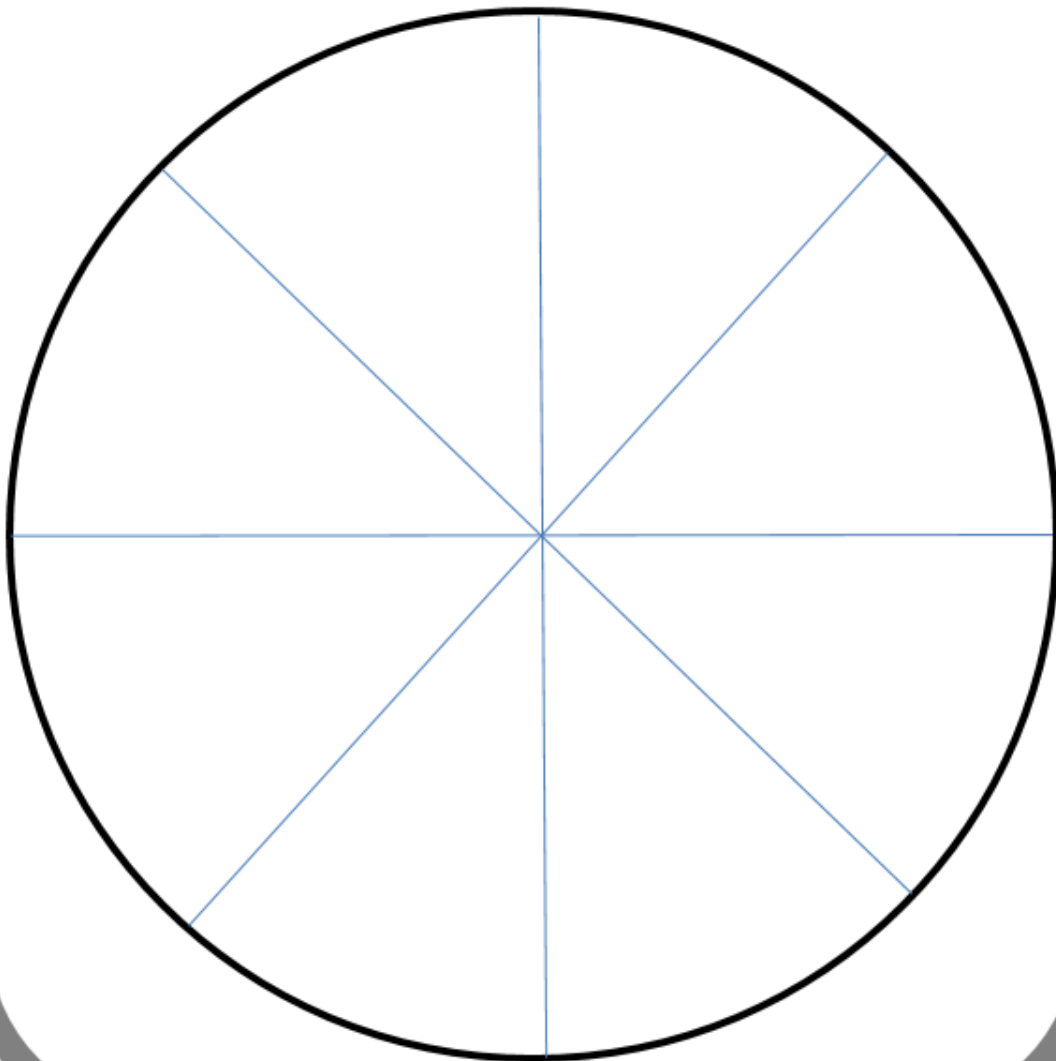
Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Einstieg</p> <p>Alle Schülerinnen und Schüler bringen ein Bild von ihrem Vorbild mit und äussern sich darüber, was Sie besonders an dieser Person beeindruckt (Charaktereigenschaften, ein besonderes Talent, Persönlichkeit).</p> <p>Beantwortung der Frage: Was ist es, was es ausmacht, dass ich diese Person besonders mag?</p>	<p>Verschiedene Fotos von herausragenden Persönlichkeiten</p>

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p>Kuchenschnitze</p> <p>Die SuS wählen eine Person aus (Freund/Freundin, Kollege/Kollegin, ohne sie zu nennen), die sie gerne mögen.</p> <p>In jedes Kuchenfeld wird nun ein Stichwort geschrieben zur ausgewählten Person unter dem Gesichtspunkt, was es ist, was es ausmacht, dass ich diese Person besonders mag.</p> <p>Eventuell können ein paar Beispiele von möglichen Stichworten genannt werden wie beispielsweise, Vertrauen, Augen, Lachen, Humor, schöne Haare. Wichtig dabei ist, dass sich die Beispiele zu Aussehen und andern Eigenschaften zahlenmässig die Waage halten. Nun die Felder ausfüllen lassen.</p>	ausgedruckte Kuchenstücke
2'	<p>Auftrag</p> <p>Nach dem Ausfüllen werden alle Felder, die rein etwas mit dem Aussehen zu tun haben, gezählt. Die Anzahl wird von allen rückgemeldet.</p>	
13'	<p>Statistik an der Wandtafel/Flip Chart</p> <p>Eine Statistik wird an der Wandtafel/Flipchart unter dem Stichwort «<i>Aussehen</i>» erstellt.</p> <p>Nun werden alle Felder gezählt, die nichts mit dem Aussehen der gewählten Person zu tun haben.</p> <p>Wiederum wird eine Statistik erstellt unter dem Stichwort «<i>Anderes</i>».</p> <p>Die Gesamtstatistik zeigt praktisch ohne Ausnahme, dass die Anzahl Punkte zu «<i>Anderem</i>» gegenüber «<i>Aussehen</i>» deutlich zahlreicher sind. Dazu lässt sich die Aussage machen, dass wir uns in Beziehungen meist sehr wenig am Aussehen einer Person orientieren.</p>	Statistik zeichnen

Quelle

- PEP Bodytalk. Bausteine für die Arbeit an einem gesunden Selbstwert- und positiven Körpergefühl (S. 28f.)
Download (15.09.2021): [Bodytalk PEP – Prävention von Essstörungen «Pepinfo»](#)

Was mag ich an meiner Freundin, an meinem Freund?



Quelle: PEP Bodytalk. Bausteine für die Arbeit an einem gesunden Selbstwert- und positiven Körpergefühl (S. 28f.)
Download (15.09.2021): [Bodytalk PEP – Prävention von Essstörungen «Pepinfo»](#)