FÜNF

Strategien gegen den “Schönheits-wahn”

In Anlehnung an die Ergebnisse der Studie von Saferinternet.at zum Thema “Schönheitsideale im Internet” von 2024

1

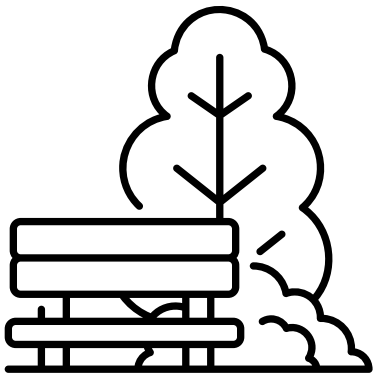
SELBSTWAHRNEHMUNG FÖRDERN



Was leistet dein Körper jeden Tag? Welche Bewegungen und Berührungen fühlen sich gut an? Du musst nicht alles an dir mögen, um gut mit dir umzugehen und dich nicht unter Druck zu setzen.

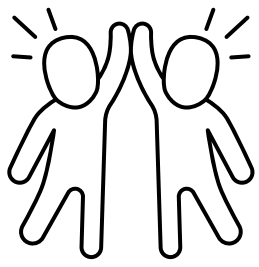
2

REALITY CHECK



Schau dich mal draußen um, wie sehen die Menschen dort aus? Wie vielfältig sind die Menschen um dich herum? Irgendwie auch schön, dass alle unterschiedlich sind.

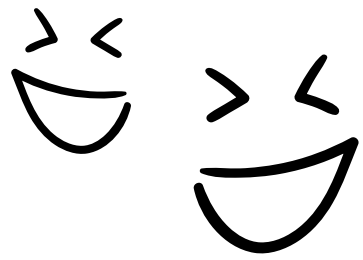
3



GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG

Wann hast du das letzte Mal ein ehrliches Kompliment bekommen? Hat es sich gut angefühlt? Vielleicht möchtest du heute jemandem auch diese Freude machen.

4



GEMEINSAM ÜBER STRESSIGE INHALTE LACHEN

Was war der letzte Beauty-Trend, den du auf Social Media gesehen hast, der einfach nur bescheuert war? Bei all dem Druck immer perfekt auszusehen kann es erleichternd sein, sich auch mal über diesen Quatsch lustig zu machen.

5

BEWUSSTER UMGANG MIT SOCIAL MEDIA



Wie viel Zeit verbringst du auf Social Media? Welche Inhalte tun dir gut und woran merkst du, dass dir Inhalte nicht gut tun?

