

Selbstfürsorge in Social Media – Fallbeispiel Bilal

Name: _____



Aufgabe

Lest euch Bilals Aussage durch und beantwortet im Anschluss die Reflexionsfragen.

Bilal:

„Mir ist Fitness super wichtig. Ich gehe 6 x die Woche ins Gym. Die letzte Zeit war allerdings etwas hart für mich, auch in der Schule. Da habe ich es nicht so oft geschafft. Zu viel los. Wenn ich dann die Snaps & Storys von den anderen aus dem Studio sehe, macht mich das fertig. Wieso bin ich nicht einfach trotzdem gegangen? Ich denke dann schon nach zwei Tagen, dass ich bestimmt voll abgenommen habe. Dabei weiß ich ja, dass das völliger Quatsch ist, aber es ist halt so, was soll ich sagen“

Reflexionsfragen:

1. Kennt ihr ähnliche Situationen?
2. Wie geht es euch / euren Freunden / Freundinnen / euren Familienmitglieder:innen damit?
3. Habt einen Ratschlag für die Personen?
4. Wie macht sich Druck auf Social Media (körperlich) bemerkbar?
5. Was hilft euch, wenn ihr Druck in Bezug auf Social Media empfindet?