

ONLINE-FORTBILDUNG

Vor der praktischen Umsetzung des Unterrichtsprogramms - Fragen zur Selbstreflexion

EINFÜHRENDE WORTE

Als Lehrkraft haben Sie großen Einfluss auf die Schülerinnen und Schüler und ihnen gegenüber stets eine Vorbildfunktion inne (siehe dazu auch das Filminterview mit Frau Voss vom Therapienetz Essstörung e. V.) - dies gilt nicht nur, aber auch besonders im Hinblick auf die schulische Prävention von Essstörungen.

Deshalb ist es wichtig, im Vorfeld ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass Jugendliche Sie stets mit Ihrem eigenen Auftreten und in Ihrer eigenen Körperlichkeit wahrnehmen und dieser Eindruck oft stärker wirkt als das gesprochene Wort. Authentizität in dem, was Sie inhaltlich vermitteln möchten und dem, was Sie ausstrahlen bzw. wie Sie sich verhalten ist deshalb für ein erfolgreiches und glaubwürdiges Handeln unerlässlich.

Um sich die eigenen Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen in Punkto Schönheitsideal, Aussehen, Essverhalten & Co. bewusst zu machen, ist es sinnvoll, sich vor der Durchführung des Unterrichtsprogramms bauchgefühl die Zeit für eine kritische Selbstreflexion zu nehmen.

Mit den Fragen auf der nachfolgenden Seite möchten wir Sie in ebendiesem Prozess unterstützen und dazu einladen, einige ausgewählte, themenrelevante Aspekte auf ganz persönlicher Ebene für sich zu hinterfragen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Auseinandersetzung!

FRAGENKATALOG

Schönheit, Ideale & eigene Körperlichkeit

- Was ist für mich Schönheit?
- Was unternehme ich, um den gegenwärtigen Schönheitsidealen gerecht zu werden?
- Wie fühle ich mich in meinem Körper?
- Welche Rolle spielt meine Figur für mein Selbstbewusstsein?

Essverhalten & Essstörungen

- Wie ernähre ich mich?
- Gibt es Essgewohnheiten, die ich bei mir selbst kritisch bewerte?
- Welche Einstellung habe ich gegenüber übergewichtigen Menschen?
- Wo sind mir Essstörungen schon einmal begegnet?
- Welche Gefühle löst das Thema Essstörung bei mir aus?
- Welche Suchtverhaltensweisen kenne ich von mir selbst?

Problemlösungsstrategien, Gefühlsregulierung & Entspannungsfähigkeit

- Wenn ich ein Problem habe oder es mir schlecht geht: Hole ich Rat/ Hilfe oder habe ich den Anspruch, es allein zu schaffen?
- Fällt es mir leicht, meine Gefühle wahrzunehmen und nach außen zu kommunizieren?
- Welche Strategien nutze ich, um Stress abzubauen bzw. mein Wohlbefinden zu steigern?

Quelle: Therapienetz Essstörung e. V. 2009