

# DIGITALE SELBSTDARSTELLUNG

## VORTEILE

- Kreativität zeigen und Interessen teilen stärkt das Selbstbewusstsein.
- Erfolge und besondere Momente können geteilt und gefeiert werden.
- Soziale Medien bieten die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen und sich mit anderen zu vernetzen.
- Positive Rückmeldungen wie Likes und Kommentare können motivieren und bestärken.

## NACHTEILE

- Starker Druck, sich perfekt und attraktiv zu zeigen, führt zu Unsicherheit und Selbstzweifeln.
- Häufige Bearbeitung von Fotos und das Verstecken von „negativen“ Momenten erschaffen ein unrealistisches Bild.
- Vergleich mit anderen kann zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen und Leben führen.
- Angst vor Ablehnung oder zu wenigen Likes hemmt die eigene Freiheit beim Posten.
- Online-Darstellungen sind oft nicht authentisch, was zu Verwirrung und Misstrauen führen kann.
- Social-Media-Druck kann dazu führen, dass man Gefühle und Probleme versteckt, um einen „starken“ Eindruck zu machen.
- Negative Erfahrungen wie Mobbing oder gemeine Kommentare belasten das Selbstwertgefühl.
- Die ständige Beobachtung und Bewertung durch andere kann stressen und das Wohlbefinden beeinträchtigen.



# GESELLSCHAFTLICHE FOLGEN VON HASSNACHRICHTEN UND DISKRIMINIERUNG:

## Ausgrenzung einzelner Menschen oder Gruppen:

- Betroffene werden aus Gemeinschaften ausgeschlossen.
- Menschen ziehen sich zurück und nehmen weniger am gesellschaftlichen Leben teil.

## Zerfall des sozialen Zusammenhalts:

- Misstrauen wächst zwischen verschiedenen Gruppen.
- Die Gesellschaft spaltet sich – „Wir gegen die anderen“.
- Solidarität und Empathie nehmen ab.

## Normalisierung von Diskriminierung:

- Abwertende Sprache und Hass werden zunehmend als „normal“ oder „Meinung“ betrachtet.
- Diskriminierendes Verhalten wird öfter hingegenommen oder ignoriert.
- Vorurteile und Feindbilder verstärken sich in der Gesellschaft.

## Gefahr für Demokratie und Freiheit:

- Wenn bestimmte Stimmen durch Hass mundtot gemacht werden, leidet die Meinungsvielfalt.
- Menschen trauen sich weniger, offen ihre Meinung zu sagen.
- Grundrechte wie Gleichheit und Menschenwürde werden untergraben.



# DIGITALE SELBSTDARSTELLUNG

## EINFACHERKLÄRT

Digitale Selbstdarstellung heißt, dass Menschen sich im Internet – z. B. auf Social Media – so zeigen, wie sie gern wirken möchten. Sie posten Fotos, Videos oder Texte über sich: was sie mögen, können oder wie sie aussehen.

Viele wollen damit Anerkennung, gemocht werden oder einfach schöne Momente teilen. Oft zeigen sie dabei nur ihre besten Seiten – mit Filtern oder bearbeiteten Bildern. So entsteht ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit. Wir vergleichen uns damit und fühlen uns schnell weniger gut – ohne zu merken, dass vieles gar nicht echt ist.

## WAS SIND SCHÖNHETSIDEALE – BESONDERS IM NETZ?

Schönheitsideale sind Vorstellungen davon, wie ein Mensch schön oder attraktiv aussehen sollte. Sie verändern sich ständig – je nach Kultur, Zeit und Einfluss.

Auf Social Media sieht man oft Menschen mit scheinbar „perfektem“ Aussehen: glatte Haut, schlanker Körper, volle Lippen, teure Kleidung. Viele dieser Bilder sind bearbeitet oder mit Filtern verschönert – sie zeigen nicht die echte Realität.

Wenn man ständig solche Bilder sieht, denkt man schnell: Nur wer so aussieht, ist schön oder beliebt. Das macht besonders jungen Menschen Druck – sie versuchen sich anzupassen: mit Schminke, Diäten, Sport oder Bildbearbeitung.

Aber: Schönheit ist vielfältig. Niemand muss einem Ideal entsprechen, um wertvoll zu sein. Was online perfekt wirkt, ist oft nur ein kleiner, unechter Ausschnitt der Wirklichkeit.



## FOLGEN VON FALSCHEN SCHÖNHETSIDEALEN IN DEN SOZIALEN MEDIEN

- ☹️ **Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen**
  - Man vergleicht sich ständig mit anderen und fühlt sich oft nicht „gut genug“.
- 🧠 **Weniger Selbstvertrauen**
  - Kinder und Jugendliche glauben, sie müssten „perfekt“ sein, um gemocht zu werden.
- 🍏 **Ungesundes Essverhalten**
  - Manche essen viel weniger oder zu einseitig, um dünner zu werden.
- 🏃 **Übermäßiger Sport oder Zwang zum „Fit-Sein“**
  - Bewegung macht Spaß, aber bei zu viel Druck wird es ungesund.
- 🕒 **Zu viel Zeit mit Filtern und Bearbeiten von Bildern**
  - Der echte Mensch rückt in den Hintergrund, alles muss „perfekt“ aussehen.
- 😞 **Traurigkeit oder Stress**
  - Wenn man denkt, man erfüllt das Ideal nicht, kann das richtig belasten.
- 🧑 **Gefühl von Einsamkeit**
  - Wer sich selbst nicht akzeptiert, zieht sich manchmal zurück.
- 💬 **Mobbing oder blöde Kommentare**
  - Menschen, die nicht „dem Ideal“ entsprechen, werden manchmal beleidigt.
- 🏠 **Verstecken der eigenen Persönlichkeit**
  - Viele zeigen nur, was „gut ankommt“, und trauen sich nicht, sie selbst zu sein.

## TOP TIPPS GEGEN UNREALISTISCHE SCHÖNHETSIDEALE

- 👉 **1. Denk daran: Du bist mehr als ein Bild.**  
Dein Aussehen ist nur ein kleiner Teil von dir. Du bist auch freundlich, hilfsbereit, lustig, mutig oder kreativ – das alles zählt viel mehr.
- 👉 **2. Führe ein „Ich-bin-toll“-Buch.**  
Schreib dir jeden Tag eine Sache auf, die du an dir magst. Das können Eigenschaften, Erfolge oder auch kleine Momente sein, auf die du stolz bist.

- 🕒 **3. Mach regelmäßig Social-Media-Pausen.**  
Gönn dir jeden Tag ein bisschen Zeit ohne Bildschirm. Lies ein Buch, geh raus, zeichne oder spiel mit Freund:innen. So merkst du, dass es auch ohne Likes und Filter schön sein kann.
- 🧠 **4. Vergleiche dich nicht ständig.**  
Wenn du merkst, dass dir jemand auf Social Media ein schlechtes Gefühl gibt, darfst du dieser Person entfolgen oder den Kanal ausblenden. Das ist Selbstschutz – und völlig in Ordnung.
- 👥 **5. Folge Menschen, die Vielfalt zeigen.**  
Es gibt tolle Accounts, die zeigen: Jeder Mensch ist anders – und das ist gut so. Schau dir lieber echte, ehrliche Inhalte an, die dich bestärken statt verunsichern.
- 💬 **6. Rede über deine Gefühle.**  
Wenn du traurig bist oder dich selbst nicht mehr magst: Sprich mit jemandem. Es ist stark, Hilfe zu holen. Ich, Frau Plättner (unsere Schulsozialarbeiterin), oder deine Lehrer:innen sind immer für dich da.
- 🏃 **7. Bewege dich, weil es dir guttut – nicht für ein Ideal.**  
Sport kann Spaß machen und hilft gegen Stress. Aber du musst nicht perfekt trainiert oder super schlank sein. Mach das, was dir Freude macht – nicht das, was du „müsstest“.
- 🌈 **8. Sag auch mal was Nettes zu anderen.**  
Wenn du jemandem ein ehrliches Kompliment machst („Du bist witzig!“, „Ich mag dein Lachen!“), stärkst du auch dein eigenes Selbstbewusstsein.

## WO FINDE ICH HILFE? AUCH ANJA HILFT EUCH!

### ANJA PLÄTTNER

Schulsozialarbeiterin am  
Gustav-Hertz-Gymnasium  
Zimmer X-37  
(Gang - hinterm  
Sekretariat)

0163- 741 72 98 (SMS, Signal)

sozialarbeit@ghg-leipzig.lernsax.de

