

# Saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen!

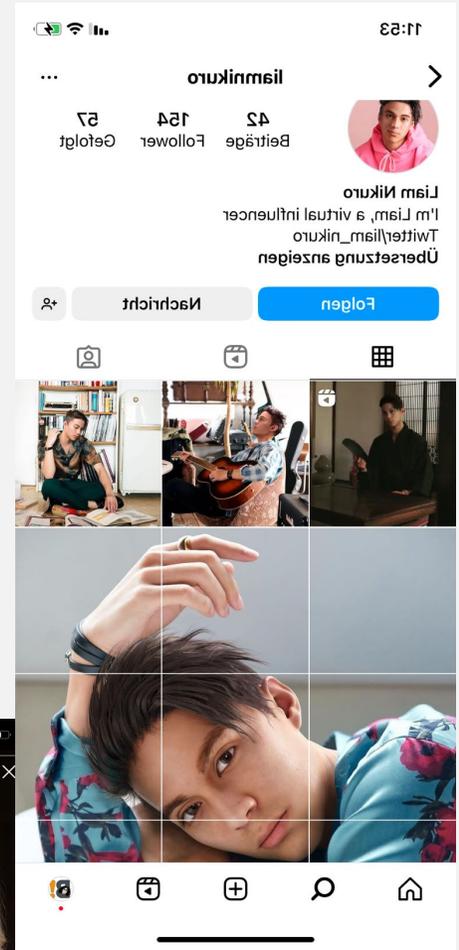


Safer Internet Day: 6. Februar 2024

## Schönheitsideale im Internet

Studie zum Safer Internet Day 2024

Pressegespräch, 5. Februar 2024





# Schönheitsideale im Internet

## Jugendliche unter Druck

**65 %** sehen einen Zusammenhang zwischen Inhalten in Sozialen Netzwerken und dem eigenen Schönheitsempfinden

**53 %** haben wegen Sozialen Netzwerken schon einmal etwas an ihrem Aussehen verändert

**28 %** haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht

**51 %** achten auf ihre Figur

**33 %** finden sich mit Filter schöner

**71 %** meinen, dass man sich aufgrund Sozialer Netzwerke mit anderen vergleicht

### Strategien gegen negative Einflüsse

#### Selbstreflexion

**67 %**

daran arbeiten, sich so zu akzeptieren, wie man ist

**55 %**

sich aktiv mit den Ursachen von Stress und Druck auseinandersetzen

**59 %**

Komplimente im Freundeskreis machen

**38 %**

gemeinsam über belastende Inhalte lachen

Gegenseitige Unterstützung

#### Guter Umgang mit Sozialen Netzwerken

**63 %**

weniger Zeit in Sozialen Netzwerken verbringen

**60 %**

Pausen von Sozialen Netzwerken einlegen

**60 %**

bewusst nach Inhalten suchen, die gut tun

**49 %**

Inhalte abseits von Beauty & Fitness konsumieren

### Reality Check

spazieren gehen und echten Menschen begegnen

Diskrepanz zwischen bearbeiteten Bildern und tatsächlichem Aussehen erkennen

### Gutes Aussehen ist auch online wichtig



**51 %** finden es wichtig, dass ihr Online-Avatar ihnen ähnlich sieht

### Influencer:innen haben Einfluss

auch: Content-Creator:innen



Studie 2024: Online-Befragung  
n = 400 (11-17 Jahre)  
4 Fokusgruppen / n = 56 (15-19 Jahre)  
Nov., Dez. 2023



Co-funded by the European Union

Die alleinige Verantwortung für die Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC Namensnennung (Saferinternet.at, studioback.at) Nicht kommerziell

**(Erste) Hilfe** gegen den Einfluss von **Schönheitsidealen** im Internet:



## Social-Media-Einstellungen vornehmen

- **Zeitlimits** setzen, um weniger Zeit in Sozialen Netzwerken zu verbringen
- **Content aktiv ausblenden**, um bestimmte Inhalte aus Streams zu verbannen

## „Reality Check“ machen

- **hinausgehen** und schauen, wie Menschen wirklich aussehen, statt sich an Bildern in Sozialen Netzwerken zu orientieren
- **sich selbst so akzeptieren**, wie man ist
- aktiv daran arbeiten, sich **nicht unter Druck** setzen zu lassen
- **realistische Ziele** in Bezug auf das eigene Aussehen entwickeln

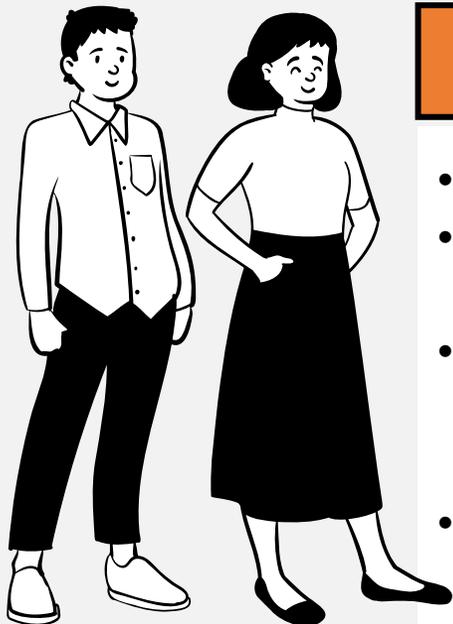
## Einander bestärken und unterstützen

- **gemeinsam** Social-Media-Pausen machen
- Inhalte von Content-Creator:innen **kritisch** miteinander **hinterfragen**
- sich gegenseitig **Komplimente** zum Aussehen machen, anstatt einander abzuwerten
- gemeinsam überlegen, wie **Druck** entsteht und **vermieden** werden kann

## Digitale Medien kompetent nutzen

- aktiv nach Inhalten suchen, die einem **gut tun**
- Konten entfolgen, die Stress verursachen
- verstehen, wie **Algorithmen** funktionieren und wie sie uns beeinflussen
- Möglichkeiten der **Bildbearbeitung** und Filter kennen und **erkennen** können

Was **Eltern tun können**, damit ihre Kinder ein gesundes Schönheitsempfinden entwickeln



## Social-Media-Einstellungen vornehmen

- **Bildschirmzeit** überprüfen und gemeinsam Zeitlimits für Anwendungen festlegen
- **konsumierte Inhalte** gemeinsam **reflektieren** und Inhalte beschränken, die nicht gut tun

## Vorbildwirkung wahrnehmen

- **achtsamen Umgang** mit dem Aussehen vorleben: Finden wir Eltern einander schön? Wie wird Kritik geäußert? Gibt es permanente Abwertungen?
- **reflektieren**, welchen Inhalten man selbst online folgt und wie man mit **Einflüssen** aus dem Netz umgeht

## Mentales Wohlbefinden stärken

- miteinander **Social-Media-Pausen** machen
- Inhalte von Influencer:innen kritisch hinterfragen
- dazu ermutigen, sich **Komplimente** zum Aussehen zu machen, anstatt einander abzuwerten
- **gemeinsam** überlegen, wodurch Druck entsteht und nach **Alternativen suchen**

## Medienkompetenz stärken

- **reflektieren**, wie Streams in Sozialen Netzwerken zustande kommen und wie sie sich beeinflussen lassen
- Möglichkeiten der **Bildbearbeitung** und Filter **kennen** und nutzen können
- **kritisch hinterfragen**, wie uns Werbung beeinflusst und welche Kaufmotive wir haben

Was die **Schule tun kann**, damit Jugendliche ein gesundes Schönheitsempfinden entwickeln



## Technische Kompetenz vermitteln

- Möglichkeiten der **Bildbearbeitung** und Filter kennen und erkennen können
- **Algorithmen** und ihre Wirkungsweise kennen
- **Einstellungen** in Sozialen Netzwerken kennen und nutzen können

## Thema im Unterricht einbinden

- **Geschichte:** Entwicklung von Schönheitsbildern im Lauf der Zeit diskutieren
- **Sprachen & Psychologie:** Einfluss von Influencer:innen in Sozialen Netzwerken reflektieren
- **Wirtschaft:** mit Vermarktungsstrategien von Influencer:innen und Werbewirkung im Netz auseinandersetzen

## Soziales Lernen fördern

- gemeinsam **Social-Media-Pausen** machen
- Inhalte von **Influencer:innen** kritisch miteinander **hinterfragen**
- dazu ermutigen, sich **Komplimente** zum Aussehen zu **machen**, anstatt einander abzuwerten
- gemeinsam überlegen, wodurch Druck entsteht und nach **Alternativen suchen**

## Medienkompetenz fördern

- **Wirkung von Algorithmen** auf die eigene Person erkennen und beeinflussen können
- **Online-Werbung** und deren Wirkung kritisch hinterfragen können
- **persönliche Beeinflussung** durch Influencer:innen einschätzen können



## Saferinternet.at- Schnitzeljagd

Hallo 🙌! Mach mit bei der digitalen Schnitzeljagd zu Werbung, Influencer:innen und Beauty-Filtern!

Löse die kniffligen Rätsel und finde den gesuchten Lösungssatz! 🕵️

Los geht's

**Saferinternet.at**  
Das Internet sicher nutzen!



[www.saferinternet.at/schnitzel](http://www.saferinternet.at/schnitzel)



Schnitzeljagd | Saferinternet.at

## Die Tricks der Apps



Quiz starten

## Betrug, Fake-Bilder & Falschinformationen



Quiz starten

## Social-Media-Werbung, Influencer & Co.



Zum Quiz



## Saferinternet.at- Schnitzeljagd

Hallo! Mach mit bei der digitalen Schnitzeljagd zu Werbung, Influencer:innen und Beauty-Filtern!

Löse die kniffligen Rätsel und finde den gesuchten Lösungssatz!

Los geht's

Saferinternet.at  
Das Internet sicher nutzen!



## Social-Media-Werbung, Influencer & Co.



Zum Quiz

## Stress pur: Schönheitsideale & Beauty-Filter



Quiz starten

**Saferinternet.at**

**Selbstdarstellung von Mädchen und Jungs im Internet**

erst denken, dann klicken.

2. Auflage

Unterrichtsmaterialien

Bestimme selbst, was andere von dir sehen!

Mit Übungen für den Unterricht (Sekundarstufe I + II)

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung  
Saferinternet.at  
Co-financed by the European Union Connecting Europe Facility

**THEMA 4**

## Digitale Präsenz online

Jugendliche nutzen Soziale Netzwerke sehr unterschiedlich: Während die einen eher lesen und zuschauen, posten die anderen, was das Zeug hält. „Likes“ und „Herzchen“ entscheiden über Erfolg und Misserfolg.

**Weiterempfehlungen**  
→ Inhalte von anderen NutzerInnen werden auf der eigenen Seite oder in Privatchats mit anderen geteilt und verbreiten sich dadurch schnell.

**Markierungen**  
→ Auf Fotos werden abgebildete Personen mit dem Namen und einem Link zum Profil verknüpft („markiert“/„getaggt“).  
→ werden auch genutzt, um bloßstellende oder beleidigende Inhalte zu verbreiten oder Personen mit provozierenden Inhalten in Verbindung zu bringen (z.B. Pornografisches, Gewaltinhalte)

**Gruppen**  
→ Diskussion und Austausch mehrerer Personen zu einem speziellen Thema, öffentlich oder geschlossen

**Videos**  
→ selbsterstellte Playback-Videos (z.B. auf TikTok)  
→ Videos mit persönlichen Botschaften, gesellschaftlichen Aufrufen etc.  
→ Instagram-Reels (15-sekündige)

**THEMA 6**

## Das Profilbild als Spiegel der Persönlichkeit

Profilbilder sind das zentrale Element für die Selbstdarstellung im Internet. Sie werden daher mit besonderer Sorgfalt inszeniert und ausgewählt. In vielen Sozialen Netzwerken sind Profilbilder immer öffentlich sichtbar, wodurch sie auch von fremden NutzerInnen gesehen werden können.

Jugendliche versuchen, viele Fotos zu posten, weil das Aussehen wichtig ist. Alle wollen eben schön, lässig und cool wirken.  
Schülerin, 15 Jahre

**Funktionen von Profilbildern**

- Die erste visuelle Botschaft: Profilbilder sorgen für den ersten Eindruck und sollen daher die eigene Persönlichkeit bestmöglich widerspiegeln.
- Einander zu- bzw. einordnen können: Profilbilder zeigen die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe und grenzen gleichzeitig von anderen ab.
- Bestätigung in der Peergroup: Jugendliche suchen mit Fotos stets auch die Zustimmung ihrer Peers.

**Arten von Profilbildern**

- Ich: Einzelporträts, Selfies, Posing, Fotos von speziellen Anlässen etc.
- Ich und andere: Paar-/Gruppenbilder
- Symbolbilder: Landschaften, Idole, Comicfiguren, Vorlieben, Momentaufnahmen etc.

**In den Unterricht einbinden**

Lassen Sie Ihre SchülerInnen über folgende Videos reflektieren:

- Feuerwehr München anlässlich des Corona-Lockdowns im März 2020: „Minga, bleib happy!“: si.or.at/212
- Agnes Tatter (Schulleiterin und Parlamentsabgeordnete) über ihre Tätigkeiten: si.or.at/213
- #WirSindMiliz – Abschied von der Familie: si.or.at/214

Welche Botschaft soll hier vermittelt werden? Welcher Eindruck entsteht beim Anschauen? Gehen diese Schlussfolgerungen auch für Profilbilder?

Reflektieren Sie gemeinsam mit Ihren SchülerInnen deren aktuelle Profilbilder (z.B. bei WhatsApp oder Instagram): Was möchten die SchülerInnen damit vermitteln?

**ÜBUNG 6**

## Das perfekte Profilbild

Alter: ab der 6. Schulstufe  
Unterrichtsfächer: Berufsorientierung, Bildnerische Erziehung, Soziales Lernen, Sprachen, Wirtschaftskunde  
Digitale Grundbildung: Digitale Kommunikation und Social Media  
Dauer: 2 UE + Hausübung

**Ziele**  
→ Über die Bedeutung von Profilbildern in unterschiedlichen Situationen und Kontexten reflektieren können  
→ Eigen- und Fremdwahrnehmung vergleichen können

**Themen**  
#Selbstdarstellung #Fremdwahrnehmung #Kontext #Reflexion

**Ablauf**

Die SchülerInnen suchen für fiktive Personen nach passenden Profilbildern für unterschiedliche Situationen.

**Phase 1 – Auswahl**  
Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht im Internet (z.B. auf unsplash.com oder gtaabyc.com) nach Profilbildern für fiktive Personen, die sich in folgenden Situationen befinden:  
a) Die Person ist auf der Suche nach einem Job.  
b) Die Person wünscht sich neue Freundinnen ihres Alters.  
c) Die Person soll auf einem Flyer für ein Schultheaterstück vorgestellt werden.

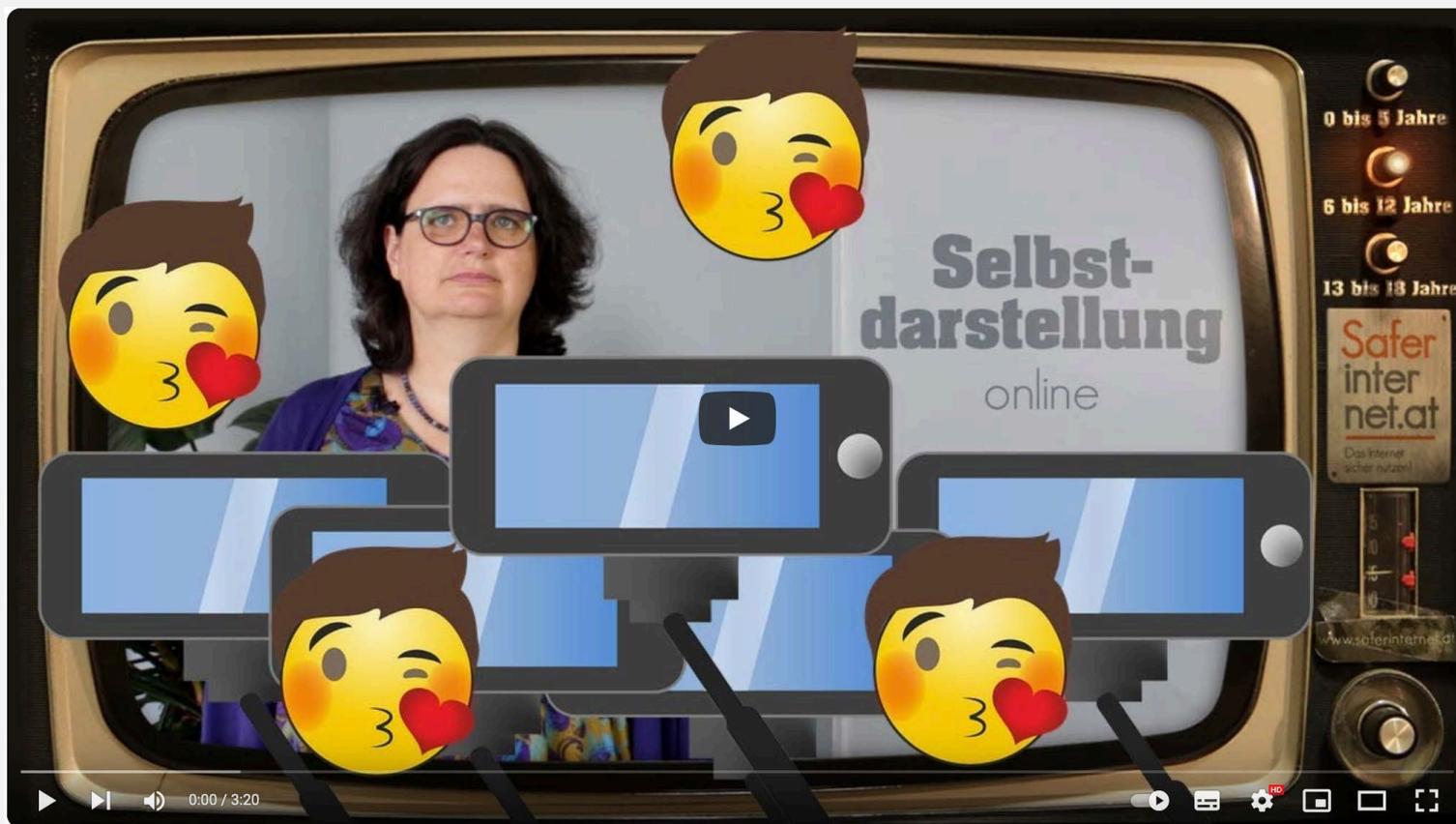
**Phase 2 – Feedback**  
Nun geben die SchülerInnen einander Feedback.  
Folgende Punkte sollen im Feedback beachtet werden:  
• Wie kommt das Bild bei mir an?  
• Erfüllt es seinen Zweck? Ist es gut gewählt?  
• Könnte man das Bild missverstehen? Wenn ja, wie?

**Phase 3 – Reflexion**  
Die SchülerInnen reflektieren nun über das Feedback zu ihren ausgewählten Bildern:  
• Habe ich meine Bilder sinnvoll ausgewählt?  
• Kommen meine Bilder je nach Geschlecht unterschiedlich an?  
• Worauf sollte ich in Zukunft bei der Auswahl von Profilbildern achten?

Die Fotos werden in eine geschlossene Lernplattform gepostet. Dazu sollen die Quelle des Bildes und der Zweck (a, b oder c) angegeben werden.

Abschließend oder als Hausübung schreiben die SchülerInnen eine kurze Reflexion zu jedem ihrer Bilder.





www.fragbarbara.at – Folge 2 | Selbstdarstellung online



# SCHÖNHEITS-IDEALE IM INTERNET

## TIPPS FÜR SELBSTBEWUSSTEN UMGANG MIT SCHÖNHEITSIDEALEN IN VIRTUELLEN WELTEN



### WAS KANN ICH SELBST TUN?

- **Nur ausgewählte Accounts folgen**  
Überprüfe deinen Feed und entferne Accounts, deren Inhalte dich unter Druck setzen oder dich negativ beeinflussen.
- **Likes verbergen**  
Nütze die Möglichkeit bei den sozialen Apps, die Anzahl an Likes zu verbergen. Schließlich ist diese nicht ausschlaggebend für deinen Wert als Mensch.
- **Feed zurücksetzen**  
Bei manchen sozialen Netzwerken erkennen Algorithmen problematische Züge im Feed bereits von selbst und wirken der negativen Sogwirkung mit Empfehlungen von anderen Videos entgegen. Andere bieten den User:innen mit einer Neustart-Option die Möglichkeit, den persönlichen Feed so zurückzusetzen, als ob man sich gerade neu registriert hätte.

- **Suche bewusst nach Inhalten, die dir gut tun und beeinflusse so den Algorithmus positiv.**
- **Verwende Sticker, die deinen Feed vielfältiger und ausgewogener machen.**
- **Achte darauf, dass die Inhalte deine Interessen widerspiegeln und eine positive Wirkung auf deine Stimmung haben.**

- **Toxische Keywords verbannen**  
Nütze die Möglichkeit von sozialen Medien, Beiträge mit bestimmten Hashtags oder Stichwörtern automatisch aus dem Feed herauszufiltern und markiere Beiträge, die du in Zukunft nicht mehr sehen möchtest, mit "nicht interessiert".

- **Offener Dialog**  
Wenn du bemerkst, dass du Probleme mit deiner Körperwahrnehmung hast (z. B. wenn du dich zu dick oder zu dünn findest, obwohl Freund:innen dir was anderes rückmelden, du dich schon länger unwohl in deinem Körper fühlst oder du dich ständig mit anderen Körpern und Bildern vergleichst), sprich mit einem\* Freund:in, deinen Eltern oder hol dir professionelle Unterstützung, z. B. bei Rat auf Draht.

- **Kreativ sein**  
Um zu erkennen wie viel Zeit Influencer:innen für die Bearbeitung von Fotos aufwenden, probiere doch selbst aus, deine Fotos professionell zu bearbeiten.
- **Schönheitsideale hinterfragen**  
Hinterfrage die gängigen Schönheitsideale und verwende z. B. beim Einstellen von Avataren für virtuelle Welten bewusst diverse Körper.
- **Zeitlimits setzen**  
Planen gute Pausen von sozialen Netzwerken und virtuellen Welten. Nütze die Möglichkeiten der Apps und des Betriebssystems, um persönliche Limits zu setzen.
- **Andere Nutzer:innen unterstützen**  
Oh fähren sich Betroffene abzugedanken und glauben, dass alle, die stumm bleiben, der selben Meinung sind, wie die/der Angreifer:in. Unterstütze Personen, die online wegen ihres Körpers beleidigt oder ausgegrenzt werden.

- **Push-Benachrichtigungen ausschalten**  
Entscheide selbst, wann du zum Smartphone greiffst. Behalte nur Push-Benachrichtigungen für jene Ereignisse, die eine sofortige Reaktion von dir verlangen. Nicht auf jeden Kommentar oder Like musst du unmittelbar reagieren.

Du musst nicht alles in Frage stellen oder sofort alle Tipps umsetzen. Es ist jedoch wichtig, gut informiert zu sein, damit du die Nutzung von Social Media für dich positiv gestalten kannst.

Das Ausprobieren einiger Tipps könnte positive Veränderungen bewirken. Vertraue auf dein Gefühl und zögere nicht, dich bei Sorgen und Ängsten an andere zu wenden.

## SCHÖNHEITSIDEALE IM INTERNET

Soziale Medien sind nicht nur Zeitvertreib bei Jugendlichen, sondern haben enormen Einfluss auf deren Selbstwahrnehmung. Besonders in der vulnerablen Phase des Erwachsenwerdens sollte die Stärkung des Selbstbewusstseins Priorität haben. Sich selbst schön finden ist nicht immer einfach, dennoch sind 70 % der Jugendlichen lt. einer Studie von Saferinternet.at 2024 zufrieden mit ihrem Aussehen. Gleichzeitig geben rund 30 % der Jugendlichen an, sich nach der Nutzung von sozialen Netzwerken schlechter zu fühlen. Einer der Gründe ist die Vermittlung unrealistischer Schönheitsideale in diesen Medien, welche durch Bildbearbeitung, die Nutzung von Filtern und perfektionierten Posen verzerrt werden.

### WAS IST SCHÖNHIT?

Was wir als schön empfinden, ist sehr individuell und teilweise durch äußere Umstände beeinflusst: In der Gesellschaft getragene Schönheitsideale verändern sich immer wieder.

- Versuche deinen Körper zu akzeptieren und folge nicht jedem Schönheitsrend. Beginne damit, dich auf das zu konzentrieren, was du an dir magst – das ist ein erster Schritt zur Selbstakzeptanz.

Auch virtuelle Welten haben Einfluss auf die herrschenden Schönheitsideale. Benutzer:innen haben die Möglichkeit, ihre eigenen digitalen Avatare zu gestalten und so mit anderen zu interagieren. Die digitale Selbstdarstellung und soziale Interaktion in virtuellen Welten können die Wahrnehmung von Schönheit beeinflussen und neue Normen schaffen, die noch mehr von der Realität abweichen. Computerspiele nutzen diesen Brauch mit gängigen Schönheitsvorstellungen oft absichtlich, um visuellen Reize zur Verfügung zu stellen.

### HERAUSFORDERUNGEN

Soziale Netzwerke und virtuelle Welten sind aus der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Damit der Umgang mit diesen unser Selbstbewusstsein stärkt, ist es wichtig, dass wir über die Mechanismen und Herausforderungen im Zusammenhang mit unserer Selbstwahrnehmung Bescheid wissen.

### BEARBEITETE BILDER

Die Bearbeitung von Bildern ist so einfach wie nie, mit bereits integrierten Schönheitsfiltern haben wir die Möglichkeit, zu retuschieren, was uns nicht an uns gefällt. Der Einsatz von automatisierten Filterprogrammen führt jedoch dazu, dass die Einzigartigkeit und Diversität der Menschen verloren geht. Außerdem ist es nicht immer sofort ersichtlich, dass ein Bild bearbeitet wurde.

- Achte auf Unstimmigkeiten, z. B. warrene Gesichtslinien im Hintergrund. Achte auf das Fehlen von natürlichen Merkmalen, z. B. Poren oder Fältchen.

### AUSSCHNITT DER REALITÄT

Influencer:innen und Content Creator überlegen sich genau, welche Perspektiven und Ausschnitte ihres Lebens sie der Öffentlichkeit zeigen, sie wollen schließlich Geld damit verdienen. Ihr online präsentiertes Leben folgt oft einem Drehbuch. Hinter den Kulissen haben sie aber auch ihre eigenen Probleme. Negative oder neutrale Szenen werden selten gezeigt, wodurch die meisten Feeds nur aus Highlights bestehen. Dies führt wiederum dazu, dass Nutzer:innen ihr eigenes Leben als langweilig betrachten.

- Niemand erlebt rund um die Uhr Highlights! Influencer:innen gestalten entsprechende Inhalte, da es ihr Job ist.
- Influencer:innen wollen mit ihren Inhalten Geld verdienen, sie optimieren ihr eigenes Aussehen, um möglichst viel zu verdienen.
- Schönheit geht über das Aussehen hinaus – deine Einzigartigkeit, deine Gefühle, deine Schwäche machen dich *„special effects“* schon besonders.

### ZU VIEL GLEICHES

Der Algorithmus in sozialen Netzwerken ist so trainiert, dass er uns Inhalte zeigt, die uns gefallen und mit denen wir interagieren. Schauen wir z. B. Videos von Sportler:innen, werden uns immer wieder ähnliche Inhalte angezeigt. Wenn wir immer nur durchtrainierte Körper in unserem Feed sehen, kann das Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung haben und uns glauben lassen, dass die gängigen Körperformen das "Ideal" oder gar "Normal" in unserer Gesellschaft sind. Tatsächlich gibt es sehr viele unterschiedliche Körperformen und die Schönheit der Menschheit hängt auch mit ihrer Diversität zusammen. Dass nicht alle gleich geformt sind und viele verschiedene Aspekte an uns schon sein können, sollten wir uns über bewusst machen.

- **Aufmerksam bei Werbung sein**  
Achte auf versteckte Werbeeigenschaften von Influencer:innen und Content Creator. Mach dir bewusst, dass viele Accounts durch Werbung finanziert werden.

### Sei achtsam, wenn du die Influencer:innen...

- scheinbar zufällig ein Produkt in die Kamera zeigt, während er/sie über den Tag spricht,
- angibt, dass das Produkt sofort sein/ihr Leben verändert hat und deswegen nun alles besser ist,
- das Produkt nur positiv bewertet und nicht kritisch.

### Inhalte melden

Nütze die Meldemöglichkeiten bei den Plattformen, wenn dir Inhalte auffallen, die illegal sind oder gegen die Nutzungsbedingungen der Plattformen verstoßen.



- **Digitale Inhalte hinterfragen**  
Vertraue deinem Bauchgefühl bei seltenen Inhalten und informiere dich darüber, wie du erkennen kannst, welche authentisch und welche gefälscht sind.

- **Eigene Ziele verfolgen**  
Feiere deine persönlichen Erfolge, und orientiere dich nicht zu sehr an Zielen, die andere auf Social Media vorgeben.

### Privatsphäre-Einstellungen aktualisieren

Überprüfe regelmäßig die Sichtbarkeits- und Privatsphäre-Einstellungen der Apps, die du verwendest. So kannst du selbst entscheiden, wer deine Inhalte ernsthaft posten, markieren oder erwähnen kann.



Die Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du dein Feed zurücksetzt und bestimmte Keywords blockierst, findest du in den Privatsphäre-Leitfäden bei Saferinternet.at.

### DRUCK ZUR SELBSTOPTIMIERUNG

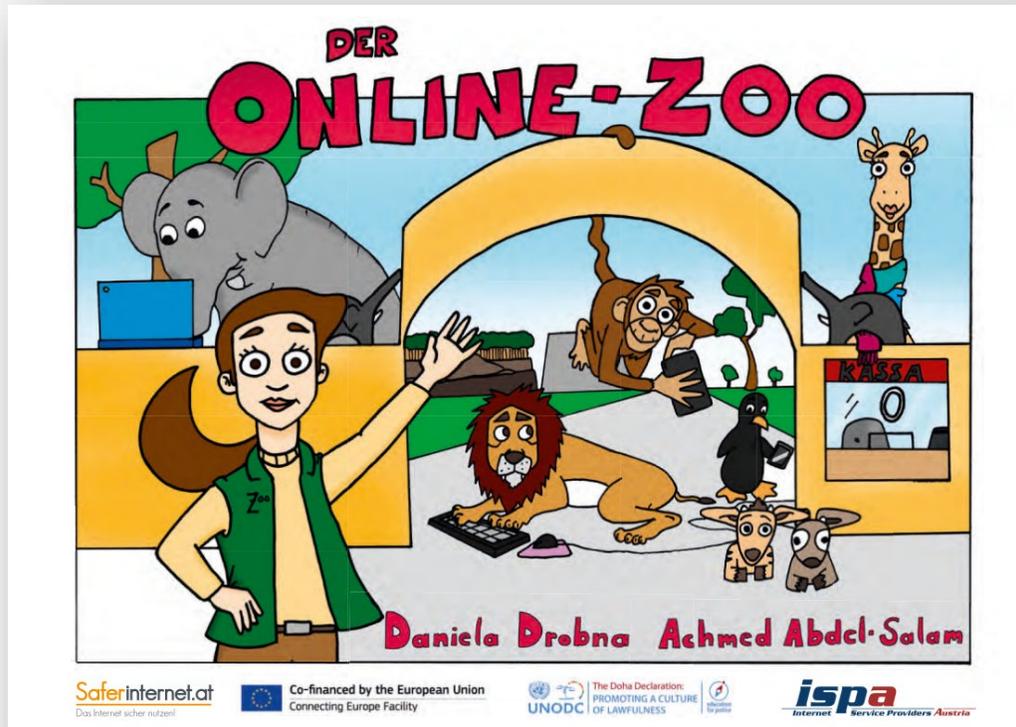
Der Druck zur Selbstoptimierung macht auch vor den Influencer:innen nicht halt. Wer quasi ständig in der Öffentlichkeit steht und tagtäglich von Tausenden Menschen beobachtet wird, läuft durchaus mit operativen Eingriffen nach, um den gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen. Dadurch wurden Schönheitsoperationen, wie z. B. Brustvergrößerungen oder Nasen-Operationen normalisiert und werden immer öfter umgesetzt. Beachtliche 28 % der 11- bis 24-Jährigen haben schon einmal darüber nachgedacht, eine Schönheitsoperation zu machen (lt. Safer Internet Studie 2024). Operative Eingriffe gehen immer mit einem gewissen gesundheitlichen Risiko einher und die bearbeiteten Gesichter und Körper verlieren dadurch ihre Natürlichkeit, Individualität und Diversität.

### MEHR ZEIT FÜHRT ZU MEHR DRUCK

77 % der österreichischen Jugendlichen nutzen soziale Netzwerke täglich und mehr als die Hälfte sehen sich Fotos und Videos von prominenten Personen an (lt. Saferinternet.at-Studie 2024). Die Schönheitsideale, die von diesen Personen vermittelt werden, sind für uns im Alltag meistens nicht erreichbar. Wenn wir viel Zeit mit dem Konsum dieser Bilder verbringen, denen wir periodisch nicht gerecht werden können, hat das auch Auswirkungen auf unser Selbstbewusstsein. Je mehr Zeit wir mit diesen Inhalten verbringen, desto größer kann der Druck werden.

- **Bliebe in Kontakt mit deinen Freund:innen, bestärkt euch gegenseitig in eurer Individualität.**
- **Folge Personen, die offen über ihre Erfahrungen sprechen, z. B. in der Schönheitsindustrie von Hollywood, die sich vielleicht ungeschämt zeigen und vermitteln, dass Schön-Sein wichtiger ist als ein idealisiertes Bild.**
- **Regelmie deine Zeit auf Social Media, wenn es dir zu viel wird. Setze Zeitlimits und nutze die Funktionen der App-Hersteller oder des Smartphone-Betriebssystems, um dich selbst zu erinnern.**





[www.ispa.at/onlinezoo](http://www.ispa.at/onlinezoo)



Kinderbuch auch als E-Book zum Vorlesen und Videos für Kinder | ISPA



KI nutzen

Kompetenzen  
vermitteln

# Was kann die Schule tun?



# Schönheit im Wandel der Zeit



Prototypische Darstellung von Schönheitsidealen in verschiedenen Zeitaltern

Anhand von Fotos mit Großeltern, Eltern von damals und heute die Schönheitsideale erkunden

**Schönheit im Wandel der Zeit** ÜBUNG 12

**Alten** ab der 7. Schulstufe  
**Unterrichtsfächer:** Geschichte und Sozialkunde, Biologische Erziehung, Informatik, Medienkunde  
**Digitale Grundbildung:** Geschichtliche Aspekte von Medienwandel und Digitalisierung, Digitale Kommunikation und Social Media  
**Dauer:** 1-2 UE + Hausübung

**Ziele**  
→ Schönheitsideale reflektieren  
→ Die eigenen Ideale mit vergangenen Idealen vergleichen  
→ Sich mit den Erfahrungen der eigenen Eltern auseinandersetzen

**Themen**  
#Schönheit #Vergangenheit #Gegenwart #Trends

**Ablauf**  
Ausgehend von einer Recherche im Internet und Interviews mit Eltern, Großeltern etc. erstellen die Jugendlichen prototypische Darstellungen der Schönheitsideale vergangener Zeiten.  
**Phase 1 – Recherche**  
Die Schülerinnen interviewen ihre Eltern oder Großeltern zu ihrer Jugend und analysieren – wenn möglich – gemeinsam alte Fotos. Es können auch gemeinsame Internetrecherchen nach Bildern, die den damaligen Schönheitsidealen entsprechen haben, angestrebt werden. Wichtig dabei ist, dass die Schülerinnen wertfrei bleiben.  
**Phase 2 – Darstellung der Schönheitsideale**  
Je nach Unterrichtsfach werden nun die Schönheitsideale aufgearbeitet: auf Plakaten, in Form von Kurzvideos, Aufhängen etc.

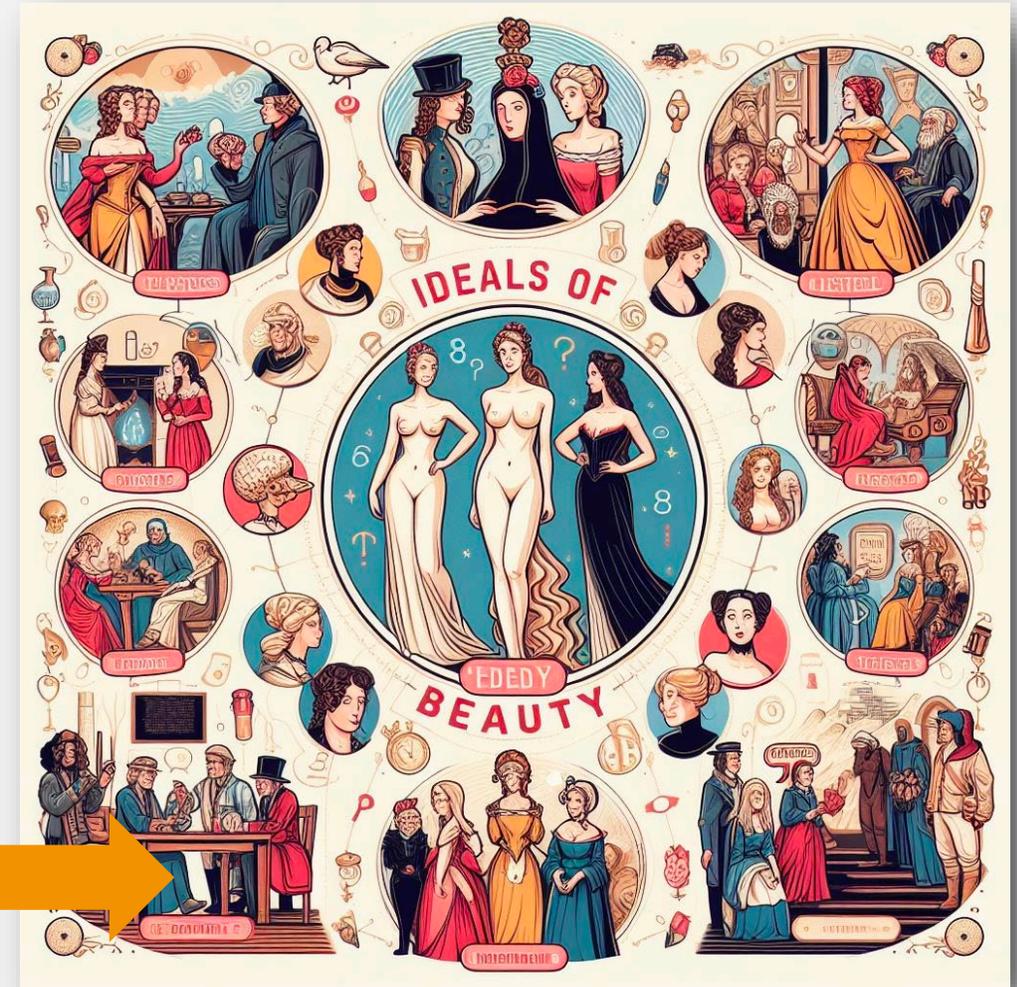
**Phase 3 – Analyse**  
Abschließend analysieren die Schülerinnen, welche der Trends auch heute noch eine Rolle spielen und wie unterschiedliche Trends zu welchen Zeiten und unter welchen Bedingungen wichtiger wurden.  
Beispiele dafür:  
→ Blässe: nicht von der Sonne gebräunte Haut.  
→ Zeichen dafür, das Einkommen auch ohne Arbeit an der Sonne bestreiten zu können  
→ Füllige Figur: Zeichen genug zu essen zu haben, Zeichen des Wohlstandes  
→ Maskuline Figur: Zeichen einer anstrengenden körperlichen Arbeit nachzugehen

**AI**

© 2018, Saferinternet.at



KI-Tools können hier zur Recherche und zur Darstellung genutzt werden.



## Ich bin schön! Muss ich schön sein?



**Phase 1:** Diskussion „Das ist schön, hübsch, cool, stark...“?

**Phase 2:** Sich selbst zeichnen, wie man sich selbst sieht.

**Phase 3:** Komplimente machen



**Ich bin schön! Muss ich schön sein?**

ÜBUNG 9

Alter: ab 8 Jahre  
 Material: Zeichnermaterial, Videoverführung  
 Dauer: 1 Unterrichtseinheit  
 Digitale Kompetenzen dig.komp.1: „Ich kann erkenne bei der Nutzung von Informationstechnologien und weiß, wie ich mich im gegebenen Fall verhalten soll.“  
 Medienbildung in der Volksschule: kommunikatives Handeln reflektiert wahrnehmen, verstehen und gewaltfrei gestalten

**Ziele**  
 • Schönheitsideale und Rollenbilder reflektieren  
 • das eigene Selbstbewusstsein stärken

**Themen**  
 • Schönheit • Prävention • Gesundheit • Körperbild  
 • Rollenbild

**Hinweis**  
 Diese Übung eignet sich besonders gut, wenn die Kinder gerne und viel auf YouTube, TikTok oder Instagram sind, Influencerinnen folgen und deren Inhalte konsumieren.

**Ablauf**  
 Die Kinder diskutieren über Schönheitsideale und überlegen sich, was sie selbst zu einem schönen Menschen macht.

**Phase 1**  
 Diskutieren Sie mit den Kindern folgende Fragen:  
 • Warum werden Frauen/Mädchen in sozialen Medien so oft als „schön“ und „hübsch“ bezeichnet?  
 • Warum werden Männer/Buben seltener als „schön“, „hübsch“ oder „cool“ bezeichnet?  
 • Was bedeutet es eigentlich, „schön“ zu sein? Besitzt sich Schönheit nur auf das Aussehen einer Person oder auch auf ihre Persönlichkeit?  
 • Wer bestimmt, was „schön“ ist? Kann es hier unterschiedliche Ansichten geben?

**Phase 2**  
 Nun machen sich die Kinder selbst oder fotografieren sich gemeinsam und geben sich auf einem extra Blatt Komplimente (Blaustift), um zu beschreiben, wie sie sich selbst sehen. Ermutigen Sie die Kinder, auch Aktivitäten zu nennen, die sich nicht nur auf das Aussehen beziehen (z. B. Klavierspielen, Malen, Sport, etc.).

**Phase 3**  
 Bitten Sie die Schülerinnen anschließend, sich gegenseitig mindestens einen weiteren positiven Hinweis hinzuzufügen. Achten Sie hier unbedingt darauf, dass der Umgang unter den Schülerinnen verächtlich bleibt.

**Variante**  
 Mädchen befragen ihre Mütter oder eine andere weibliche erwachsene Bezugsperson, Buben ihre Väter oder eine andere erwachsene männliche Bezugsperson, was diese selbst an Männern/schönen finden. Dazu können gemeinsam Bilder oder Videos aus dem Internet angeschaut werden. Anschließend wird ein gemeinsames Selfie erstellt und mit einem Selfie alles eingetragelt, was einem all der anderen Person oder an sich selbst besonders gut gefällt. Es muss bei jeder Person mindestens ein Merkmal eingetragen werden – je mehr, desto besser!

100 denken, dann klären

Safer Internet in der Volksschule 23

# Wie Influencer:innen ihr Geld verdienen

**Phase 1:** gemeinsame Recherche der Möglichkeiten, wie Influencer:innen Geld verdienen.

**Phase 2:** Gruppenarbeiten zu den einzelnen Bereichen

**Phase 3:** Vorstellen der Ergebnisse

**Phase 4:** Formulierung von Tipps, wie jüngere Kinder vor negativem Einfluss geschützt werden können.

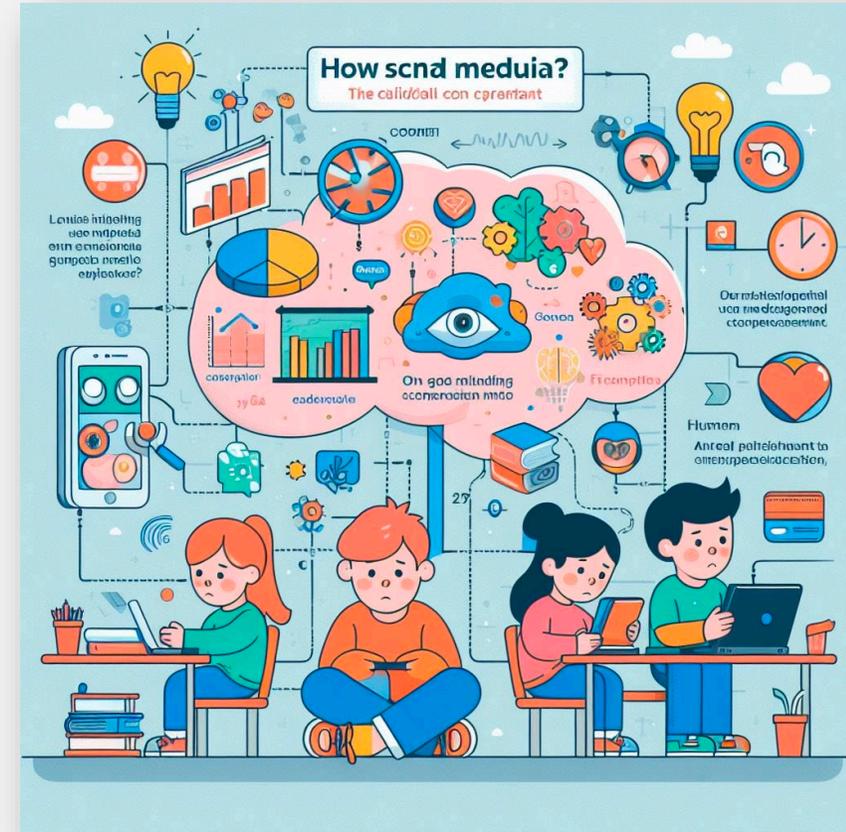


KI-Tools können hier zur Recherche und zur Darstellung genutzt werden.

# Wie wirken die Social-Media-Beiträge auf mich?

**Phase 1:** für ein fiktives Kind/Jugendlichen werden prototypische Postings gesucht und überlegt, wie diese auf andere wirken können; Dies wird zu den Postings dazugeschrieben. (Postings können vorbereitet oder direkt von den SuS gesucht werden)

**Phase 2:** Tipps für Kinder und Jugendliche, wie sie sich vor Stress durch soziale Medien schützen können



KI-Tools können hier zum Gestalten der Tipps genutzt werden.

# Schulung für jüngere Schüler:innen

Phase 1: relevante Themen auswählen

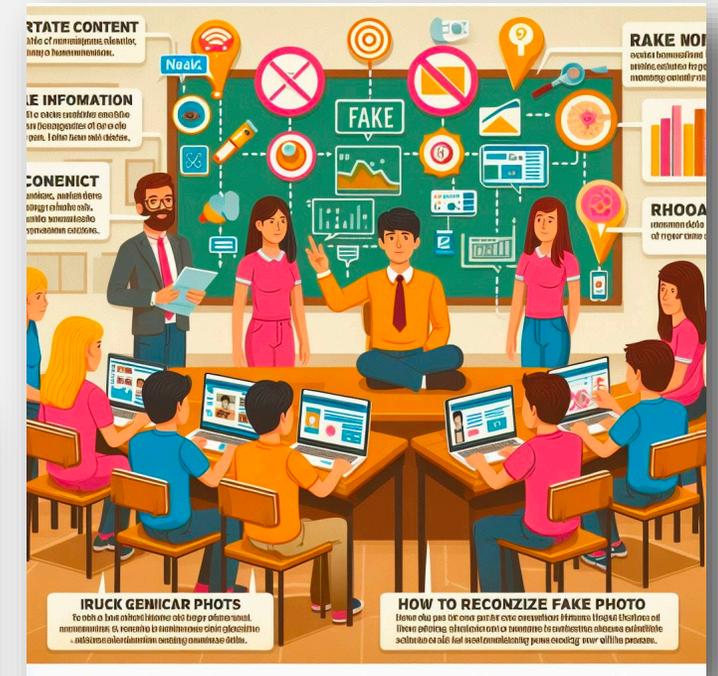
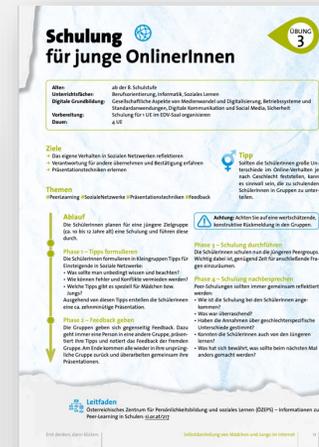
Phase 2: Tipps und Unterlagen für die Schulung erstellen

Phase 3: Schulung durchführen

Phase 4: nachbesprechen



KI-Tools können hier zur Recherche und zur Darstellung genutzt werden.



# Meine digitale Präsenz



### Meine digitale Präsenz

**Ziele**

- Überblick über den eigenen Online-Auftritt erhalten
- Eigenes Medienverhalten reflektieren und anpassen können

**Themen**

#OnlinePräsenz #digitalerFußabdruck #Reflexion #Recherche

**Ablauf**

Die Jugendlichen reflektieren anhand ihres Arbeitsblattes ihren eigenen Internet-Auftritt. Sie verschaffen sich einen Überblick darüber, wo sie überall zu finden sind und was alles zu ihrem Online-Image beiträgt.

**Phase 1 - Recherche**

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht nach sich selbst im Internet und versucht das Arbeitsblatt möglichst vollständig auszufüllen.

**Phase 2 - Vergleichen und reparieren**

Die Schülerinnen vergleichen nun ihre Ergebnisse untereinander und reflektieren so ihre eigene Internet-Präsenz.

- Was kann man voneinander lernen?
- Mit welchen Inhalten haben die Schülerinnen nicht gerechnet?
- Welche Bereiche waren besonders überraschend?
- Welche Lehren für die Zukunft können daraus gezogen werden?

**Wichtig:** Ein großer digitaler Fußabdruck heißt nicht automatisch etwas Schlechtes! Besonders ist das, wenn die betroffene Person keinen Überblick darüber hat.

**Link**  
Internet-Ombudsstelle - Infos zum Umgang mit unerwünschten Fotos im Netz: [www.ombudsstelle.net](http://www.ombudsstelle.net)

## ÜBUNG 4 Arbeitsblatt Meine Spuren im Netz

Mach dir ein Bild von deiner digitalen Präsenz und recherchiere nach dir selbst. Kreuze Zutreffendes an und ergänze fehlende Informationen!

### Soziale Netzwerke heute

- Ich habe \_\_\_\_\_ Profile in \_\_\_\_\_ unterschiedlichen Sozialen Netzwerken.
- Von diesen sind \_\_\_\_\_ in einer Suchmaschine zu finden, da sie „öffentlich“ sind.
- Von denen sind \_\_\_\_\_ ganz einfach mit mir zu verknüpfen, da mein Name im Profilnamen zu erkennen ist.

### Soziale Netzwerke in der Vergangenheit

- Von mir gibt es mindestens ein verwaistes Profil, auf das ich keinen Zugriff mehr habe.
- Ich konnte \_\_\_\_\_ alte Profile löschen.
- Ich hatte schon einmal Probleme, weil ich früher etwas gepostet habe, das heute überhaupt nicht mehr passt.

### Online-Plattformen (Spiel- und Streaming-Plattformen, Foren etc.)

- Ich erstelle regelmäßig Postings auf diversen Plattformen.
- Ich poste manchmal Dinge, die andere Personen aufregen oder nicht so gut finden.
- Meinen Nicknamen kann man leicht auf mich zurückführen.
- Ich habe eine „Fangemeinde“ zu einem Thema/Bereich/Game. Meine Follower-Anzahl: \_\_\_\_\_

### Fotos/Videos = Abbildungen

- Soweit ich weiß, sind von mir \_\_\_\_\_ Abbildungen im Internet, auf denen ich auch zu erkennen bin.
- Es sind online ca. \_\_\_\_\_ Abbildungen, die ich gemacht habe, zu finden.
- Ich habe eine Fangemeinde, die meine Abbildungen gut findet.

### Hobbys/Interessen

- Von meinen Hobbys profitieren Menschen, denn ich poste mein Wissen/meine Erfahrung.
- Ich teile Dinge, die mich interessieren.
- Ich bin ein wichtiger Teil einer Online-Gemeinschaft, die sich auch mit meinen Hobbys/Interessen beschäftigt.
- Meine Follower-Anzahl online: \_\_\_\_\_

### Likes/Herzchen/Zustimmung

- Bei mir kann man ganz genau sehen, was mir gefällt. Ich like alles, was mich anspricht.
- Ich überlege mir sehr genau, was ich like.
- Pro Woche like ich durchschnittlich \_\_\_\_\_ Beiträge. Das sind ca. \_\_\_\_\_ % aller Dinge, die ich mir ansehe.

### Kommentare/Meinung

- Ich poste regelmäßig Dinge, aus denen man meine Meinung herauslesen kann.
- Ich werde immer wieder einmal von anderen beschimpft, weil sie mit meiner Meinung nicht einverstanden sind.

### Ich und andere Personen

- Ich werde pro Woche durchschnittlich \_\_\_\_\_ mal von anderen getaggt/markiert oder zitiert. Und zwar aus den folgenden Gründen:  
\_\_\_\_\_
- Ich tagge pro Woche ca. \_\_\_\_\_ Personen. Das tue ich, weil  
\_\_\_\_\_
- Ich folge insgesamt (in allen Netzwerken) \_\_\_\_\_ Personen und \_\_\_\_\_ folgen mir.



### Diverse

- Meine Amazon-Wunschliste ist öffentlich zu finden.
- Die personalisierte Werbung in den Google-Einstellungen [adssettings.google.com](https://adssettings.google.com) trifft gut auf mich zu.
- Ich habe meine E-Mail-Adresse schon hier gefunden: [haveibeenpwned.com/](https://haveibeenpwned.com/), d.h. meine E-Mail-Adresse wurde schon einmal gehackt.

### Sich selbst suchen

- Ich finde \_\_\_\_\_ Einträge in Google über mich, wenn ich nach meinem Namen (unter Anführungszeichen!) suche.
- Ich finde \_\_\_\_\_ Einträge in Google über mich, die auch wirklich zu mir passen. Ca. \_\_\_\_\_ % davon kannte ich vorher nicht.
- Mit der umgekehrten Bildersuche (z.B. [images.google.com](https://images.google.com)) finde ich \_\_\_\_\_ Veröffentlichungen des bekanntesten Bildes von mir.

### Musik/Videos – was gefällt wem?

- Mein Musikgeschmack ist im Internet einsehbar, denn ich teile Playlists etc.
- Ich veröffentliche selbst Inhalte, in denen Musik vorkommt.

### Was trifft alles auf dich zu?

Je mehr du angekreuzt hast und umso höher deine Zahlen sind, desto größer ist deine digitale Präsenz. Es liegt an dir, diese so zu gestalten, dass sie zur dir passt und dir keine Probleme bereitet! Kümmere dich aktiv darum!

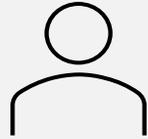


KI-Tools können hier zur Recherche genutzt werden.

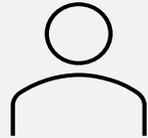
# Das perfekte Profilbild

## Phase 1: Bilder suchen

## Phase 2: Analyse



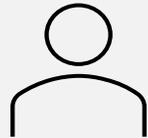
Person auf der Suche nach einem Job.



Person wünscht sich Freunde ihres Alters.



Person soll am Flyer eines Schultheaters vorgestellt werden.



Person zeigt Kompetenz als Computerspieler:in.

Wie kommen die Bilder an?

Kommen die Bilder bei unterschiedlichen Personen unterschiedlich an?

Auf was sollte man bei Bildern achten?



KI-Tools können hier zum Erstellen und Finden der Bilder genutzt werden.

# Bildbearbeitung erkennen

Phase 1: Vorher-Nachher-Bilder suchen

Phase 2: Analyse: was wurde bearbeitet

Phase 3: Quiz erstellen, in dem die Tricks der Bildbearbeitung getestet werden



Bild: tecnomani.com



Bild: georgetown.edu

**Wahr oder falsch im Internet?**  
Informationskompetenz in der digitalen Welt  
Unterrichtsmaterialien

**Finde den Fehler!**  
ÜBUNG 11

Alter: ab der 6. Schulstufe  
Unterrichtsfächer: Bildnerische Erziehung, Digitale Grundbildung  
Dauer: ab 2 UE

**Ziel:**  
Bewusstsein für bearbeitete Bilder im Internet schaffen

**Ablauf:**  
Die Schüler:innen erstellen ein Quiz zur Reflexion bearbeiteter Bilder.

**Phase 1:**  
Die Schüler:innen einigen sich auf ein Thema für ihr Bilderquiz (z. B. Stars, Models, Porträtfotos oder PhotoShop-Fansart). Dann suchen sie im Internet nach Bildpaaren, die jemandem retuschiert vor und nach der Bildbearbeitung mit Photoshop zeigen. Geeignete Bilder findet man z. B. mit dem Suchbegriff „before after photoshop“ oder unter <https://www.instagram.com/instagrambeforeandafterphotoshop/> und <http://www.pinterest.at/jprisma/photoshop-before-after/>

**Phase 2:**  
Sammeln Sie die Bildpaare auf einer Lernplattform (z. B. Moodle), sodass alle Schüler:innen darauf zugreifen können. Die Schüler:innen erörtern nun in Kleingruppen unterschiedliche Quizfragen zu den Bildpaaren (z. B. Was sind die Unterschiede zwischen den Vorher- und Nachher-Fotos?)

**Phase 3:**  
Abschließend werden alle Quiz von allen Gruppen durchgeprüft und getestet. In schulübergreifenden Projekten können sie auch anderen Klassen zur Verfügung gestellt werden.

**Zur Einführung:**  
Im Text „Medien in Realität – hat du den Überblick?“ von Rat auf Draht können Sie mit den Schüler:innen lesen, ob sie alle Beauty-Tricks und deren Auswirkungen kennen: [www.sci.at/856](https://www.sci.at/856)

**Achtung:** Nach dem Urheberrecht dürfen solche Sammlungen meist nicht öffentlich genutzt werden. Stellen Sie daher sicher, dass die gefundenen Bilder nur intern genutzt werden können.

KI-Tools können hier zum Erstellen und Finden der Bilder genutzt werden.

# Mit Photoshop-Fails den Schönheitsidealen auf der Spur

**Phase 1:** in einer Suchmaschine (z. B. [qwant.com](https://www.qwant.com/)) nach „Photoshop-Fails“ suchen

**Phase 2:** Schönheitsideale benennen

**Phase 3:** Social-Media-Stream nach Beispielen durchforsten

**Phase 4:** Gemeinsame Reflexion: Wie wirken die Bilder auf uns, nachdem wir uns damit beschäftigt haben?



KI-Tools können hier zur Recherche genutzt werden.

# Was kann die Jugendarbeit tun?

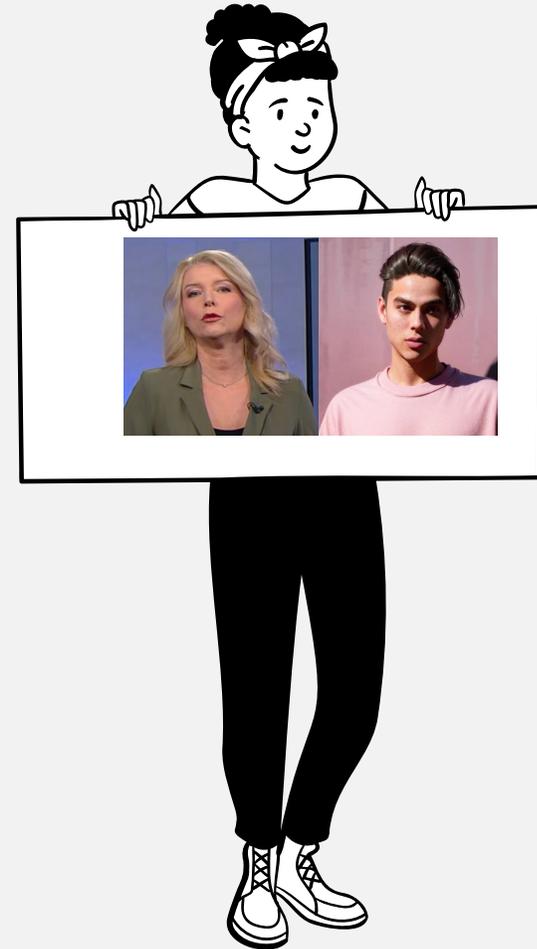


# Bildbearbeitung erkennen

**Phase 1:** in Sozialen Netzwerken nach bearbeiteten Bildern suchen und diese ausdrucken;

**Phase 2:** mit Stiften in den Bildern markieren lassen, was bearbeitet sein könnte

**Phase 3:** miteinander diskutieren, wo üblicherweise Bearbeitungen stattfinden



## Vorher-Nachher-Bilder selbst gemacht



Ausstellung mit  
Vorher-Nachher-  
Bildern

- ungeschminkte  
Aufnahmen
- Bildbearbeitung
- Filter (z. B. in  
Snapchat/TikTok)

Reflexion:

- schauen alle gleich aus?
- Warum wurden welche Filter  
verwendet?
- Warum wurde was verändert?
- Wo sind die Grenzen bei der  
Bearbeitung?