

Mein Selbstbild

SPRECHEN

NIVEAU
Fortgeschritten

NUMMER
C1_1056S_DE

SPRACHE
Deutsch



lingoda



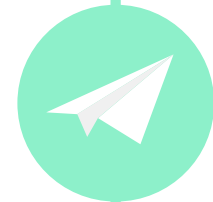


Lernziele

- Kann die Konzepte des Selbstbildes und Fremdbildes vergleichen.
- Kann mich an einer Diskussion über das Image beteiligen und meine Meinung darüber klar ausdrücken.



Wer bin ich? Wer glaube ich zu sein?
Wie möchte ich von anderen Menschen
gesehen werden? Wie sehen mich
andere Menschen tatsächlich? **Wer bin
ich wirklich?**





Zum Aufwärmen

**Was macht eine Person
aus?
Gibt es ein objektives *Ich*,
oder ist Identität immer
subjektiv?**



Vorüberlegungen

**Was meinst du? Was ist das Selbstbild, was das Fremdbild?
Kennst du Menschen, bei denen scheinbar eine Diskrepanz
zwischen Selbst- und Fremdbild besteht? Berichte!**





Zum Aufwärmen



Selbst- und Fremdbild sind nicht identisch, stehen aber in Kontakt. Inwiefern stehen die beiden Konstrukte deiner Meinung nach in Kontakt?



Selbstbild und Fremdbild



Das **Selbstbild** bezeichnet die Vorstellung, die wir von uns selbst haben. Das **Fremdbild** ist, wie wir von anderen gesehen werden.

Das Selbstbild wird geprägt von frühkindlichen Erfahrungen, es ändert sich im Laufe des Lebens und es orientiert sich an einem Idealbild, das wir für uns selbst erstreben. Neben unseren Erfahrungen wird das Selbstbild auch von eigenen Fähigkeiten, **Wertvorstellungen**, Wünschen, Bedürfnissen, **gesellschaftlichem Status** sowie davon, wie wir unseren Körper sehen und bewerten, beeinflusst.

Das Fremdbild beinhaltet Wahrnehmungen über eine Person, Bewertungen der Person und Gefühle, die auf die Person **projiziert** werden. Das heißt, wie das Selbstbild ist auch das Fremdbild subjektiv!



Selbstbild und Fremdbild



Selbst- und Fremdbild sind nicht identisch, stehen aber in Kontakt. So kann sich eine verstärkende **Spirale** nach oben oder nach unten ergeben. Ein positives Selbstbild führt zu einem positiven **Selbstwertgefühl** und umgekehrt. Und unser daraus resultierendes Verhalten beeinflusst wieder, was andere Menschen von uns denken. Unser Verhalten kann auch bestimmen, was wir erwarten, und das tritt dann auch ein, oder wir nehmen durch unsere **selektive Wahrnehmung** eher das wahr, was wir erwarten: Es kommt zu einer **selbsterfüllenden Prophezeiung**. Nur wenn wir ein positives Selbstbild haben, können wir erfolgreich im Leben sein, da wir so unsere Fähigkeiten und Begabungen nutzen können.



Was bedeuten diese Wörter?

das Selbstbild

das Fremdbild

die
Wertvorstellung

der
gesellschaftliche
Status

projizieren

die Spirale

das
Selbstwertgefühl

die selektive
Wahrnehmung

die
selbsterfüllende
Prophezeiung



Hör gut zu!



Die folgenden Seiten zielen darauf ab, dein Hörverständnis zu trainieren.



Hörtext

Hör zu, während dein Lehrer vorliest. Welche vier Hürden in der Erhebung des eigenen Fremdbildes werden erwähnt? Notiere Informationen zu den Stichwörtern!

Projektion?

Zu positiv?

Fassade?

Ehrlich?



Neue Wörter?

Im Hörtext kommen folgende Wörter vor. Was bedeuten sie? Kannst du sie in jeweils einem Satz anwenden? Oder gelingt es dir sogar, die Wörter in einer kreativen Kurzgeschichte zu verwenden?

das Feedback

gefärbt sein

die unliebsame
Erfahrung

die Fassade



Stereotype



Im Hörtext werden Stereotype erwähnt. Inwiefern können Stereotype beeinflussen, wie wir andere Menschen wahrnehmen? Hast du Erfahrungen damit?



Selbstbild und Fremdbild



Ehrliches, möglichst objektives Feedback darüber, wie man auf andere Menschen wirkt, kann einem helfen, sich selbst und wie man auf andere wirkt besser zu verstehen. Das eröffnet auch die Möglichkeit, das eigene Verhalten kritisch zu überdenken und das eigene Selbstbild konstruktiv zu verändern.



Realitätscheck

Nimmst du Anregungen zu deinem Selbstbild an? Fragst du gezielt nach Feedback? Wenn ja, was erhoffst du dir dabei und was machst du mit den Antworten? Berichte!



Ich frage sehr oft gezielt nach Feedback, weil es mich interessiert, wie mich Menschen sehen und welchen Eindruck ich bei ihnen hinterlasse. ...







Identität

Um auf die am Beginn gestellte Frage zurückzukommen: Gibt es ein objektives *Ich* oder ist Identität immer subjektiv?

■ Was macht unsere Identität aus?

■ Ist Identität die Summe dessen, wie wir uns sehen und wie wir gesehen werden, oder gibt es eine objektive Realität?

■ Wenn ja, wie können wir sie von unserer subjektiven Position differenzieren?





Welches Selbst- und Fremdbild haben die Personen auf den Fotos? Begründe deine Überlegungen!





Was denkst du?

Wie würdest du dieser Person zu einem positiveren Selbstbild verhelfen? Was könnten die Hürden sein?

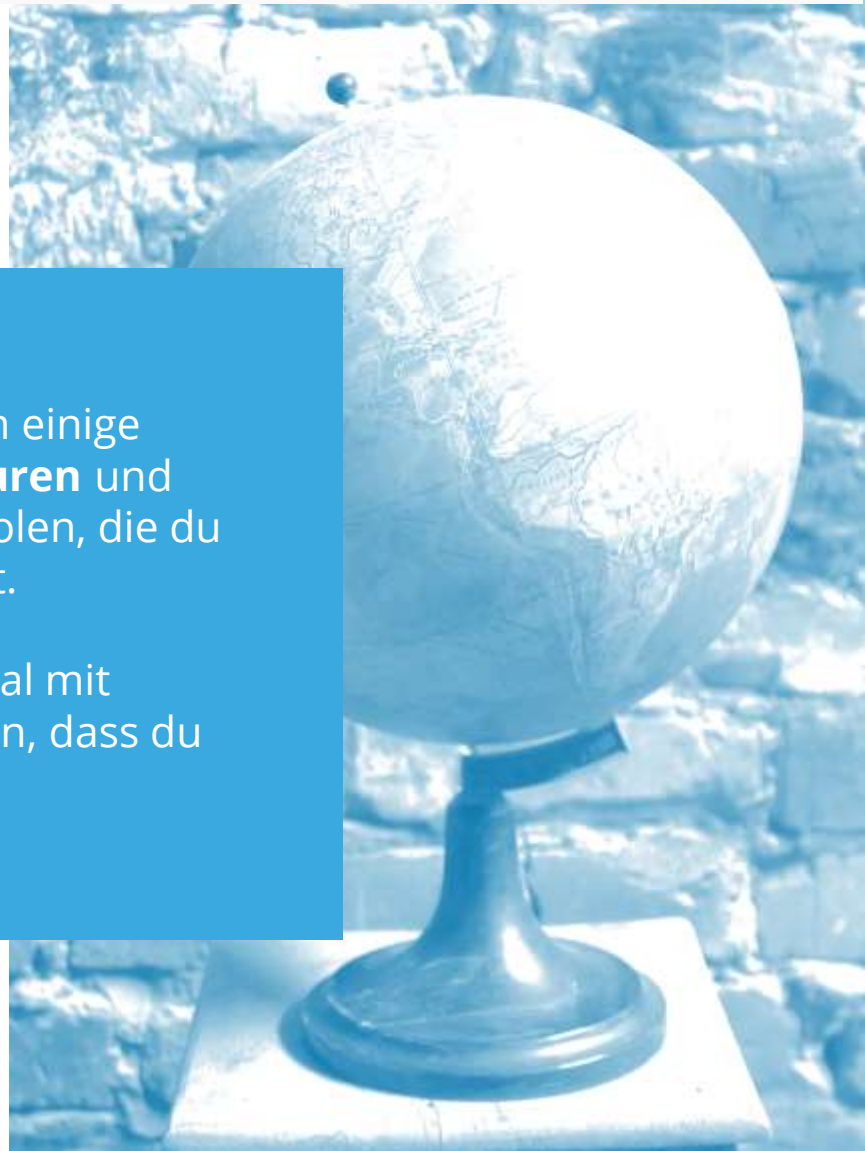




Über diese Lektion nachdenken

Nimm dir einen Moment Zeit, um einige **Vokabeln, Sätze, Sprachstrukturen** und **Grammatikthemen** zu wiederholen, die du in dieser Stunde neu gelernt hast.

Überprüfe diese auch noch einmal mit deinem Lehrer, um sicherzugehen, dass du sie nicht vergisst!





Texttranskription zum Hörtext

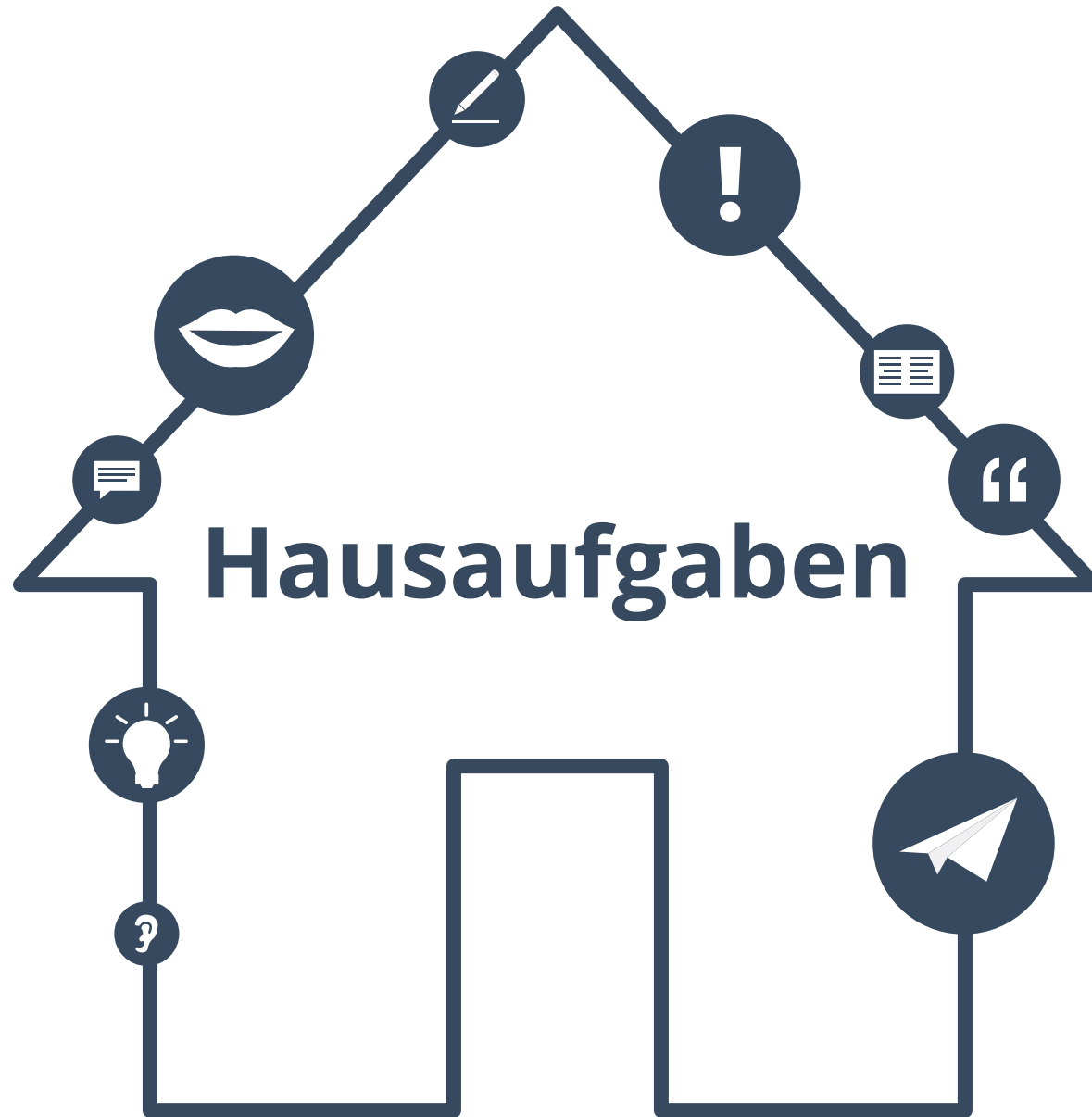
Informationen über das Fremdbild einzuholen, das heißt, zu erfragen, wie man von anderen gesehen wird, kann auch helfen, das eigene Selbstbild zu überprüfen. Aber es ist nicht immer einfach, ein objektives Feedback zu erhalten:

Ein **Feedback** wird nicht immer ehrlich, aufrichtig und umfassend sein. Aber selbst wenn es ein konstruktives Feedback ist, ist man nicht notwendigerweise aufnahmefähig dafür.

Das Gegenüber könnte eine zu positive Vorstellung von uns haben (wenn die Person zum Beispiel verliebt ist).

Das Bild, das sich jemand anderes über uns macht, kann aber auch negativ **gefärbt** sein. Die Person kann negative Gedanken und Gefühle auf uns projizieren. Sie könnte unser Lächeln z.B. mit einer **unliebsamen Erfahrung** assoziieren. Das Fremdbild kann auch von Stereotypen beeinflusst sein.

Vielleicht haben wir eine **Fassade** der Person gegenüber aufgebaut und verbergen ehrliche Gefühle und Schwächen.





Neue Vokabeln

Sieh noch mal diese Präsentation durch und schreibe die Vokabeln nieder, die dir nützlich erscheinen.





Anwendung der Wörter in Sätzen

Benutze die Wörter, die du gerade ausgewählt hast und bilde Sätze damit.

The illustration shows a light gray notepad with a label that reads "Meine Wörter". A large, light gray arrow points from the notepad towards a series of horizontal lines on the right side of the page, indicating where to write sentences using the words from the notepad.



Selbst- und Fremdbild einer Person

Wähle eine Person, deren Selbst- und Fremdbild sich komplett unterscheiden und schreibe auf, inwieweit sie sich unterscheiden. Kennst du auch eine Person, bei der Selbst- und Fremdbild fast identisch sind? Beschreibe auch diese Person!

○	
○	
○	...
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	



Über dieses Material

Mehr entdecken:
www.lingoda.com



Dieses Lehrmaterial wurde von

lingoda

erstellt.

lingoda Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!