

#Me & Myself

Workshop zum Thema Selbstbild und Selbstdarstellung in Sozialen Medien

Einführung

Eine gefestigte Identität ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für psychische Gesundheit und stabile Beziehungen. In diesem Workshop befassen sich die Teilnehmer mit zwei Kernfragen:

1. Wer bin ich?
2. Wie präsentiere ich mich?

Wer bin ich?

Bei der ersten Frage geht es um die Identität. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die 5 Elemente der Identität: Vergangenheit, Alltagserleben, Körper-Identität, Persönlichkeit und persönliche Werte & Überzeugungen. Im Workshop vertiefen die Teilnehmer das Thema Persönlichkeit. Sie erhalten einen Überblick über die zwei bekanntesten Theorien der Persönlichkeitsforschung: Myers-Briggs Persönlichkeitstypen und die "Big Five" Persönlichkeitseigenschaften. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihre eigene Persönlichkeit anhand eines Selbsttests besser kennenzulernen und mit anderen darüber zu kommunizieren.

Wie präsentiere ich mich?

Die zweite Frage befasst sich mit dem Thema Selbstdarstellung. Martin Buber sagte "Der Mensch wird am Du zum Ich" und meinte damit, dass Identität und Beziehung unzertrennbar miteinander verbunden sind. Beziehungen mit anderen Menschen sind das wichtigste "Feedback System" für die eigene Identität. Die Teilnehmer lernen, welche Rolle Selbstdarstellung in Beziehungen und Identitätsbildung spielt. Dazu wird das "Johari-Fenster" vorgestellt, welches unterscheidet zwischen Öffentliches Selbst, Geheimes Selbst, Blindes Selbst und Unbekanntes Selbst. Mit praktischen Beispielen wird die Auswirkung von Selbstdarstellung auf die Qualität von Beziehungen aufgezeigt. Ein besonderer Fokus liegt auf den Gefahren und Vorteilen von Selbstdarstellung in den Sozialen Medien.