

Workbook

UNGEFILTERT

Du bist mehr als dein Feed



Love Always Wins

Vorwort



Erwachsen werden ist nicht leicht.

Und damit meine ich nicht älter werden, denn das ging bei mir irgendwie ganz von alleine.

Ich meine damit, zu der Person heranzuwachsen, die weiß: Wer bin ich? Wer will ich sein? Und warum bin ich jetzt schon gut, genauso wie ich bin?

Es gab Zeiten, da habe ich mich im Perfektionismus von Social Media verloren. Ich habe Menschen geglaubt, die mich niedergemacht haben. Ich habe gedacht, ich sei nicht gut genug, nicht stark genug, nicht schön genug, nicht wertvoll genug.

Heute weiß ich: Das war nicht die Wahrheit.

Genau deshalb habe ich Love Always Wins e. V. gegründet. Wir setzen uns gegen (Cyber-)Mobbing ein und für mehr Vielfalt, Respekt, Selbstwert und Menschlichkeit. Weil niemand durch Hass, Ausgrenzung oder Social Media das Gefühl bekommen sollte, weniger wert zu sein.

Dieses Workbook ist entstanden, um dich auf deiner eigenen Reise zu begleiten. Es soll dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen, deine Gedanken zu hinterfragen, Social Media bewusster zu sehen und dich daran zu erinnern, wie viel schon in dir steckt.

Wir freuen uns, dich mitzunehmen.

Auf eine Reise zu dir selbst.

Lijana, Vorsitzende Love Always Wins e. V.

Inhaltsverzeichnis

So nutzt du dieses Workbook.....	4
1. Ich bin mehr als mein Feed.....	5
2. Die richtigen Fragen.....	6
3. Wer möchte ich sein?.....	7
4. Meine Heldengeschichte.....	8
5. Die Wahrheit hinter Social Media.....	9
6. Mein Feed unter der Lupe.....	10
7. Gemeinsam stark.....	11
8. Meine Zukunft.....	12
9. Eine Nachricht von Lijana.....	13





So nutzt du dieses Workbook

Dieses Workbook gehört dir.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Du musst nicht alles ausfüllen und du darfst ehrlich sein. Manche Fragen lassen sich sofort beantworten, andere brauchen vielleicht etwas Zeit, und das ist völlig okay.

Die meisten Aufgaben kannst du direkt im Workbook ausfüllen. Nimm dir dafür die Zeit, die du brauchst, und beantworte die Fragen so ehrlich, wie du möchtest.

Während deiner Reise sammelst du Gedanken, Erkenntnisse und Erinnerungen über dich selbst. Deshalb lohnt es sich, deine Antworten nicht einfach auszufüllen und zu vergessen. Schau immer wieder darauf zurück – besonders an Tagen, an denen du eine Erinnerung daran brauchst, wie stark, wertvoll und einzigartig du bist.

Am Ende des Workbooks findest du außerdem eine kurze Abschlussbefragung. Deine Antworten werden anonym ausgewertet und helfen uns dabei, unsere Projekte, Workshops und Materialien für junge Menschen weiterzuentwickeln.

Also schnapp dir deinen Mut und los geht's!

1. Ich bin mehr als mein Feed

Wer bestimmt eigentlich, wie ich mich sehe?

Ich war eigentlich immer ein sehr selbstbewusster Mensch. Zumindest dachte ich das.

Ich war überzeugt davon, dass mir egal ist, was andere über mich denken. Doch als ich selbst Mobbing erlebt habe, hat sich plötzlich alles verändert. Auf einmal mochte ich nichts mehr an mir.

Nicht mein Aussehen. Nicht mein Lachen. Nicht meine Persönlichkeit.

Dabei hatte sich für andere Menschen gar nicht viel verändert. Die größte Veränderung fand in mir selbst statt: Ich hatte angefangen, meinen Wert von den Meinungen anderer abhängig zu machen.

Irgendwann wurde mir etwas Wichtiges klar:

Mein Wert wird nicht durch Likes bestimmt. Nicht durch Kommentare. Nicht durch Noten. Und nicht durch die Meinung anderer Menschen.

Mein Wert wird von mir bestimmt.

Und genau deshalb ist es wichtig zu verstehen, was unser Selbstbild beeinflusst. Familie, Freunde, Schule, Social Media und die Gesellschaft prägen jeden Tag, wie wir über uns selbst denken. Je besser wir diese Einflüsse erkennen, desto leichter fällt es uns, auf unsere eigene Stimme zu hören.

Ich bin mehr als mein Aussehen. Ich bin mein Lachen. Mein Mut. Meine Kreativität. Meine Freude am Leben.

Jetzt schauen wir darauf, was bereits alles in dir steckt.

Meine Superkräfte

Das kann ich besonders gut:



Darauf bin ich stolz:



2. Die richtigen Fragen

Ein gutes Selbstwertgefühl bedeutet, sich selbst zu kennen und anzunehmen – mit allen Stärken und Schwächen.

Kein Mensch ist perfekt. Aber jeder Mensch ist einzigartig.

Dich gibt es nur ein einziges Mal auf dieser Welt. Du bist die Kombination aus deinen Erfahrungen, deinen Talenten, deinen Träumen und den Dingen, die du liebst.

Als ich das verstanden habe, konnte ich aufhören, mich ständig mit anderen zu vergleichen. Denn Menschen sind unterschiedlich – und genau das macht uns besonders.

Was andere an mir mögen

Manchmal sehen andere Menschen Stärken in uns, die wir selbst gar nicht bemerken.

Frage zwei Menschen, die dich gut kennen und mögen – zum Beispiel Freundinnen und Freunde, Geschwister, Eltern oder andere Bezugspersonen.

- 1 Was magst du an mir?
- 2 Welche Stärke siehst du in mir?
- 3 Was macht mich besonders?

Notiere ihre Antworten hier:

 **Person 1**

 **Person 2**

1

1

2

2

3

3

Das macht mich einzigartig:

Diese Stärke möchte ich künftig öfter einsetzen:

3. Wer möchte ich sein?

Welche Werte sind dir besonders wichtig?

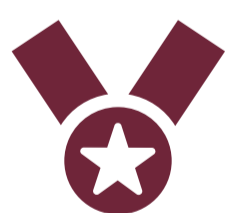
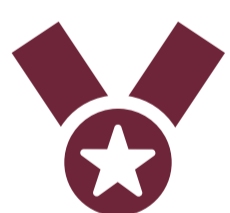
Werte sind Dinge, die uns Orientierung geben. Sie beeinflussen, wie wir Entscheidungen treffen, wie wir mit anderen Menschen umgehen und welche Person wir sein möchten.

Markiere alle Werte, die dir besonders wichtig sind:

Ehrlichkeit Respekt Freundschaft Mut
Vertrauen Hilfsbereitschaft Gerechtigkeit
Verantwortung Zusammenhalt Toleranz
Gleichberechtigung Vielfalt Mitgefühl
Menschlichkeit Selbstbestimmung
Offenheit Verlässlichkeit Achtsamkeit
Freiheit Loyalität

Meine wichtigsten Werte

Suche nun die **drei Werte** aus, die dir am wichtigsten sind.



Schaue dir deine drei wichtigsten Werte noch einmal an.

Wie möchtest du mit anderen Menschen umgehen? Wofür möchtest du stehen? Genau das macht dich als Mensch wertvoll.

Ich möchte ein Mensch sein, der:

4. Meine Heldengeschichte

Jeder Mensch erlebt schwierige Zeiten. Manchmal passieren Dinge, von denen wir glauben, dass wir sie niemals schaffen werden. Doch oft sind es genau diese Momente, die uns am stärksten verändern.

Es gab Situationen in meinem Leben, bei denen ich dachte, dass ich sie niemals meistern könnte. Heute weiß ich, dass sie mich stärker gemacht haben als alles andere.

Durch diese Erfahrungen habe ich gelernt, welche Menschen mir guttun und welche nicht. Ich habe verstanden, dass ich mich nicht mit Menschen umgeben muss, die mich kleinmachen oder mir nicht guttun. Außerdem habe ich herausgefunden, welche Dinge mich wirklich glücklich machen und wieviel Stärke bereits in mir steckt, ohne dass ich es vorher wusste.

Oft erkennen wir unsere eigene Stärke erst, wenn wir zurückblicken. Die folgende Übung hilft dir dabei, auf eine schwierige Situation in deinem Leben zurückzuschauen und zu entdecken, was du daraus gelernt hast.

Meine Heldengeschichte/ Meine Erfolgsmomente

Eine schwierige Situation, die ich erlebt habe:

Was war daran schwer?

Wie habe ich sie gemeistert?

Was habe ich daraus gelernt?

Welche Stärke hilft mir durch schwierige Zeiten?

Etwas, von dem ich vorher nicht geglaubt habe, dass ich es schaffen kann:

Meine Schatzkiste



♥ **Menschen, die mir guttun**

☀ **Dinge, Aktivitäten, die mich glücklich machen**

📍 **Orte, an denen ich gerne bin**

5. Die Wahrheit hinter Social Media

Perfekte Leben. Perfekte Körper.
Perfekte Beziehungen.

Früher dachte ich oft:

„Irgendwie bin nur ich nicht perfekt.“

Doch als ich selbst Influencerin wurde, habe ich etwas Wichtiges gelernt:

Vieles von dem, was wir online sehen, ist nicht ganz die Wahrheit.

Fotos werden bearbeitet. Bilder werden ausgewählt. Menschen zeigen ihre schönsten Momente, aber selten ihre Unsicherheiten, Fehler oder schlechten Tage.

Deshalb vergleichen wir oft unser echtes Leben mit den Highlights anderer Menschen.

Und das ist kein fairer Vergleich. Du musst nicht perfekt sein, denn niemand ist es.

Lieblingsfarben-Experiment

Frage fünf Menschen nach ihrer Lieblingsfarbe und notiere ihre Antworten.

1

2

3

4

5

Was fällt dir auf?

Wahrscheinlich hast du unterschiedliche Antworten bekommen.

Genau wie bei den Farben haben Menschen auch unterschiedliche Vorstellungen davon, was schön, cool oder erfolgreich ist. Es gibt nicht die eine perfekte Farbe – und es gibt auch nicht den einen perfekten Menschen.



6. Mein Feed unter der Lupe

Jetzt wird's praktisch. Verbringe 10 bis 15 Minuten auf den Social-Media-Plattformen, die du normalerweise nutzt. Achte dabei bewusst darauf, welche Inhalte du siehst und wie sie sich auf dich auswirken.

Frage dich:

Welche Beiträge geben mir ein gutes Gefühl?

Welche Beiträge inspirieren oder motivieren mich?

Welche Beiträge setzen mich unter Druck?

Bei welchen Inhalten vergleiche ich mich mit anderen?

Welche Accounts tun mir gut?



Welche Accounts tun mir nicht gut?



7. Gemeinsam stark

Nicht alles, was online passiert, bleibt online. Worte können verletzen.

Ohne meine Familie, Freundinnen und Freunde hätte ich es wahrscheinlich nicht geschafft, wieder glücklich zu werden und mein Mobbing zu stoppen.

Dass Menschen für mich da waren, mir zugehört und geholfen haben, hat mir gezeigt:

Ich bin nicht allein.

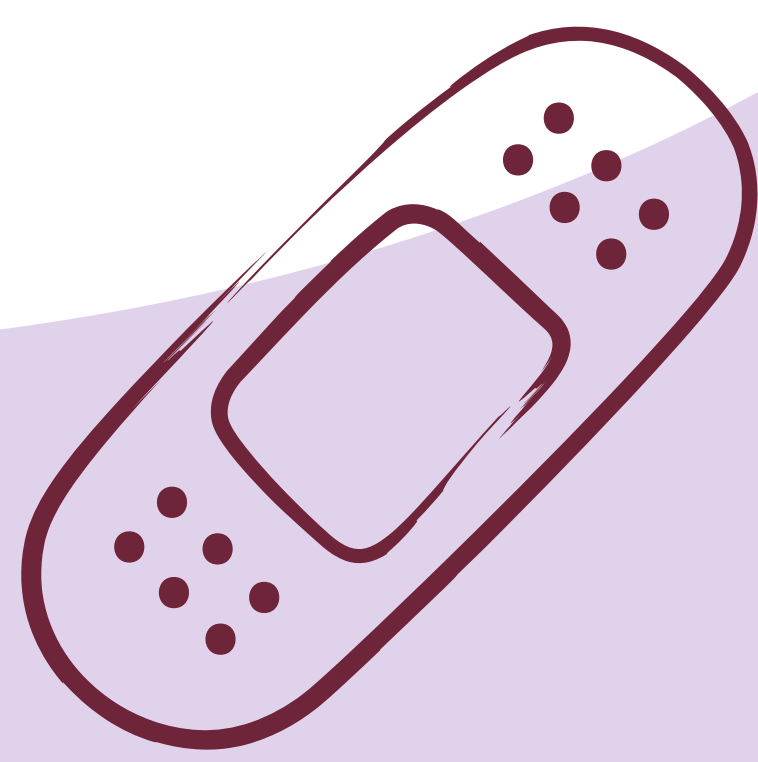
Mobbing bedeutet, dass eine Person über einen längeren Zeitraum absichtlich beleidigt, ausgegrenzt, bloßgestellt oder verletzt wird. Passiert das über soziale Netzwerke, Chats oder Spiele, spricht man von Cybermobbing.

Cybermobbing kann schwerwiegende Folgen für die psychische Gesundheit haben. Deshalb ist es wichtig, früh Hilfe zu holen und nicht allein damit zu bleiben.

Das musst du nicht alleine schaffen.

Mein Erste-Hilfe-Koffer

Wenn es mir schlecht geht, hilft mir:



Mein Unterstützungsnetzwerk

Wer hilft mir?

Familie:

Freunde:

Schule:

Beratungsstellen:

Mein Notfallplan

Wenn es mir schlecht geht, mache ich folgende drei Schritte, um mich besser zu fühlen:

1

2

3

Meine Mut-Challenge

Eine Situation, in der ich mutig war:

Eine Sache, bei der ich diese Woche mutig sein möchte:

Wie kann ich dazu beitragen, dass sich andere willkommen fühlen?

8. Meine Zukunft

Jeden Tag schreiben wir ein kleines Stück unserer eigenen Geschichte.

Du musst heute noch nicht alle Antworten kennen. Wichtig ist nicht, dass du deinen gesamten Lebensweg kennst. Wichtig ist, dass du den nächsten Schritt gehst.

Brief an mein zukünftiges Ich

Stell dir vor, du bist 25 Jahre alt.

Du bist die Person geworden, die du immer sein wolltest. Du hast Herausforderungen gemeistert, bist gewachsen und stolz auf deinen Weg.

Was würde diese Version von dir heute schreiben?

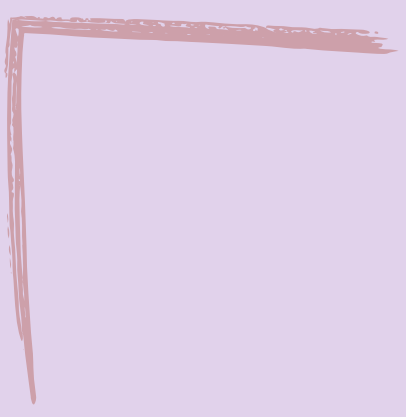
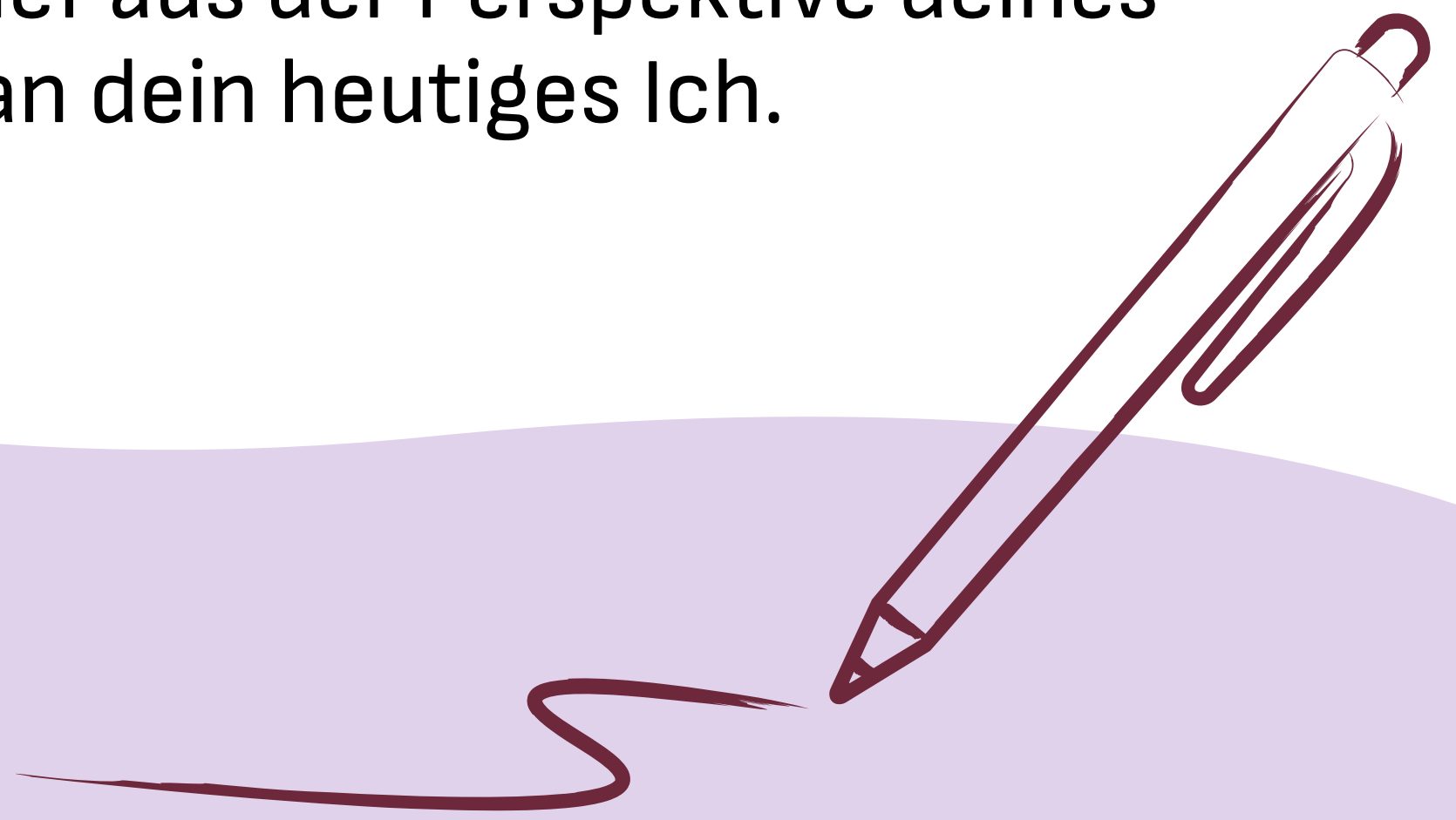
Worauf wäre sie besonders stolz?

Woran würde sie dich erinnern?

Was würde sie dir raten?

Vielleicht glaubst du heute noch nicht alles, was dein zukünftiges Ich dir schreibt. Aber vielleicht wird genau das deine Realität.

Schreibe einen Brief aus der Perspektive deines zukünftigen Ichs an dein heutiges Ich.



9. Eine Nachricht von Lijana

Wenn du dieses Workbook bis hierhin ausgefüllt hast, kannst du wirklich stolz auf dich sein.

Vielleicht hast du verstanden, dass du viel mehr bist als Noten, Likes oder die Meinung anderer Menschen.

Vergiss nie:

Du musst nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.

Du musst nicht so sein wie andere, um dazuzugehören.

Und du musst deinen Weg nicht alleine gehen.

Die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die zu dir selbst. Handle dich deshalb mit derselben Freundlichkeit, Geduld und Liebe, die du einem Menschen schenken würdest, den du wirklich gern hast.

Danke, dass ich dich ein Stück auf deiner Reise begleiten durfte.

Love Always Wins

Deine Lijana 

Behalte dieses Workbook.

Vielleicht brauchst du manche Antworten irgendwann noch einmal. An einem schwierigen Tag. Nach einem Rückschlag. Oder einfach dann, wenn du vergessen hast, wie viel bereits in dir steckt.

Danke für deine Teilnahme

Klicke hier um zur Abschlussumfrage zu kommen

[Abschlussumfrage](#) 

Love Always Wins e. V.

Gemeinsam für mehr Menschlichkeit, Selbstwert und Medienkompetenz.

 [@lovealwayswins.ev](#)

 [@lovealwayswins.ev](#)

 [www.lovealwayswins.de](#)

Partner & Unterstützer



Hilfestellen

Ehrenamt und Vermittlung an Hilfestellen:

Love Always Wins e. V.

info@lovealwayswins.de | www.lovealwayswins.de

Frauen- und Gleichstellungsbüro im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

www.hef-rof.de/fug

Verein Frauen helfen Frauen e.V.

www.frauenhaus-bad-hersfeld.de

Halte.Punkt – Beratung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend

www.haltepunkt.org



Workbook

UNGEFILTERT

[@lovealwayswins.ev](https://www.instagram.com/lovealwayswins)
www.lovealwayswins.de



Love Always Wins