

War doch nur Spaß!

Bitte entschiede für dich, für wie schlimm du folgende Situationen empfindest. Beachte deine Gefühle und Gedanken, welche die beschriebenen Situationen auslösen und entscheide dann spontan, welche Ziffer du ankreuzt. Die 1 steht für eine subjektiv weniger belastende Situation, die 6 für eine sehr belastende Situation.

belastende Situation, die 6 für eine sehr belastende Situation.	
1.	Unter dem Bikini-Foto auf deinem Instagram Account finden sich viele Komplimente über deinen Body. Ein Kommentar lautet allerdings wie folgt:
	"Assibraut, geh sterben bist du hässlich dich braucht kein Mensch. Wie viele Döner hast du gefressen bis du so fett geworden bist?"
	1 2 3 4 5 6
	Meine Gedanken und Gefühle zu der Situation sind diese:
2.	Im Klassenchat auf WhatsApp gibt es eine Diskussion. Du schreibst kurz und knapp, dass du etwas anders siehst, als der Großteil der anderen. Daraufhin erscheint folgender Beitrag von einem Typen, mit dem du ständig aneinandergerätst:
	"Wen interessiert deine Meinung?" "Du bist so scheiße. Niemand mag dich."
	"Job bist so scheibe. Niemand mag dich: "Ich frag mich wie du überhaupt in den Spiegel gucken kannst ohne sofort zu kotzen?" "Verpiss dich aus der Gruppe!"
	1 2 3 4 5 6
	Meine Gedanken und Gefühle zu der Situation sind diese:

3.	Dasselbe Foto. Jemand anderes hat noch diesen Kommentar hinzugefügt:
	"Wenn du jetzt noch Titten hättest, wärst du sogar richtig scharf!"
	1 2 3 4 5 6 Meine Gedanken und Gefühle zu der Situation sind diese:
4.	Du bekommst seit ein paar Tagen süße Nachrichten von jemanden, der dich bei Instagram angeschrieben hat. Heute jedoch kommt schon die zweite komische Nachricht. Diesmal lautet sie:
	"Ich beobachte dich jetzt schon seit Tagen. Ich bekomme jeden Augenblick mit. Ich atme deine Luft. Du wirst mich nicht mehr los."
	1 2 3 4 5 6
	Meine Gedanken und Gefühle zu der Situation sind diese:
5.	Du bekommst eine Nachricht von einer Freundin. Sie schickt dir einen Screenshot von einem Fake-Account bei Instagram der sie adden wollte und unter deinem Spitznamen läuft. In "deiner" Story ist ein Bild von einem Mund gepostet, in dem eine halbe Banane steckt. Darunter steht:
	"Ich bin eine geile Sau und lutsch an allem"
	1 2 3 4 5 6
	Meine Gedanken und Gefühle zu der Situation sind diese: