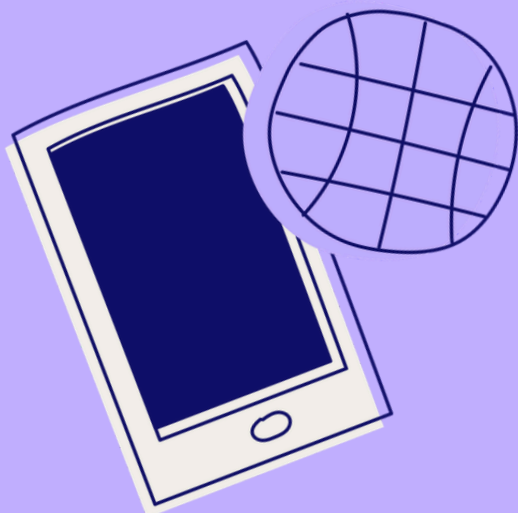


"How to be him"

Wie werde ich attraktiv, erfolgreich & beliebt?
Um diese Frage geht es beim „How to be him“-Trend. „Him“ („er/ihm“) beschreibt das Ideal eines attraktiven und erfolgreichen Mannes. In diesem Trend geben meist männliche Creator ihren Followern Tipps, wie sie ihr Aussehen und ihr Auftreten, zum Beispiel durch Fitness, Kleidung oder Styling, verändern können, um diesem Ideal möglichst nahe zu kommen und selbst zu „him“ zu werden.

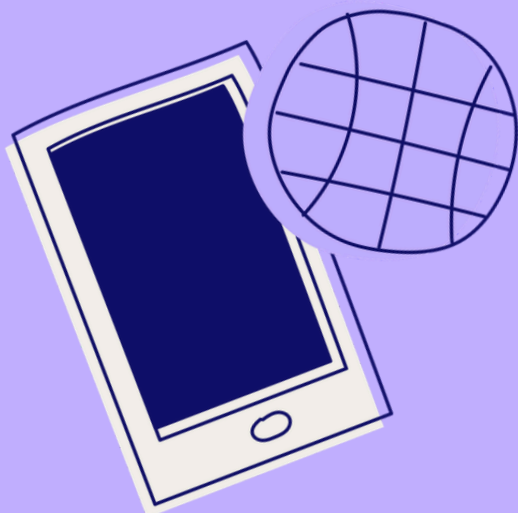


"How to be him"



"That Girl"

Ein Avocado-Brot, eine in der Morgensonne liegende Yoga-Matte und der Matcha auf dem schön dekorierten Schreibtisch – Der „That Girl“ Trend lebt von Ästhetik. Gezeigt wird beispielsweise die perfekte Morgenroutine, die den Startpunkt eines ebenso produktiven Tages markiert. Auch hier steht neben einem gesunden Lebensstil und Selbstoptimierung die Transformation zu einem „Best Self“ im Vordergrund.



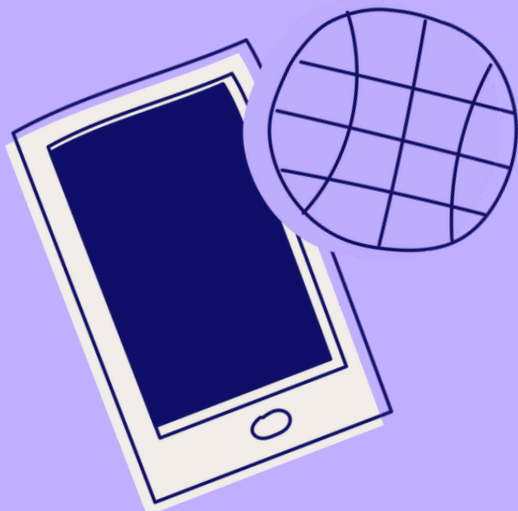
"That Girl"



"Tradwife"

Traditionelle Hausfrauen, die Kleider im 50er-Jahre-Stil tragen, sich für ihren Ehemann schick machen und Sauerteigbrot backen?

Der ursprünglich aus den USA stammende „Tradwife-Trend“ zeigt die Selbstinszenierung von Influencerinnen in ihrer Rolle als Mutter und Verantwortliche für den Haushalt. Traditionelle Rollenbilder, also die Vorstellung, dass es typische Eigenschaften und Aufgaben für Frauen und Männer gibt, sind hier zentral.

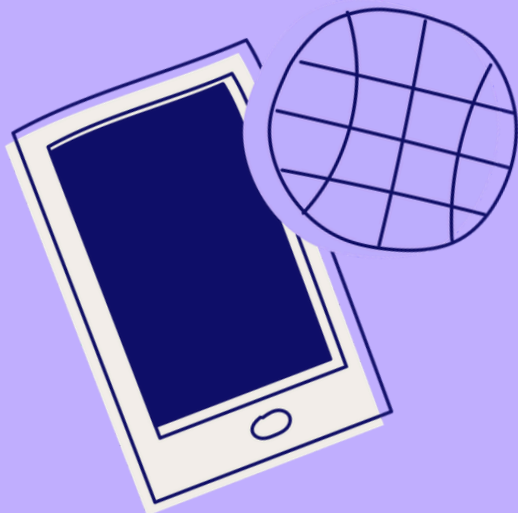


"Tradwife"



"Winter Arc"

Die kalten Monate gemütlich auf der Couch verbringen? Nicht beim Winter Arc! Der Trend ruft dazu auf, die Zeit ab Oktober zur Selbstoptimierung zu nutzen. Das Durchziehen strikter Workout- und Ernährungspläne, das Ausblenden von Ablenkungen oder das Entwickeln besserer Schlafgewohnheiten stehen hier im Fokus. Es sollen neue Gewohnheiten etabliert werden, um als neue, „optimierte Person“ in das neue Jahr zu starten.

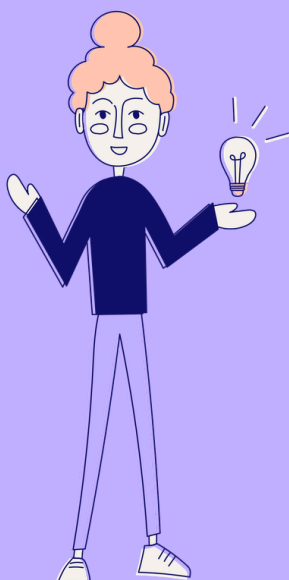


"Winter Arc"



Reflexion

- Welche Trends faszinieren euch?
- Was findet ihr an den vorgestellten Trends spannend?
- Nutzt die Pinnwand und schreibt eure Gedanken auf oder liket die Beiträge der anderen!



Reflexion

- Was findet ihr herausfordernd an den Inhalten?
- Inwiefern glaubt ihr können sich solche Inhalte auf euer Selbstbild auswirken?
- Was könnte euch dabei helfen, euch von solchen Trends weniger unter Druck setzen zu lassen?
- Nutzt die Pinnwand und schreibt eure Gedanken auf oder liket die Beiträge der anderen!

