

Unsicher - Nina Chuba

- 1 a) **Sieh** dir das Video zu „Unsicher“ von Nina Chuba **ohne Ton an** und **notiere** alles, was dir beim Schauen in den Sinn kommt.



[YouTube-Video](#)

- b) Formuliere **in einem Satz**, worum es in dem Lied deiner Meinung nach gehen könnte.



- 2 **Höre** dir nun das Lied mit Ton an und **lies** parallel den Songtext dazu. **Ergänze dann thematische Schlagwörter**, die du eventuell noch nicht hast.



[Songtext](#)

- 3 Lies dir folgende **Definitionen** durch und finde jeweils eine **passende Textstelle** aus dem Lied dazu.

Impostor-Syndrom (Hochstapler-Syndrom)

Das Impostor-Syndrom beschreibt ein inneres Erleben, bei dem sich Personen trotz objektiv erfolgreicher Leistungen als Betrüger:innen empfinden. Sie schreiben Erfolge äußeren Faktoren wie Glück, Zufall oder Mitmenschen zu und glauben, dass sie früher oder später „entlarvt“ werden. Dieses Phänomen tritt häufig bei leistungsorientierten Menschen auf, vor allem bei Frauen, Studierenden oder Personen in kreativen Berufen. Es geht einher mit Perfektionismus, Versagensangst und chronischer Selbstabwertung.

Passende Textstelle:

FOMO (Fear of Missing Out)

FOMO ist ein modernes Angstphänomen, das mit der ständigen Verfügbarkeit von sozialen Medien in Verbindung steht. Es beschreibt die intensive Sorge, etwas zu verpassen – etwa soziale Erlebnisse, Trends oder Chancen. FOMO führt oft zu Ruhelosigkeit, Schlafproblemen, Reizüberflutung und dem Gefühl, ständig „online“ oder informiert sein zu müssen. Häufig entsteht ein innerer Druck, mitzuhalten und ständig präsent zu sein, was zu chronischer Überforderung und Unzufriedenheit führen kann.

Passende Textstelle:





Körperdysmorphie Störung (KDS)

Die körperdysmorphie Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der Betroffene sich intensiv mit vermeintlichen oder stark übertriebenen Mängeln im äußeren Erscheinungsbild beschäftigen. Sie empfinden ihren Körper oder einzelne Körperteile als hässlich oder entstellt, obwohl objektiv meist keine oder nur geringfügige Abweichungen vorliegen. Die Störung geht mit übermäßiger Selbstbeobachtung (z. B. ständiger Blick in den Spiegel), Vermeidungsverhalten und starker psychischer Belastung einher.

Passende Textstelle:



Overthinking (Grübelneigung)

Overthinking bezeichnet ein psychologisches Muster chronischen Grübelns, bei dem Gedanken über Probleme, Entscheidungen oder zwischenmenschliche Situationen unkontrolliert kreisen. Es handelt sich um eine kognitive Überaktivität, die zu Schlafstörungen, Entscheidungsblockaden, Ängsten und einem Gefühl der Erschöpfung führen kann. Overthinking ist oft ein Symptom von Angststörungen, depressiven Verstimmungen oder hohem Stressniveau.

Passende Textstelle:



Hinweis zur Einordnung

Es ist **ganz normal**, dass wir uns manchmal unsicher fühlen, zu viel nachdenken oder unzufrieden mit ihrem Aussehen sind. Das bedeutet **nicht automatisch**, dass man eine psychische Störung hat.

Die beschriebenen Begriffe sind psychologische Phänomene, die in ihrer **klinischen Form** nur dann diagnostiziert werden, wenn sie über **längere Zeit bestehen** und den Alltag oder das Wohlbefinden **deutlich beeinträchtigen**.

Dennoch ist es **wichtig**, dass wir uns über diese Phänomene bewusst sind, um besser über mentale Gesundheit sprechen zu können, sie **ernst zu nehmen** und uns selbst oder anderen mit mehr **Verständnis** zu begegnen.

- 4 a) **Notiere**, mit welchen im Lied beschriebenen Gefühlen du dich am meisten identifizieren kannst.

- b) Wähle **eine** der folgenden **Kreativaufgaben** aus und setze sie um.

Gestalte eine **Collage**, in der du deine persönlichen Unsicherheiten veranschaulichst. Du kannst auch einzelne Zeilen aus dem Songtext verwenden.

Verfasse einen **Tagebucheintrag**, in dem du dich mit deinen persönlichen Unsicherheiten auseinandersetzt.

Schreibe einen eigenen **Songtext** oder ein **Gedicht**, in dem du deine eigenen Gedanken und Gefühle zum Thema Unsicherheit ausdrückst.

- 5 **Diskutiere** mit einer anderen Person: Wieso kann es helfen, offen über die **eigenen Unsicherheiten** zu sprechen?
