

inklusive  
Download-  
Material



# BeYOUtiful

Wie du mit deinem Körper Freundschaft schließt

Hanna Preuss-van Viersen

**Für Selbsthilfe  
& Therapie**



BALANCE **ratgeber**



## **Mit Mitgefühl und Wohlwollen auf den eigenen Körper schauen**

»Bei jedem Menschen gibt es Momente, in denen er sich in seinem Körper nicht wohlfühlt. Daher soll das Ziel auch gar nicht sein, immer positiv über seinen Körper zu denken. Vielmehr möchten wir dich auf deinem individuellen Weg begleiten:

- dir zunehmend bewusst zu werden, dass jeder einzelne Körper besonders und gut ist und jeder von uns so viel mehr ist als sein Körper,
- mit deinem eigenen Körper grundlegend Frieden zu schließen und die ständigen kritischen Beurteilungen sein zu lassen und
- deinem Körper immer öfter mit Mitgefühl und vielleicht irgendwann sogar mit Wohlwollen zu begegnen.«

---

# BEYOUTIFUL

---

## WIE DU MIT DEINEM KÖRPER FREUNDSCHAFT SCHLIESST

---

HANNA PREUSS-VAN VIERSEN

---

BALANCE RATGEBER



and i said to my body. softly. »i want to be your friend.«  
it took a long breath. and replied »i have been waiting my whole life for  
this.«

*Nayyirah Waheed*

Hanna Preuss-van Viersen

## **BeYOUtiful**

Wie du mit deinem Körper Freundschaft schließt

1. Auflage 2023

ISBN-Print: 978-3-86739-250-1

ISBN-PDF: 978-3-86739-325-6

ISBN-Epub: 978-3-86739-326-3

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Hinweis**

Bei den in diesem Buch vorgestellten therapeutischen Verfahren und praktischen Übungen hat die Autorin den aktuellen Stand in Forschung und Praxis berücksichtigt. Autoren und Verlag können aber keine Garantie für die Vollständigkeit und Wirksamkeit der Inhalte geben.

**© BALANCE buch + medien verlag GmbH & Co. KG, Köln 2023**

Der Balance buch + medien verlag ist ein Imprint der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlages vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Silke Reutler, Köln

Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Arnbruck,  
unter Verwendung eines Bildes von Leszek Glasner / [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Typografiekonzeption und Satz: Alexander Klar, Deutschland

Illustrationen Seite [30](#), [57](#), [78](#), [96](#) Seite [30](#), [57](#), [78](#), [96](#): Rosa Linke,  
Weimar Seite [11](#): Victoruler, Seite [17](#): Tatyana, Seite [28](#): Tatyana, iconix  
user, Ryan Spiering, Evan Bond, Seite [41](#): Kaleo, Seite [65](#): Abraham  
Barrera, Seite [89](#): Alex Muravev von The Noun Project

E-Book-Herstellung: Zeilenwert GmbH

---

# INHALT

---

**WARUM ES SICH FÜR DICH LOHNEN KÖNNTE, DIESES BUCH ZU LESEN**

---

**ZU DICK, ZU KLEIN, NICHT GENÜGEN MUSKELN: KENNST DU DIESE GEDANKEN?**

**EINE ENTWICKLUNGSAUFGABE, DIE ZUM WACHSEN EINLÄDT**

**KÖRPERBILD, SCHÖNHEIT UND ATTRAKTIVITÄT: WAS VERBIRGT SICH DAHINTER?**

**WIE ZEIGT SICH KÖRPERUNZUFRIEDENHEIT?**

**MINIROCK, RÜCKZUG ODER SICH-FÜGEN: WAS SIND INNERE ANTEILE?**

**WIE IST DAS BEI DIR?**

**WANN WIRD AUS KÖRPERUNZUFRIEDENHEIT EINE ERKRANKUNG?**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

---

**WOHER KOMMT DIE UNZUFRIEDENHEIT MIT DEM EIGENEN KÖRPER?**

**WARUM SO VIELE JUNGE MENSCHEN UNZUFRIEDEN MIT IHREM KÖRPER SIND**

**WIE ENTWICKELT SICH EIN NEGATIVES KÖRPERBILD?**

**WELCHE ERFAHRUNGEN KÖNNEN VERLETZLICH MACHEN?**

**WAS HABEN BARBIE UND INFLUENCERINNEN DAMIT ZU TUN?**

**KENNST DU DEN TEUFELSKREIS DES NEGATIVEN KÖRPERBILDS?**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

---

**HAB MUT ZUR VERÄNDERUNG**

**BEGIB DICH AUF DEN WEG**

**ÜBERPRÜFE DEINE ERWARTUNGEN**

**MACH DIR KLAR, WARUM ES SICH LOHNT, ETWAS ZU VERÄNDERN**

**LERNE DEN WEG VON KÖRPERAKTIVISTINNEN UND -AKTIVISTEN KENNEN**

**DU SCHAFFST DAS AUCH!**

**KEIN WEG IST ZU WEIT, WENN MAN IHN GEMEINSAM GEHT**

**HOLE DIR PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG**



**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

---

**WIE DU DIR SELBST HELFEN KANNST**

**DEN TEUFELSKREIS DES NEGATIVEN KÖRPERBILDES  
DURCHBRECHEN**

**LERNE DEINE KÖRPERBEZOGENEN BEFÜRCHTUNGEN  
KENNEN**

**SCHÖNE FRAU, MUSKULÖSER MANN – IST DAS WIRKLICH  
DEIN ERNST?**

**MY BODY – MY RULES**

**SEI MITFÜHLEND MIT DIR UND DEINEM KÖRPER**

**VERSORGE DEINEN VERLETZLICHEN ANTEIL**

**VERTEILE DEINE AUFMERKSAMKEIT GLEICHMÄSSIG**

**YOU WILL MAKE IT: KÖRPERKONFRONTATION**

**HÖR AUF ZU KASCHIEREN, DICH ZU OPTIMIEREN UND ZU  
VERSTECKEN**

**GESTALTE DEIN SELBSTBILD**

**TUE DEINEM KÖRPER VIEL GUTES**

**NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

---

**WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**

**INSPIRIERENDE SOCIAL-MEDIA-ACCOUNTS**

**HILFREICHE INTERNETQUELLEN**

**BERATUNG UND THERAPIE**

**WEITERFÜHRENDE LITERATUR**

---

# DOWNLOAD- MATERIALIEN

Den Zugang zu den Infoblättern und Übungen für Selbsthilfe und Therapie erhältst du auf der Website des Buches: <https://balance-verlag.de/product/beyoutiful/>



Kurzinterviews mit bekannten Body Image-Aktivistinnen und Aktivisten – herzlichen Dank für eure so unglaublich wichtige Arbeit! – findest du auf: <https://balance-verlag.de/beyoutiful/>



---

# WARUM ES SICH FÜR DICH LOHNEN KÖNNTE, DIESES BUCH ZU LESEN



Wir freuen uns, dass du zu diesem Buch gegriffen hast, und ganz gleich, warum du es aufgeschlagen hast – es ist schön, dass du angefangen hast, darin zu lesen.

»BeYOUtiful – Wie du mit deinem Körper Freundschaft schließt« – vielleicht hat dich dieser Titel angesprochen, weil du dir schon seit längerer Zeit wünschst, wohlwollender mit deinem eigenen Körper umgehen zu können oder aber die Idee ist neu für dich und die

Titelformulierung hat dich erstmalig aufhorchen lassen. Vielleicht kommt dir der Titel aber auch ironisch vor und macht dich wütend, weil du dich fragst, weshalb du dir deinen vermeintlich unperfekten oder sogar verhassten Körper zum Freund machen solltest.

Vielleicht steigt bei dir, wenn du deinen Körper denkst, auch die Schamesröte ins Gesicht und du würdest dich am liebsten verstecken. Vielleicht erinnerst du dich direkt an Äußerungen von anderen Menschen über deinen Körper, die dich sehr verletzt haben. Vielleicht denkst du neidvoll an eine schlanke Schulfreundin oder an einen Influencer und seinen vermeintlich definierten Körper, den du glaubst selbst niemals haben zu können. Vielleicht empfindest du auch Ekel, wenn du an deinen Körper denkst und bist davon überzeugt, dass es dir niemals gelingen wird, dich mit ihm anzufreunden.

Der Blick auf den eigenen Körper und die mit ihm verbundenen Erfahrungen können sehr verletzend erlebt werden, daher sind alle damit einhergehenden Gefühle verständlich und okay. Dieses Buch möchte dich einladen, dein eigenes Körperbild, also deine Vorstellung von deinem Körper, besser kennenzulernen und dich auf den Weg zu einer größeren Körperzufriedenheit zu begeben. Wie stehe ich eigentlich zu meinem Körper? Wie gehe ich mit ihm um? Bin ich wohlwollend, verständnisvoll und mitfühlend ihm gegenüber? Oder vielmehr kritisch, hart und beleidigend? Gibt es Momente, in denen mein Körper mein verhasster Feind ist, und wiederum andere Momente, in denen ich ihn bereits als Teil von mir – als einen guten Freund oder sogar meinen besten Freund – betrachten kann? Bekämpfe ich ihn die meiste Zeit, versuche ihn zu verbessern, zu optimieren und zu kaschieren oder bin ich gut zu ihm und akzeptiere ihn so, wie er ist?

Als Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten begleiten wir in unserer kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanz in Mainz mit Schwerpunkt in der Essstörungsbehandlung Jugendliche und junge

Erwachsene auf ihrem Weg. Und egal welches Anliegen sie bei Behandlungsbeginn formulieren, geht es letztendlich doch meistens um die Unsicherheit bei der Einschätzung, wie wertvoll sie als Mensch sind. Oftmals ist die Frage nach dem generellen Selbstwert eng verknüpft mit der Bewertung des eigenen Körpers und Aussehens: Bin ich schlank, muskulös, schön, attraktiv genug? So als würde es einen Maßstab geben, an dem man ablesen könnte, ab welchem Body-Mass-Index oder Fat-Free-Mass-Index, welcher Körpergröße oder welchem Brustumfang man möglicherweise wertvoll ist. Die vermeintliche Verbesserung des Aussehens, die Gewichtsabnahme oder der Muskelaufbau werden als eine Strategie und manchmal sogar als die einzige Strategie erachtet, sich selbst annehmen zu können und von anderen als liebens- und begehrenswert angesehen zu werden. Befragungen haben ergeben, dass 24% bis 64% der weiblichen Jugendlichen und 12% bis 26% der männlichen Jugendlichen weltweit ihren Körper vorwiegend hart und selbstkritisch beurteilen (Wang u. a. 2019). Unbearbeitet stabilisiert sich die Körperunzufriedenheit bis ins Erwachsenenalter und kann, wenn weitere Faktoren einwirken, zu psychischen Erkrankungen, wie einer Körperbildstörung im Rahmen einer Essstörung oder einer körperdysmorphen Störung, führen.

---

**FALLS DU ALSO MIT DEINEM  
KÖRPER UNZUFRIEDEN SEIN  
SOLLTEST, KANN DAS FAST  
JEDER ZWEITE JUGENDLICHE  
SEHR GUT NACHVOLLZIEHEN.**

Falls du also mit deinem Körper unzufrieden sein solltest, kann das fast jeder zweite Jugendliche sehr gut nachvollziehen. Du bist mit diesem Empfinden nicht allein, sondern ganz im Gegenteil: Diese zutiefst menschliche körperbezogene Unsicherheit verbindet dich mit vielen anderen Menschen – mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern,

deinen Bekannten aus dem Fitnessstudio, den Mädchen und Jungen aus der Bahn, deinen Nachbarinnen und Nachbarn, aber auch mit den vermeintlich sehr selbstbewussten Influencerinnen und Influencern. Denn selbst wenn jemand noch so selbstsicher auftritt und figurbetonte oder auffällige Kleidung trägt, können dennoch große Selbstzweifel bezüglich des eigenen Körpers bestehen und sich dahinter verbergen. Und auch wenn jemand in deiner Wahrnehmung viele Merkmale der vermeintlichen Schönheitsnorm aufweist, muss das noch lange nicht heißen, dass er diese bei sich selbst genauso auch wahrnimmt.

Wieso gelingt es in unserer Gesellschaft so selten, zu verdeutlichen, dass es keinen besseren oder schlechteren Körper, sondern nur einen an sich wertvollen Körper gibt? Warum gibt es Menschen, die sich von vermeintlichen Schönheitsidealen wenig beeinflussen lassen, und andere, die sich wiederum sehr davon beeindruckt lassen? Wie kann ich zufriedener mit meinem Körper werden? Und wie können mich andere Menschen auf meinem Weg zu mehr Körperzufriedenheit begleiten und unterstützen? Auf diese Fragen wollen wir in diesem Ratgeber Antworten finden.

Selbstverständlich gibt es bei jedem Menschen Momente, in denen er sich in seinem Körper nicht wohlfühlt. Das kann beispielsweise an einer traurigen Stimmung wegen eines Streits mit einem guten Freund liegen oder einfach daran, dass man schlecht geschlafen hat oder sehr gestresst ist. Bei jedem Menschen gibt es Momente, in denen er sich in seinem Körper nicht wohlfühlt. Bei jedem Menschen gibt es Momente, in denen er sich in seinem Körper nicht wohlfühlt. Daher soll das Ziel auch gar nicht sein, immer positiv über seinen Körper zu denken. Vielmehr möchten wir dich mit diesem Buch auf deinem individuellen Weg begleiten,

- dir zunehmend bewusster zu werden, dass jeder einzelne Körper besonders und gut ist und jeder von uns so viel mehr ist als sein Körper,

- mit deinem eigenen Körper grundlegend Frieden zu schließen und die ständigen kritischen Beurteilungen sein zu lassen und
- deinem Körper immer öfter mit Mitgefühl und vielleicht irgendwann sogar mit Wohlwollen zu begegnen.

Es erfordert viel Mut, sich dem eigenen Körperbild zuzuwenden – du kannst also sehr stolz auf dich sein, für diesen ersten großen Schritt, den du bereits getan hast, indem du diesen Abschnitt gelesen hast.

---

## **WIR SIND ALLE SO VIEL MEHR ALS SCHÖN, SCHLANK ODER MUSKULÖS – BEYOUTIFUL EBEN!**

Wir möchten dich mit diesem Ratgeber einladen, dich auf den Weg zu einem gesunden Körperbild zu begeben – mit der wachsenden Erkenntnis, dass wir alle so viel mehr sind als schön, schlank oder muskulös – BeYOUtiful eben!

Was für dich dabei noch wichtig sein könnte:

Dieser Ratgeber kann therapiebegleitend eingesetzt werden, aber er kann dich auch als emotionaler Begleiter im ganz normalen Alltagswahrnehmungsbereich der Pubertät unterstützen. Er soll das Buch sein, das wir uns als Jugendliche selbst auch gewünscht hätten zu lesen.

Es werden darin vorwiegend Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie und in ihrer Weiterentwicklung aus der Schematherapie vermittelt. Diese Strategien gelten als wissenschaftlich fundiert – zumindest für das Erwachsenenalter, für das Jugendalter stehen die Wirksamkeitsprüfungen zum Teil noch aus. Als wegweisend können hierbei die Übungen aus der Körperbildtherapie für Anorexia



und Bulimia nervosa von Vocks, Bauer und Legenbauer (2018) angesehen werden, die sich in leicht abgeänderter Form auch bei Jugendlichen bewährt haben. Zusätzlich fließen aufgrund unserer Erfahrungen in der Praxis mit Kindern und Jugendlichen auch wertvolle schematherapeutische und bindungsorientierte Strategien ein. Alle Inhalte dieses Buches sind als eine Art Bausteine zu verstehen und können selbstverständlich von dir so ausgewählt und verändert werden, dass sie für dich persönlich passen und dir guttun.

Alle aufgeführten Beispiele sind der psychotherapeutischen Arbeit unserer Ambulanz entlehnt, jedoch stark verfremdet und so weit wie möglich geschlechtsneutral gestaltet. Ganz herzlich möchten wir uns bei allen Patientinnen und Patienten bedanken, mit denen wir an ihrem persönlichen Körperbild arbeiten durften und von denen wir sehr viel lernen konnten. Zudem soll Nele Goldbach, Karin Perthes, Judith Unterhauser, David Kolar und Florian Hammerle gedankt werden, die diesen Ratgeber inspiriert und entscheidend geprägt haben.

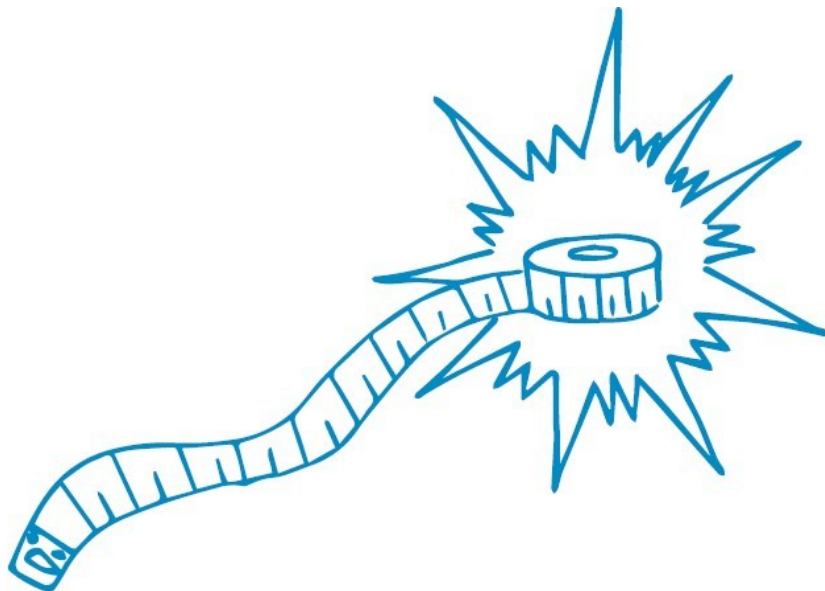
Wir hoffen sehr und wünschen dir, dass du in diesem Ratgeber Antworten findest, die dir weiterhelfen, und möchten dich herzlich einladen, dich mit uns über deine Gedanken auszutauschen. Wir freuen uns sehr über deine Rückmeldungen an: [beYOUtiful@balance-verlag.de](mailto:beYOUtiful@balance-verlag.de). Für positive, ergänzende und kritische Anmerkungen sind wir dir dankbar.

*Hanna Preuss-van Viersen*

*Mainz, im März 2023*

---

# ZU DICK, ZU KLEIN, NICHT GENÜGENDE MUSKELN: KENNST DU DIESE GEDANKEN?



In diesem Kapitel erfährst du, was sich hinter den Begriffen Körperbild, Schönheit und Attraktivität verbirgt und welche inspirierende Gegenbewegungen es zu den Schönheitsidealen unserer Gesellschaft gibt (#bodydiversity, #bodypositivity und #bodyneutrality). Zudem möchten wir dir aufzeigen, wie sich unsere Unzufriedenheit mit unserem Körper auf den vier Komponenten Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Verhalten ausdrückt. Und du lernst sechs Jugendliche

mit ganz unterschiedlichen Sorgen bezüglich ihres Körpers kennen, die dich durch das ganze Buch begleiten werden.

---

## EINE ENTWICKLUNGSAUFGABE, DIE ZUM WACHSEN EINLÄDT

Unzufriedenheit mit uns selbst muss nicht ausschließlich etwas Negatives sein, sondern kann uns dazu bringen, unsere Schwierigkeiten und vermeintlichen Schwächen zu analysieren und zu bearbeiten. Gereift und gestärkt durch neue Erkenntnisse können wir dann aus dieser herausfordernden Lebensphase gehen, in der wir viel über uns gelernt haben. Wenn wir nun beispielsweise unzufrieden mit unserem Gewicht oder unserer Figur sind, kann uns das helfen, fürsorglicher mit unserem Körper und seinen Bedürfnissen umzugehen. Möglicherweise warst du in letzter Zeit wegen der Klausuren gestresst und hast dir deshalb nicht ausreichend Zeit genommen, dich gut zu ernähren und dich regelmäßig zu bewegen. Jetzt achtest du wieder stärker darauf, dass du mittags eine warme, ausgewogene Mahlzeit isst und mit dem Fahrrad statt dem Bus zur Schule fährst. In diesem Fall sind deine Gedanken zu deinem Körper unterstützend und bringen dich voran. Es gehört zu den Entwicklungsaufgaben eines jeden jungen Menschen – bis ins Erwachsenenalter hinein –, ein positives körperliches Selbstwertgefühl aufzubauen.

Manchmal ist die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper jedoch so stark ausgeprägt, dass wir in harte, selbstkritische und manchmal sogar selbstverachtende »innere Monologe« verfallen. Manchmal verstecken

sich diese negativen Wörter oder Sätze aber auch in einer Aussage oder Frage, die wir uns immer wieder stellen und die wir uns insgeheim aber schon längst beantwortet haben – nämlich mit einem negativen Urteil über uns selbst (z.B. »Wie sehe ich denn heute wieder aus?!«).

Jugendliche und junge Erwachsene haben in unserer Ambulanz von Gedanken berichtet, wie »Ich bin fett«, »Mein Körper ist unförmig und schwabbelig«, bis hin zu »So wie ich aussehe, kann man mich nicht mögen«, »Ich bin abstoßend, einfach ekelerregend« oder »Ich sehe aus wie ein Monster«.

In den Gesprächen mit ihnen wird deutlich, dass sich diese kritischen Gedanken meist auf das Gesamtbild und/oder die häufig als »typische Problemzonen« bezeichneten Körperregionen beziehen wie Bauch, Beine, Po, Brüste und Taille. Allerdings kann die Unzufriedenheit auch noch weitere Körperteile betreffen wie bestimmte Bereiche des Gesichts, beispielsweise die rechte oder linke Gesichtshälfte, oder die Ohren, die Füße, die Vulva und den Penis. Oder aber die Unzufriedenheit bezieht sich auf die Körpergröße (»Ich bin zu groß«, »Ich bin zu klein«) oder die Muskeln (»Ich bin viel zu schwächig, einfach unmännlich«). Häufig werden auch Hautmerkmale, wie z.B. Pickel, Muttermale und Narben oder die eigene Hautfarbe kritisch beäugt. Genauso kann eine vermeintlich geringe Körperbehaarung an den Beinen, eine zu starke Körperbehaarung im Gesicht und an den Armen oder ein lockiges oder krauses Haar als belastend empfunden werden.

Bevor wir erklären, wie die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper entstehen kann (siehe das Kapitel »Woher kommt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?«, Seite 41), und dir Möglichkeiten aufzeigen, wie du dir selbst helfen kannst, dich davon zu befreien (siehe die Kapitel »Hab Mut zur Veränderung« und »Wie du dir selbst helfen kannst«, ab Seite 65), möchten wir dir sagen, dass du mit dieser Empfindung nicht alleine bist. Im folgenden Abschnitt lernst du sechs Jugendliche mit ganz

unterschiedlichen Sorgen bezüglich ihres Körpers kennen, die alle eine ausgeprägte Unzufriedenheit verspüren.

**Mika, 16**, normalgewichtig, folgt bekannten Fitness-Influencern und liebt deren »Fitspirations« zur Motivation (#gymselfies). Um einen möglichst niedrigen Körperfettanteil zu erreichen und viel Muskeln aufzubauen, ist er bereit, ein intensives Training nach der Schule zu betreiben und Kohlenhydrate zu meiden. Er liebt es, über Kraftsport und die richtige Ernährung zu fachsimpeln, trackt seine Makros und verbringt viel Zeit im Gym und auf TikTok. Obwohl Mika auf andere Menschen sehr selbstsicher wirkt, macht er sich viele Sorgen über seinen Körper.

**Laura, 16**, war schon immer eher schlank, dennoch fühlt sie sich »ständig fett« und nach jedem Essen »aufgebläht«. Seit einem halben Jahr macht sie eine Diät, bei der sie vorwiegend Salat und Obst isst und auf das Frühstück ganz verzichtet. Mit ihren Eltern hat sie deshalb schon einige Konflikte gehabt, die Essenssituationen in der Familie sind sehr angespannt und von ihren Freunden hat sie sich zurückgezogen. Laura ist zuletzt selbst aufgefallen, dass sich in ihren Feeds immer mehr Beiträge zu Skinny Girl-Challenges von sehr dünnen Influencerinnen sammeln.

**Amira, 17**, ist nie zufrieden mit ihrer Figur, auch die Form ihrer Brüste und ihrer Nase gefällt ihr nicht. Sie wünscht sich eine Sanduhrfigur à la Nicki Minaj und Kylie Jenner und hat auch schon darüber nachgedacht, sich später Po-Implantate einsetzen zu lassen. Zudem schämt sie sich für ihre, aus ihrer Sicht, dicken dunklen Haare auf den Armen, Beinen, ihrem Rücken und im Gesicht – alle drei Tage rasiert sie daher ihren gesamten Körper, was viel Zeit in Anspruch nimmt. Auf Insta und TikTok folgt Amira mit großem Interesse Beiträgen zu Fitnessübungen, mit denen man sich einen prallen Po antrainieren kann.

**Paul, 14**, war schon als Kind eher kräftig gebaut. Er schämt sich dafür, dass er mehr wiegt als seine Klassenkameraden, und versucht davon abzulenken, indem er lustige Sprüche über sein Körpergewicht reißt. Insgeheim ist er davon überzeugt, dass er mit seiner Figur niemals erfolgreich sein und bei Mädchen gut ankommen kann. Wenn es um Treffen oder Partys geht, ist Paul immer raus. Niemand würde vermuten, dass seine Absagen mit seinem Aussehen zu tun haben könnten. Mit seinen Selbstzweifeln bezüglich seines Körpers hat er sich bislang noch niemandem anvertraut.

**Kasim, 18**, empfindet sich selbst als »Lauch« und wird auch so in der Schule und im Freundeskreis gerufen. Er schämt sich für seine dünnen Beine und trägt deshalb im Sommer keine kurzen Hosen. Eigentlich hätte er gerne einen definierten Körper und würde gerne pumpen gehen, aber ins Gym traut er sich nicht. Hinzu kommt, dass er seine, wie er es nennt, karamellfarbene Haut nicht mag. Auf sein krauses Haar wurde er schon oft angesprochen, das ist ihm peinlich. Zu seinem Körper hat Kasim keinen großen Bezug, meist blendet er ihn einfach aus.

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Titel  | 2  |
| Impressum  | 4  |
| Inhalt   | 6  |
| Warum es sich für dich lohnen könnte, dieses buch zu lesen           | 11 |
| Zu dick, zu klein, nicht genügend muskeln: kennst du diese gedanken? | 17 |
| Eine entwicklungsaufgabe, die zum wachsen einlädt                    | 18 |
| Körperbild, schönheit und attraktivität: was verbirgt sich dahinter? | 21 |
| Wie zeigt sich körperunzufriedenheit?                                | 21 |
| Minirock, rückzug oder sich-fügen: was sind innere anteile?          | 21 |
| Wie ist das bei dir?   | 21 |
| Wann wird aus körperunzufriedenheit eine erkrankung?                 | 21 |
| Noch mal das wichtigste in kürze                                     | 21 |
| Woher kommt die unzufriedenheit mit dem eigenen körper?              | 21 |
| Warum so viele junge menschen unzufrieden mit ihrem körper sind      | 21 |
| Wie entwickelt sich ein negatives körperbild?                        | 21 |
| Welche erfahrungen können verletzlich machen?                        | 21 |
| Was haben barbie und influencerinnen damit zu tun?                   | 21 |
| Kennst du den teufelskreis des negativen körperbilds?                | 21 |
| Noch mal das wichtigste in kürze                                     | 21 |
| Hab mut zur veränderung  | 21 |
| Begib dich auf den weg   | 21 |
| überprüfe deine erwartungen  | 21 |
| Mach dir klar, warum es sich lohnt, etwas zu verändern               | 21 |
| Lerne den weg von körperaktivistinnen und -aktivisten kennen         | 21 |
| Du schaffst das auch!  | 21 |
| Kein weg ist zu weit, wenn man ihn gemeinsam geht                    | 21 |

|   |           |
|---|-----------|
| Hole dir professionelle unterstützung                       | 21        |
| Noch mal das wichtigste in kürze                            | 21        |
| <b>Wie du dir selbst helfen kannst</b>                      | <b>21</b> |
| Den teufelskreis des negativen körpurbildes durchbrechen    | 21        |
| Lerne deine körperbezogenen befürchtungen kennen            | 21        |
| Schöne frau, muskulöser mann – ist das wirklich dein ernst? | 21        |
| My body – my rules  | 21        |
| Sei mitfühlend mit dir und deinem körper                    | 21        |
| Versorge deinen verletzlichen anteil                        | 21        |
| Verteile deine aufmerksamkeit gleichmässig                  | 21        |
| You will make it: körperkonfrontation                       | 21        |
| Hör auf zu kaschieren, dich zu optimieren und zu verstecken | 21        |
| Gestalte dein selbstbild                                    | 21        |
| Tue deinem körper viel gutes                                | 21        |
| Noch mal das wichtigste in kürze                            | 21        |
| <b>Weiterführende informationen</b>                         | <b>21</b> |
| Inspirierende social-media-accounts                         | 21        |
| Hilfreiche internetquellen                                  | 21        |
| Körperzufriedenheit   | 21        |
| Essstörungen  | 21        |
| Körperdysmorphie störung                                    | 21        |
| Beratung und therapie                                       | 21        |
| Weiterführende literatur                                    | 21        |
| Körperzufriedenheit   | 21        |
| Essstörungen  | 21        |
| Körperdysmorphie störung                                    | 21        |