
BEYOUTIFUL

WIE DU MIT DEINEM KÖRPER FREUNDSCHAFT SCHLIESST

HANNA PREUSS-VAN VIERSEN

ÜBUNGEN UND INFOBLÄTTER

Übung 1: So erlebe ich meinen Körper

Übung 2: Influencing Beauty: Was ist für mich schön?

Übung 3: The Story of my Body

Übung 4: Warum bleibe ich so un-
zufrieden mit meinem Körper?

Übung 5: Wovor schützen mich Minirock,
Rückzug oder ein Sich-Fügen?

Übung 6a: Wo stehe ich auf meinem Weg?

Übung 6b: My body – my life.

Wie sich meine Körperunzufriedenheit
auf mein Leben auswirkt

Übung 7: Next Level: Was mir eigentlich wichtig ist

Übung 8: Mein Körper und meine Annahmen

Übung 9: Wie ich meinen inneren
Kritiker besänftigen kann

Übung 10: Negative Gedanken loswerden: Was hilft?

Übung 11: Be your buddy – love your body

Übung 12: Was ich gebraucht hätte

Übung 13: Botschaften an mein
verletzliches inneres Kind

Übung 14: Wohlfühlmoment für meinen Körper

Übung 15: Ich schenke meinem Körper Anerkennung

Übung 16: Lieber Körper, ich nehme
dich ab jetzt als Ganzes wahr!

Übung 17: Mein Körper aus einem freund-
schaftlichen Blick heraus betrachtet

Übung 18: Was ich noch versuche zu kon-
trollieren oder zu vermeiden

Übung 19: Ich geh's an!

Übung 20: Mein Körper bringt Freude

Info 1: Wie ich aus meiner »Filterblase« bei
Instagram, TikTok & Co. aussteigen kann

Info 2: Tschüss Bedenken, hallo Unterstützung —
Wie es dir gelingen kann, eine
Psychotherapie zu beginnen

Info 3: Healthy body – healthy soul

Info 4: Was wir von Fotografen lernen können

ÜBUNG 1

SO ERLEBE ICH MEINEN KÖRPER

Im folgenden Fragebogen findest du Beispiele für jede Komponente des Körperbildes, die auf eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper hinweisen können. Nimm dir einen Moment Zeit und versuche die Fragen ehrlich zu beantworten, denke dabei an die letzten drei Monate.¹

MEINE WAHRNEHMUNG

JA NEIN

Fällt es dir schwer, positive Aspekte an deinem Körper zu sehen?

Empfindest du dich zu dick, während andere dich zu dünn finden?

Nimmst du dich oder bestimmte Körperteile als hässlich wahr?

MEINE GEDANKEN

JA NEIN

Denkst du, dass dein Leben viel besser wäre, wenn du nur anders aussehen würdest, z.B. dünner wärst?

Würdest du sagen, dass dein Aussehen, deine Figur oder dein Gewicht extrem wichtig dafür sind, was du von dir selbst als Person hältst?

Beeinflusst dein Nachdenken über dein generelles Aussehen oder bestimmte Körperteile dein Leben stark?

MEINE GEFÜHLE

JA NEIN

Bist du um dein Aussehen häufig besorgt?

Schämst du dich für deinen Körper oder bestimmte Körperteile?

Empfindest du Scham, Ekel, Wut oder andere negative Gefühle, wenn du dein Spiegelbild siehst?

¹ Der Bogen dient einer ersten Orientierung. Es handelt sich nicht um einen wissenschaftlich fundierten Fragebogen, der allumfassend Körperunzufriedenheit oder eine Körperbildstörung erheben kann.

MEIN VERHALTEN

JA NEIN

Prüfst du häufig wie bestimmte Körperteile und/oder deine Figur aussehen, z.B. durch Abtasten oder Blick in den Spiegel?

Vermeidest du Situationen, in denen dein Körper von anderen Menschen bewertet werden könnte (z.B. Besuch eines Freibades, Sex)?

Würdest du deinen Körper oder bestimmte Körperteile am liebsten ständig verstecken (z.B. durch Tragen weiter Kleidung)?

Wenn du mehrere Fragen mit Ja beantwortet hast, deutet einiges darauf hin, dass du derzeit eine ausgeprägte Körperunzufriedenheit aufweist. Ob du nun eine Körperbildstörung im Rahmen einer psychischen Erkrankung hast, kann allerdings nur eine Fachperson, wie eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut oder eine Psychiaterin oder ein Psychiater, im Gespräch mit dir feststellen.

ÜBUNG 2

INFLUENCING BEAUTY: WAS IST FÜR MICH SCHÖN?

Halte einmal inne und überlege dir, was du selbst an anderen und an dir als schön empfindest und was nicht. Von welchen Menschen in den sozialen Medien lässt du dich inspirieren? Welche Ideale verkörpern sie? Lässt du dich von ihnen beeinflussen und wenn ja, wie?

Was findest du an Menschen schön?

Was gefällt dir an deinem Körper? Was gefällt dir nicht?

Denke an die Influencerinnen und Influencer, denen du in den sozialen Medien zu den Themen Aussehen, Beauty und Fitness folgst. Wer fasziniert oder inspiriert dich dort am meisten?

Welches Schönheitsideal verkörpern die Influencerinnen und Influencer, denen du folgst?

Was glaubst du, wie ihre Inhalte dich beeinflussen?

ÜBUNG 3

THE STORY OF MY BODY

Jeder Mensch hat seine ganz eigene Geschichte, wie sich das Körperbild entwickelt hat. Schau dir noch mal die beschriebenen Einflussfaktoren auf die Entstehung von Körperunzufriedenheit an (Kapitel »Woher kommt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?«) und überlege, welche Aspekte auf dich zutreffen. Vielleicht findest du auch noch weitere Aspekte, die wir nicht konkret benannt haben, die deiner Meinung nach aber deine Unzufriedenheit mit deinem Aussehen mitbeeinflusst haben. Ordne diese nach den folgenden Zeitabschnitten ein.

Heute

Jugendzeit (ab 13 Jahren)

Vorjugendzeit (zwischen 8 und 12 Jahren)

Kindheit

ÜBUNG 4

WARUM BLEIBE ICH SO UNZUFRIEDEN MIT MEINEM KÖRPER?

Füll das Schaubild aus und überlege, wie jede Komponente bei dir aussieht und wie diese bei dir persönlich miteinander zusammenhängen.

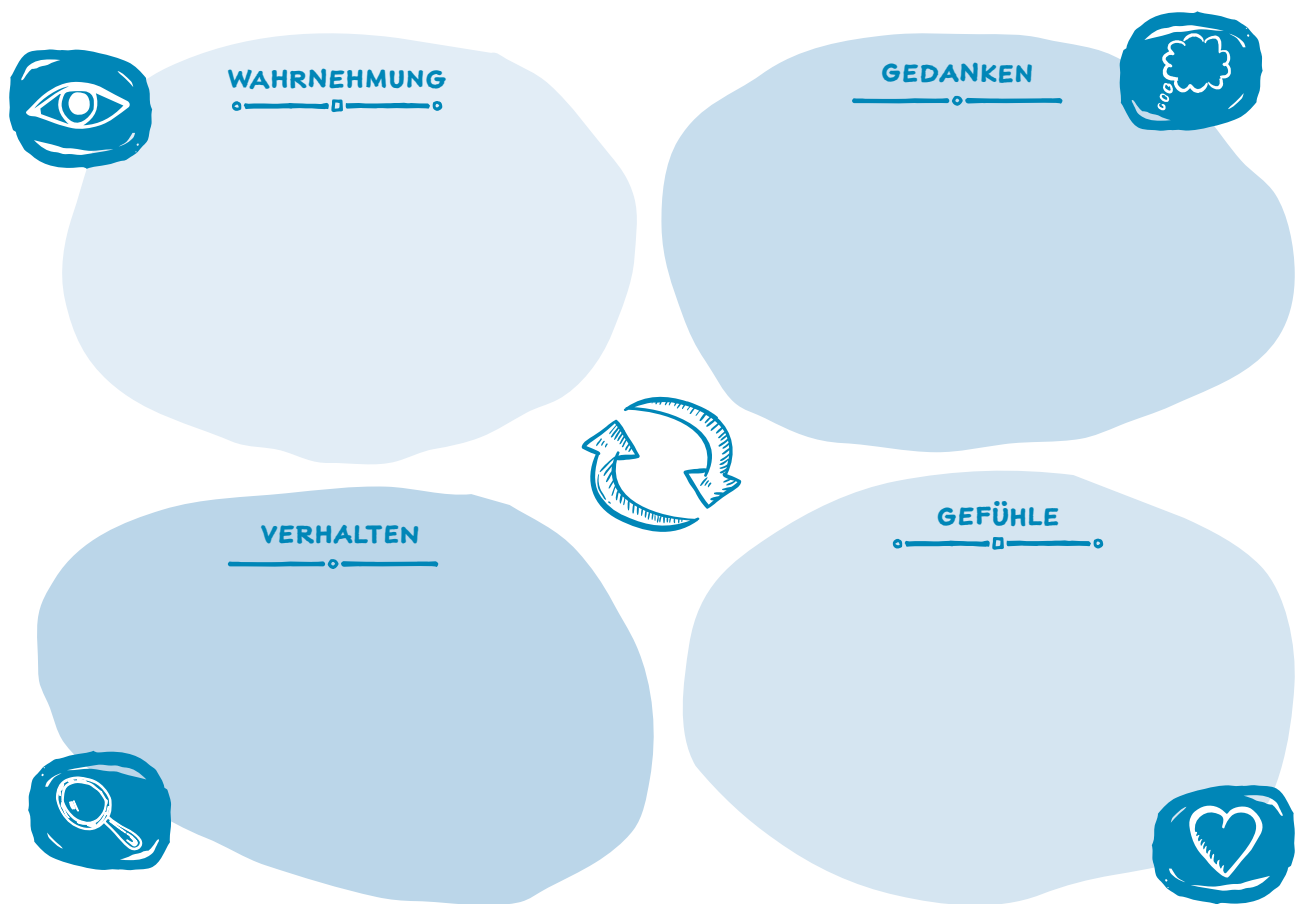


ABBILDUNG 1 — Wie die vier Komponenten des Körperbilds zusammenhängen (nach Vocks, Bauer & Legenbauer 2018)

Wie ich meinen Körper sehe, spüre und wahrnehme.

ÜBUNG 5

WOVOR SCHÜTZEN MICH MINIROCK, RÜCKZUG ODER EIN SICH-FÜGEN?

Unsere Bewältigungsanteile zeigen uns vermeintlich hilfreiche Wege auf, wie wir kurzfristig mit unserem inneren Kritiker und den Unsicherheiten unseres inneren Kindes umgehen könnten. Man unterscheidet zwischen den drei Bewältigungsmustern: Überkompensation (»Minirock«), Vermeidung (»Rückzug«) und Unterwerfung (»Sich-Fügen«). Die meisten Menschen zeigen Verhaltensweisen aus allen drei Aspekten in ihrem Bewältigungsanteil. Wähle für die folgende Übung den Bewältigungsanteil aus, den du am stärksten bei dir wahrnimmst. Es ist allerdings auch möglich, zwei Bewältigungsanteile zu benennen und diese Übung mehrfach durchzuführen.

Wähle für diese Übung zwei Stühle aus und stelle sie in deinem Zimmer einander gegenüber. Alternativ ist es auch möglich, die Übung mit zwei Kissen zu machen, die du auf den Boden legst. Ein Stuhl bzw. Kissen soll für deinen Bewältigungsanteil stehen und ein Stuhl bzw. Kissen soll den weisen Anteil in dir symbolisieren.

1. Nimm zunächst einmal Platz auf dem Stuhl für deinen Bewältigungsanteil und versuche, voll und ganz seine Rolle einzunehmen. Stell dir vor, er wäre eine Person und würde mit dir sprechen. Wie würde diese Person aussehen, welche Stimme hat sie und wie tritt sie auf? Versuche diesem Anteil einen Namen zu geben: Jugendliche in unserer Ambulanz bezeichneten diesen Anteil als »Drill Instructor«, »Schönling« oder »Perfektionistin« bzw. »Perfektionist« (Überkompensation), als »Mauer« oder »Beschützerin« bzw. »Beschützer« (Vermeidung) oder »Erdulderin« bzw. »Erdulder« oder »Angepasste« bzw. »Angepasster« (Unterwerfung). Finde einen für dich passenden Begriff.

Mein Bewältigungsanteil heißt:

2. Wechsele dann auf den Stuhl deines weisen inneren Anteils und beginne den Bewältigungsanteil zu interviewen: »Lieber Bewältigungsanteil (oder nenne ihn direkt beim Namen), ich möchte dich gerne näher kennenlernen. Seit wann gibt es dich in meinem Leben? Wobei möchtest du mir helfen? Wovor möchtest du mich beschützen?«
3. Wechsele wieder auf den Stuhl des Bewältigungsanteils und beantworte die Fragen deines weisen Anteils.
4. Nimm dann erneut Platz auf dem Stuhl deines weisen Anteils und erkenne an, welche wichtige Rolle der Bewältigungsanteil in deinem Leben eingenommen hat oder auch noch einnimmt. Möglicherweise war es sogar notwendig, ihn zu entwickeln, um dich bzw. dein inneres Kind vor weiteren Verletzungen (z.B. Hänseleien von Mitschülern oder Gleichaltrigen im Sportverein) zu beschützen. Sage ihm z.B.: »Lieber Bewältigungsanteil (oder nenne ihn direkt beim Namen), ich kann sehr gut nachvollziehen, wie wichtig es war, dass du für mein inneres Kind da warst (und noch bist), weil ... Danke für deine Unterstützung in dieser schwierigen Lebensphase.«

5. Ermutige deinen Bewältigungsanteil, sich zu reflektieren, indem du ihn z.B. befragst: »Wie geht es meinem inneren Kind heute mit dir in ihrem oder seinem Leben? Gibt es etwas an dir, was meinem inneren Kind schadet, womit sie bzw. er sich nicht wohlfühlt oder worunter sie bzw. er leidet, weil du in ihrem bzw. seinem Leben eine Rolle spielst? Bist du manchmal auch ungünstig für mein inneres Kind, wenn du da bist?«
6. Wechsele erneut auf den Stuhl des Bewältigungsanteils und beantworte die Fragen deines weisen Anteils, bzw. antworte aus dem weisen Anteil heraus, falls sich der Bewältigungsanteil wenig einlenkend zeigt.
7. Unterstütze den Bewältigungsanteil darin, sich weiterzuentwickeln, indem du mit ihm gemeinsam überlegst, was ihr tun könntet, z.B.: »Zu Beginn warst du für das innere Kind eine riesige Unterstützung. Heute trägst du dazu bei, dass die Kleine sich immer einsamer fühlt, sie verhungert hinter deiner Mauer. Was meinst du – kannst du versuchen, dich ein Stück zurückzuziehen? Was könnte passieren, wenn du dich zurückziehst? Was brauchst du, damit ich Schritt für Schritt weniger auf dich zurückgreifen muss? Welche Botschaft würde dir helfen, damit du dich zurückziehst?«

Reflexion

Frage dich im Anschluss an diese Übung: Welche Erfahrungen habe ich bei der Übung gemacht? Was nehme ich mit für meinem Weg zu mehr Zufriedenheit mit meinem Körper?

ÜBUNG 6A

WO STEHE ICH AUF MEINEM WEG?

Trage in das folgende Vierfelderschema zunächst alle Argumente ein, die dafürsprechen, an deinem Bewältigungsanteil festzuhalten: Welche »Funktionen« übernimmt dein Bewältigungsanteil, d.h. was tut er für dich? Wobei hilft er dir, wovor beschützt er dich?

Unterscheide dabei zwischen den Argumenten, die gegolten haben, als du deinen Bewältigungsanteil entwickelt hast (d.h. früher, zu Beginn) und den Argumenten, die heute (noch) und langfristig gelten. Im Anschluss trage alle Argumente ein, die dafürsprechen, den Bewältigungsanteil abzuschwächen und stattdessen einen akzeptierenden Umgang mit deinem Körper einzugehen. Unterscheide auch hier zwischen früher, zu Beginn und heute bzw. langfristig. Vermutlich werden mit der Zeit noch weitere Argumente hinzukommen, die du fortlaufend eintragen kannst.

	WAS SPRICHT DAFÜR, MEINEN BEWÄLTIGUNGSANTEIL BEIZUBEHALTEN?	WAS SPRICHT DAFÜR, MEINEN BEWÄLTIGUNGSANTEIL AUFZUGEBEN?
Früher, zu Beginn	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Heute, langfristig	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

ÜBUNG 7

NEXT LEVEL: WAS MIR EIGENTLICH WICHTIG IST

Wir möchten dich zu einer Imaginationsübung einladen, für die du einen ruhigen gemütlichen Platz benötigst, kuschle dich z.B. ein in eine warme Decke, nimm dir ein Kissen und bereite dir deinen Lieblingstee zu. Jetzt geht es gleich um die Angelegenheiten im Leben, die dein Herz tief berühren – das sind deine Werte. Lies diesen Text durch und begeben dich im Anschluss in die Imagination. Versuche deine Augen zu schließen oder einen Punkt auf dem Boden zu fixieren, sodass du ganz bei dir bleiben kannst.

Stell dir vor, du bist 70 Jahre alt – eine weise reife Person – und du bist genauso, wie du dir das erträumt hast, und du denkst darüber nach, wie du mit deinem Körper im Laufe des Lebens umgegangen bist. Vielleicht hast du mittlerweile ein Kind geboren und du bemerkst Altersprozesse, dein Haar ist bereits ergraut und du hast einige Falten im Gesicht. Wie ist dein Leben verlaufen hinsichtlich deines Körpers?

Du hast möglicherweise eine Art Waffenstillstand mit deinem Körper vereinbart: Du kämpfst, veränderst und optimierst nicht mehr. Du schlitterst auch nicht mehr von einer Diät in die nächste Diät. Du bist bereit, deinen Körper so anzunehmen, wie er ist, und ihn für all das wertzuschätzen, was er täglich für dich leistet. Spüre einmal nach, wie sich diese Haltung bezüglich deines Körpers anfühlt.

Nun kommt ein kleines süßes Mädchen oder ein kleiner süßer Junge aus dem Nachbarhaus vorbei, der deinem früheren Ich – deinem inneren Kind – sehr ähnlich ist. Das Kind setzt sich neben dich und du kommst mit ihr bzw. ihm in ein Gespräch. Sie bzw. er ist verunsichert und sucht in dir eine Orientierung und Halt. Das Kind möchte wissen, wie du mit deinem Körper im Laufe deines Lebens umgegangen bist. Das Kind fragt dich auch, was für dich ein zufriedenes Leben ausmacht, wie wichtig dir das Aussehen ist und was deine Herzangelegenheiten sind, nach denen du dich ausrichtest. Stell dir euer Gespräch möglichst bildhaft vor und überlege dir, was du gerne diesem Kind mitgeben möchtest auf ihrem bzw. seinem Weg. Welche Aspekte deines Lebens möchtest du besonders hervorheben und gewürdigt wissen? Wie möchtest du dein Leben gelebt haben, sodass du in eurem Gespräch zufrieden auf dein Leben zurückblicken kannst?

Wenn du alle Aspekte, die dir wichtig waren, mit dem Kind ausgetauscht hast, beende die Übung mit einem stimmigen Bild, z.B. indem du das Kind umarmst und ihm alles Gute für seinen Weg wünschst oder ihr abschließend gemeinsam eine Tasse heiße Schokolade trinkt.

Dann verabschiede dich von dem Kind und komme in deinem Tempo aus der Übung wieder heraus, indem du deinen Fokus auf deine Atmung lenkst und wahrnimmst, wie deine Füße Kontakt zum Boden haben. Öffne langsam deine Augen.

Beantworte im Anschluss die folgenden Fragen aus der Rückschau auf dein Leben heraus.

Welche Haltung bezüglich deines Körpers möchtest du gerne gelebt haben? Welche Haltung bezüglich des Körpers möchtest du gerne dem Kind weitergeben?

Wie wichtig soll der Aspekt Aussehen für dein Leben gewesen sein?

Markiere auf der folgenden Skala die Wichtigkeit von Aussehen für dein Leben mit einem Stern:



Markiere zudem mit einem Punkt, wo du gerade stehst auf deinem Weg zu mehr Körperzufriedenheit.

Was zeichnet für dich ein zufriedenes Leben aus? Welche Aspekte deines Lebens möchtest du hervorheben und besonders gewürdigt wissen?

Was war dir wichtig in deinem Leben? Nach welchen Werten hattest du dein Leben ausgerichtet? Was möchtest du dem Kind gerne mitgeben?

ÜBUNG 8

MEIN KÖRPER UND MEINE ANNAHMEN

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege dir, welche grundlegenden Annahmen, auch Grundannahmen genannt, du aufgrund deiner Körperbildgeschichte entwickelt hast. Im Anschluss überlege einmal, in welcher aktuellen Situation diese Annahmen aktiviert werden und zu welchen typischen Gedanken sie dich verleiten. Wenn du an diesen Gedanken festhältst, worauf ist dann deine Wahrnehmung gerichtet: Was siehst und spürst du? Was fühlst du? Und zu welchem Verhalten drängen dich diese Gedanken? Was würdest du aufgrund dieser Gedanken am liebsten tun?

Erfahrungen im Rahmen meiner Körperbildgeschichte

(z.B. Hänseleien bezüglich Äußerlichkeiten, übermäßige Wichtigkeit von Aussehen in meiner Familie)

Grundannahmen

Beispiele: »Ich bin nicht gut genug«, »Nur wer schlank ist, wird gemocht«,
»Nur wenn ich den Erwartungen anderer entspreche, bin ich liebenswert«

Aktuelle Situation → Typische Gedanken → Wahrnehmung → Gefühle → Verhaltensimpulse

Besuch einer Party → »Alle sehen meine pickelige Haut« → Fühle meine Haut unter ständiger Beobachtung, nehme nur meine Akne wahr → Scham, Ekel → Würde mich am liebsten in einer dunklen Ecke verstecken und heimgehen

ÜBUNG 9

WIE ICH MEINEN INNEREN KRITIKER BESÄNFTIGEN KANN

Kontakt aufnehmen zum inneren Kritiker Stell dir vor, dass deine kritischen Gedanken über deinen Körper Botschaften eines Anteils in dir sind. Viele Menschen nennen diesen Anteil »meine innere Kritikerin« oder »mein innerer Kritiker«. Wie würdest du diesen Anteil nennen? Versuche, ihr oder ihm einen Namen zu geben, der für dich passt.

Mein innerer Kritiker heißt:

Wie sieht dieser »innere Kritiker« aus? Kannst du sie oder ihn zeichnen? Welche Besonderheiten weist er oder sie auf? Mit was für einer Stimme spricht sie bzw. er? Hier ist Platz für eine Zeichnung und Beschreibung ihrer bzw. seiner Eigenschaften.

Botschaften des inneren Kritikers kennenlernen Immer wenn du kritisch, hart oder abwertend mit dir und deinem Körper umgehst, spricht vermutlich dein innerer Kritiker aus dir. Notiere die Annahmen deines inneren Kritikers als an ein kleines Kind gerichtete Botschaften (z.B. »Seine Haut sieht heute schrecklich aus, er wird sich so blamieren.«). Hinter diesen Botschaften verstecken sich deine grundlegenden Annahmen und typischen Gedanken in einer Situation.

Den inneren Kritiker mit ersten Argumenten besänftigen Wähle für diese Übung zwei Stühle aus und stelle sie in deinem Zimmer einander gegenüber. Alternativ ist es auch möglich, die Übung mit zwei Kissen zu machen, die du auf den Boden legst. Ein Stuhl bzw. Kissen soll für deinen inneren Kritiker stehen und ein Stuhl bzw. Kissen soll den weisen Anteil in dir symbolisieren. Bleibe bei der Übung auf der gedanklichen Ebene: Denke über erste Argumente nach, die den inneren Kritiker besänftigen könnten.

1. Nimm zunächst einmal Platz auf dem Stuhl für deinen inneren Kritiker und versuche, voll und ganz seine Rolle einzunehmen. Wähle eine Situation aus, in der dein innerer Kritiker sehr kritisch über deinen Körper gesprochen hat, formuliere seine Botschaften an ein kleines Kind gerichtet und in Gegenwartsform, als würde es gerade passieren, z.B.:
»Wie er schon wieder aussieht, der Kleine, richtig abstoßend - alle werden sehen, dass er zugenommen hat. So kann er auf keinen Fall zur Geburtstagsfeier meiner Freundin gehen.«
2. Wechsele dann auf den Stuhl deines weisen inneren Anteils und beginne erste Argumente zu finden, wieso dein innerer Kritiker im Unrecht ist. Stell dir dabei vor, wie ein überkritischer Erwachsener mit einem kleinen Kind, das du z.B. aus eurer Nachbarschaft kennst oder das deinem früheren Ich - deinem inneren Kind - sehr ähnlich ist, spricht. Wie fühlst du dich, wenn du siehst, wie der innere Kritiker mit dem Kind umgeht? Was geht dir durch den Kopf? Du kannst z.B. sagen:
»Wenn ich sehe, wie du, innerer Kritiker, mit dem Kleinen sprichst, berührt mich das sehr und macht mich wütend.. Du machst ihn nur fertig - so geht man nicht mit einem Kind um.«
Was würdest du ihm noch sagen wollen? Welche andere Sichtweise könnte es noch geben? Du kannst z.B. sagen: »Kein Mensch nimmt wahr, dass der Kleine 3 kg zugenommen hat. Auf der Geburtstagsfeier sind alle mit dem Geburtstagskind, mit sich selbst und der Feier an sich beschäftigt. Und selbst wenn es jemand wahrnimmt: Sein Körper ist gut, so wie er ist - jeder Körper ist ein guter Körper.«
3. Du kannst zwischendurch immer wieder zwischen den Stühlen bzw. Anteilen wechseln, wenn z.B. der innere Kritiker wiederum Gegenargumente (wie »Das mag ja sein, aber der erste Eindruck ist entscheidend und wenn man dick ist, ist man einfach hässlich«) hervorbringt. Aus dem weisen Anteil heraus kannst du z.B. abschließend sagen: »Das ist Bullshit, jeder Mensch empfindet andere Aspekte an einem Körper als attraktiv. Es gibt viele prominente Menschen, die ein höheres Gewicht haben, vor Charme und Ausstrahlung nur so sprühen und super ankommen (z.B. Kevin James von King of Queens oder die Sängerin Adele). Hinzu kommt, dass die körperliche Attraktivität vielleicht zum ersten Eindruck beitragen kann, sie aber nicht darüber entscheidet, ob man eine Person sympathisch findet oder mit ihr eine Beziehung eingehen möchte.«

Reflexion

Frage dich im Anschluss an diese Übung: Welche Erfahrungen habe ich bei der Übung gemacht? Was nehme ich mit für meinem Weg zu mehr Zufriedenheit mit meinem Körper?

ÜBUNG 10

NEGATIVE GEDANKEN LOSWERDEN: WAS HILFT?

Erkenne deine Denkverzerrungen Mach dich vertraut mit den unterschiedlichen Denkverzerrungen und weise dich innerlich darauf hin. Indem du dir z.B. sagst: »Ich kann nicht Gedanken lesen, weswegen ich nicht weiß, ob die Mädchen aus der Parallelklasse über mein Gewicht sprechen.«

Hinterfrage deine Annahme Versuche deine Annahme zu hinterfragen, indem du dir z.B. folgende Fragen stellst: Welche Argumente sprechen für bzw. gegen meine Annahme? Wie würde meine Freundin bzw. mein Freund darüber denken? Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Wenn das Schlimmste eintreten würde, wie könnte ich damit umgehen?

Nimm die Perspektive einer guten Freundin bzw. eines guten Freundes ein Stell dir vor, dass eine gute Freundin bzw. ein guter Freund die gleichen Körpersorgen hätte wie du. Wie würdest du auf ihre bzw. seine Äußerungen reagieren? Warum hast du nicht die gleichen Worte verdient?

Mache eine kleine Umfrage Stelle Menschen, den du vertraust (deine Eltern, Freunde oder Familienangehörigen), Fragen, die deine Annahme prüfen. Wenn du z.B. davon überzeugt bist, »Nur wer gut aussieht, bekommt eine feste Freundin oder Freund.«, stelle folgende Fragen: »Woran machst du gutes Aussehen fest?«, »Wie wichtig ist das Aussehen, um eine Partnerschaft zu finden?« und »Welche Aspekte sind deiner Meinung nach wichtig für eine gelingende Partnerschaft?«

Prüfe deine Annahme Überlege dir ein kleines Experiment, um deine Annahme zu prüfen. Wenn du z.B. davon überzeugt bist, dass dich alle anstarren werden, wenn du ohne Make-Up das Haus verlässt, solltest du dies überprüfen. Beobachte möglichst unauffällig ob und wie häufig du angestarrt (d.h. mehrere Sekunden lang fixiert) wirst. Bedenke dabei, wenn du jemanden direkt anschaut oder dich besonders auffällig anziehst (bei Dämmerung eine Sonnenbrille trägst, etc.), wird die Person als natürliche Reaktion auch dich anschauen – das zählt dann nicht als »anstarren«.

Wähle nun eine Strategie aus, um einen typischen ungünstigen Gedanken oder eine Grundannahme zu hinterfragen. Überlege dir, wie du dabei am besten vorgehst, und notiere alle deine Erfahrungen. Finde im Anschluss einen hilfreicherer Alternativgedanken oder eine hilfreichere Annahme.

**UNGÜNSTIGER GEDANKE
BZW. UNGÜNSTIGE ANNAHME**

**HILFREICHERER ALTERNATIVGEDANKE
BZW. HILFREICHERE ANNAHME**

ÜBUNG 11

BE YOUR BUDDY – LOVE YOUR BODY

Für die folgende Übung (angepasste Selbstmitgefühlspause nach Neff und Germer 2011) möchten wir dich einladen, dich an eine belastende Situation zu erinnern, in der du sehr unzufrieden mit deinem Körper gewesen bist, oder an eine Situation, in der du dich für dein Aussehen geschämt hast oder du von einer Person wegen deines Aussehens kritisiert wurdest. Bitte nimm dafür eine angenehme Sitzposition ein und mache es dir gemütlich.

Erinnere dich an diese belastende Situation. Nimm dir Zeit, dir die Situation so vorzustellen, als würde sie jetzt gerade erneut passieren. Wo befindest du dich? Was hörst und siehst du? Was passiert genau? Was empfindest du an der Situation beunruhigend oder bedrohlich? Wovor hast du Angst? Welcher Teil von dir fühlt sich gerade am verletzlichsten? Wie fühlst du dich gerade? Wenn bei dir nun belastende Gefühle auftauchen, spüre einmal nach, ob du das Unbehagen in deinem Körper wahrnehmen kannst. An welcher Körperstelle ist es am deutlichsten spürbar? Spüre deinem Unbehagen an der Stelle nach, wo es als Körperempfindung bemerkbar wird.

1. Schritt: Nimm deine Gefühle achtsam wahr

Jetzt sage zu dir selbst: Das ist ein Augenblick der Belastung.« Erkenne an, dass das gerade schmerzt. Spüre dem Gefühl oder den Gefühlen nach und versuche es oder sie zu benennen, sage dir zum Beispiel innerlich: Ich schäme mich gerade, ich bin gerade sehr verunsichert oder ängstlich, ich bin gerade angespannt, das macht mich traurig, ... Gestehe dir alle Gefühle zu: Alle meine Gefühle sind nachvollziehbar und völlig okay.

2. Schritt: Mach dir klar, dass wir alle miteinander verbunden sind

Nun sage zu dir selbst: »Auch andere Menschen kennen dieses Gefühl bzw. diese Gefühle. Unsicherheiten mit dem eigenen Körper gehören zum Leben dazu. Das ist ein Ausdruck unseres gemeinsamen Menschseins. Hinzu kommt, dass sich die Pubertät manchmal total komisch anfühlt – unsere Körper verändern sich rasant. Viele Jugendliche fühlen daher genauso wie ich – ich bin mit ihnen verbunden. Wir alle erleben solche schwierigen Momente und Unsicherheiten in der Jugendzeit.« Wähle die Worte, die auf deine belastende Situation gut passen.

3. Schritt: Sei freundlich zu dir, weil es gerade das einzige Sinnvolle ist

Wenn du möchtest, lege nun deine rechte Hand flach auf dein Herz und spüre die Wärme und den sanften Druck deiner Hand. Du kannst stattdessen auch deine Oberarme mit den Händen umarmen oder eine andere Berührung wählen, die für dich in diesem Moment stimmig ist und dich beruhigt. Nimm auch deine natürliche Atembewegung wahr und wie sich dein Brustkorb bewegt, du kannst dich davon leicht wiegen lassen. Schenke dir selbst ein leichtes warmes Lächeln, dies kann auch nur innerlich stattfinden. Umflute dich mit Mitgefühl auf deiner Reise zu einer annehmenden Haltung deinem Körper gegenüber. Probiere nun zu dir

selbst zu sagen: »Ich wünsche mir, zu mir freundlich zu sein, weil diese Situation gerade schwierig ist und Mitgefühl das einzige Sinnvolle jetzt ist.«

Schenke dir die Worte, die dich in der Situation trösten und beruhigen. Frage dich selbst: »Welche meiner Erfahrungen benötigt Akzeptanz? Was möchte ich jetzt am liebsten hören?« Wähle Sätze aus, die gut zu deiner Situation passen, z.B. »Auch wenn mein Körper anders ist, ist mein Körper ein guter Körper und okay so, wie er ist.« oder »Ich muss nicht immer selbstbewusst auftreten, ich darf mich auch unwohl in meinem Körper fühlen und mich verletzlich zeigen.«. Wenn du Schwierigkeiten hast, geeignete Worte zu finden, vergegenwärtige dir einen Freund oder einen geliebten Menschen, der in einer ähnlichen Situation ist. Was würdest du zu dieser Person sagen? Vielleicht kannst du nun dieselben Worte an dich richten.

Reflexion

Frage dich im Anschluss an diese Übung: Welche Erfahrungen habe ich bei der Übung gemacht? Was kann ich für meinem Weg zu mehr Zufriedenheit mit meinem Körper mitnehmen?

Wir möchten dich nun zu einer weiteren Imaginationsübung einladen, für die du einen ruhigen gemütlichen Platz benötigst. Lies dir den folgenden Text durch und begeben dich im Anschluss in die Imagination. Schließe dabei deine Augen oder fixiere einen Punkt auf dem Boden, sodass du ganz bei dir bleiben kannst.

Versuche dir einen inneren sicheren Ort vorzustellen, an dem es dir besonders gut geht und du dich absolut sicher fühlst. Vielleicht ist das ein Ort, an dem du schon einmal gewesen bist und dich sehr wohlfühlst hast. Vielleicht ist es auch ein Ort, den du aus einer Geschichte kennst, oder es ist ein Fantasieort, den du dir gedanklich erschaffst. Es soll ein Ort sein, an dem du durch eine unüberwindbare Kraft völlig geschützt bist. Lasse Vorstellungen oder Bilder aufsteigen und versuche dir einen sicheren Ort mit allen Sinnen zu entwickeln: Wie sieht dieser Ort aus? Was riechst du? Was hörst du? Was spürst du in deinen Händen und unter deinen Füßen?

Vielleicht möchtest du diesem Ort auch eine Begrenzung geben, z.B. durch eine Mauer oder starke, alte Bäume – so, dass nur du diesen sicheren Ort sehen und betreten kannst. Du kannst dir auch liebevolle Begleiterinnen oder Begleiter an deinen sicheren Ort einladen, die dir noch mehr Halt geben oder deinen Ort zusätzlich beschützen. Gestalte dir den Ort so, dass du dich absolut sicher und geschützt fühlst, oder so sicher, wie es dir im Moment möglich ist, dich zu fühlen.

Dann lade dein inneres Kind an diesen sicheren Ort ein – dein inneres Kind ist völlig geschützt an diesem Ort. Du kannst dir vorstellen, wie ihr, du – dein innerer weiser Anteil – und dein inneres Kind, gemeinsam an diesem sicheren Ort seid. Vielleicht möchtest du auch deinen Arm um die Schultern des kleinen Kindes legen oder das kleine Kind sitzt neben dir, an dich angelehnt. Was möchtest du ihr bzw. ihm gerne sagen? Welche alternativen Sichtweisen gibt es für die schmerzhaften Erlebnisse, die dein inneres Kind hinsichtlich seines Aussehens oder Körpers erfahren hat, aus deinen heutigen Augen heraus? Versuche deinem Kind all das zu sagen oder all das für dein Kind zu tun, was es damals gebraucht hätte. Welchen Rat, Trost oder welchen Gegenstand (z.B. ein Kuscheltier) möchtest du deinem inneren Kind mit auf den Weg geben?

Du kannst dir bei der Versorgung deines inneren Kindes auch Unterstützung durch eine gute Freundin oder einen guten Freund oder andere Vertrauenspersonen holen. Entwickle eine heilende Vorstellung für dein inneres Kind, bei der du dich so um sie bzw. ihn kümmerst, dass sie bzw. er sich zum Abschluss rundum versorgt fühlt. Dann verabschiede dich allmählich von deinem Kleinen-Ich und komme aus der Übung wieder heraus, indem du deinen Fokus auf deine Atmung lenkst und wahrnimmst, wie deine Füße Kontakt zum Boden haben. Dann öffne langsam wieder die Augen.

Hier ist Platz für eine Zeichnung oder Beschreibung der heilenden Vorstellung für dein inneres Kind.

ÜBUNG 14

WOHLFÜHLMOMENT FÜR MEINEN KÖRPER

In der hier dargestellten Körperreise wirst du angeleitet, deinen Körper achtsam zu »bereisen«: Die Aufmerksamkeit soll auf verschiedene Körperwahrnehmungen gerichtet und dann wieder gelöst werden, ohne diese zu beurteilen. Versuche insbesondere die angenehmen Wahrnehmungen zu erspüren und widme dich auf diese Weise deinem ganzen Körper.

Mach es dir in einer für dich entspannenden Position gemütlich. Du kannst dich auf dein Bett oder eine Yogamatte legen, du kannst die Übung aber auch im Sitzen durchführen. Versuche während deinem Wohlfühlmoment deine Körperempfindungen achtsam zu beobachten, ohne sie zu bewerten – akzeptiere alles, was in dir vorgeht, als könnte es gar nicht anders sein.

Schließe sanft deine Augen oder fixiere einen Punkt auf dem Boden und beobachte einen Moment lang, wie dein Atem ein- und ausfließt. Spüre dann in deinen Körper hinein. Ziehen ein oder mehrere Körperaspekte oder ein oder mehrere Körperteile deine Aufmerksamkeit besonders an? Worauf richtest du deine Wahrnehmung? Registriere deine Aufmerksamkeitslenkung und hole dann deine Aufmerksamkeit behutsam wieder zurück zu deiner Atmung – deinem Anker. Beobachte erneut, wie dein Atem ein- und ausfließt, du musst nichts Weiteres tun.

Erinnere dich nun an einen besonderen Wohlfühlmoment mit deinem Körper – dieser Moment kann schon lange Zeit zurückliegen oder du kannst dir auch einen Moment gestalten, den du dir als sehr angenehm für deinen Körper vorstellst, wie z.B. auf einer Sommerwiese liegen, die nach den unterschiedlichen Blumen duftet, einzutauchen ins Meer an einem einsamen Strandabschnitt, einen Schneespaziergang zu machen, ein Schaumbad zu nehmen oder nach dem Regen barfußig durch einen kleinen Park zu laufen. Stell dir nun deinen Wohlfühlmoment mit allen Sinnen vor, an dem du, wenn möglich, alleine und entspannt bist. Was siehst du? Welche Geräusche und Gerüche nimmst du wahr?

Beginne nun mit deinen Haaren – wie fühlen sich diese in deinem Wohlfühlmoment an? Vielleicht spürst du, wie der Wind durch deine Haare weht?

Gehe weiter zu deinem Gesicht – was spürst du auf deiner Haut? Verweile hier einen Moment. Wie wirkt die Umgebung auf dein Gesicht gerade ein? Nimmst du möglicherweise gerade die warme Sonne auf deiner Haut wahr, kitzelt sie auf deiner Nase?

Gehe dann über zu deinem Nacken und deinen Schultern – versuche in beide Körperteile hineinzuspüren, wie fühlen sich diese an? Nimm dann deine Arme und Hände wahr – vielleicht bewegen sie sich gerade oder du spürst ihre Muskeln? Verweile auch hier einen Moment.

Wandere dann weiter zu deinem Bauch und beobachte, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt, wenn du atmest.

Gehe dann über zu deinem Po, was spürst du? Sitzt du möglicherweise gerade und nimmst die Kühle des festen Untergrundes wahr?

Kannst du dir vorstellen, wie du dann weiterwanderst zu deinen Beinen – erst die Oberschenkel, dann die Unterschenkel – versuche in sie hineinzuhorchen, was spürst du? Wie wirkt deine Umgebung auf deine Beine ein?

Wende dich dann deinen Füßen und Zehen zu. Wie warm bzw. kalt sind deine Füße gerade? Spürst du deine einzelnen Zehen?

Genieße dann abschließend den Wohlfühlmoment an sich und versuche dabei, deinen Körper als Ganzes wahrzunehmen. Wenn du merkst, dass deine Aufmerksamkeit zu bestimmten Körperteilen abschweift, hole sie sanft wieder zurück und versuche dich erneut auf das ganzheitliche Empfinden in deinem Körper zu fokussieren. Nimm zum Ende der Übung nochmals ganz bewusst deine Atmung wahr – das ist dein Anker, und beobachte, wie dein Atem ein- und ausfließt.

Verabschiede dich dann allmählich von deinem Wohlfühlmoment und komme in deinem Tempo wieder aus der Übung zurück. Öffne deine Augen, falls du sie geschlossen hattest.

Reflexion

Frage dich im Anschluss an diese Übung: Welche Erfahrungen habe ich bei der Übung gemacht? Was nehme ich mit für meinem Weg zu mehr Zufriedenheit mit meinem Körper?

ÜBUNG 15

ICH SCHENKE MEINEM KÖRPER ANERKENNUNG

Es gibt so viele Tätigkeiten, die nur möglich sind, weil dich dein Körper so unglaublich unterstützt. Es ist an der Zeit, diese beachtliche Unterstützung anzuerkennen. Dein Körper ist absolut großartig! Du findest zahlreiche Funktionen aufgelistet, die andere Jugendliche benannt haben. Füge die Funktionen deines Körpers hinzu, die du an ihm schätzt.

Ich mag an meinem Körper, dass ...

- ... ich mit meinen Händen leckere Sommerrollen zubereiten kann.
- ... ich mit meinen Armen meine Herzensmenschen umarmen und spüren kann.
- ... ich mit meinen Fingern Zeichnungen erstellen kann.
- ... ich mit meiner Nase Wiesenblumen riechen kann.
- ... meine Oberarme so stark sind, meine kleine Schwester zu tragen.
- ... ich mit meinen Augen farbenfrohe Kunstgemälde bewundern kann.
- ... ich mit aus meinen Armen und aus der Beinstreckung gewonnenen Kraft Körbe werfen kann.
- ... ich mit meinen Ohren meine Lieblings-Playlist rauf und runter hören kann.
- ... ich ein Kind geboren und gestillt habe.
- ... sich meine Katze an meinen kuscheligen Bauch ankuscheln kann.
- ... ich aus meinen Unterarmen heraus Tennis spielen kann.
- ... ich mit meinen Beinen frühmorgens laufen gehen kann.
- ... ich mit meinen Schenkeln mein Pferd darin unterstützen kann, seinen Weg zu traben.
- ... ich mit meinen Füßen Tore schießen kann.

Jetzt bist du dran:

Ich mag an meinem Körper, dass ...

ÜBUNG 16

LIEBER KÖRPER, ICH NEHME DICH AB JETZT ALS GANZES WAHR!

Gute Vorbereitung ist entscheidend: Plane dir ausreichend Zeit ein und überlege dir eine Belohnung für diesen riesigen Meilenstein. Womit kannst du dir im Anschluss etwas Gutes tun?

Suche dir einen ruhigen, geschützten Raum, an dem du dich in einem Ganzkörperspiegel betrachten kannst (z.B. kannst du den Spiegel auch in dein Zimmer umstellen). Gestalte dir eine angenehme und warme Raumsituation (z.B. indem du den Raum rechtzeitig vorheizt).

Stelle den Spiegel möglichst senkrecht und in leichter Entfernung auf, sodass du deine gesamte Erscheinung im Spiegel betrachten kannst.

Du kannst dir selbstverständlich auch Unterstützung durch eine Vertrauensperson suchen – sie kann dir zur Seite stehen und dich ermutigen, sollte allerdings nicht im Spiegel zu sehen sein, sodass du dich nicht vergleichen kannst.

Du kannst die Übung im Bikini oder in Badehose, in Unterwäsche oder leicht bekleidet in einem Top mit Leggings oder ärmellosem T-Shirt mit kurzer Hose durchführen – so wie es für dich machbar ist.

Vereinbare zunächst eine Art Waffenstillstand mit deinem Körper: Ab jetzt wirst du dich nicht mehr abwerten!

Beschreibe jeden Körperteil neutral, indem du z.B. statt von »schrecklichem Fettpolster am Bauch« von einer »leichten Wölbung« sprichst. Beginne mit deinen Haaren und deinem Gesicht und arbeite dich durch alle Körperteile bis zu den Füßen und Zehen. Hier ein Beispiel für die Beschreibung deiner Haare: »Meine Haare sind dunkelblond, leicht lockig und fallen bis zu den Schultern. Wenn ich sie anfasse, nehme ich die leichten Wellen wahr, sie sind eher fein und dünn.«

Versuche wirklich alle Körperteile einzubeziehen: Haare, Gesicht inklusive Stirn, Augen, Nase, Mund und Lippen, Wangen und Ohren, Hals, Schultern, Ober- und Unterarme, Hände und Finger, Dekolleté, Brust, Taille, Bauch, Rücken, Hüfte, Po, Ober- und Unterschenkel und Knie sowie Füße und Zehen. Beschreibe auch die Beschaffenheit deiner Haut bei jedem Körperteil.

Wenn du merkst, dass du dich abwertest oder du dir unsicher bist, ob du dich abgewertet hast, registriere dies mit einem leichten inneren Lächeln und wende dich wieder einer neutraleren Beschreibung zu. Es wird dir zu Beginn vermutlich noch häufig passieren und das ist okay. Denke daran, wie du den Körperteil bei einer anderen Person, z.B. einer guten Freundin oder einem Freund, neutral ohne zu bewerten beschreiben würdest.

Achte darauf, welche Gefühle du zu Beginn verspürst, wie intensiv sie sind und wie diese während der Übung verlaufen. Beende die Übung erst, wenn sich deine Gefühle deutlich abgeschwächt haben (meist frühestens nach 30 min).

Notiere dir auch deine Erwartungen und Befürchtungen zu Beginn und integriere deine Erfahrungen am Ende: Was nimmst du aus der Körperkonfrontation für dich mit?

Üben, üben, üben – führe diese Übung mindestens zweimal, besser noch häufiger, durch.

Feier dich für diesen riesigen Schritt zu mehr Körperakzeptanz. Du bist großartig!

MEINE KÖRPERKONFRONTATION HINSICHTLICH NEUTRALER BESCHREIBUNGEN

Wann? / Wie lange?

Erwartungen

Gefühle

Intensität der Gefühle

zu Beginn der Übung / am Ende der Übung

0 = »gar nicht« · 100 = »sehr intensiv«

1. Wie hat es geklappt?

2. Welche Erfahrungen habe ich bzgl.
meiner Erwartungen gemacht?

3. Was nehme ich aus dieser
Körperkonfrontation für mich mit?

Wie habe ich mich belohnt?

Ein Beispiel:

MEINE KÖRPERKONFRONTATION HINSICHTLICH NEUTRALER BESCHREIBUNGEN

Wann? / Wie lange?

09.08. um 16 Uhr / 40 Minuten

Erwartungen

Das schaffe ich nie!

Gefühle

Panik — Scham

Intensität der Gefühle
zu Beginn der Übung / am Ende der Übung
0 = »gar nicht« · 100 = »sehr intensiv«

80 / 30 — 60 / 40

1. Wie hat es geklappt?

1. War sehr anstrengend, ich habe mich
noch oft abgewertet.

2. Welche Erfahrungen habe ich bzgl.
meiner Erwartungen gemacht?

2. Ich habe es geschafft, stand vor dem
Spiegel nach so langer Zeit und es war
aushaltbar.

3. Was nehme ich aus dieser
Körperkonfrontation für mich mit?

3. Ich frage meine Freundin, wie sie
meine Hüfte und meinen Bauch neutral
beschreiben würde.

Wie habe ich mich belohnt?

Ich habe mir eine hippe Zimmerpflanze
gegönnt, die ich mir schon lange wünsche.

ÜBUNG 17

MEIN KÖRPER AUS EINEM FREUNDSCHAFTLICHEN BLICK HERAUS BETRACHTET

Auch für diese Variante der Körperkonfrontation gilt: Gute Vorbereitung ist entscheidend! Plane dir ausreichend Zeit ein, gestalte dir eine angenehme Raumsituation und überlege dir eine Belohnung für diesen riesigen Meilenstein und ggf. auch eine Unterstützung durch eine Vertrauensperson.

Du kannst die Übung im Bikini oder in Badehose, in Unterwäsche oder leicht bekleidet in einem Top mit Leggings oder ärmellosem T-Shirt mit kurzer Hose durchführen – so wie es für dich machbar ist.

Beschreibe bei jedem Körperteil positive Aspekte, auch wenn dir das zu Beginn falsch oder künstlich erscheint: »Was schätze oder mag ich an diesem Körperteil und warum?« Beginne dabei mit deinen Haaren und deinem Gesicht und arbeite dich durch alle Körperteile bis zu den Füßen und Zehen.

Wenn du keine positive Beschreibung findest, nutze eine oder mehrere der folgenden Strategien, angepasst nach Tanck und Kollegen (2022)²:

- Unterteile deinen Körperteil in ein oberes, mittleres und unteres Drittel und frage dich, welches Drittel gefällt dir am besten und warum?
- Betrachte deinen Körperteil von vorne, von der Seite und falls möglich von hinten und frage dich, welche Perspektive gefällt dir am besten und warum?
- Beschreibe die Funktionen deines Körperteils, d.h. wobei hilft und unterstützt dich dein Körperteil, und frage dich, welche Funktionen schätzt du und warum?
- Überlege dir, was eine gute Freundin oder ein guter Freund Positives über deinen Körperteil sagen würde.

Notiere alle gefundenen positiven Aspekte deines Körpers im Anschluss an die Übung und integriere deine Erfahrungen: Was nimmst du aus der Körperkonfrontation für dich mit?

Auch hier gilt: Üben, üben, üben – führe diese Übung mindestens zweimal, besser noch häufiger, durch.

Diese Übung ist wirklich Next Level – du kannst so stolz auf dich sein! Chapeau!

² Tanck, J. A.; Hartmann, A. S.; Svaldi, J.; Hagen, S.; Osen, B.; Stierle, C.; Vocks, S. (2022): What happens in the course of positive mirror exposure? Effects on eating pathology, body satisfaction, affect, and subjective physiological arousal in patients with anorexia and bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 30(6), 797–814. <https://doi.org/10.1002/erv.2929>

MEINE KÖRPERKONFRONTATION HINSICHTLICH POSITIVER BESCHREIBUNGEN

Wann? / Dauer der Übung

Welche positiven Aspekte und Funktionen
meines Körpers habe ich wahrgenommen?

Was nehme ich aus dieser
Körperkonfrontation für mich mit?

Wie habe ich mich belohnt?

Ein Beispiel:

MEINE KÖRPERKONFRONTATION HINSICHTLICH POSITIVER BESCHREIBUNGEN

Wann? / Dauer der Übung

01.09. um 15 Uhr / 35 Minuten

Welche positiven Aspekte und Funktionen meines Körpers habe ich wahrgenommen?

Straffe und feste Haut an Armen,
Oberschenkeln und Rumpfbereich,
kraftvolle Arme, um Basketball zu
spielen, aus den Augen meiner
Ex-Freundin: meine wuscheligen Haare,
mein Gesicht mit den tiefbraunen
Augen, langen Wimpern und meinem
verschmitzten Lächeln und meine
gepflegten, schlanken Finger

Was nehme ich aus dieser Körperkonfrontation für mich mit?

Der Perfektionist in mir ist noch zu
stark, daran möchte ich noch arbeiten.
Meine Ex-Freundin hat mir für die
Entwicklung eines positiven Körper-
bildes wirklich gutgetan und war sehr
wertschätzend.

Wie habe ich mich belohnt?

Ich habe eine Runde FIFA gezockt.

ÜBUNG 18

WAS ICH NOCH VERSUCHE ZU KONTROLLIEREN ODER ZU VERMEIDEN

Hand aufs Herz: Welche Kontroll- und Vermeidungsverhalten kennst du von dir? In der folgenden Liste findest du Beispiele für Verhaltensweisen, zu denen dich dein Bewältigungsanteil möglicherweise drängt, damit du dich kurzfristig etwas sicherer oder weniger hässlich in deinem Körper fühlst. Kreuze die Verhaltensweisen an, die du auch von dir kennst, und notiere weitere Verhaltensweisen.

	KENNE ICH VON MIR	KENNE ICH NICHT VON MIR
Fotos für Instagram & Co. überarbeite ich häufig oder immer mit Filter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperliche ärztliche Untersuchungen vermeide ich oft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss mich ständig im Spiegel betrachten oder ich vermeide es, mich im Spiegel zu betrachten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss häufig oder ständig meine Augenbrauen zupfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ungeschminkt verlasse ich nicht oder nur sehr ungern das Haus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wiege mich sehr oft oder so gut wie nie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwimmbad, Sauna und Umkleiden (z.B. beim Sportunterricht) vermeide ich aus Angst, für mein Äußeres bewertet zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur perfekt gestylt verlasse ich das Haus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche ein oder mehrere Körpermerkmale zu verstecken, z.B. indem ich immer einen Rucksack über meinem Po trage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Abführmittel, Entwässerungstabletten oder andere Substanzen ein, um abzunehmen bzw. nicht zuzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich auf andere Menschen treffe, vergleiche ich direkt unser Aussehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oft vernachlässige ich mein Aussehen, z.B. dusche nicht oder gebe mir keine Mühe bezüglich meiner Kleiderwahl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**KENNE ICH KENNE
VON MIR ICH NICHT
VON MIR**

Umarmungen und/oder Sex vermeide ich bzw. gehen nur mit viel Anspannung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss meine Haut ständig reinigen oder intensiv bräunen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Anabolika oder andere Substanzen, die den Muskelaufbau unterstützen sollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mehrfach am Tag muss ich Likes oder Kommentare checken, wenn ich ein neues Foto hochgeladen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Duschen oder Eincremen berühre ich bestimmte Körperteile nicht (z.B. meinen Bauch).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trage nur figurbetonte Kleidung oder würde niemals figurbetonte Kleidung tragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Partys oder Klassenfahrten vermeide ich aus Angst, für mein Äußeres bewertet zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich prüfe immer wieder nach, wie groß meine Oberschenkellücke ist oder wie knochig mein Schlüsselbein heraussteht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke oft über Schönheitschirurgische Eingriffe nach oder habe bereits einen Eingriff gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich befühle ständig meinen vermeintlichen Makel oder meine Muskeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notiere jetzt fünf für dich wichtige Kontroll- oder Vermeidungsverhaltensweisen nach deinem persönlichen Schwierigkeitsgrad, diese aufzugeben.

5 = Vergiss es! Extrem schwierig aufzugeben.

4 = Puh, daran hänge ich ganz schön!

3 = Schon etwas schwerer aufzugeben.

2 = Herausfordernd, aber machbar.

1 = Easy! Schaffe ich aufzugeben.

ÜBUNG 19

ICH GEH'S AN!

Welcher Situation möchte ich mich stellen? Welche Verhaltensweise möchte ich aufgeben?

Was möchte ich in der Situation bzw. statt der Verhaltensweise aktiv tun?

Welche Sicherheitsverhalten oder Rituale möchte ich unterlassen?

Bereite dich innerlich auf die Übung vor. Ein kurzes Memo angepasst an Young (1999)³, bei dem du deine aktivierten inneren Anteile benennst und reflektierst, soll dich dabei unterstützen, aus deinem Bewältigungsanteil auszusteigen. Dein Memo kannst du dir vor, aber auch in der Übungssituation mehrfach durchlesen – es soll dir helfen, aus dem Bewältigungsanteil auszusteigen. Schließe nun die Augen oder fixiere einen Punkt auf dem Boden und stelle dir vor, dass du dich in der geplanten Situation bereits befindest.

³ Young, J. E. (1999): *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A schema-focused approach (Practitioner's Resource Series)*. Professional Resource Exchange, Inc.

Memo an mich

Im Augenblick fühle ich mich hässlich, unsicher und unwohl in meinem Körper, weil ...
(Beschreibe kurz die aktuelle Situation so neutral wie möglich.)

Das ist mein inneres Kind, das sich meldet, das ich durch folgende Erfahrungen entwickelt habe:

Auch wenn mein innerer Kritiker gerade davon überzeugt ist, dass

weiß ich, dass die heutige Realität ist, dass

Obwohl ich bisher immer aus meinem Bewältigungsanteil heraus reagiert habe, werde ich stattdessen jetzt Folgendes tun:

Überlege dir nun ganz konkret, wann du die Übung angehst, wer dich dabei unterstützen kann und wie du dich belohnen kannst.

Wann werde ich was tun?

Wer kann mich dabei unterstützen? Wie kann ich mich belohnen?

Reflexion im Anschluss: Welche heilsamen Erfahrungen habe ich gemacht?

Ein Beispiel:

Welcher Situation möchte ich mich stellen? Welche Verhaltensweise möchte ich aufgeben?

auf die Party von einer Freundin gehen - diese Situation nicht mehr länger vermeiden.

Was möchte ich in der Situation bzw. statt der Verhaltensweise aktiv tun?

ein Stück Kuchen essen und mich mit einer Klassenkameradin unterhalten.

Welche Sicherheitsverhalten oder Rituale möchte ich unterlassen?

nicht nur schwarze Kleidung tragen, sondern ein farbiges T-Shirt, dezentes Make-up.

Bereite dich innerlich auf die Übung vor. Ein kurzes Memo angepasst an Young (1999)³, bei dem du deine aktivierte inneren Anteile benennst und reflektierst, soll dich dabei unterstützen, aus deinem Bewältigungsanteil auszusteigen. Dein Memo kannst du dir vor, aber auch in der Übungssituation mehrfach durchlesen – es soll dir helfen, aus dem Bewältigungsanteil auszusteigen. Schließe nun die Augen oder fixiere einen Punkt auf dem Boden und stelle dir vor, dass du dich in der geplanten Situation bereits befindest.

Memo an mich

Im Augenblick fühle ich mich hässlich, unsicher und unwohl in meinem Körper, weil ...
(Beschreibe kurz die aktuelle Situation so neutral wie möglich.)

ich mich auf einer Geburtstagsparty befinde und alle gestylt sind.

Das ist mein inneres Kind, das sich meldet, das ich durch folgende Erfahrungen entwickelt habe:

Das ist die kleine Mila in mir, die sich da gerade meldet. Sie hat
panische Angst davor, etwas falsch zu machen – da in unserer
Familie immer alles perfekt sein muss und man nicht negativ auffallen
darf.

Auch wenn mein innerer Kritiker gerade davon überzeugt ist, dass

die anderen sich von mir angeekelt abwenden werden, wenn sie
merken, dass ich zugenommen und so viele Pickel habe.

weiß ich, dass die heutige Realität ist, dass

meine Freunden mich als Person schätzen – ihnen ist es egal ob ich 3
kg mehr oder weniger wiege. Zudem fallen anderen Menschen Pickel
gar nicht groß auf. Die kleine Mila ist gut so wie sie ist!

Obwohl ich bisher immer aus meinem Bewältigungsanteil heraus reagiert habe, werde ich stattdessen jetzt Folgendes tun:

Ich atme jetzt ein paar Mal tief durch und gehe dann zu meinem
Freund. Zudem esse ich ein Stück Kuchen, so wie ich es mir
vorgenommen habe.

Überlege dir nun ganz konkret, wann du die Übung angehst, wer dich dabei unterstützen kann und wie du dich belohnen kannst.

Wann werde ich was tun?

Am 2.11. werde ich zu Selinas Geburtstagsparty gehen.

Wer kann mich dabei unterstützen? Wie kann ich mich belohnen?

Ich weihe einen Freund ein, der mich auf die Party begleitet. Am nächsten Tag schaue ich eine Netflix-Serie.

Reflexion im Anschluss: Welche heilsamen Erfahrungen habe ich gemacht?

Nach einer halben Stunde bin ich langsam runtergekommen und habe gemerkt, dass mich keiner anstarrt, so wie ich befürchtet hatte.

ÜBUNG 20

MEIN KÖRPER BRINGT FREUDE

Im Folgenden findest du einige Aktivitäten aufgelistet, die dich dabei unterstützen können, deinem Körper etwas Gutes zu tun. Vielleicht hast du noch weitere Ideen, die du hinzufügen möchtest. Je häufiger du dir bewusst solche Aktivitäten einplanst und durchführst, desto stärker wirst du Freude mit und in deinem Körper verspüren.

Gutes-für-meinen-Körper-Aktivitäten:

- Ein Spaziergang im Regen und dabei in alle Pfützen springen
- Motorrad oder Roller fahren
- Bodypainting betreiben oder ein Holi Festival of Colours besuchen
- Einen Sommertag auf einem Festival verbringen
- Umarmen und küssen
- Ein Rave besuchen und stundenlang tanzen
- Auf einer Wiese ein Picknick mit Freundinnen und Freunden machen
- Verkleidet zu einem Cosplay-Treffen gehen
- Reiten
- Ein Konzert besuchen
- Mit meinem Hund oder meiner Katze kuscheln
- Eine Fahrradtour zu einer schönen Aussicht machen
- Musik laut aufdrehen und tanzen
- Snowboarden oder einen Schneespaziergang machen
- Auf einem Bauernhof mithelfen oder gärtnern
- Mich massieren lassen oder eine andere Person massieren
- Sich an einem schönen Plätzchen sonnen
- YouTube-Tutorials ansehen und mit meinem Style experimentieren
- Neue Yogaübungen oder Meditieren ausprobieren
- Bouldern gehen
- Mich selbst befriedigen oder Sex haben
- Zeichnen oder Handlettering betreiben
- Zu einer Haarstylistin oder einem Haarstylisten gehen
- Mich selbst schminken oder mich von einer anderen Person schminken lassen
- Neue Kleidung shoppen
- Schlittschuhlaufen gehen
- Neue Düfte ausprobieren und meinen einzigartigen Signatur-Duft finden
- Mit Genuss eine kleine Süßigkeit essen
- Kettenkarussell auf der Kirmes fahren
- Ein Schaumbad nehmen mit meiner Lieblingsmusik
- Einen Tag am Badeseen verbringen
- Einen Barfußpark besuchen
- Makramee knüpfen, nähen, stricken oder töpfern
- Einen Tanzkurs machen

Wähle drei angenehme Aktivitäten mit deinem Körper aus, und führe diese zeitnah durch. Treffe hierzu eine klare Vereinbarung mit dir selbst.

Am _____ um _____ Uhr werde ich folgende angenehme Aktivität durchführen:

Am _____ um _____ Uhr werde ich folgende angenehme Aktivität durchführen:

Am _____ um _____ Uhr werde ich folgende angenehme Aktivität durchführen:

Reflexion

Frage dich im Anschluss an diese Übung: Welche Erfahrungen habe ich bei der Übung gemacht? Was nehme ich mit für meinem Weg zu mehr Zufriedenheit mit meinem Körper?

INFO 1

WIE ICH AUS MEINER »FILTERBLASE« BEI INSTAGRAM, TIKTOK & CO. AUSSTEIGEN KANN

Schaue dir eine Zeit lang Feeds zu anderen Themen an oder folge inspirierenden Influencerinnen und Influencern aus anderen Bereichen, z.B. Musikerinnen und Musikern, Künstlerinnen und Künstlern oder Sinnfluencerinnen und Sinnfluencern, die Themen wie Nachhaltigkeit und Klimaschutz verbreiten. Du kannst auch einfach lustige Tiervideos anschauen.

Unterstütze dich selbst, dass du vielseitig bleibst oder wirst. Das hilft dir dabei, aus der Filterblase aussteigen und bringt dir Lebensfreude und verbessert deine Stimmung. Zeitgleich hast du den schönen Nebeneffekt, dass eine größere Vielfalt an Interessen den Kontakt zu anderen Menschen erleichtern kann. Du hast dann möglicherweise mehr Themen, die du mit anderen jungen Menschen teilen kannst und die euch verbinden. Das hilft auch in Kennenlernsituationen, wenn man seinen Freundeskreis vergrößern möchte.

Hier sind noch ein paar konkrete Tipps:

- Überprüfe immer wieder kritisch, wer dir aus deiner Follower-Liste wirklich guttut und wen du zwar für sein Aussehen und seine Selbstdisziplin hinsichtlich Fitness und Diät bewunderst, dessen Inhalte dich jedoch zeitweise auch unter Druck setzen und dir Schuldgefühle bereiten. Entfolge bewusst Influencerinnen und Influencern, die dir nachhaltig nicht guttun.
- Folge bewusst Aktivistinnen und Aktivisten, die dich im Aufbau einer Zufriedenheit mit dem eigenen Körper unterstützen. Woran man gute digitale Vorbilder erkennt: Sie gehen selbst wohlwollend mit dem Körper und eigenen (körperlichen) Schwächen um. Sie zeigen sich auch ungeschminkt, in unvorteilhaften Posen und können über sich selbst lachen. Und sie hinterfragen ihre eigene Haltung wiederholt und motivieren dich, deinen eigenen Weg zu gehen und liebevoll zu dir selbst und deinem Körper zu sein. Weitere Informationen zu hilfreichen Accounts, Internetquellen und Videos findest du im Anhang des Buches.
- Wenn du zu ständigen Vergleichen neigst, mache dir immer wieder bewusst, dass ausnahmslos alle Fotos bei Instagram bearbeitet und geshapt sind. Selbst Anhängerinnen und Anhänger der Body Positivity-Bewegung wählen ehrliche Fotos für ihre Beiträge aus, aber sicherlich nicht das ungünstigste Foto. Kein Körper dieser Welt ist perfekt. Alle Inhalte sind nur perfekt inszenierte Miniausschnitte aus einem Leben, das genauso wenig perfekt ist wie deines. Auch Influencerinnen und Influencer fühlen sich manchmal traurig, einsam und hässlich.
- Manchmal ist es auch ratsam, sich einen neuen Account anzulegen. Nicht nur einmal, sondern sogar mehrmals. Nutze den Algorithmus für dich und richte dir den Account so ein, dass dir nur noch Content angezeigt wird, der dir guttut. Überliste das System!

INFO 2

TSCHÜSS BEDENKEN, HALLO UNTERSTÜTZUNG – WIE ES DIR GELINGEN KANN, EINE PSYCHOTHERAPIE ZU BEGINNEN

Jugendliche haben uns in unserer Ambulanz von unterschiedlichen Sorgen berichtet, die sie davon abhalten, sich therapeutische Unterstützung zu suchen. Im Folgenden findest du typische Bedenken und Anregungen für mögliche Auswege: Manchmal ist es notwendig, eine andere Perspektive einzunehmen, manchmal braucht es auch ganz konkrete Lösungsschritte, sodass der Schritt in die Therapie am Ende doch gelingt und du die Unterstützung erhältst, die dir zusteht.

Die Bedenken und Lösungswege können sich selbstverständlich auch auf eine Kontaktaufnahme mit Ärztinnen und Ärzten, Ernährungsberaterinnen und -beratern, Vertrauenslehrerinnen und -lehrer etc. beziehen.

»Ich muss das alleine hinkommen.« Das Wörtchen »muss« in diesem Bedenken solltest du überdenken. Kein Mensch kann alles alleine hinkommen. Es ist ein Zeichen für Mut, Bereitschaft und ein großes Ja in Richtung deines inneren Kindes, deines Selbstwertes, wenn du dir Unterstützung suchst. Dein Wunsch nach Unterstützung sagt nichts über deine Fähigkeiten oder deine generelle Belastbarkeit aus.

Überlege einmal, was du einer guten Freundin oder einem Freund raten würdest, wenn sie oder er ein solches Bedenken äußern würde: Versuche dir selbst die gleichen Worte zu schenken! Möglicherweise benötigst du auch noch ein bisschen Zeit, dich an den Gedanken zu gewöhnen, eine Therapie zu beginnen.

Vielleicht möchtest du erst mal mit einer Freundin oder einem Freund oder deinen Eltern darüber sprechen? Oder du probierst die Übungen in diesem Ratgeber aus und schaust, wie weit du damit kommst und ob du danach noch Unterstützung benötigst.

Das sind alles sehr weise Wege, vertraue dir. Solltest du am Ende doch zu dem Schluss kommen, dass du gerne eine Therapie beginnen möchtest: Therapie ist eigentlich so gedacht, dass deine Therapeutin oder dein Therapeut dir »Hilfe zur Selbsthilfe« geben. Einmal 50 Minuten pro Woche sind nicht viel Zeit – sehe eine Therapie-sitzung daher als Möglichkeit der Inspiration und Reflexion. Üben darfst du (und solltest du sogar) alleine, wenn du deine Therapieziele erreichen möchtest.

»Ich möchte meinen Eltern nichts von der Therapie erzählen. Sie wissen nichts von meinen Körpersorgen und ich möchte nicht, dass sie dadurch belastet sind.« Es ist sehr feinfühlig von dir, dass du dir Sorgen darüber machst, wie deine Eltern eine Psychotherapie oder generell deine Körpersorgen aufnehmen könnten. Tatsächlich empfinden einige Eltern zunächst Angst, fühlen sich schuldig oder reagieren verärgert. Ganz wichtig jedoch: Du bist nicht verantwortlich für die Gefühle deiner Eltern (und kannst ihre Gefühle auch gar nicht beeinflussen).

Eltern versuchen immer, bestmöglich für ihre Kinder im Rahmen ihrer eigenen Lebenserfahrungen zu reagieren. Wenn sie z.B. selbst in ihrer Kindheit von ihren eigenen Eltern, also deinen Großeltern, gelernt haben, dass man alles mit sich selbst ausmachen sollte, werden sie möglicherweise auch erst mal ablehnend gegenüber Hilfe sein. Egal wie deine Eltern reagieren, du kannst verdammt stolz auf dich sein, dass du bereit bist, deine Probleme offen anzusprechen und nach Lösungen zu suchen. An dieser Stelle durchbrichst du eure ungünstige Familienregel, das ist heilsam für euch alle – langfristig auch für deine Eltern.

Zudem sollte deine Gesundheit immer an erster Stelle stehen. Mach dir bewusst, dass du deinen Eltern auch nicht erzählen musst, warum du eine Therapie beginnen möchtest. Überlege dir allerdings auch, worin die Vorteile liegen könnten, genauer über deine Unzufriedenheit mit deinem Körper zu sprechen. Oft ahnen Eltern schon etwas. Darüber zu sprechen, könnte für euch alle eine große Erleichterung darstellen und zu ihrem Verständnis beitragen.

Du kannst zu Beginn auch nur einen allgemeinen Aspekt deiner Probleme erzählen, z.B. so: »Ich würde gerne eine Therapie beginnen, da ich viel nachgrübele und merke, dass ich mich von meinen Freunden zurückziehe. Wenn ich so weit bin, erzähle ich euch mehr davon. Ich verstehe sehr gut, wenn ihr euch mehr Infos wünscht, gleichzeitig möchte ich euch bitten, meinen Wunsch zu respektieren und mich bei einem Therapiebeginn zu unterstützen.«

»Ich werde sowieso keinen Therapeuten finden, es gibt doch eh keine Plätze.« Du hast vollkommen recht, es ist verdammt schwierig, einen Therapieplatz zu finden. Und: Wenn du hartnäckig bist, ist es möglich. Das Problem hierbei ist, dass wenn man sich gerade nicht wohlfühlt, man nicht unbedingt hartnäckig sein und mehrfach die Woche eine Telefonwarteschleife durchhalten kann. Daher hol dir bei der Suche nach einem Therapieplatz unbedingt Unterstützung. Lass deine Eltern oder Freunde für dich bei Therapeutinnen und Therapeuten anrufen – teilt euch die Telefonliste auf. Schreibe eine E-Mail mit der Nachfrage um einen freien Therapieplatz, die du per Copy & Paste an alle geeigneten Praxen und Ambulanzen in deiner Umgebung schickst.

Und nutze unbedingt das Angebot des Ärztlichen Bereitschaftsdiensts unter 116 117 oder online – du erhältst einen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde innerhalb von maximal fünf Wochen, das ist die gesetzliche Vorgabe.

»Wenn ich eine psychische Diagnose bekomme, wird es beruflich Nachteile für mich geben. Ich möchte nämlich ... werden.« In einer idealen Welt sollte es keine Stigmatisierung psychischer Erkrankungen geben und Gesundheit sollte immer an oberster Stelle stehen. Es gibt dennoch gewisse Diagnosen, die z.B. auf schwerwiegende Persönlichkeitsveränderungen oder einen sehr langen Krankheitsverlauf hinweisen und daher bei einer Verbeamtung diskutiert werden. Körpersorgen oder eine Körperbildstörung jedoch sind absolut kein Grund, einen bestimmten Job langfristig nicht ausüben zu können. Wenn du bereits einen klaren Berufswunsch hast und dir unsicher bist, solltest du dich mit Expertinnen oder Experten in diesem Beruf oder übergeordneten Berufsberaterinnen und -beratern austauschen. Es gibt immer auch die Lösung, als Selbstzahler die Therapiestunde zu bezahlen – besprich das am besten mit deinen Eltern.

»Wie soll ich einem fremden Menschen vertrauen, das klappt doch nie.« Deine Vorsicht an dieser Stelle ist klug und sehr verständlich. Nur wenn man Vertrauen zu einer Person hat, wird eine Therapie erfolgreich sein. Daher wird deine Therapeutin oder dein Therapeut sehr viel Wert auf den Aufbau einer guten »therapeutischen« Beziehung zwischen euch legen.

Wenn du dich nicht wohl bei einer Therapie fühlst, solltest du das ansprechen und deine Wünsche oder Sorgen bezüglich eurer Beziehung äußern. Wenn du dich weiterhin nicht wohl fühlst oder deine Therapeutin oder Therapeut nicht gut auf deine Vorsicht und die Bedenken eingehen kann, solltest du dir eine andere Therapeutin oder einen anderen Therapeuten suchen.

»Die Therapeutin bespricht sicherlich alles mit meinen Eltern, obwohl ich das nicht möchte.«

Im Allgemeinen kannst du, wenn du über 14 Jahre alt bist, selbst entscheiden, ob und in welchem Ausmaß deine Eltern mit »ins Boot« geholt werden. Grundsätzlich unterliegt deine Therapeutin bzw. dein Therapeut der Schweigepflicht – was du ihr oder ihm anvertraust, muss sie oder er für sich behalten. Es sei denn, du bist selbst- oder fremdgefährdet, weil du starke Suizidimpulse hast oder weil du das Leben einer anderen Person bedrohst – dann müssen deine Sorgeberechtigten, meist die Eltern, informiert werden.

Auch unabhängig von derartigen Akutsituationen ist es sehr wertvoll, wenn Eltern in die Therapie miteinbezogen werden, denn Eltern sind oft stark verunsichert, wie sie dich gut unterstützen können. Gemeinsam könnt ihr dies in einem Familiengespräch im Rahmen der Therapie klären. Eine gute Therapeutin oder ein guter Therapeut fragen dich jedoch immer um Erlaubnis, bevor sie mit deinen Eltern sprechen, telefonieren oder mailen. Du kannst mit ihnen klar vereinbaren, welche Aspekte sie mit deinen Eltern teilen dürfen und welche nicht. Geplante Familiengespräche sollten zudem vorbesprochen werden, sodass du vorab Raum hast, deine Wünsche für das Gespräch sowie Bedenken und Sorgen zu äußern.

INFO 3

HEALTHY BODY – HEALTHY SOUL

Hast du dir auch schon mal die Frage gestellt, was und wie viel sollte ich essen? Du wirst wahrscheinlich viele verschiedene Ernährungsempfehlungen aufgefunden haben, die sich zum Teil stark widersprechen. Selbst ernannte Ernährungskoachs veröffentlichen Ratgeber zu gesunder Ernährung, sympathische Food-Influencerinnen sprechen auf ihren Social-Media-Accounts und in Podcasts eigene, manchmal sehr fragwürdige Empfehlungen aus und jedes Abnehmunternehmen behauptet von sich, die beste Diätmethode entwickelt zu haben. Es ist nicht verwunderlich, dass man im Dschungel der Ernährungstipps die Orientierung verlieren kann und am Ende ganz schön verunsichert ist. Kennst du das auch von dir?

Einen Ausweg bieten nationale Ernährungsleitlinien, die sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und versuchen, bestmöglich allgemeingültige Empfehlungen auszusprechen. Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) bietet eine gute Orientierung dafür, wie eine ausgewogene Ernährung an einem Tag aussehen könnte. Neben einer ausgewogenen Ernährung (was und wie viel esse ich?) solltest du zudem auf ein achtsames Essverhalten (wie esse ich?) achten, um dein Hunger- und Sättigungsempfinden zu schulen.

Wie kann ich mich ausgewogen ernähren? Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung hat das Ziel, deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen gut zu versorgen. In der Ernährungspyramide des BZfE werden Nahrungsmittel in acht Gruppen zusammengefasst. Über die Ampelfarben Grün, Gelb und Rot wird eine erste Orientierung über die Essensmenge gegeben: Manche Nahrungsmittel solltest du reichlich und großzügig (grüne Gruppen), manche regelmäßig und bewusst (gelbe Gruppen) und manche sparsam und mit Bedacht (rote Gruppen) essen.

Die Nahrungsmittelgruppen sind wiederum in Bausteine zerlegt, wobei ein Baustein für eine Portion steht. Eine Portion entspricht übrigens einer Handvoll, einer Scheibe oder einem Esslöffel, manchmal auch zwei Handvoll.

Getränke bilden die Basis der Pyramide – du solltest regelmäßig über den Tag sechs Gläser (sechs Portionen, ca. 1,5 l) trinken. Von Gemüse und Salat sollten es drei Portionen und von Obst zwei Portionen am Tag sein. Getreideprodukte und andere Beilagen (wie Reis, Nudeln, Couscous) liefern insbesondere Kohlenhydrate – davon solltest du vier Portionen am Tag essen. Für Milch und Milchprodukte als wichtige Calcium- und Proteinquellen sind drei Portionen täglich vorgesehen. Fleisch und Wurst sollten maximal zwei- bis dreimal pro Woche auf den Tisch kommen. Fisch versorgt dich mit Omega-3-Fettsäuren und Jod, idealerweise ein- bis zweimal pro Woche. Bei vegetarischer (oder veganer) Ernährung kannst du stattdessen drei- bis viermal pro Woche (Eier), Hülsenfrüchte oder weitere pflanzliche Alternativen für die Proteinaufnahme auswählen. Zwei Portionen Fette und Öle pro Tag, als Esslöffel portioniert, versorgen dich mit wertvollen Fettsäuren. Pro Tag kannst du zudem guten Gewissens eine Portion Süßigkeiten genießen.

Ganz wichtig: Iss von allen Nahrungsmitteln in Maßen und integriere vormals »verbotene« Nahrungsmittel (z.B. Schokolade, Eis oder Pizza) in deinen Essensplan. Verbote sind langfristig nie aufrechtzuerhalten (#antidiet) und erhöhen nur deinen Druck, bei Hunger, Müdigkeit oder in belastenden oder stressigen

Momenten – wenn deine gedankliche Kontrolle nicht mehr greift – enthemmt zu essen. Versuche frisch zu kochen, falls möglich die vollwertige Variante eines Nahrungsmittels zu wählen, z.B. eine Scheibe Vollkornbrot anstelle einer Toastscheibe zu essen, und mit Convenience-Produkten sparsam umzugehen.

Auf den Seiten des BZfE (<https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle>) und der DGE e.V. (<https://www.dge.de/>) findest du zahlreiche weiterführende Informationen inklusive einer vegetarischen Ernährungspyramide sowie Empfehlungen für eine vegane Ernährung.

Wie kann ich ein achtsames Essverhalten aufbauen? Achtsames Essen bedeutet, dass du den Moment des Essens ganz bewusst wahrnimmst und dich nicht ablenkst. Dazu gehört auch, dass du dir eine angenehme Atmosphäre bei deinen Mahlzeiten schaffst, indem du z.B. mit deinen Eltern gemeinsam den Tisch mit Blumen oder einer Kerze dekorierst, dir eine leise Hintergrundmusik anmachst und das Essen appetitlich anrichtest (und nicht direkt aus der Dose oder Verpackung isst).

Bei den Mahlzeiten sollte der Fokus beim Essen liegen, weswegen du den Fernseher ausschalten und auch nicht am Schreibtisch in deinem Zimmer essen solltest. Nimm dir Zeit und kaue langsam, da die ersten Sättigungssignale erst nach ca. 20–30 min zu spüren sind. Versuche dabei, deine Mahlzeit mit allen Sinnen wahrzunehmen, ohne diese zu beurteilen, z.B. betrachte die Formen und Farben der Nahrungsmittel und nimm die Konsistenz, den Geruch und Geschmack behutsam wahr.

INFO 4

WAS WIR VON FOTOGRAFEN LERNEN KÖNNEN

Lily und Lukas (www.lilyundlukas.de, [@lilyundlukas_reportagen](https://www.instagram.com/lilyundlukas_reportagen)) sind zwei sympathische Fotografen aus Frankfurt, die sich auf besonders natürliche und emotionale Hochzeitsfotos spezialisiert haben. Zudem bieten sie eine therapeutenbegleitende fotherapeutische Arbeit für junge Menschen auf dem Weg zu einem positiven Körperbild an.

Hier sind ihre Tipps:

Was ist für euch ein schönes Foto?

„Der Großteil der Bilder, die wir alle zu sehen bekommen, ist bis auf das kleinste Detail perfektioniert: Wenn das Make-up des Models nicht zu 100 % akkurat ist oder der Körper nicht dem Schönheitsideal entspricht, wird in Photoshop so lange nachgeholfen, bis es »schön« ist.

In der Peoplefotografie ist für uns ein schönes Bild jedoch immer mit einem besonderen Moment verbunden. Ein echtes Lachen, ein liebevoller Blick oder ein lustiger Augenblick. Eine kleine Geschichte, die sich dahinter versteckt. Wenn das Bild ein Gefühl vermittelt oder eine schöne Erinnerung weckt, ist es für uns ein schönes Foto.“

Wie kann man natürliche Fotos machen, die die besonderen Vorzüge hervorheben?

„Jeder kennt das: Eine Kamera ist auf einen gerichtet, »Lach mal und schau mal schön« und »Klick« – Foto im Kasten. Im besten Fall hat man gerade so ein schiefes Grinsen im Gesicht.

Wir haben die Erfahrung bei unserer Arbeit als Hochzeitsfotografen gemacht, dass jeder Mensch Zeit braucht, um mit der Situation des »Fotoshoots« warmzuwerden. Sowohl die Person, die fotografiert wird, als auch die fotografierende Person muss sich Zeit nehmen.

Außerdem sollte man immer im Dialog bleiben! Miteinander quatschen, das ganze Shooting nicht zu ernst nehmen, miteinander Spaß haben und die fotografierende Person sollte GANZ viele Bilder machen. Häufig ist bei uns das beste Bild einer Situation ein Bild, das einfach so nebenher entstanden ist. Die Stimmung spielt da eine große Rolle und Lieblingsmusik hilft immer! Wir versuchen, bei unseren Bildern eine Wohlfühl-atmosphäre zu schaffen, denn das sieht man den Bildern an. Das gilt auch, wenn man Selbstporträts macht!

Interessant kann es auch sein, den Fokus zu ändern und besondere Akzente zu setzen. Vielleicht glitzert der Ohrring im Licht oder die Augenfarbe strahlt ganz toll.“

Worauf sollte man sonst noch achten, wenn man ein Bild für Instagram & Co. gestaltet?

„In erster Linie sollte Instagram nicht der Maßstab für die eigenen Bilder sein. Auf Instagram zeigt jeder nur seine beste Arbeit und es gibt wirklich viele gute Fotos auf der Welt.

Man sollte beim Fotografieren nie verkrampfen. Wenn man merkt, dass es grade nicht läuft, ruhig mal eine Pause einlegen. Oder das Shooting auf einen anderen Tag verlegen.

Wir sind sicherlich keine Instagramprofis, aber aus unserer Erfahrung können wir sagen, dass bei uns natürliche und authentische Bilder am besten ankommen.

Ansonsten gibt es aus fotografischer Sicht ein paar kleine Tricks, auf die man immer achten kann:

- Schönes Licht! Am besten eignet sich drinnen z. B. ein Fenster mit Tageslicht von vorne oder leicht oben. Starkes Seitenlicht lieber vermeiden, das zeigt unvorteilhaft alle Poren und Makel auf der Haut. Draußen eher früh morgens oder vorm Sonnenuntergang fotografieren. Da ist das Licht am schönsten.
- Das Kinn leicht vordrücken, um ein Doppelkinn (das jeder Mensch hat) zu vermeiden.
- Die Arme ganz leicht anwinkeln, um das Andrücken der Oberarme zu vermeiden, da sie ansonsten größer aussehen.“

Stichwort Fototherapie: Was ist das?

„Professionelle Fotografen fotografieren eine Person in verschiedenen Posen, um sie dabei zu unterstützen, ihre grundlegenden Annahmen über ihren Körper und ihr Aussehen zu überprüfen. Wenn die Person z.B. davon überzeugt ist, nicht weiblich genug zu sein, lichten wir Fotografen sie so ab, dass ihre weiblichen Vorzüge zum Tragen kommen. Indem wir z.B. die Rundungen wie den Po oder die Hüfte im Foto hervorheben.

Bei einer geleiteten Fototherapie steht der fotografierenden Person zudem jederzeit eine Therapeutin oder ein Therapeut als Ansprechperson zur Seite.“

Wie kann eine Fototherapie dabei helfen, ein besseres Körperbewusstsein zu bekommen?

„Wir haben alle ein bestimmtes Bild von uns selbst. Das entsteht durch den Blick in den Spiegel und durch all die Bilder, die wir oder andere von uns machen. Und oft ist die eigene Wahrnehmung des Körpers etwas verzerrt. Wir Menschen neigen zu Eitelkeit und vor allem in Bildern sucht man eher nach den eigenen Makeln.

Als Fotografen achten wir auf ein entspanntes Setting und sorgen dafür, in den Bildern die Vorzüge deiner Person hervorzuheben. Dadurch wird das Shooting als positives Erlebnis wahrgenommen. Mithilfe dieser Bilder kann der eigene Körper realistischer betrachtet werden. Die Vorzüge können betont werden, ohne dabei zu posen oder sich verstellen zu müssen. Der Fokus kann von den als negativ wahrgenommenen Merkmalen hin zu den positiven gelenkt werden. Und wir sind überzeugt, dass diese Bilder das Selbstwertgefühl stärken können.“