

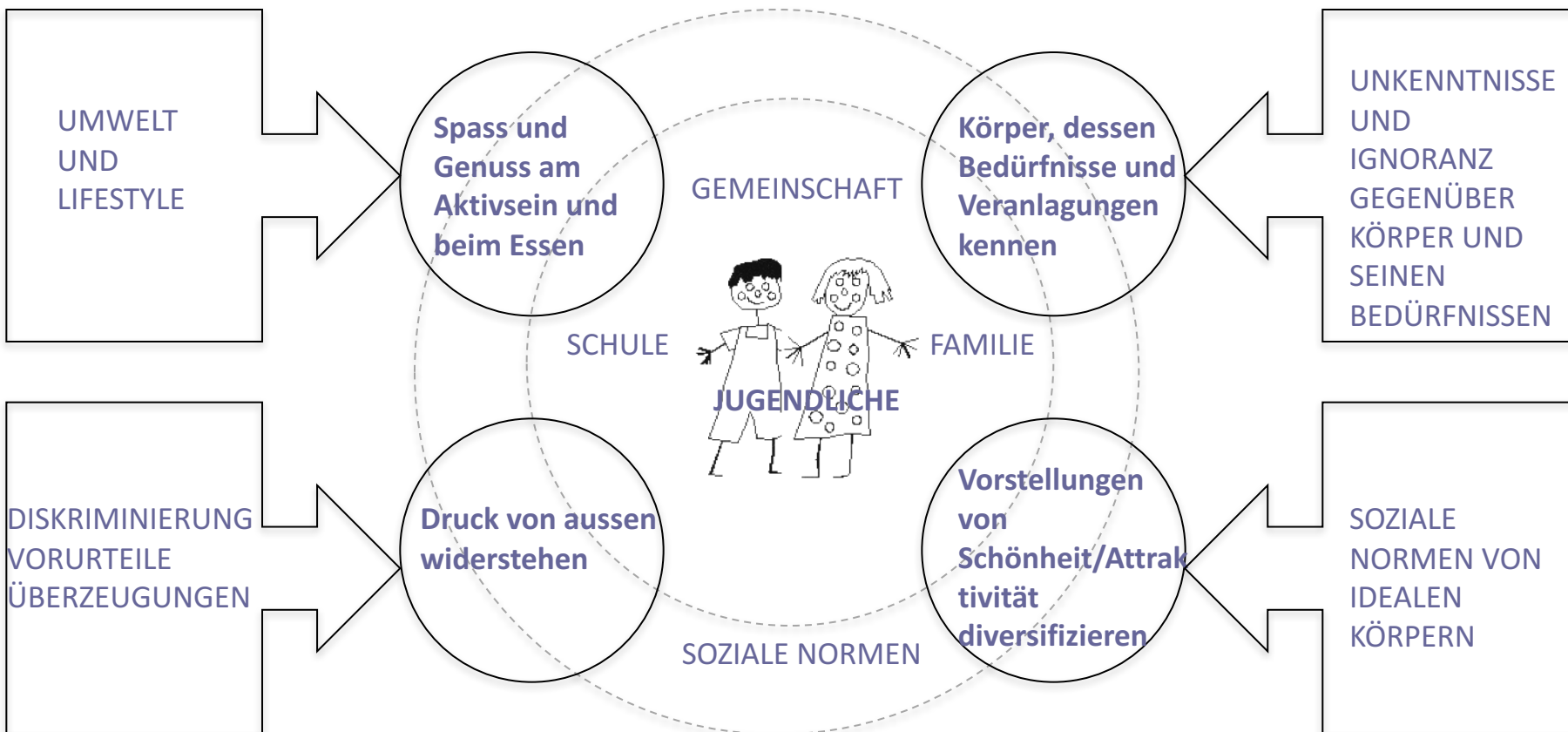


# *Positives Körperbild Selbstbewusster Umgang mit Schönheitsnormen*

Brigitte Rychen  
MAS Prevention & Health Promotion FH  
Fachstelle PEP am Inselspital Bern  
Zürich, 28. Juni 2017



# Ansätze Schulen

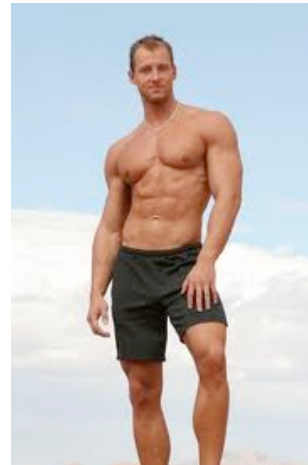


# Blitzlicht



- Erinnere dich an einen Tag, Moment, Situation, wo du dich in deinem Körper richtig gut und wohlgeföhlt hast.
- Du ein total gutes Körpergeföh! und positives Körperbild hattest.
- Woran lag das?
- Tausche dich mit deinem Nachbarn/ Nachbarin kurz dazu aus

# Eigene Haltung zu Aussehen, Figur Gewicht, Essen und Aktivsein





# Haltung



dialogisch



nicht verurteilend



wertschätzend



# Methodik – dialogisches Arbeiten

- **Prinzipien des dialogischen Arbeitens**
- Eigene lernende Haltung
- Radikaler Respekt
- Keine Bewertungen
- Themen erkunden
- Offenheit
- Verlangsamung zulassen
- Selbstbeobachtung / Selbstreflexion

(Hartkemeyer, Johannes und Martina; Die Kunst des Dialoges; Klett-Cotta, Stuttgart, 2005)

# Körperbild: ein Alltagsthema – kein Unterrichtsthema



...immer wieder... aufgenommen im Alltag



# Körperbild als zentrale Sorge

- Sorgen um das Körperbild stand an 1. Stelle von 15 Bedenken wie Stress, Schule oder Familie
- 31% der Mädchen und Jungs sorgten sich um das Körperbild  
(Ergebnis aus: National survey of young Australians 2010 mit 50`012 Befragten zwischen 11 und 24 Jahren)
- Zu einem ähnlichen Ergebnis kam 2013 eine unveröffentlichte Studie aus Wien



# Fragen stellen



Fragekärtchenrunde

# Fragen stellen



Was würde ich an meinem Körper  
verändern, wenn ich könnte?

Was wäre dann anders in meinem  
Leben?

# Bilder und ihre Wirkung



## Men`s Health and more

„Wir sind wöchentlich zwischen 2000 bis 5000 Bildern von idealisierten Körpern ausgesetzt, die digital manipuliert wurden.“

(Susie Orbach Psychotherapeutin ;Bodies – Schlachtfelder der Schönheit, 2009)

Hast du schon mal einen Graufilter über ein Selfie gelegt? Warum?

# Idealisierte Bilder

- „Ein gutes Modefoto erzeugt beim Betrachter einen **Mangel an Selbstbewusstsein** und den **Wunsch nach Individualität** - und zwar genau so zu sein, wie die Person auf dem Foto.“ (Jork Weisman Modefotograf 17.7.2009)
- „Wir sind **wöchentlich** zwischen **2000 bis 5000 Bildern** von **idealisierten Körpern** ausgesetzt, die **digital manipuliert** wurden.“

(Susie Orbach Psychotherapeutin ;Bodies – Schlachtfelder der Schönheit, 2009)





# Materialien



Über [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Bodytalk- Unterlagen pdf

Fühl dich wohl in deinem Körper

Mythen und Tatsachen

Eat fit

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung [www.bzga.ch](http://www.bzga.ch)