

DEIN KÖRPERVERTRAUEN BOOKLET

Tipps für Betreuungspersonen



Verändere unser Bild von Schönheit

Bist du dabei?

Seit 2004 haben wir mit dem **Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl** über **114 Millionen** junge Menschen dabei unterstützt, ihr Selbstwertgefühl durch Bildung zum Thema Körpervertrauen zu stärken. Aber unsere Arbeit ist noch nicht erledigt.

Körperbildprobleme treten bereits im Alter von **4 Jahren** auf und werden mit zunehmendem Alter größer. Aus diesem Grund arbeitet das **Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl** mit **Blippi** zusammen, und hat die erste Körperbild-Intervention für Kinder ab **4 Jahren** entwickelt.

DSEP und **Blippi** haben zusammen mit dem **Centre for Appearance Research „Blippis Wonderful Talentshow“** kreiert, eine fröhliche und interaktive Edutainment-Videoserie zur Förderung des Selbstwertgefühls und des Körpervertrauens bei jungen Kindern.

Dieses Booklet wurde gemeinsam mit Körperbild-expert*innen entwickelt, um Eltern, Großeltern, Betreuer*innen, Mentor*innen, Tanten, Onkeln oder sonstigen Vertrauenspersonen bei Gesprächen mit jungen Menschen in ihrem Umfeld über das Thema Körpervertrauen zu unterstützen. Du kannst das Gespräch und die Wortwahl an den Ton anpassen, der für dein Kind am besten geeignet ist.

Die Inhalte basieren auf dem Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl Eltern-Leitfaden „Soziale Medien – mit Selbstvertrauen“. Das vollständige Toolkit ist unter **diesem Link** verfügbar.



Liebe deinen Körper, um dein Kind zu unterstützen

Wenn dein Kind mit einem starken Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein aufwachsen soll, kannst du ganz einfach Folgendes tun:



Akzeptiere dich selbst und liebe dich und deinen Körper

Selbstkritik ist bei jungen Menschen weit verbreitet – wie oft hast du dein Kind daran erinnert, sich nicht selbst schlecht zu machen? Aber manchmal haben auch Erwachsene ein geringes Selbstwertgefühl und es ist möglich, dass du deinem Kind durch deine Selbstkritik unbewusst schlechte Gewohnheiten weitergibst. Hast du jemals in den Spiegel geschaut und warst unzufrieden mit deinem Aussehen? Vielleicht bemerkst du das selbst gar nicht, aber dein Kind nimmt es wahr.

Ein positives Körperbewusstsein beginnt damit, zu lieben, wer wir sind

Untersuchungen zeigen, dass mit ihrem Körper unzufriedene Eltern, Betreuer*innen, Familienmitglieder und Mentor*innen eher Kinder mit einem ebenfalls negativen Körperbewusstsein haben. Dabei hat eine positive Selbstwahrnehmung so viele tolle Effekte, von denen du profitieren könntest, einschließlich einer besseren körperlichen und geistigen Gesundheit und eines besseren Wohlbefindens, glücklicherer Beziehungen und größeren Selbstvertrauens bei der Arbeit und zuhause. Es ist nicht einfach, deine Einstellung zu deinem Körper zu ändern. Glücklicherweise gibt es aber einige Tipps und Techniken, die dir helfen können, dich wohler in deinem Körper zu fühlen. Und von dieser positiveren Einstellung profitiert auch dein Kind.

Liebe dich selbst

Checkliste



Mach eine Zeitreise

Schau dir Bilder von dir vor ein paar Jahren an. Du wirst vielleicht feststellen, dass du, obwohl du zu diesem Zeitpunkt mit deinem Körper unzufrieden warst, damals eigentlich ganz gut aussahst. Dies ist eine großartige Übung, die dir helfen kann, deinen Körper zu akzeptieren und zu mögen, wie er ist.



Schenke deinem Körper Anerkennung für alles, was er geleistet hat

Denk daran: Dein Körper hat gelebt, gearbeitet und dich durchs Leben getragen. Du hast dich um dein Kind und andere gekümmert und mit ihm einiges erlebt. Es ist ganz natürlich, dass sich dein Körper im Laufe der Jahre verändert. Dein Körper ist wirklich erstaunlich und wenn du dir einen Moment Zeit nimmst, um ihm für all das, was er geleistet hat, zu danken, kann dies dein Körperbewusstsein verbessern.



Vergleiche dich nicht mit Prominenten und Influencern

Erinnere dich daran, dass die Bilder in der Werbung und in den sozialen Medien häufig auf außergewöhnliche Weise mithilfe von Filtern, Retuschen und vielem mehr digital verändert werden! Sie sind nicht realistisch und es ist nicht fair, sich mit ihnen zu vergleichen.



Konzentriere dich auf mehr Body Love

Bespreche mit deinem Kind die Dinge, die du an der Persönlichkeit, den Leistungen und den Talenten des anderen magst. Erwähne nur positive Aspekte und versuche, konkrete Beispiele zu nennen. Hör auf die Eigenschaften, die dein Kind an dir bewundert, und erinnere dich an sie, wenn du Aufmunterung brauchst.

Wähle mit deinem Kind ein Codewort aus, das es verwenden kann, wenn du dir selbst gegenüber unfreundlich oder negativ bist. Dies wird dir helfen, dich selbst zu reflektieren und deinem Kind zu zeigen, dass es in unseren eigenen Händen liegt, eine positive Einstellung zu unserem Aussehen zu verstärken.



Liebe dich selbst

Stelle dich eine Woche lang jeden Morgen vor einen Spiegel und notiere, mental oder auf Papier, fünf Dinge, die du an deinem Aussehen magst, und fünf Dinge, die du an deiner Persönlichkeit magst.

Sprich mit deinem Kind darüber, wie du dich in Bezug auf deinen eigenen Körper fühlst. Konzentriere dich auf die Dinge, die du an ihm schätzt, und betone insbesondere seine Funktionen (z. B. Kreativität, Beweglichkeit, seine Sinne und seine Kraft, sich zu entspannen, zu heilen und zu neuer Energie zurückzukommen.).

Funktionalität des Körpers

Du kannst dich besser fühlen, wenn du dich auf Gefühle konzentrierst und darauf, wozu dein Körper in der Lage ist.

Die Art und Weise, wie wir mit jungen Menschen über ihren Körper sprechen, kann einen echten Einfluss darauf haben, wie sie über sich selbst denken und fühlen. Wenn wir darüber sprechen, wie unser Körper funktioniert und was wir dank ihm alles können, anstatt darüber wie er aussieht, können wir unser eigenes Körperbild und damit auch unser Selbstwertgefühl unglaublich verbessern. Dadurch fällt es auch unseren Kindern leichter, positive Gefühle für ihren Körper zu entwickeln und die negativen Auswirkungen der Medien oder anderer Jugendlicher nicht an sich herankommen zu lassen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, wie unser Körper unser Leben zu etwas ganz Besonderem macht, lernt dein Kind auch, persönliche Qualitäten in sich selbst und anderen zu schätzen.

Mach mit!



Warum ist es wichtig, mit meinen Kindern darüber zu sprechen, wozu ihr Körper in der Lage ist?

Die Kindheit ist eine entscheidende Phase in der Entwicklung von Sicht- und Verhaltensweisen gegenüber unserem Körper. Untersuchungen zeigen, dass Kinder ab drei Jahren bereits die Einstellung haben, dass „dünn gut und dick schlecht ist“, und dass Kinder unter 10 Jahren eine negative Einstellung gegenüber sichtbaren Unterschieden wie Gesichtsnarben entwickeln.

Gespräche über Körper, einschließlich seiner Form, Größe und Hautfarbe sowie über Haarstrukturen und Gesichtszüge, sind bei kleinen Kindern nicht unüblich.

Aber keine Angst: Untersuchungen zeigen, dass Body Talk mit unseren Kleinsten nicht schädlich ist, solange wir angemessen und positiv über unsere Körper sprechen.

Wie unterhalte ich mich mit meinen Kindern über ihren Körper?

Der beste Weg, um mit Kindern über Körper zu sprechen, ist sich mit ihnen darüber auszutauschen, was sie können, und nicht, wie sie aussehen – einschließlich unserer Sinne und kreativen, intellektuellen sowie sportlichen Aktivitäten. Dies früh und häufig zu tun, kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl von Kindern über ihr Aussehen hinaus zu stärken und das Risiko zu verringern, dass sie im Laufe ihres Erwachsenwerdens Bedenken hinsichtlich ihres Körperbildes entwickeln. Dadurch lernen sie ihren Körper wertzuschätzen und ihm für all das dankbar zu sein, was er ihnen Tag für Tag ermöglicht – und ihn nicht nur dafür zu lieben, wie er aussieht. Wenn dein Kind es schafft, seinen Körper von innen heraus zu begreifen (wie er sich anfühlt und zu was er in der Lage ist) und nicht nur auf Äußerlichkeiten zu reduzieren, wird es ihn bereits während seiner gesamten Kindheit und darüber hinaus schätzen und lieben lernen.

Dr. Stephanie Damiano, Körperbild-Expertin und Mutter zweier Kinder, sagt: „Ich versuche mit meinen Kindern darüber zu sprechen, wie erstaunlich unser Körper aufgrund all der Dinge ist, die er tun kann und stelle Fragen wie ‚Über welche Superkraft deines Körpers hast du dich heute gefreut?‘“

Du kannst dies auch vorleben, indem du mit deinem Kind darüber sprichst, was dein Körper dir erlaubt.

Dr. Zali Yager, Körperbild-Expertin und dreifache Mutter, fügt hinzu: „Meine Kinder finden immer den ungünstigsten Moment, um mein Hemd anzuheben und zu fragen, warum mein Bauch wackelig wie Pudding ist. Dies ist eine großartige Gelegenheit, um die Wertschätzung deiner eigenen Körperfunktionalität vorzuleben. Sich für Momente wie diese schon einmal Antworten im Voraus zu überlegen, kann hier hilfreich sein, da viele Menschen an einen so positiven Umgang mit ihrem Körperbild noch nicht gewohnt sind.“

Wenn du Dinge sagst wie: „Mein Schwabbelbauch hilft mir, ein schönes, weiches Kissen zu haben, auf dem du kuscheln kannst, um sanfte, weiche Umarmungen zu bekommen“, oder „meine starken Beine lassen mich alle Spielsachen aufheben, die du auf dem Boden liegen gelassen hast“, kannst du deine eigene Akzeptanz deines Körpers zeigen, und so deinen Kindern helfen, die gleichen Einstellungen zu entwickeln.“

**Am Ende des Tages
sprechen meine fünfjährige
Tochter und ich oft über
die schönste Sache, die wir
an diesem Tag mit unserem
Körper gemacht haben.**

**Dr. Stephanie Damiano
Körperbild-Expertin**

Bedeutet das, dass ich meinem Kind kein Kompliment über sein Aussehen machen kann?

Es ist für die meisten Eltern ganz natürlich, ihrem Kind für sein Aussehen Komplimente zu machen. Das ist auch in Ordnung. Du solltest aber versuchen, ihm auch Komplimente über andere Qualitäten und Talente zu machen.

Während viele Menschen glauben, dass Komplimente über ihr Aussehen das Selbstwertgefühl ihrer Kinder stärken, kann zu viel davon möglicherweise unrealistische Standards und Schönheitsideale verstärken und Kindern die Botschaft vermitteln, dass ihr Aussehen zu ihren wertvollsten Eigenschaften gehört. Von dieser Botschaft sind sie aber bereits in den Medien, in Büchern und unter Gleichaltrigen umgeben. Wenn du dich also auf andere Aspekte konzentrierst, kann dies zum Ausgleich beitragen.



Ideen, um mit Kindern darüber zu sprechen, wie toll ihr Körper funktioniert, anstatt darüber, wie er aussieht

Alle Körper, unabhängig von ihren Fähigkeiten oder ihrem Aussehen, sind es wert, gefeiert und geschätzt zu werden. Zum Beispiel kannst du dein Kind ermutigen, für Folgendes dankbar zu sein:

- ➔ Wie ihre **Sinne** es ihnen erlauben, köstliche Kuchen zu probieren, ihr neues Buch zu lesen und ihre Lieblingsmusik zu hören.
- ➔ Wie ihr **Körper und seine Funktionen** es ihnen ermöglichen, zu schlafen und damit ihre Kraftreserven wieder aufzuladen und neue Erinnerungen zu verarbeiten, ihre Nahrung in neue Energie umzuwandeln und zu atmen. Und wie klug ist es, dass ihre Haut ständig neue Zellen bildet, damit sie heilen kann!
- ➔ Wie ihr Körper ihnen besondere **Qualitäten und Fähigkeiten** wie Kreativität und Kommunikation ermöglicht: Dank ihrer Hände können sie zeichnen, dank ihrer Stimmbänder singen und mit ihren Freund*innen lachen, ihre Arme können andere umarmen und ihr Gehirn lässt sie lesen oder lustige Geschichten erfinden.

Funktionalität des Körpers

Checkliste



○ Schaffe Möglichkeiten zur Wertschätzung des Körpers

Gib deinem Kind immer wieder Anlässe, die es dazu inspirieren seinen Körper für das wertzuschätzen, was er kann anstatt dafür, wie er aussieht. Konzentriere dich auf die Eigenschaften, die dein Kind einzigartig macht. So kannst du zeigen, dass jeder Mensch ganz besondere Fähigkeiten und Qualitäten besitzt, die ihn zu einem ganz wunderbaren Individuum machen.

Ermutige dein Kind, eigene Vorschläge zu machen und sie als seine Superkräfte zu definieren. Du könntest es auch dazu ermutigen, positive Mantras aufzuschreiben, um sie für sich selbst zu wiederholen, beginnend mit „Ich bin...“, wie etwa „Ich bin nachdenklich, fürsorglich und lustig!“ oder „Ich bin großartig, mutig und stark!“, oder du führst ein Ritual zur Schlafenszeit ein, bei dem sich jeder einen Moment Zeit nimmt, um das zu sagen, wofür er seinem Körper an diesem Tag dankbar war.

○ Vermeide es, deinem Kind ein Kompliment für sein Aussehen zu machen

Wenn andere Personen das Aussehen deines Kindes kommentieren, kannst du versuchen, die Aussage in deiner Antwort neu zu formulieren. Du könntest sagen „Ich finde es spannender, über interessantere Dinge als unser Aussehen zu sprechen. Wusstest du, dass [...] und ich kürzlich zusammen gelernt haben, zu [...]. [...] war fantastisch darin!“. Auf diese Weise ermutigst du nicht nur dein Kind, sondern auch seine Umgebung auf einfühlsame Weise, sich auf andere Dinge als das Aussehen zu konzentrieren.

○ Konzentriere dich nicht auf das Gewicht deines Kindes

Es mag aus gesundheitlichen Gründen wichtig sein, mit deinem Kind über sein Gewicht zu sprechen. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass Kritik an seinem Gewicht oder die Förderung des Gewichtsverlusts bei Kindern sehr schädlich sein kann und zu längerfristiger Unzufriedenheit mit seinem Körper, Essstörungen und einem negativen Körperbild führt. Wenn du dich mit deinem Kind über das Thema Gesundheit unterhältst, muss das Gewicht kein Teil davon sein. Du kannst dich z. B. lieber auf ein gesundes Verhalten konzentrieren. Mache diesen Aspekt zu einem angenehmen Thema für die ganze Familie, z. B. mit Familienspaziergängen in der Natur oder Mahlzeiten mit einer farbenfrohen, vielfältigen Auswahl an Lebensmitteln.

○ Lenke das Gespräch um

Wenn dein Kind beispielsweise über seinen Körper spricht und sagt, dass es zu dick/klein/dunkel/hässlich ist, versuche, der automatischen Reaktion zu widerstehen, ihm zu versichern, dass dies nicht der Fall ist. Dein Kind könnte es so verstehen, dass ein bestimmtes Aussehen von Natur aus „schlecht“ ist und eine Änderung des Aussehens (z. B. Abnehmen) „gut“ ist. Konzentriere dich stattdessen auf die Eigenschaften, die dein Kind zu etwas Besonderem machen, und sage ihm, dass beispielsweise Dicksein keine schlechte Sache ist, sondern uns hilft, uns warm zu halten und Energie zu speichern, damit wir leben können.

DU BIST EINZIGARTIG!

Individualität feiern

Hilf deinem Kind über seine einzigartigen Eigenschaften, seine Herkunft und seine Talente nachzudenken – und es damit in seinem Selbstvertrauen zu bestärken.

In der heutigen Gesellschaft ist es ziemlich normal und hier und da im Trend, dass Menschen negativ über sich selbst sprechen. Dies gilt insbesondere dann, wenn es darum geht, ihr Aussehen zu kritisieren, ist aber im Wesentlichen ein Ausdruck von Unglücklichkeit. Manchmal, wenn sie sich traurig oder einsam fühlen oder keine Energie haben, drücken junge Menschen dies aus, indem sie sich als „fett“ oder „hässlich“ bezeichnen. Aber weder „fett“ noch „hässlich“ bezeichnen ein Gefühl und sind hier fehl am Platz, da sie sich nur auf Äußerlichkeiten beziehen.

Unsere einzigartigen Eigenschaften und Talente erkennen und schätzen zu lernen, ist wichtig, um ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln.



Individualität feiern

Tipps & Inspirationen

Probiert dieses unterhaltsame und hilfreiche Arbeitsblatt zusammen aus und denkt gemeinsam darüber nach, was ihr beide an euch liebt.

Verwende die folgenden Tipps so, dass ihr euch wohl fühlt und Spaß habt.

Zum Beispiel könntet ihr:

- ➔ Eure Antworten auf die Fragen auf dem Heimweg von der Schule oder am Esstisch besprechen.
- ➔ Euch zusammen mit euren Lieblingsnotizbüchern hinsetzen und sie als Ideen für Tagebucheinträge nutzen. Wenn ihr euch beide bei dem Gedanken wohl fühlt, könntet ihr die Tagebücher austauschen und über eure Antworten nachdenken.
- ➔ Ihr könntet eure Antworten zeichnen und euch gegenseitig erklären, was ihr gezeichnet habt. Hänge das Kunstwerk an deinem Kühlschrank oder an der Wand auf.
- ➔ Vielleicht macht ihr Fotos von Dingen, Personen und Orten, die eure Antworten darstellen, und legt ein gemeinsames Fotoalbum an oder veröffentlicht sie in den sozialen Medien.



Speichere ein Screenshot der nächsten Seite, ermutige dein Kind, ihn auszufüllen und dann auf den sozialen Medien mit dem Hashtag **#StärkeSelbstvertrauen** zu teilen.

Das macht mich einzigartig:

Drei Dinge, die ich gerne mache, sind:

Drei Dinge, die ich gut kann, sind:

Ich schätze meinen Körper, weil er mir erlaubt...

Ich bin stolz auf den Hintergrund und die Kultur meiner Familie, weil:

www.dove.de/selbstwertgefuehl



NUN BIST DU DRAN

Wir hoffen, dass unser Leitfaden „DEIN KÖRPERVERTRAUEN BOOKLET - Tipps für Betreuungspersonen“ dir und deinem Kind geholfen hat.

Geht gemeinsam die Aktivitäten und Tipps durch und füllt unsere Checklisten aus. So kommt ihr ins Gespräch darüber, wie dein Kind ein positiveres Körpergefühl entwickelt und ihr euch für mehr Body Love stark machen könnt. Das Wichtigste dabei ist: Rede immer wieder mit deinem Kind über seine Gedanken und seine Gefühle. So schaffst du eine Vertrauensbasis und hilfst ihm zu erkennen, dass du es als heranreifendes und einzigartiges Individuum respektierst und liebst.

Denk daran, dass dies auch trotz gelegentlicher Sorgen eine äußerst aufregende und lohnende Zeit für dich ist, in der du zusiehst, wie dein Kind zu einem selbstbewussten, unabhängigen jungen Erwachsenen heranwächst, der ein glückliches, erfülltes Leben beginnt. Du bist ein wichtiger Teil dieses Prozesses. Also genieße ihn.

Interesse geweckt?

Wir haben gemeinsam mit Expert*innen eine Reihe unterschiedlichster Materialien entwickelt – einschließlich Videos, Aktivitäten, Lehreinheiten und professioneller Beratung unter www.dove.de/selbstwertgefuehl

