



Dove Real Beauty Talks

Schönheit

zu deinen eigenen Bedingungen

Activity Workbook



Herzlich Willkommen

Dies ist dein persönlicher Leitfaden, um Schönheit neu zu definieren und Selbstbewusstsein für deinen Körper aufzubauen.

Er soll dir dabei helfen zu reflektieren, zum Nachdenken anregen, und dir mehr Kontrolle darüber geben, wie du mit deinem Körper und dem Thema Schönheit umgehst. Mit diesen Übungen kannst du herausfinden, was deine eigene Schönheit für dich bedeutet, Verhaltensweisen identifizieren, die dich stärken oder erschöpfen und deine Vision von Körperbewusstsein und Schönheit entwickeln, die sich authentisch anfühlt.

Denke daran, es geht nicht um Perfektion, sondern um den Prozess.

Das Wichtigste ist, dass du dich auf die Übungen einlässt. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du die Übungen machen kannst, vielleicht mit einer Tasse Tee, während du deine Lieblingsmusik hörst, in einem bequemen Sessel.

Beginnen wir.

Veränderungen im Körperbild annehmen

Unser Körperbild ist nicht starr. Es entwickelt sich über den Tag, im Laufe der Lebensphasen und mit den Veränderungen unseres Körpers. Erfahrungen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre oder gesundheitliche Aspekte beeinflussen unsere Wahrnehmung und Empfindungen gegenüber unserem Körper.

Was diese Reise für Frauen herausfordernd macht, ist der gesellschaftliche Druck, einem bestimmte Schönheitsideal zu entsprechen. Die Wahrheit sieht anders aus: Dein Körper ist darauf ausgelegt, sich zu verändern. Er ist ein dynamischer, lebendiger Teil von dir, der auf das Auf und Ab des Lebens reagiert.

Deinem Körper während dieser Veränderungsprozesse mit Respekt, Wertschätzung und Akzeptanz zu begegnen, ist der Schlüssel zu einem positiven Körperbild.





Abschnitt 1 – Deine Reise zu einem positiveren Körperbild

Sich selbst zu versprechen, in Zukunft eine gesunde und selbstbewusste Beziehung zum eigenen Körper zu haben, ist ein kraftvoller erster Schritt. Am besten hältst du es sogar schriftlich fest: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich so die Motivation erhöht und es wahrscheinlicher ist, dass Veränderungen in der Selbstwahrnehmung und Verhalten auch nachhaltig wirken.

1. Schreibe ein Selbstversprechen für dein Körperbewusstsein auf

Je persönlicher, desto besser. Hier sind ein paar Inspirationen:

- *Ich verspreche mir, offen zu bleiben und auf neuen Wegen mit meinem Körper eine positive Beziehung einzugehen.*
- *Ich verspreche mir, herauszufinden, was Schönheit nach meinen eigenen Bedingungen für mich bedeutet.*
- *Ich verspreche mir, neue Wege zu finden, meinen Körper zu schätzen und zu respektieren.*

Schreibe hier dein Selbstversprechen auf:

2. Lege fest, mit welchen kleinen Aktivitäten du in dieser Woche dein Selbstversprechen unterstützen wirst

Wähle etwas, das für dich machbar, aber herausfordernd ist. Hier sind ein paar Ideen:

- *Danke deinem Körper für das, was er dir ermöglicht (z.B. meinen Armen dafür, dass sie mich meine Freunde umarmen lassen).*
- *Entfolge Social-Media-Accounts, die dich unter Druck setzen, auf eine bestimmte Weise auszusehen.*
- *Bewege deinen Körper auf eine Weise, die sich gut anfühlt. Nicht, um dein Aussehen zu verändern, sondern um zu feiern, wozu dein Körper fähig ist.*

Deine tägliche Aktivität:

Wann und wo wirst du es tun:

3. Definiere, warum dieses Selbstversprechen wichtig für dich ist und inwiefern es deine eigenen Überzeugungen widerspiegelt

4. Teile dein Selbstversprechen mit Menschen, die dich unterstützen und ermutigen

Wer unterstützt dich in deinem Vorhaben?

Vielleicht möchtest du eine Freundin, eine Schwester oder eine Kollegin einladen, sich dir anzuschließen? So stärkst du zusätzlich das Verantwortungsgefühl und ihr könnt gemeinsam aneinander wachsen.

Unterschreibe dein Selbstversprechen:

Unterschrift: Datum:



Abschnitt 2 - Was ist „Body Confidence“?

Stell dir konkret vor, welche Auswirkungen es hätte, wenn du mit einem positiven Körperbild durchs Leben gehst. Das stärkt deine Motivation, führt dir deine Ziele vor Augen und hilft dir dabei, sie zu erreichen.

1. Denke darüber nach, welche Beziehung du zu deinem Körper haben möchtest

Hier sind ein paar Anregungen, die dir helfen herauszufinden, wie ein positives Körperbewusstsein für dich aussehen und wie es sich anfühlen könnte.

- Wenn du dir keine Sorgen um dein Aussehen machen würdest, was würdest du als Erstes anders machen?
(z. B. „Ich würde in Meetings öfter sagen, was ich denke, und meine Ideen einbringen“)

.....

- Was würdest du sonst noch tun, denken oder fühlen, wenn du dir keine Sorgen um dein Aussehen machen müsstest?

(z. B. etwas Neues ausprobieren, wie einen Tanzkurs? Mehr mentale Energie haben?)

.....

- Wie könnte ein verändertes Körperbewusstsein dir helfen, dein Leben so zu leben, wie du es möchtest?

(z. B. dich auf persönliche Leidenschaften konzentrieren? Freundlicher zu dir selbst sein?)

.....

2. Spule gedanklich schon einmal vor

Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie du dich in drei Monaten fühlst – selbstbewusst und im Einklang mit deinem Körper. Setze einen Timer auf drei Minuten und werde noch detaillierter in deiner Vision. Was machst du? Wie fühlst du dich emotional, körperlich und mental? Wie wirken sich dieses Selbstbewusstsein und der innere Frieden auf deine Beziehungen, deine Arbeit oder deine Leidenschaften aus?

3. Halte das Gefühl fest

Schreibe einen Absatz, zeichne ein Bild oder erstelle eine kurze Sprachaufnahme, in der du diese zukünftige Version von dir selbst beschreibst.

Verwende Gegenwartssprache: Denke „Ich bin...“ statt „Ich werde...“, um es realer und kraftvoller zu machen.

Nutze sensorische Details: Wie gehst, sprichst und bewegst du dich? Welche Gefühle sind am präsentesten?

.....

.....

.....

4. Selbstversprechen zu handeln

Welchen kleinen Schritt kannst du diese Woche unternehmen, um deiner Version von dir näher zu kommen?

Was machst du?:

Wann und wo wirst du es tun?



Abschnitt 3 - Wie Schönheitsideale dein Körperbild beeinflussen

Unrealistische Beauty Standards rauben uns Zeit, Energie und Wohlbefinden. Diese Übung hilft dir dabei zu erkunden, welche Kosten Schönheitsideale verursachen und wie das Loslassen davon dein Leben positiv beeinflussen kann.

1. Was sind die Kosten?

Erstelle eine Liste mit 10 Beispielen, wie das Streben nach Schönheitsidealen dein Leben beeinflusst hat:

Zeit (z. B. Stunden, die du dir Sorgen gemacht hast), **Energie** (z. B. Selbstzweifel), **Geld** (z. B. Produkte oder Behandlungen), **Beziehungen** (z. B. dich mit weniger zufrieden geben, als du verdienst).

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

2. Stelle dir vor, loszulassen

Denke nun darüber nach, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du die Schönheitsideale der Gesellschaft hinter dir lässt. Was würdest du zurückgewinnen, an Zeit, Energie und Fokus? Welche bedeutenden Dinge hätten stattdessen Vorrang? Wie würde sich dein Leben verbessern?

3. Schreibe, um zu inspirieren

Schreibe einen kurzen Brief an ein Mädchen in deinem Leben (oder an dein jüngeres Ich) darüber, warum das Streben nach Schönheitsidealen es nicht wert ist. Teile eine Erkenntnis, die du gewonnen hast, und einen Wunsch, den du für sie in Bezug auf Körperbewusstsein hast.

Liebe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine

.....





Abschnitt 4 - Definiere Schönheit nach deinen eigenen Regeln

Reflektiere über deine Beauty Routinen, damit du bewusste Entscheidungen treffen kannst, die deine Selbstentfaltung stärken. Das Ziel ist zu verstehen, was dir gut tut und was dich möglicherweise zurückhält.

1. Wahre Schönheit auf dem Prüfstand

Liste in der Tabelle unten deine tägliche Beauty Routine auf und überlege, was dir gut tut und was dich eher belastet.

Hinterfrage dich: Passt diese Routine zu meinen Überzeugungen? Trägt sie zu meinem Wohlbefinden und meiner Selbstentfaltung bei? Fühlt es sich nach Druck, Angst oder dem Versuch an dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen?

Sei ehrlich und präzise – es geht um dich.

Um dir den Einstieg zu erleichtern, haben wir einige Vorschläge formuliert:



Routine	Welches Gefühl entsteht?	Tut es dir gut oder warum nicht?
Hautpflegeprodukte anwenden	Entspannt und gepflegt	Hilfreich – es unterstützt die Gesundheit meiner Haut
5 mal in den Spiegel schauen, bevor ich das Haus verlasse	Ängstlich und selbstkritisch	Nicht hilfreich – ich konzentriere mich darauf, was mir nicht gefällt
Nur lange Shirts tragen, die meinen Bauch bedecken	Weniger besorgt, was andere über mich denken	Nicht hilfreich – was andere denken bestimmt nicht meinen Selbstwert



2. Entwickle eine neue Routine

Fasse unten zusammen, was du in deiner Beauty- oder Körperpflege-Routine hinzufügen, entfernen oder verstärken möchtest, um sie stärker zu deiner eigenen zu machen.

Hier eine kurze Erläuterung:

Hinzufügen: Was gibt dir ein Gefühl von Freude und Authentizität (z. B. verspielte Accessoires, die deine Persönlichkeit widerspiegeln)?

Weglassen: Was fühlt sich wie eine Belastung oder Druck an (z. B. zu viel über die Wahl meines Outfits nachzudenken)?

Verstärken: Was könntest du an dir selbst mehr wertschätzen oder beachten (z. B. die Pflege meiner natürlichen Haare – sie sind ein Teil von mir)?

Hinzufügen:

Weglassen:

Verstärken:

3. Dein Plan

Schreibe aus diesen Überlegungen eine Sache auf, die du schnell umsetzen möchtest:

Eine Sache, die ich direkt morgen anders machen werde, ist:

Hol dir Support für dein Körperbild

Unterstützung ist auf deiner Reise zu einem positiven Körperbild essenziell. Beginne damit, dich einer engen Freundin anzuvertrauen. Das Teilen deiner Gedanken kann die Last erleichtern und eure Bindung stärken.

Wenn Bedenken bezüglich deines Körperbildes deine psychische Gesundheit beeinträchtigen, denke darüber nach, mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer psychologischen Fachkraft zu sprechen. Sie können deinen Prozess mit Orientierung, praktischen Tipps und Ressourcen begleiten.

Zuguterletzt, bleibe freundlich und geduldig mit dir selbst. Kommuniziere mit deinem Körper so, wie du mit einer guten Freundin sprechen würdest – ermutigend und mitfühlend.





Du schaffst das

Danke, dass du deine Zeit und Energie in unseren Leitfaden investiert hast. Du hast einen riesigen Schritt getan, um dein authentisches Ich zu akzeptieren und dich selbst zu umarmen.

Auch kleine kontinuierliche Handlungen können dauerhafte Veränderungen bewirken, ob durch das Weglassen wenig hilfreicher Beautyroutinen oder das Neudefinieren von Schönheit nach deinen Vorstellungen. Körperbewusstsein entsteht nicht über Nacht, es ist ein fortwährendes Versprechen, das du dir selbst gibst.

Behalte diesen Leitfaden, um dich an dein Versprechen gegenüber dir selbst und an deinen neuen Weg zu erinnern. Du kannst die Übungen jederzeit wiederholen, wenn dir danach ist. Und vergiss nicht: Du bist nicht allein auf deiner Reise. Teile deine Gedanken und Erfahrungen mit anderen Frauen in deinem Leben.

Mache dir immer bewusst, dass dein Körper Anerkennung, Akzeptanz und Respekt verdient, genau so, wie er ist.

Lebe immer nach dem Motto: „Schönheit zu deinen eigenen Bedingungen.“

Danksagungen:

Dieses Arbeitsbuch wurde vom **Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl** (Dove Self-Esteem Project) in Zusammenarbeit mit Dr. Philippa Diedrichs, einer Expertin für Körperbild und Professorin für Psychologie am Centre for Appearance Research der UWE Bristol, entwickelt.

Das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl erreicht seit 2004 Millionen junger Menschen mit Bildungsangeboten zur Stärkung des Körperbewusstseins (mehr dazu unter dove.de/selbstwertgefuehl) und erweitert nun die Einladung an Frauen.

Einige Aktivitäten in diesem Arbeitsbuch wurden von bewährten Techniken und Interventionen inspiriert, die nachweislich das Wohlbefinden fördern. Für weitere Informationen siehe:

- Halliwel, E., & Diedrichs, P.C. (2019). Cognitive dissonance-based interventions to facilitate positive body image and embodiment. In T. L. Tylka & N. Piran (Eds.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions* (pp. 360–373). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0034>
- Knittle, K., Heino, M., Marques, M.M. et al. The compendium of self-enactable techniques to change and self-manage motivation and behaviour v.1.0. *Nature Human Behavior*. 4, 215–223 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0798-9>
- Michie, S., Johnston, M., Carey, R. (2020). Behavior Change Techniques. In: Gellman, M.D. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1661
- Stice E., Rohde P., Shaw H. (2015). *The Body Project: a dissonance-based eating disorders prevention intervention* (2nd edition, online). Oxford University Press, New York. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199859245.001.0001>





Glossar

Schönheitsideale

Die Standards, die Frauen erfüllen müssen, um in der Gesellschaft als schön und attraktiv gelten. Diese Ideale basieren nicht auf Fakten und werden von Medien, Kultur, Geschlechterstereotypen, Rassismus und Kapitalismus geprägt.

Schönheit zu deinen eigenen Bedingungen

Wie du dich mit Schönheit auseinandersetzt, wenn du dich frei von gesellschaftlichem Druck auf deine eigene Freude, Kreativität und Selbstausdruck konzentrierst. Es entspricht deinen Werten und deiner Identität.

Körperbild

Wie wir über unsere Körper denken und fühlen, einschließlich ihres Erscheinungsbildes (wie sie aussehen) und ihrer Funktionalität (was sie tun).

Unzufriedenheit mit dem Körper

Negative Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen gegenüber deinem Körper, wie Scham, Verlegenheit oder häufiges Körperüberprüfen (z. B. ständiger Anblick deines Spiegelbildes).

Körperbewusstsein

Ein Gefühl der Wertschätzung und Akzeptanz für deinen Körper, trotz wahrgenommener vermeintlicher „Mängel“. Ihn als Werkzeug zum Leben zu sehen, anstatt als Objekt, das von anderen beurteilt wird.

Hilfreiche Schönheitsverhaltensweisen

Verhaltensweisen, die deine Identität widerspiegeln und dich in deiner eigenen Haut wohlfühlen lassen. Sie unterstützen deine Gesundheit, deinen Selbstausdruck und deine Selbstfürsorge, ohne sich wie eine Verpflichtung anzufühlen.

Wenig hilfreiche Schönheitsverhaltensweisen

Verhaltensweisen, die aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus ausgeübt werden, um den gesellschaftlichen Standards zu entsprechen oder andere zufriedenzustellen. Sie fühlen sich oft erschöpfend und beängstigend an, anstatt eine persönliche Wahl zu sein.



Let's change beauty