



## Healthy Body Image Fühl dich wohl in deinem Körper



Impulstagung 2024: Wie geht es uns?



Was kann die Schule und das Umfeld dazu beitragen, ein positives Körperbild zu fördern? **Ein kleiner Ausschnitt von Möglichkeiten**



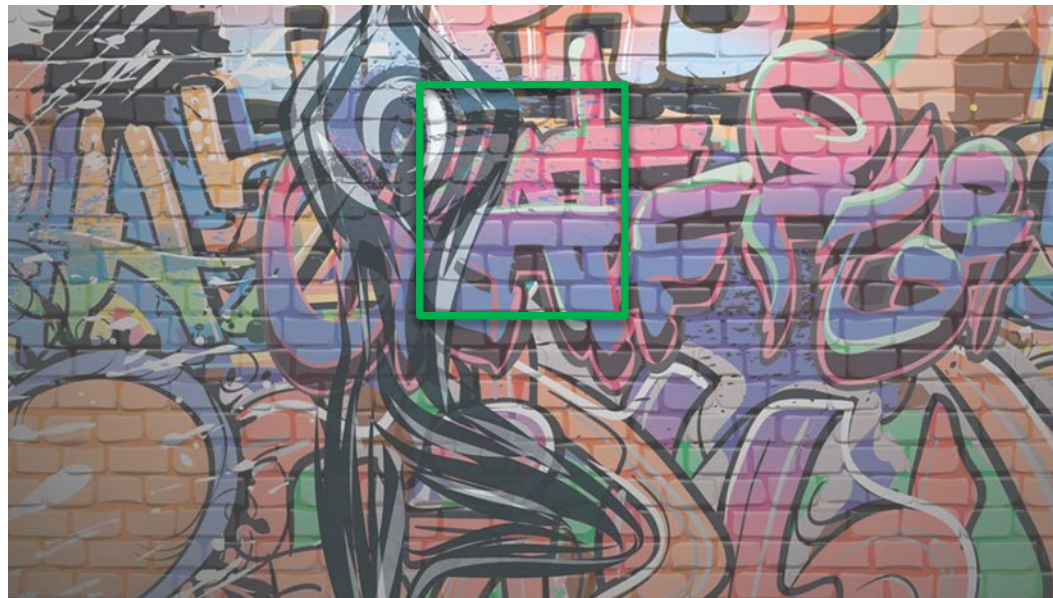
# Willkommen

Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP;  
Lehrerin, MAS in Prevention & Health Promotion HSLU, Erwachsenen- und  
Berufsbildnerin, psychologische Beraterin  
Information und Beratung bei Ess(verhaltens)störungen  
Mitarbeit Bodytalk PEP  
Mandat Information und Förderung eines positiven Körperbilds in der  
Deutschschweiz



# #Positives Körperbild@Schule

Ein kleiner Ausschnitt zu einem grossen Thema



Healthy Body Image  
in der Schweiz seit  
2013



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/healthy-body-image>

# Menschen in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit





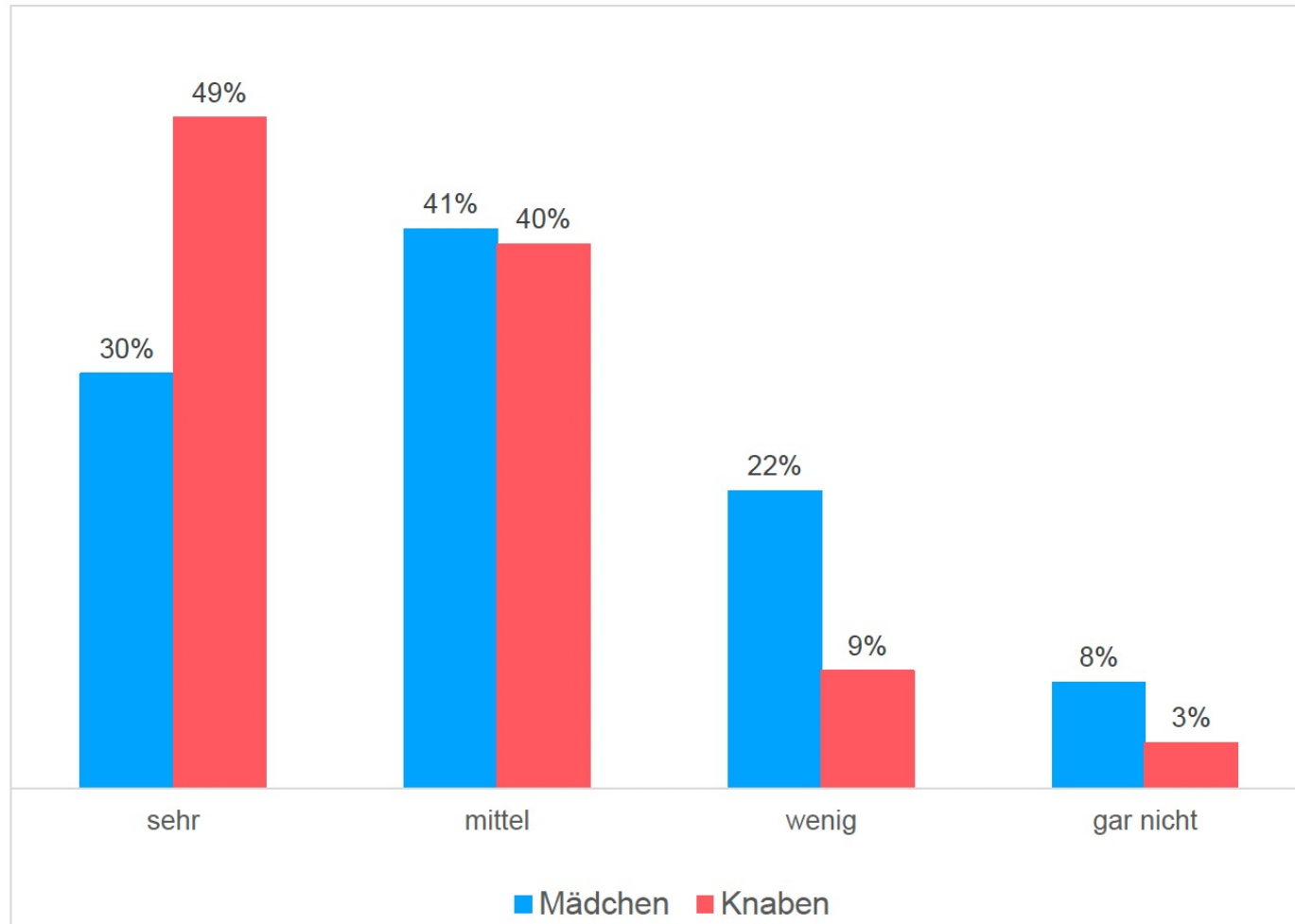
## #Positives Körperbild@Schule

Respekt vor und Akzeptanz von Vielfalt und Unterschiedlichkeit fördern

- Im Kontakt
- Im Dialog
- Im Bild (Vielfalt abbilden)› Collagen ua

# Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

Zufriedenheit der Befragten mit ihrem eigenen Körper, nach Mädchen und Knaben



Quelle: Gesundheit von Schüler\*innen der Stadt Zürich Resultate der Befragung Schuljahr 2022/23

# Resultate Gesundheitsbefragung Jugendliche Schuljahr 2022/23 – Stadt Zürich

	Total SJ 22/23	Total SJ 17/18	Mädchen SJ 22/23	Mädchen SJ 17/18	Knaben SJ 22/23	Knaben SJ 17/18
→ Prüfungen, Druck in der Schule, Noten	2.35	2.22	2.48	2.27	2.23	2.17
→ Berufswahl, Stellensuche nach der Schulzeit	2.09	2.06	2.23	2.14	1.95	1.99
→ Eigenes Gewicht, Körperform	1.72	1.60	1.87	1.74	1.56	1.45
Krieg	1.68	-	1.76	-	1.59	-
Armut, soziale Ungerechtigkeit	1.64	1.68	1.73	1.77	1.55	1.59
→ Eigenes Aussehen	1.63	1.40	1.85	1.57	1.41	1.22
→ Traurigkeit, Zweifel an sich selbst	1.62	1.53	1.83	1.72	1.41	1.34
Ausländerfeindlichkeit	1.59	1.59	1.67	1.67	1.52	1.51
Umweltverschmutzung, Klimawandel	1.58	1.58	1.64	1.60	1.53	1.55
Probleme / Streit in der Familie	1.55	1.53	1.57	1.66	1.41	1.39
Handy funktioniert nicht / Handyentzug	1.46	1.53	1.53	1.53	1.39	1.52
Probleme/Streit mit Freund*innen, Kolleg*innen	1.45	1.44	1.57	1.58	1.32	1.31
→ Eigene Gesundheit	1.45	1.34	1.54	1.39	1.36	1.30
Terror	1.43	1.72	1.48	1.79	1.39	1.64
Ständige Erreichbarkeit mit Handy	1.41	1.46	1.49	1.47	1.32	1.46
→ Persönliche Sicherheit	1.39	1.33	1.48	1.38	1.30	1.28

Quelle: <https://www.stadt-zuerich.ch/content/dam/stzh/ssd/Deutsch/Gesundheit%20Praevention/Schulgesundheitsdienste/gesundheitsbefragung-jugendliche/presentation-gesundheitsbefragung-2023.pdf>



Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig wohlgefühlt mit und in Ihrem Körper...

Was hat es ausgemacht?

Was macht es aus?



# Schönheitsideale im Internet

## Jugendliche unter Druck

**65%** sehen einen Zusammenhang zwischen Inhalten in Sozialen Netzwerken und dem eigenen Schönheitsempfinden

**53%** haben wegen Sozialen Netzwerken schon einmal etwas an ihrem Aussehen verändert

**28%** haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht

**51%** achten auf ihre Figur

**33%** finden sich mit Filter schöner

**71%** meinen, dass man sich aufgrund Sozialer Netzwerke mit anderen vergleicht

### Strategien gegen negative Einflüsse

**Reality Check**

spazieren gehen und echten Menschen begegnen

Diskrepanz zwischen bearbeiteten Bildern und tatsächlichem Aussehen erkennen



### Selbstreflexion

**67%**

**55%**

**59%**

**Gegenseitige Unterstützung**

**38%**

daran arbeiten, sich so zu akzeptieren, wie man ist

sich aktiv mit den Ursachen von Stress und Druck auseinandersetzen

Komplimente im Freundeskreis machen

gemeinsam über belastende Inhalte lachen

### Guter Umgang mit Sozialen Netzwerken

**63%**

**60%**

**60%**

**49%**

weniger Zeit in Sozialen Netzwerken verbringen

Pausen von Sozialen Netzwerken einlegen

bewusst nach Inhalten suchen, die gut tun

Inhalte abseits von Beauty & Fitness konsumieren

### Gutes Aussehen ist auch online wichtig



**59%**

achten darauf, auf Bildern gut auszusehen



**54%**

achten auf Licht, Posen und Handywinkel



**41%**

bearbeiten ihre Bilder (z. B. mit Filtern)



**34%**

ist es wichtig, sich sexy darzustellen

**51%** finden es wichtig, dass ihr Online-Avatar ihnen ähnlich sieht



auch: Content-Creator:innen

### Influencer:innen haben Einfluss



**84%**

folgen Influencer:innen in Sozialen Netzwerken

**74%**

glauben, dass Fitness-Influencer:innen einen Einfluss auf Kinder und Jugendliche haben

**53%**

haben schon einmal von Influencer:innen empfohlene Produkte gekauft



## #Positives Körperbild@Schule

Wie geht es dir damit?

Verstärkt durch die Omnipräsenz bearbeiteter und künstlich erzeugter Bilder in sozialen Medien erleben (junge) Menschen eine neue Dimension des Schönheitsideals. Diese Entwicklung hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbstbild

- Im Kontakt > Handy nutzen, sich zeigen lassen
- Nachfragen > was gefällt dir an dieser Person
- Im Dialog > nicht urteilen

•



## Das Selbstbild bestimmt das Selbstwertgefühl

Unser Selbstbild entscheidet über unser Selbstwertgefühl.

- Haben wir ein positives Selbstbild, dann haben wir ein positives Selbstwertgefühl.
- Umgekehrt führt ein negatives Selbstbild dazu, dass wir Minderwertigkeitsgefühle haben.

› Das Körperbild, ob positiv oder negativ, hängt immer mit dem Selbstbild zusammen

<https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/selbstbild.html>

## Blitzlicht : Wie ist das bei dir?

Wie beurteilst du dein Selbstbild/wert auf einer Skala von 0-10

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
negativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	positiv

Wie zufrieden bist du mit deinem Körper(-bild)?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
gar nicht zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vollumfänglich zufrieden

# Das Körperbild ist Teil des Selbstbild und damit

- Teil der Identität und des Selbstkonzept
- Gesellschaftlicher Integrationsfaktor
- Entwicklungsaufgabe in unterschiedlichen Lebensphasen

Selbstoptimierung, gängige und zunehmende Perfektionierung des Körpers als grosse Herausforderung!



# Was meint Körperbild?

Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem, was der Körper kann.

Mit dem Körperbild ist die Art- und Weise gemeint

...wie ich über meinen Körper denke

...wie ich mich in meinem Körper fühle

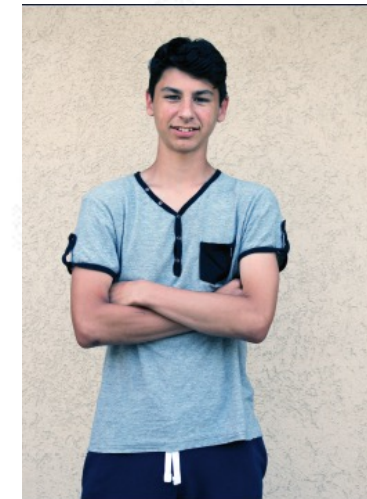
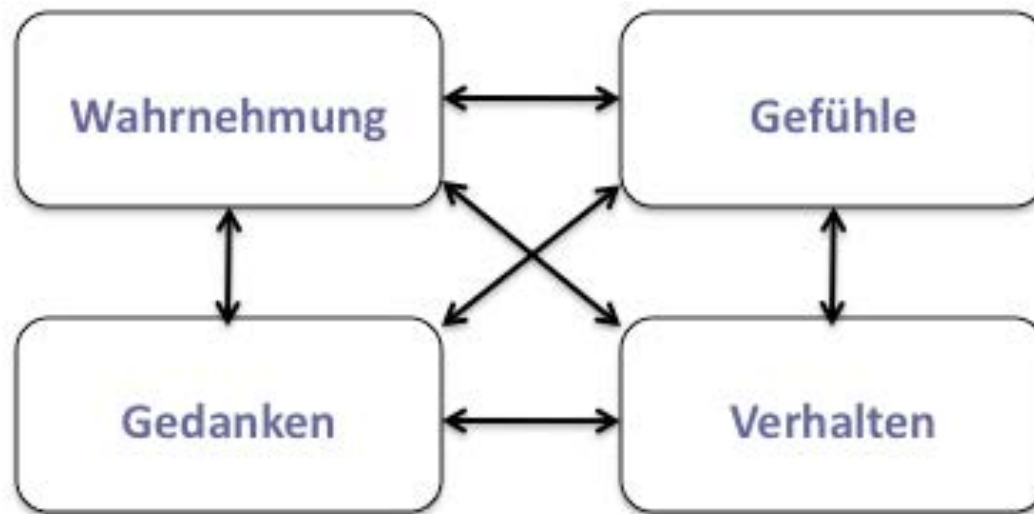
...wie ich meinen Körper selber sehe, spüre und wahrnehme

...wie ich mit meinem Körper umgehe

Das Körperbild ist durch die Person und ihr Umfeld beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens verändern.

Quelle: Definition ExpertInnengruppe HBI Gesundheitsförderung Schweiz/ Fachstelle PEP, 2017

# Das Körperbild wird beeinflusst durch



Quelle: Vier\_Komponenten-Modell nach Legenbauer/Vocks

Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivit%C3%A4ten/mein-k%C3%B6rper-geh%C3%B6rt-mir/>

# Optimierung – Selbstoptimierung

Was kann die heute gängige und zunehmende Perfektionierung des Körpers bei Menschen auslösen?

- *Negatives Selbstbild*
- *Sinkendes Selbstwertgefühl*
- *Körperunzufriedenheit*
- *Negatives Körperbild*





# #optimiert@anyprize

## *Selbstoptimierung durch:*

- Konsumgüter ( Kleider, Fingernägel...)
- Selbstdarstellung (mit od ohne ökonomisches Interesse)
- Virtuell als Avatar
- Stimmungsaufheller
- Neuroenhancement(Hirndoping) > Gymnasium, Studium
- Bodystyling
- Sport (Breitensport),
- Gesunder Lebensstil
- Schönheitsop`s und Implantate
- Leistungsorientierung: Schule, Karriere, Weiterbildung



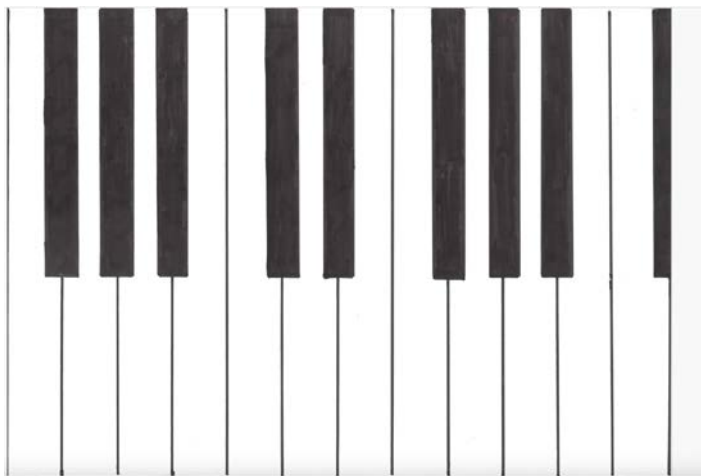
Grundlage = Wohlstand

Quelle: Martin Hafen Referat anlässlich des Präventionstages des Fachverbandes Sucht 2020 "Selbstoptimierung - Mithalten mit allen Mitteln? Themen und Aufgaben für die Suchtprävention" Aarau, 08. September 2020



# #Positives Körperbild@Schule

Wenn Kinder (früh) lernen Emotionen wahrzunehmen, sie benennen und regulieren zu können, fördern wir ihr Selbstbild und damit auch das Körperbild.



Wie fühlst du dich, wenn jemand deinen  
Körper kommentiert?

Wie reagierst du, wenn jemand deinen  
Körper kommentiert?



## #Positives Körperbild@Schule

Keine Kommentare zum Körper und dessen Erscheinung dulden  
> *we like everyBody* (Projekt Frauengesundheit Wien 2012)



Kommentare zum Körper  
braucht es nicht

Komplimente sollen den Menschen als Menschen und in positivem Verhalten stärken > **Komplimente machen üben**

Bildquelle: <https://www.wien.gv.at/presse/2012/02/29/wehsely-schuelerinnenprojekte-im-kampf-gegen-schlankheitswahn-ausgezeichnet>



# #Positives Körperbild@Schule



Ab ca Frühjahr 2025  
Kampagnenmaterial bei  
PEP erhältlich

<https://respect-everybody.it/de/>

Kommentare übers Aussehen bringen niemandem was, sind oberflächliches, nutzloses Gerede, können Nährboden für Essstörungen und Cyber|Mobbing sein.

Wie fühlst du dich, wenn du dich mit  
anderen Menschen vergleichst?

Wann, in welchen Momenten vergleichst  
du dich mit anderen Menschen?

## Soziales Vergleichen

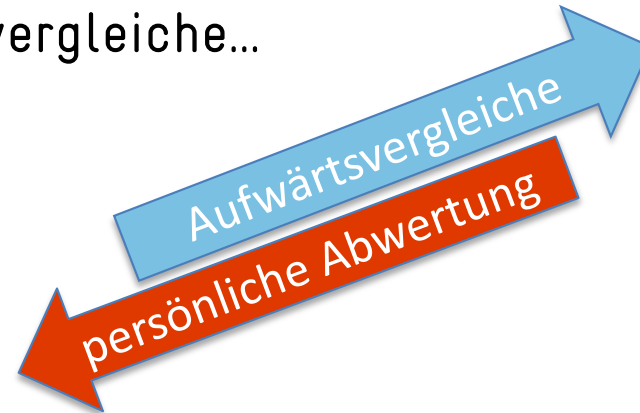
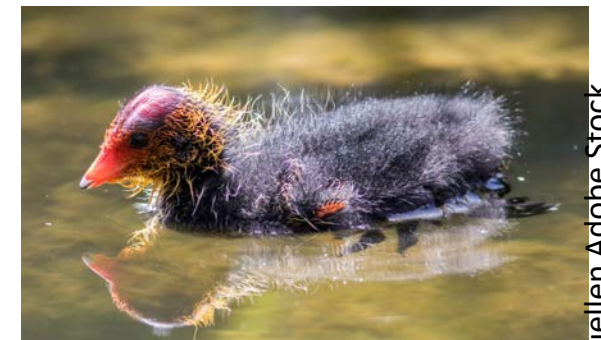
Menschen vergleichen sich, um Haltungen, Meinungen, Fähigkeiten zu überprüfen und einzuschätzen.

Die Wahrscheinlichkeit eines Vergleichs steigt unter anderem:

- je mehr Bedeutung ein Vergleichsobjekt hat
- bei zunehmendem sozialem Druck
- bei persönlicher Unsicherheit
- geringes Selbstwertgefühl

# Soziales Vergleichen

Vergleiche mit attraktiven „DarstellerInnen“ sind für fast alle **Aufwärtsvergleiche**...



...welche mit **negativen Emotionen** und einer **negativen Bewertung** des Körperbildes einhergehen können (persönliche Abwertung).

Bildquellen Adobe Stock

Bildkomposition in Anlehnung und teilweise übernommen von Langer Michaela HBI Forum 2015

Wheeler L & Miyake K; Social comparison in everyday life; 1992. Journal of Personality and Social Psychology; 62

Tiggemann M & Slater A; Thin ideals in music television; A Source of social comparison and body dissatisfaction; 2004: International Journal of Eating Disorders 3

Morrison T.G; Kalin R & Morrison M.A; Body image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of socialcultural and social comparison theories; Adolescence 39; 2004

Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz; 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe





# #Positives Körperbild@Schule

Change one thing



Girls



Girls and Boys

Diese Filme können bei PEP bezogen werden. Sie laden zum Dialog ein, was jemand gerne an sich Ändern möchte und mit der Frage, warum was dann anders wäre



# #Positives Körperbild@Schule



z.B. auch LGBTQIA + Jugendliche

<https://www.dove.com/dach/dove-self-esteem-project.html>

# Bodytalk-Fragekarte heute als Fragesnack

<https://www.pepinfo.ch/de/medien-materialien/Bodytalk-PEP/Medien-und-Materialien-zu-Bodytalk-PEP.php>

# Was können Lehrpersonen und die Schule tun, um Körperbilder positiv zu beeinflussen

Haltung als Lehrperson zum eigenen Körper überdenken



Essverhalten



Gefühl



Aktivsein, Bewegung



## Was können Lehrpersonen tun, um Körperbilder positiv zu beeinflussen

- Sich selber als (Verhaltens-) **Vorbild** wahrnehmen
- **Toleranz und Humor** im Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten. Dies machen einen nicht aus!
- **Keine (Körper-)Konkurrenz** mit Kindern/Jugendlichen

## Was können Lehrpersonen, um Körperbilder positiv zu beeinflussen

- **Methodik:** immer dialogisch (keine Diskussionen)
- **Haltung:** nicht urteilen (eigene Werte sind okay)
- Das Thema Körper und Körperbild als Alltagsthema integrieren
- Anknüpfungspunkte gibt es nahezu in allen Fächern und bei allen Themen
  - > z.B. Biologie > Auge > Wahrnehmung Bilder
  - > z.B. BG > Bildbearbeitungen
  - > z.B. Deutsch Komplimentenfächer
- Gesundheitsförderliche Massnahmen initiieren
  - Haltung in Klasse/ Schule klären (keine Kommentare zu Körpern bzw dessen Erscheinung tolerieren)
  - Freies Essen in der Tagesschule/ kein Essdruck
  - Projekte: z.B. Papperla PEP, Vergiss niä Kampagne, PEP Gemeinsam Essen

Die Entwicklung eines positiven Körper- bzw Selbstbilds kann unterstützt werden über die Förderung von Lebenskompetenzen und Stärkung von Schutzfaktoren wie:

- Emotions- und Stressregulation, Gefühle wahrnehmen, zulassen und regulieren
- Körper- und Selbstwahrnehmung,
- Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen
- Akzeptanz von Unterschiedlichkeit, Rollen- und Körpervielfalt
- kritisches Denken
- Konfliktfähigkeit und Problemlösefähigkeit
- Umgang mit Normen und Werte
- Umgang mit Schönheits- und Leistungsidealen
- Realistischer Selbsteinschätzung
- Positive Vorbilder
- Hinterfragen von Schönheits- und Leistungsidealen
- Kritische Auseinandersetzung mit der Wirksamkeit von Medien
- Genussfähigkeit beim Essen
- Freude an Bewegung

## Papperla PEP



- Materialiensammlung & Audio CD mit Kinderliedern, (im Kt. ZH als Lehrmittel für psychische Gesundheit empfohlen)
- Weiterbildung für Zyklus 1 in 4 Modulen zu je 3 Stunden verteilt über 6-8 Monate

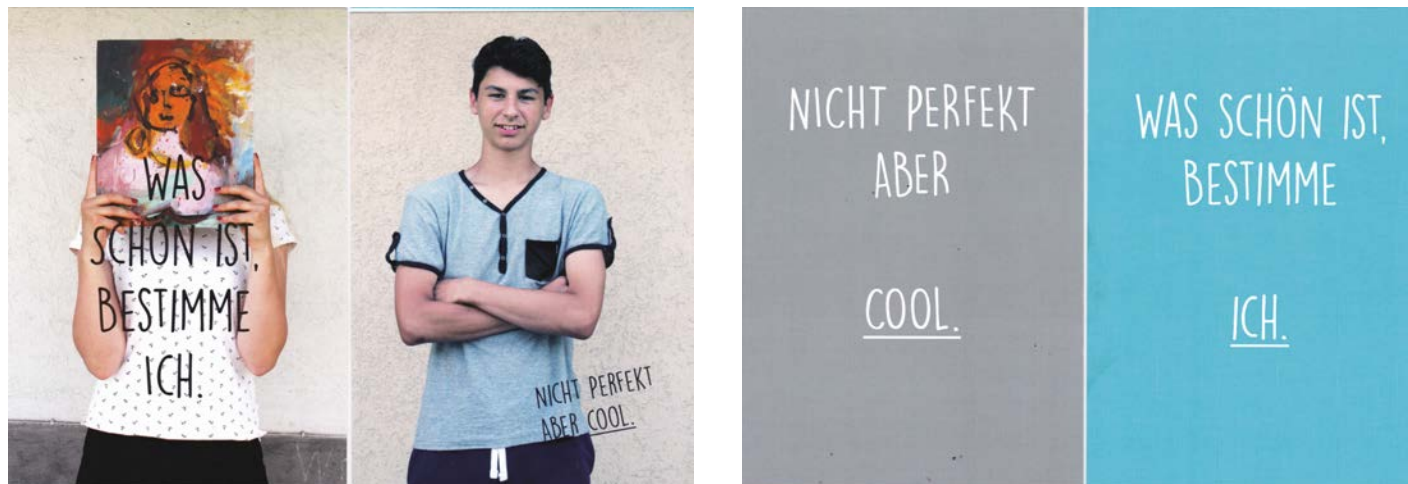


## Bodytalk PEP

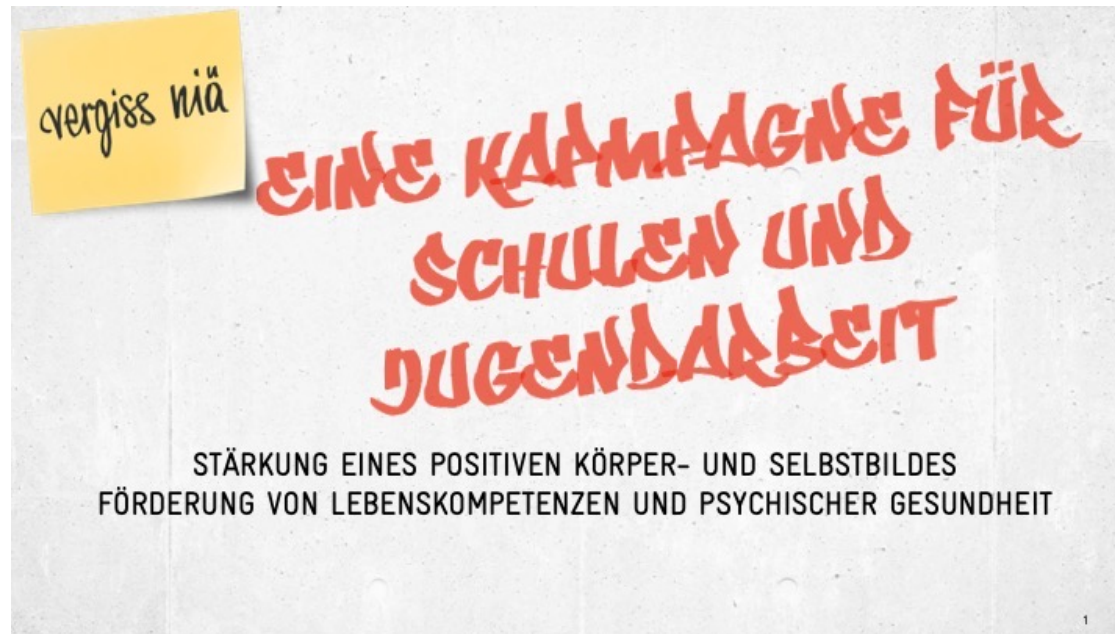
- Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene
- Fachwissen, Materialien und Weiterbildungen für Lehrpersonen und Bezugspersonen der Zielgruppe .
- Elternanlässe sowie Anlässe für weitere Erwachsenenengruppen im Rahmen der Aktivitäten und Inhalten von Bodytalk PEP an.

## Healthy Body Image – Positives Körperbild

- In Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz trägt PEP dazu bei, dass Kinder und Jugendliche ein positives Körperbild möglichst unabhängig von äusseren Einflüssen entwickeln können.



## Vergiss niä - Kampagne



[https://pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP/Vergiss-niae/Vergiss-niae\\_Inhalte-Kampagne\\_pdf.pdf](https://pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP/Vergiss-niae/Vergiss-niae_Inhalte-Kampagne_pdf.pdf)

## Date yourself- Filmprojekt INFES Bozen



Dieser Filme kann bei PEP bezogen werden. Sie laden zum Dialog ein zum Thema: „Schönheit“  
Beginnt bei mir selber.

## Material und Links zur Förderung eines positiven Körperbildes

www.pepinfo.ch > Angebote

➤ Bodytalk PEP

➤ Healty Body Image

Dove Kampagne für mehr Selbstwertgefühl

<https://www.dove.com/ch/dove-self-esteem-project.html>

Bauchgefühl

<https://www.bkk-bauchgefuehl.de/>

Positive Körperbilder fördern

<https://www.give.or.at/angebote/themen/koerperbilder/>

YOU ARE!  
BEAUTIFUL!

Aktion für ein positives Körperbild  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Nobody and no body is perfect



We like everybody and every body