

PEP

Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah  
pepinfo.ch

---

Verein Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah  
fachstelle@pepinfo.ch | Tel. + 41 76 368 96 17 | www.pepinfo.ch  
Am Inselspital Bern

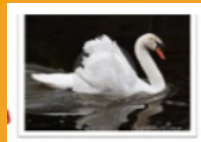
PEP

Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah

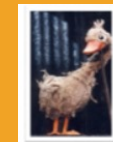


# POSITIVES KÖRPERBILD

*Der schöne Schwan oder das hässliche Entlein?*



*Wann bin ich schön genug?*



*Infoanlass für Interessierte*

21. September 2023

*Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP  
MAS Health Promotion&Prevention HSLU*

## Am Anfang die Zusammenfassung des Abends

- Bleiben Sie in Kontakt und im Gespräch



15616-18dg fotosearch.com

- ...und schauen Sie auch bei sich hin



Wann haben Sie sich zum letzten  
Mal so richtig wohlgefühlt in Ihrem  
und mit Ihrem Körper?  
Was hat es ausgemacht?

## Körperbild – Definition ExpertInnengruppe HBI 2017

Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht

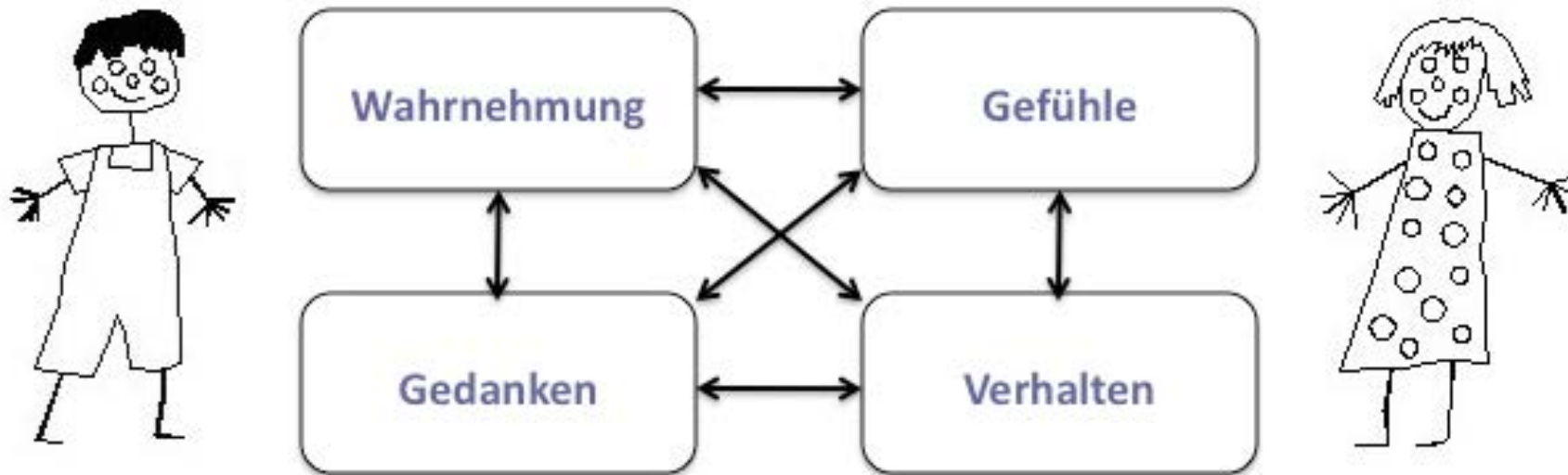
Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und was der eigene Körper kann.

Mit Körperbild ist die Art und Weise gemeint

- wie ich über meinen Körper und damit über mich selber denke
- wie ich mich in meinem Körper und mit ihm fühle
- wie ich meinen Körper selber sehe, wahrnehme und spüre
- wie ich mit meinem Körper und damit mit mir selber umgehe

Die gedankliche, gefühlsmässige und visuelle Vorstellungen des eigenen Körpers und Vorstellung, wie der eigene Körper von andern gesehen wird

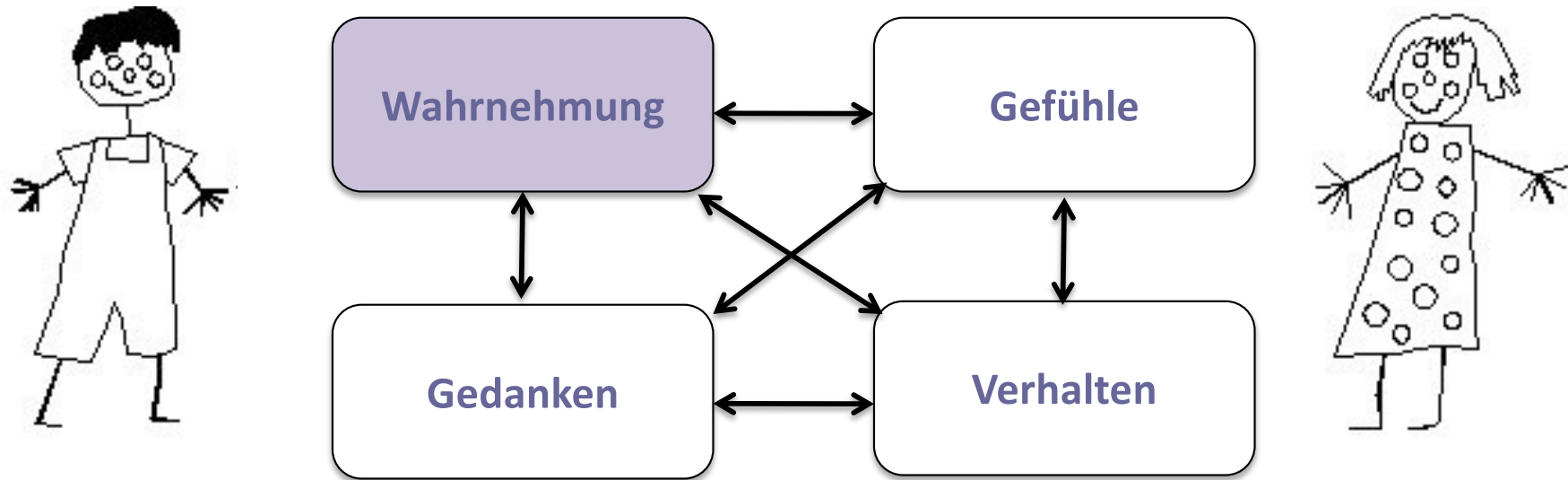
# Das Körperbild wird beeinflusst durch



Quelle: Vier\_Komponenten-Modell nach Legenbauer/Vocks

Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivitaeten/mein-koerper-geht-mir/>

# Wahrnehmung des Körpers



- Art und Weise wie wir unseren Körper mit den Sinnen wahrnehmen
- Unsere Wahrnehmung entspricht nicht immer der Realität
- Differenz zw. der eigenen Wahrnehmung des äusseren Erscheinungsbilds und dem tatsächlichen Aussehen

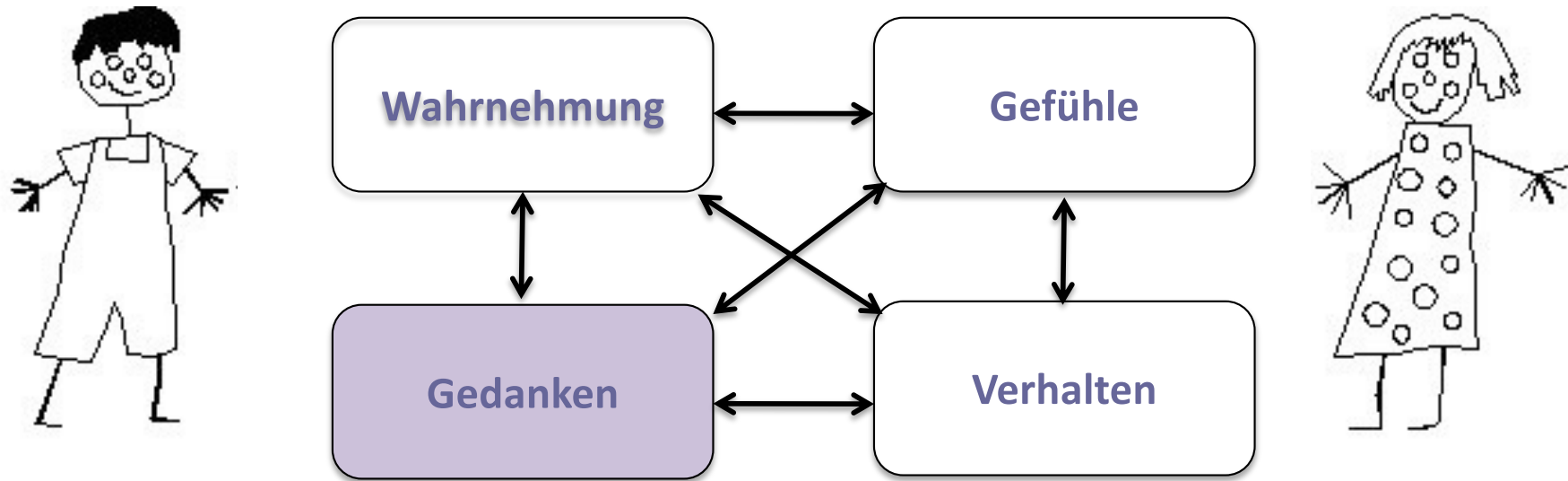




[https://www.researchgate.net/figure/Abb-10-Screenshot-aus-dem-Spot-Real-Beauty-Sketches-Quelle-Dove-US-2013\\_fig2\\_308136761](https://www.researchgate.net/figure/Abb-10-Screenshot-aus-dem-Spot-Real-Beauty-Sketches-Quelle-Dove-US-2013_fig2_308136761)

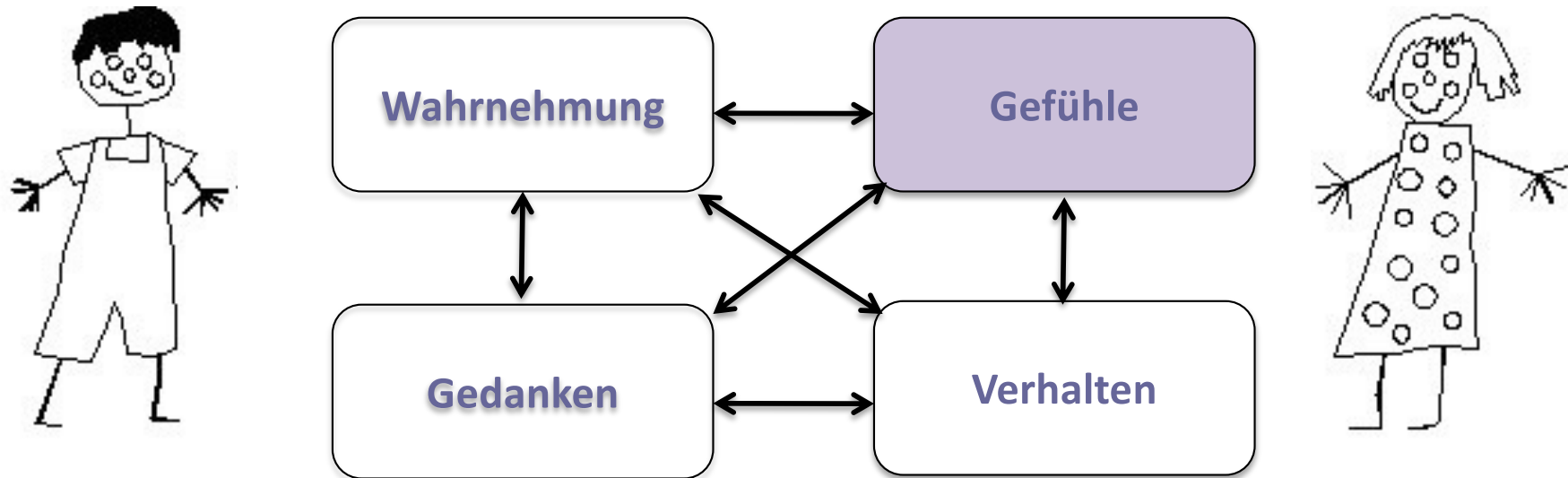


# Gedanken zum Körper



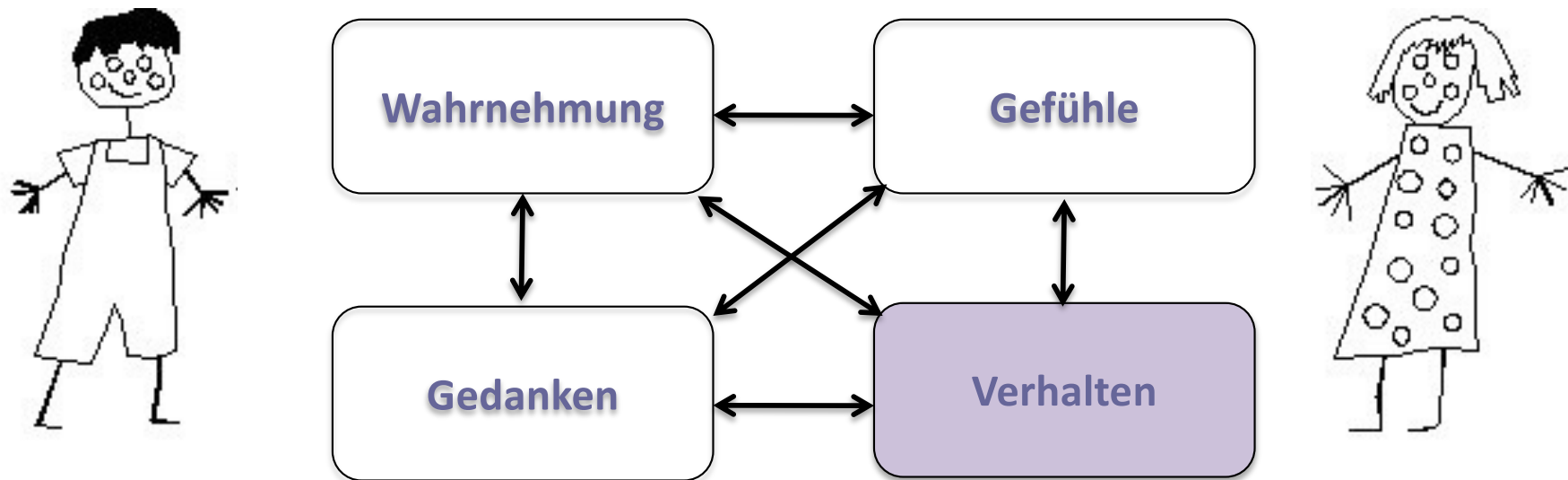
- Gedanken und Überzeugungen, die im Bezug auf den Körper vertreten werden
- Die entsprechende Gefühle auslösen

# Gefühle zum Körper



- Gefühle, die wir mit dem eigenen Körper verbinden
- Unsere Gefühle verweisen auf Grad der (Un)-Zufriedenheit
- Stehen in Bezug zu Gewicht, Körperbau, Muskulatur, einzelnen Körperteilen – oder funktionen

# Verhalten im Umgang mit dem Körper



- Art und Weise, wie wir uns unserem Körper gegenüber verhalten
- Unser Verhalten wird beeinflusst durch die (Un-) Zufriedenheit mit dem eigenen Körper/ unserem äusseren Erscheinungsbild und den Aussenreaktionen darauf

# Wie ist das bei Ihnen?

## Ganz allgemein gefragt: Wie zufrieden sind Sie mit sich und Ihrem Körper?

*Der Wert 0 bedeutet "gar nicht zufrieden" und der Wert 10 "vollumfänglich zufrieden".  
Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Einschätzung abstimmen.*

	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

# Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Verhalten werden beeinflusst durch:

- Rollenbilder
- Visuelle Wahrnehmung
  - Unrealistische/ manipulierte/ idealisierte Bilder
  - Medien und Werbung
  - Körper- und Schönheitsideale
- Verinnerlichung von Normen
- Lernen am Modell
- Vergleichen
- Social Medias

# Einfluss sozialer Medien allgemein

Keine Probleme:

- bei moderater Nutzung und achtsamem, kritischem Konsum
- Nutzung nebst alltäglichen Aktivitäten läuft

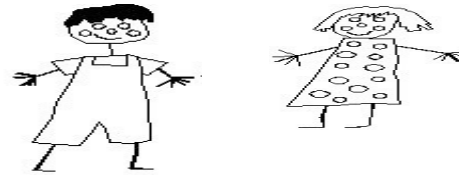
Positive Einflüsse

- Vernetzung in allen Bereichen mit anderen Betroffenen
- Lernen durch Erfahrungen anderer
- Eigene Identität ausdrücken
- Beziehungen über Distanzen aufrecht erhalten

Quelle: Royal society für public health: „Status of Mind: Social media and young people`s mental health and Wellbeing, published May 2017

# Positives Körperbild

nimmt sich insgesamt  
positiv und realistisch wahr



mag ihre Fähigkeiten und  
Besonderheiten

kennt ihre Fähigkeiten und  
Besonderheiten



Mein  
Körper



neigt zu gesundem  
Verhalten



geht mit sich wohlwollend  
um

sieht sich, wie sie ist

hat ein gutes  
Selbstwertgefühl

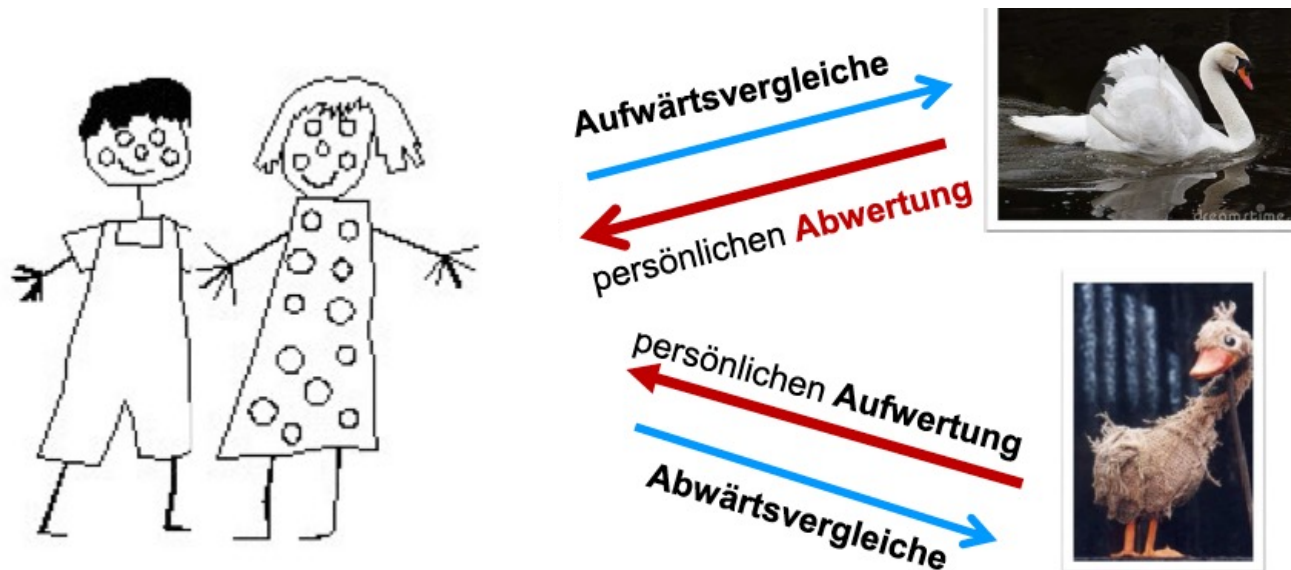


# Soziales Vergleichen

- 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

# Soziales Vergleichen

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



...die mit **negativen Emotionen** und einer **negativen Bewertung** des Körperbildes einhergehen können.

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

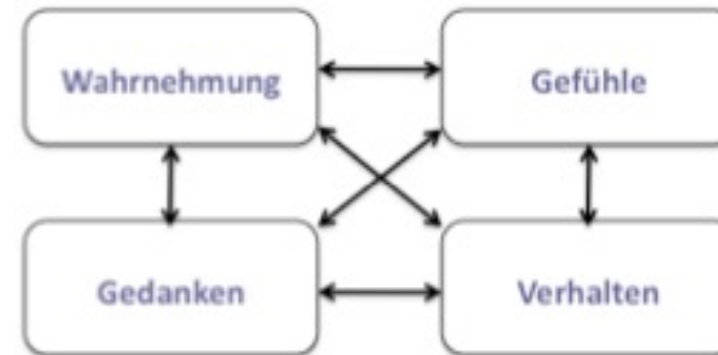
Morrison T.G; Kalin R & Morrison M.A; Body image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of socialcultural and social comparison theories; Adolescence 39; 2004

# Einfluss sozialer Medien auf Körperbild

- Förderung unrealistischer Körperbilder und damit Erwartungen wie ein Körper sein „müsste“
- **Ständiges Vergleichen** führt zu:
  - Vermehrten Selbstzweifeln
  - Unsicherheit bezüglich der „Richtigkeit“ des eigenen Körpers
  - Angstgefühlen
  - Geringem Selbstwertgefühl
  - Erhöhter Diätbereitschaft /übermässigem Muskel- und Fitnessstraining
  - Nutzung von Möglichkeiten zur Optimierung des Körpers bzw dessen Erscheinungsbild

Quelle: Royal society für public health: „Status of Mind: Social media and young people`s mental health and Wellbeing, published May 2017

# Negatives Körperbild



## ICH

...nehme meinen Körper **wahr** als zu dick, zu dünn, zu wenig muskulös

...denke ich bin zu dick, hässlich

...schäme mich, bin **verzweifelt**, **hasse** meinen Körper

...vermeide es in die Badi zu gehen, ich **ziehe** mich **zurück**

# Ungünstig für das Körperbild



Inspiziert von Khilstrom, J.F. et al; Perron et al; Seidah et al / Präsentation Équilibre Québec  
Kanada: 2016. Rychen Brigitte ; Fachstelle PEP; 2016

# Konsequenzen

- Scham und Angst bezüglich des eigenen Körpers und Aussehens
- Schlechte Stimmung
- Sinkendes Selbstwertgefühl

# Folgen

- Massive psychische Belastung ( Unzufriedenheit, Depression, sozialer Rückzug ua)
- Diätverhalten, gezügeltes Essverhalten, auslassen von Mahlzeiten, Missbrauch von Diätpillen und Abführmittel, übermässige und belastende Beschäftigung mit dem eigenen Körper (körperdysmorphe Störungen)
- **als Folge davon häufig allerdings Gewichtszunahme**
- Essstörungen, Muskel- und Fitnesssucht, sexuelle Funktionsstörungen
- Schönheitsoperationen



# Eigene Haltung zum Körper



Essverhalten



Gefühl



Aktivsein, Bewegung



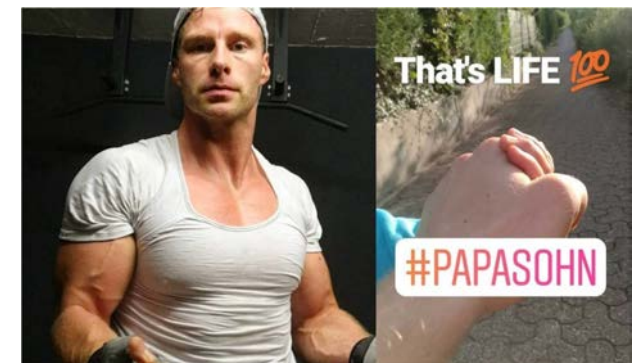
# Vorbild !?



**Fit als Papa sein? Kinder brauchen gesunde, fitte Väter!**

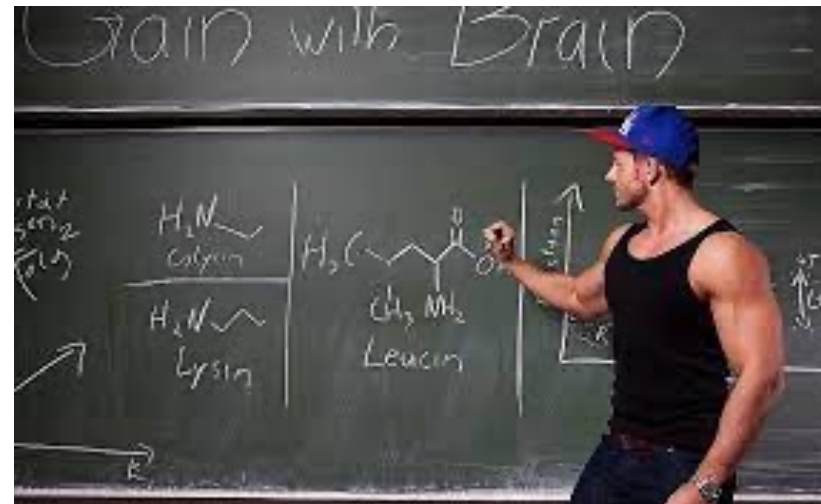
**Papafit, Powerdad, Fitdad, wie auch immer -  
ich mache es!**

[Promi-Diäten im 10-Wochen-Check: Das ist der  
Sieger!](#)



Quelle: <https://ausstrahlungsimpulse.de/embrace-was-dieser-kommentar-einer-dicken-bei-mir-ausloeste/>  
<https://happystrollers.com/mit-dem-kinderwagen-joggen-oder-skaten/>  
<http://fitfam.coach/fit-und-gesund-als-papa-sein/>  
<https://www.vaeter-seite.com/vater-sein/7-tipps-joggen-mit-kinderwagen/>  
[https://www.t-online.de/unterhaltung/stars/id\\_81126056/promi-diaeten-im-10-wochen-check-das-ist-der-sieger.html](https://www.t-online.de/unterhaltung/stars/id_81126056/promi-diaeten-im-10-wochen-check-das-ist-der-sieger.html)

# Nicht nur Eltern sind Vorbilder



<https://www.welt.de/vermischtes/article132938238/Meine-Lehrerin-Oh-Gott-die-kann-ich-nie-vergessen.html>

[http://www.bodyip.de/article/gain\\_with\\_brain\\_-\\_bodybuilding\\_und\\_intelligenz](http://www.bodyip.de/article/gain_with_brain_-_bodybuilding_und_intelligenz)

# Was können wir im Alltag tun, um das Körperbild positiv zu beeinflussen 1

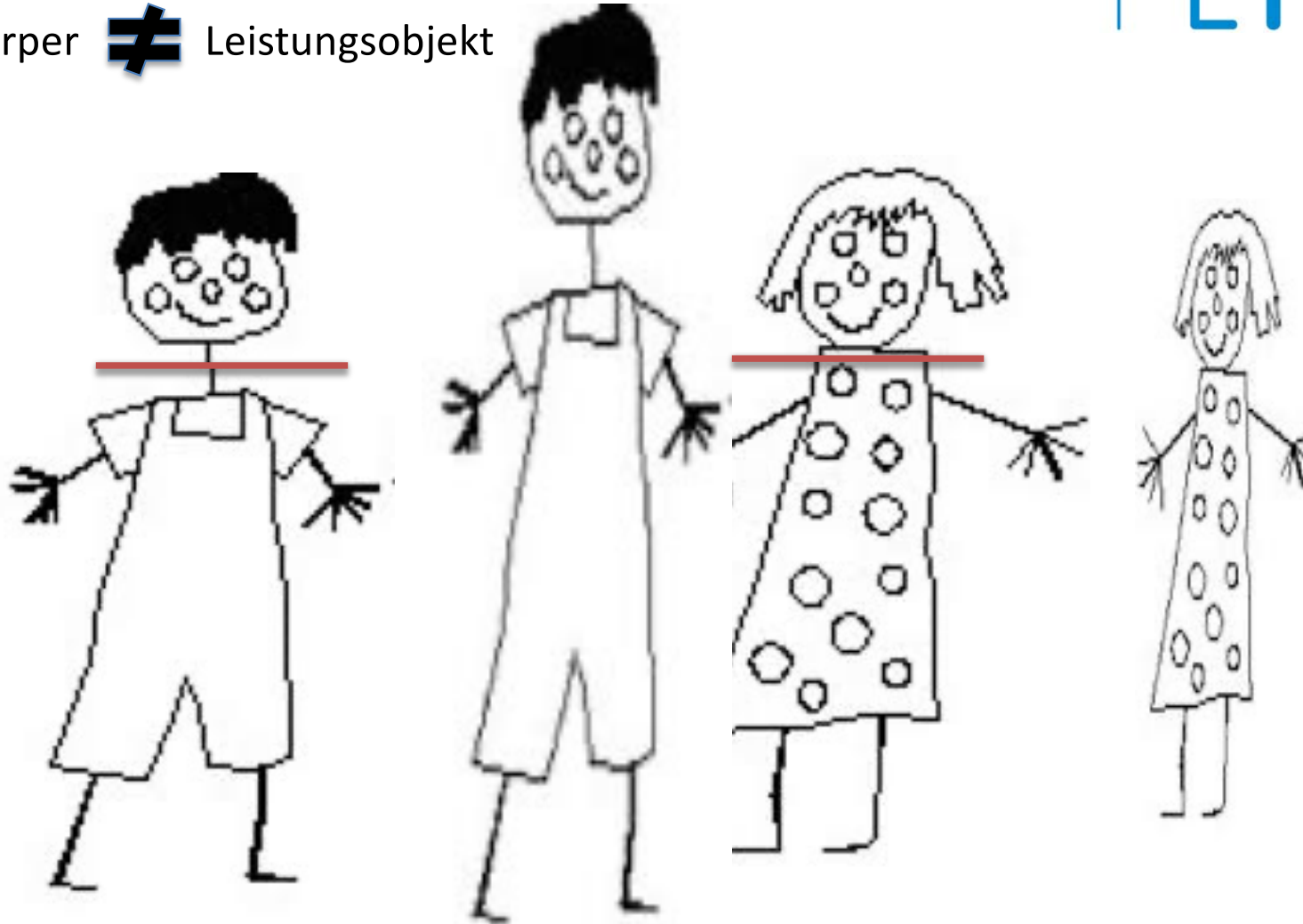
- Sich selber als (Verhaltens-) **Vorbild** wahrnehmen:
  - **Freundlicher** Umgang mit sich und dem eigenen Körper
- **Toleranz und Humor** im Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten. Diese machen einen nicht aus!
- **Keine Konkurrenz mit dem Körper anderer Menschen**
- **Keine Konkurrenz mit dem (jugendlichen Kind) und seinem Körper**
- **Körpervergleiche** mit andern ( Kindern, Familien, Freunde) vermeiden
- Den Körper (des Kindes) anderer Menschen nicht nach eigenen Wünschen formen

## Was können wir im Alltag tun, um das Körperbild positiv zu beeinflussen 2

- Keine Kommentare zu Aussehen, Figur, Gewicht untereinander, gegenüber andern
- Komplimente sollen Menschen als Menschen und in ihrem Verhalten stärken
- Mein Körper mein Zuhause- einzigartig - ein Wunderwerk, was er alles kann
- Bewegung und Genuss beim Essen fördern



Körper  $\neq$  Leistungsobjekt



keine soziale Positionierung über den Körper und sein Erscheinungsbild

Ein kleiner Ausschnitt aus einem grossen Thema.

*Es sind oft die kleinen Dinge im Alltag, die eine Welt verändern.*

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse



NO BODY IS PERFECT



# Kontakt

Kontaktperson: Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP

Web: [www. pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) > Angebote > Bodytalk PEP und Healthy Body Image

Mail: [fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch)

Tel: +41 76 368 96 17

Elternbroschüre: Das einzigartige Ich

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

Informationen zu Materialien über Mail oder Tel

