

# Inhalt

## **Vorwort**

<b>oder: Wie das Thema zu mir kam (und ich zu ihm)</b> .....	6
--	---

## **Teil 1:**

<b>Wo wir heute stehen – Körperbild, Bodyshaming, Gewichtsdiskriminierung, Essstörungen</b> .....	11
1.1 Körperunzufriedenheit – Schmerzhaft empfundener Gap zwischen Ideal und Wirklichkeit. ....	12
1.2 »Da kommt der Panzer«: Bodyshaming. ....	38
1.3 Gewichtsdiskriminierung: Schnell passiert mit kritischen Folgen. ....	45
1.4 Essstörungen versus gestörtes Essverhalten: Was ist was? .....	60

## **Teil 2:**

<b>Körpergefühl in Schieflage: Wie konnte es dazu kommen?</b> .....	79
2.1 Unfiltered: Diätkultur .....	80
2.2 Unfiltered: Familiensystem. ....	101
2.3 Unfiltered: Gesellschaftliche Aspekte .....	108

### **Teil 3:**

#### **Bodyacceptance reloaded – Wie du die Beziehung**

<b>zu deinem Körper verbessern kannst</b> . . . . .	137
3.1 Der Blick auf dich selbst – Das eigene Körperbild. . . . .	138
3.2 Body Functionality – Was dein Körper alles kann . . . . .	142
3.3 Body Appreciation – Trainiere eine wertschätzende Haltung . . . . .	150
3.4 Body Esteem – Achte auf die Signale, die dein Körper dir sendet . . . . .	155
3.5 Körperakzeptanz – Emanzipiere dich von fremden Idealen . . . . .	174
3.6 Dankbarkeit tut deinem Körper gut ... und du kannst sie erlernen . . . . .	196
3.7 Bodyshaming – Konstruktiver Umgang mit einem destruktiven Verhalten . . . . .	199
3.8 Make a change – Gewichtsdiskriminierung reflektieren und aufbrechen . . . . .	206
3.9 Selbstbestimmter Social-Media-Use . . . . .	211

### **Teil 4:**

#### **Last but not least:**

#### **Wir sind nicht perfekt.**

<b>Und das ist wunderbar!</b> . . . . .	217
---	-----

<b>Danksagung</b> . . . . .	219
-----------------------------	-----

<b>Anmerkungen</b> . . . . .	223
------------------------------	-----

<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	236
---------------------------------------	-----