

# 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 – Schmerhaft 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:**

<b>Bodyacceptance reloaded – Wie du die Beziehung 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
<b>Teil 4:</b>	
<b>Last but not least:</b>	
<b>Wir sind nicht perfekt.</b>	
<b>Und das ist wunderbar!</b> . . . . .	217
<b>Danksagung</b> . . . . .	219
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	223
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	236