

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Ressourcen in der Arbeit mit dem Körperbild	16
AB 1 Mein Körper und ich	19
AB 2 Über Mobbing Erfahrungen sprechen	21
AB 3 Stärke zeigen bei Mobbing	23
AB 4 Immer in Bestleistung	25
AB 5 Vorbild sein – Vorbild werden	27
AB 6 Was andere über Schönheit denken	28
AB 7 Die wertvollste Briefmarke	30
AB 8 Flaschenpost gefunden	31
AB 9 Das sieht mir ähnlich	32
AB 10 Vogelkunde	34
AB 11 Giraffenstarke Sprache	35
 2 Körperbildstörungen als Herausforderung annehmen	 36
AB 12 Rückenwind	40
AB 13 Federleicht	42
AB 14 Trotzdem zu sich stehen	43
AB 15 Gesunder Umgang mit Gefühlen	45
AB 16 Um Verzeihung bitten	46
AB 17 Sicherer Selbstwert	47
AB 18 Ehrlich vergeben	49
AB 19 Schutzbedürfnisse	50
INFO 1 Informationen für Eltern bei Gewichtsveränderungen	51
AB 20 Vorbildfunktionen	53
AB 21 Entschuldigung an sich selbst	55
AB 22 Boden im Fass	56
INFO 2 Informationen zur Selbstfürsorge	57
INFO 3 Informationen zur eigenen Körperhaltung	59
INFO 4 Informationen zu Mitgefühl	60
 3 Körperbildstörungen auf verschiedenen Ebenen: Emotion, Kognition, Verhalten, Perzeption	 61
AB 23 Schutzmauer	64
AB 24 Schuldgefühle überwinden: Zwei Seiten der Medaille	66
AB 25 Dem Ekel auf der Spur	67
AB 26 Drei Lupen	69
AB 27 Narben und Verwundungen	72
AB 28 Der Vorsichts-Modus	73
AB 29 Auf Spurensuche	74
AB 30 Aufmerksamkeitslenkung	75
AB 31 Wertfreie Malerei	77
AB 32 Sicher ist sicher, oder doch nicht?	79

AB 33	Sicher auftreten	81
AB 34	Gefühle in Bewegung	83
AB 35	Vergleiche mit anderen	85
AB 36	Rückzugsverhalten	87
AB 37	Posts an mich selbst	89
AB 38	Angemessene Sichtweise	90
AB 39	Eine Frage der Bedeutung	91

4 Emotionsregulation im Rahmen von Körperbildsorgen 92

AB 40	Gedankenspaghetti	95
AB 41	Blitzschnelles Gedanken-Tennis	96
AB 42	Körperlicht	98
AB 43	Körpergefühlestrand	100
AB 44	Der weise Blick	101
AB 45	Gut atmen	102
AB 46	Wohl-Gefühle trainieren	103
AB 47	Ich baue ein Schloss für mich	104
AB 48	Fürsorge trainieren	105
AB 49	Im Schutz der Giraffen	107

5 Respekt einfordern und Selbstrespekt fördern 108

AB 50	Regeln für den eigenen Raum	110
AB 51	Körpergrenzen zeigen	111
AB 52	Selbstmut	112
AB 53	Respekt einfordern	113
AB 54	Was tut dem Körper gut?	115
AB 55	Ein gutes Team	116
AB 56	Hilfe in jeder Lage	117
AB 57	Im Gleichgewicht	118
AB 58	Comments kommen in die Tonne	119

6 Embodiment – ein Zusammenspiel von Körper und Seele 120

AB 59	Ankerpunkte	123
AB 60	Selbstumarmung	125
AB 61	Haltung zu sich selbst	127
AB 62	Haltung bewahren	128
AB 63	Einzigartig	129
AB 64	Lustige Körpersprache	130
AB 65	Ziele in der Hand	132
AB 66	Sicheren Fußes zur Zufriedenheit	133
AB 67	Körperschaukel	134
AB 68	Gesichtsakrobatik	136
AB 69	Lustige Grimassen	137
AB 70	Körpergefühle-Skulpturen	138
AB 71	Sorgen abschütteln	139
AB 72	Größe zeigen	140

7 Neue Körpererfahrungen sammeln 141

AB 73	Tierisch gute Körper	144
AB 74	Brief an sich selbst	146
AB 75	Körpertalente	148
AB 76	Auf einen Tanz	150
AB 77	Maulwurfsblick	152
AB 78	Elefantensprache	153
AB 79	Sich die Hände reichen	154
AB 80	Trosthände	155
AB 81	Vertrauenssache	156
AB 82	Willkommensgefühle	157
AB 83	Lebensfreude wie ein Clown	158
AB 84	Der richtige Riecher	159

8 Den Körper aus anderen Perspektiven betrachten lernen 160

AB 85	Entwicklung Schritt für Schritt	162
AB 86	Verkleidungszauber	164
AB 87	Auffällig gut!	165
AB 88	Briefwechsel mit Narben	166
AB 89	Entwicklungsschritte	168
AB 90	Trans-It	169
AB 91	Verkleidungswünsche	170
AB 92	Ruhe bewahren	171