

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Du bist das schönste Geschenk</b> .....	15
Schön, schöner, am schönsten – oder welchen Einfluss Schönheitsideale auf unser Selbstbewusstsein nehmen .....	21
Unser Selbstbewusstsein beginnt mit unserem Körper	46
<b>Von Rollenklischees, Influencern und Body- Positivity</b> .....	57
Was Geschlechterrollen mit unserem Selbstbewusstsein machen .....	58
Selbstbewusst durch Mama oder Papa .....	76
Es ist normal, dazugehören zu wollen .....	79
Die Macht der Medien – <i>Germany's Next Topmodel</i> , Kim Kardashian, YouTube & Co. ....	83
Body-Shaming – warum die Sucht nach Perfektion hässlich ist .....	100
Body Positivity 101 – Worum geht es hier überhaupt?	118

<b>Warum Selbstbewusstsein so sexy ist</b> . . . . .	<b>137</b>
<b>Was ist Selbstbewusstsein überhaupt?</b> . . . . .	<b>137</b>
<b>Take good care of yourself, Baby – Selbstakzeptanz lernen und Selbstfürsorge leben</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>Perfectly unperfect – das Leben ist zu kurz, um dich selbst zu bekriegen</b> . . . . .	<b>161</b>
<b>Selbstbewusstsein in Beziehungen – Liebe beyond Size</b> . . . . .	<b>173</b>
<b>Emotionales Essen – der unstillbare Hunger</b> . . . . .	<b>178</b>
<b>Keiner ist wie er – im Talk mit Riccardo Simonetti</b> . .	<b>186</b>
 <b>Ein Boost für dein Selbstbewusstsein</b> . . . . .	 <b>193</b>
 <b>Be yourself – everybody else is already taken</b> . .	 <b>199</b>
 <b>Dear Younger Me – Briefe an unser jüngeres Selbst</b> . . . . .	 <b>205</b>
 <b>Quellen und Hintergrundliteratur</b> . . . . .	 <b>213</b>