

# 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>
Was ist Selbstbewusstsein überhaupt? .....	137
Take good care of yourself, Baby – Selbstakzeptanz lernen und Selbstfürsorge leben .....	151
Perfectly unperfect – das Leben ist zu kurz, um dich selbst zu bekriegen .....	161
Selbstbewusstsein in Beziehungen – Liebe beyond Size .....	173
Emotionales Essen – der unstillbare Hunger .....	178
Keiner ist wie er – im Talk mit Riccardo Simonetti ..	186
<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>