

INHALT

**WARUM ES SICH FÜR DICH LOHNEN
KÖNNTE, DIESES BUCH ZU LESEN 11**

**ZU DICK, ZU KLEIN, NICHT GENÜGEND MUSKELN:
KENNST DU DIESE GEDANKEN? 17**

EINE ENTWICKLUNGSAUFGABE, DIE ZUM WACHSEN EINLÄDT 18

KÖRPERBILD, SCHÖNHEIT UND ATTRAKTIVITÄT: WAS VERBIRGT SICH DAHINTER? 21

WIE ZEIGT SICH KÖRPERUNZUFRIEDENHEIT? 25

MINIROCK, RÜCKZUG ODER SICH-FÜGEN: WAS SIND INNERE ANTEILE? 29

WIE IST DAS BEI DIR? 33

WANN WIRD AUS KÖRPERUNZUFRIEDENHEIT EINE ERKRANKUNG? 34

NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 39

**WOHER KOMMT DIE UNZUFRIEDENHEIT
MIT DEM EIGENEN KÖRPER? 41**

WARUM SO VIELE JUNGE MENSCHEN UNZUFRIEDEN MIT IHREM KÖRPER SIND 42

WIE ENTWICKELT SICH EIN NEGATIVES KÖRPERBILD? 44

WELCHE ERFAHRUNGEN KÖNNEN VERLETZLICH MACHEN? 51

WAS HABEN BARBIE UND INFLUENCERINNEN DAMIT ZU TUN? 55

KENNST DU DEN TEUFELSKREIS DES NEGATIVEN KÖRPERBILDS? 60

NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 63

HAB MUT ZUR VERÄNDERUNG 65

BEGIB DICH AUF DEN WEG 66

ÜBERPRÜFE DEINE ERWARTUNGEN 66

MACH DIR KLAR, WARUM ES SICH LOHNT, ETWAS ZU VERÄNDERN 69

LERNE DEN WEG VON KÖRPERAKTIVISTINNEN UND -AKTIVISTEN KENNEN 73

DU SCHAFFST DAS AUCH! 76

KEIN WEG IST ZU WEIT, WENN MAN IHN GEMEINSAM GEHT 77

HOLE DIR PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG 81

NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 88

WIE DU DIR SELBST HELFEN KANNST 89

DEN TEUFELSKREIS DES NEGATIVEN KÖRPERBILDES DURCHBRECHEN 90

LERNE DEINE KÖRPERBEZOGENEN BEFÜRCHTUNGEN KENNEN 91

SCHÖNE FRAU, MUSKULÖSER MANN – IST DAS WIRKLICH DEIN ERNST? 95

MY BODY – MY RULES 99

SEI MITFÜHLEND MIT DIR UND DEINEM KÖRPER 104

VERSORGE DEINEN VERLETZLICHEN ANTEIL 107

VERTEILE DEINE AUFMERKSAMKEIT GLEICHMÄSSIG 111

YOU WILL MAKE IT: KÖRPERKONFRONTATION 114

HÖR AUF ZU KASCHIEREN, DICH ZU OPTIMIEREN UND ZU VERSTECKEN 118

GESTALTE DEIN SELBSTBILD 123

TUE DEINEM KÖRPER VIEL GUTES 127

NOCH MAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 135

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 137

INSPIRIERENDE SOCIAL-MEDIA-ACCOUNTS 137

HILFREICHE INTERNETQUELLEN 138

BERATUNG UND THERAPIE 140

WEITERFÜHRENDE LITERATUR 142