

Wo stehst du?

Wenn du etwas verändern willst, ist der erste Schritt, dir bewusst zu machen, wo du stehst und wohin du willst. Dazu ist es wichtig, ehrlich zu dir selbst zu sein. Du machst das für dich! Schreib wirklich alles auf, was dir zu den einzelnen Fragen einfällt. Sich nur darüber Gedanken zu machen, bringt nicht das gleiche Resultat. Manches tut vielleicht weh; anderes ist vielleicht viel positiver, als du vorher gedacht hast. Lass dich darauf ein, nimm dir genügend Zeit und achte darauf, dass du ungestört bist.

Beschreibe – ganz ehrlich! – die Einstellung, die du zu deinem Körper hast.

Fühlst du dich in deinem Körper wohl?

Was kannst du momentan so akzeptieren, wie es ist? Was nicht?

Wie sehr beeinflusst dich das Körperbild, das du von den Medien vorgesetzt bekommst?

Traust du dich, nackt zu sein?

Alleine | mit deinem Partner | unter Freundinnen | in der Sauna

Fühlst du dich nackt wohl?

Alleine | mit deinem Partner | unter Freundinnen | in der Sauna

Fühlst du dich begehrenswert?

Stelle dich nackt vor einen Ganzkörperspiegel. Sieh dich an – von vorne, von der Seite, von hinten (soweit das möglich ist). Welche Gefühle kommen in dir hoch?

Was würdest du in dieser Situation gerne fühlen?

Wie sehr stimmt die folgende Aussage auf einer Skala von 1–10?

(1 = stimmt überhaupt nicht, 10 = stimmt absolut)

Ich mag meinen Körper, so wie er ist.