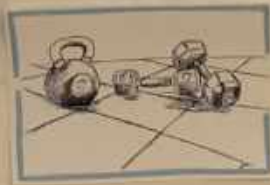


Selbstoptimierung - mein besseres Ich ?

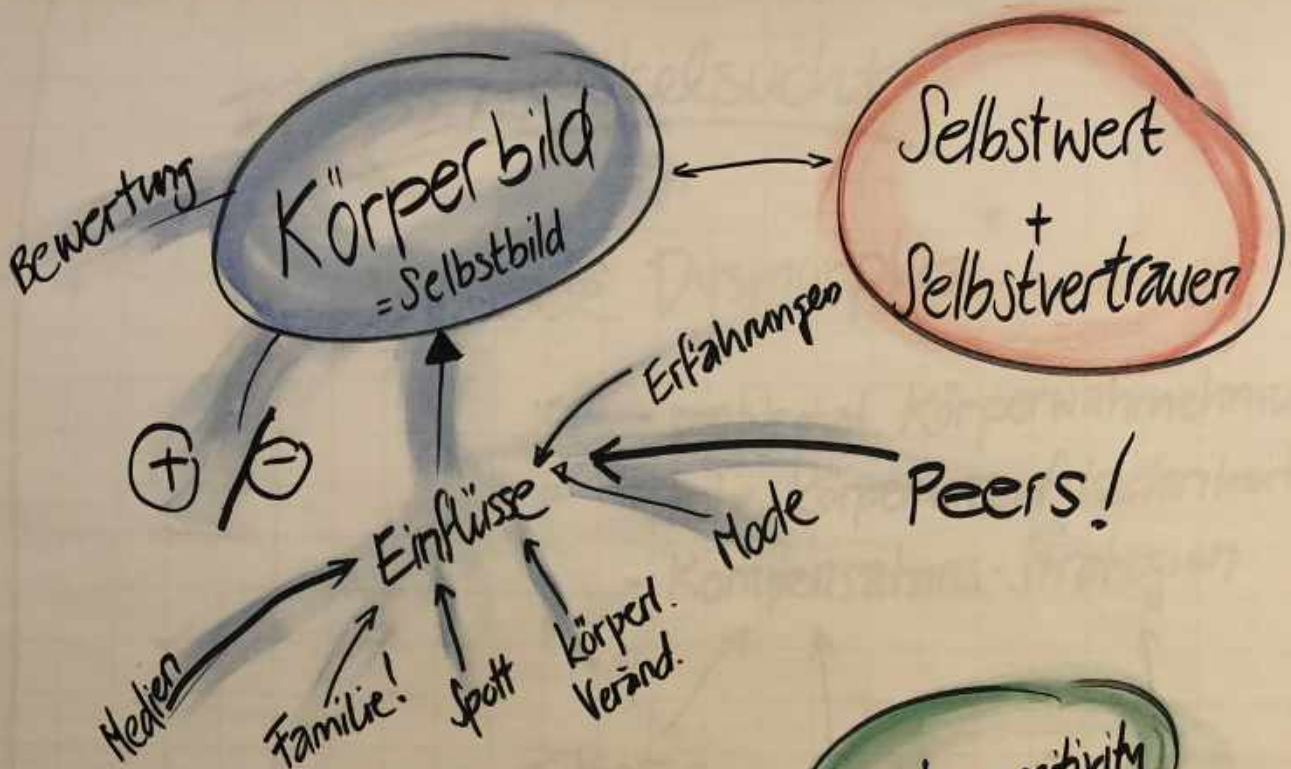


A hand-drawn illustration on a notebook page. It features a vertical wooden post with a rectangular sign attached to it. The sign has a yellowish, aged appearance with a black outline and wavy, torn edges. The background is a light blue wash. The text on the sign is written in a black, cursive script. At the bottom of the page, several markers are visible.

Selbstoptimierung

Körperbild

soziale Medien



Body positivity

♀:

- 60% wollen schlanker sein
- 60% bereits Diät

♀ + ♂:

- ~50% Abgrenzen von unrealist. Medienbilder...

♂:

- 77% wollen mehr Muskeln
- 54% machen etwas dafür
- 90% machen dafür Sport
- 24% zusätzl. Kalorien
- 13% Nahrungsergänzungsmittel

Aussehen geht mit
Selbstdisziplin einher.

Die Gesellschaft wird
sich nie ändern: Der
Mensch braucht einfach
(unerreichbare) Ideale,
damit er ihnen nacheifern
kann.

«Ich werde gesehen,
also bin ich!»

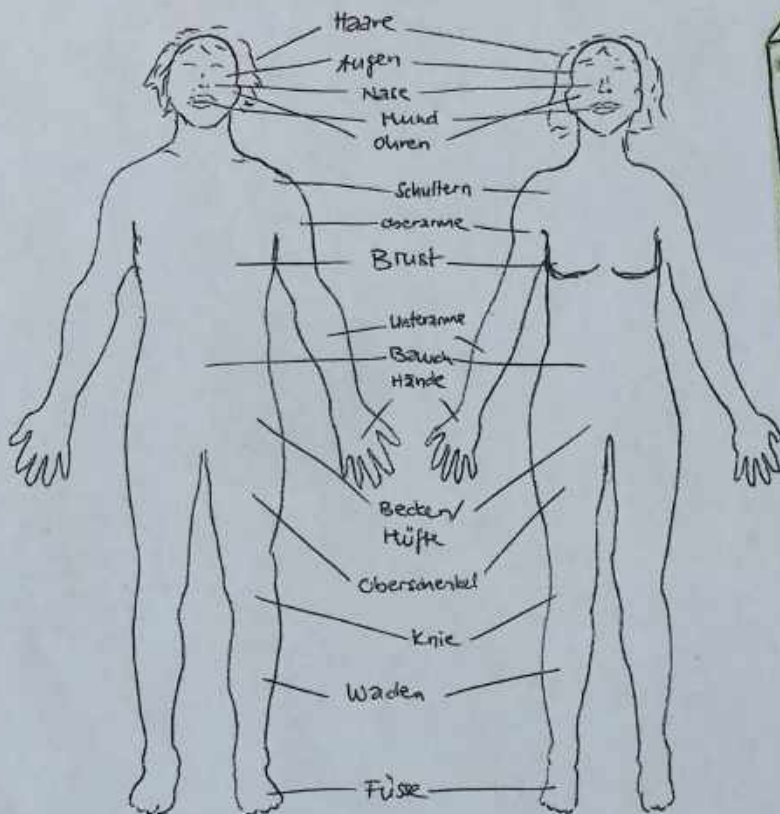
Und sonst – bin ich nichts?

Machen wir uns nichts
vor - es geht im
Endeffekt immer um das
gleiche: gesünder,
schöner, besser und
stärker.

Wer schön sein will,
muss leiden.

Selbstoptimierung - mein besseres Ich?

☺ Mein Körper... Wie zufrieden bin ich mit den einzelnen Teilen?



• Gib jedem Körperteil eine Punktzahl von 0-10, wobei 10 $\hat{=}$ sehr zufrieden bedeutet.

• Male in einem 2. Schritt mit 2 verschiedenen Farben die Teile an
0-3 Punkte $\hat{=}$ gelb
4-10 Punkte $\hat{=}$ blau

► Wo optimierst du dich? Wo strebst du nach einem besseren Selbst?