

Coaching Brief 1

**Selbstzufriedenheit
mit sich und
seinem Körper**

© Tatjana Strobel

Wie viele Menschen kennst Du, die mit sich selbst im Reinen sind, die glücklich mit ihrem Körper, ihren Proportionen, ihrer Hautstruktur und Hautfarbe sind?

Ich kenne, um ehrlich zu sein, niemanden! Auch wenn ich die Menschen als optisch wunderschön empfinde, sind diese unzufrieden mit ihren Brüsten, ihrer Muskelbildung, der Augenform, oder ihren Händen, die einfach nicht zum Körper passen wollen.

Körperliche Mängel sind also etwas ganz normales. Jeder hat sie, jeder kennt sie, jeder beklagt sie ... Doch leider führen diese Mängel zu Unzufriedenheit, zu Unsicherheit und zu viel Leid. Sie behindern das Leben, welches so viel einfacher sein könnte und sie haben grosse Auswirkungen auf unsere Sexualität!

Ist Dir eigentlich bewusst, dass die Definition Deines Körperbildes und Deiner Körperzufriedenheit allein aus Dir heraus entsteht?!

Das Körperbild ist die innere Vorstellung eines Menschen von seinem Körper und von seiner Attraktivität. Dieses Bild ergibt sich aus der Interaktion des Körpers, der Psyche und des Werdegangs des Menschen. Professor Joel Johnson, Universität Florida, führt die negative Bewertung des Körpers auf drei Komponenten zurück.

1) Die Komponente der Wahrnehmung

Wie sieht sich die Person selbst? Wie gross ist der Grad der Unstimmigkeit, der Verzerrung?

Beispiel: Wenn ich denke, dass ich übergewichtig und unattraktiv bin, dann sehe ich auch genau das!

2) Die Komponente der Einstellung

Wie gehe ich mit mir und meinem Körper um? Bin ich ängstlich, vorsichtig? Traue ich mir nichts zu? Glaube ich, dass ein körperliches Merkmal für meine Schwierigkeiten im Aussen verantwortlich ist?

Beispiel: Meine Narben im Gesicht lassen jeden genau dorthin schauen.

3) Die Komponente des Verhaltens

Vergleiche ich mich mit anderen? Meide ich Spiegel und hasse ich es, mich auf Bildern zu betrachten. Meide ich die Auseinandersetzung mit mir und meinem Körper?

Beispiel: Wenn ich meine Silhouette im Schaufenster betrachte, drehe ich mich angewidert weg.

Welcher der o.g. Punkte oder Punkten trifft auf Dich zu? Hast Du eine Idee, warum dies so ist?

Gehe auf die innere Spurensuche ...

Wie gross ist Deine Unzufriedenheit mit Dir und Deinem Körper?

Beantworte folgende Fragen, um herauszufinden, welcher körperlicher Unzufriedenheitstyp Du bist.

Kreuze die Punkte an, die auf Dich zutreffen, und zähle am Ende die Punkte zusammen.

Frage	nie	selten	manchmal	oft	immer
Wenn ich mich im Spiegel betrachte, kann ich es kaum ertragen	0	1	2	3	4
Ich kann an meinem Körper keinerlei Vorzüge finden	0	1	2	3	4
Ich bin neidisch auf andere Menschen und deren Körper	0	1	2	3	4
Ich bewundere mich auf Fotos gerne selbst	4	3	2	1	0
Ich glaube, mein Leben wäre einfacher, wenn ich anders aussehen würde	0	1	2	3	4
Ich denke viel über Schönheits-OPs nach	0	1	2	3	4
Andere Menschen sind viel attraktiver als ich	0	1	2	3	4
Ich vergleiche mich gerne mit den Stars und Models aus den Zeitschriften	0	1	2	3	4
Ich gehe sehr gerne Kleidung einkaufen	4	3	2	1	0
Wie andere mich sehen, ist für mich sehr wichtig	0	1	2	3	4

Ergebnis

0-10 Punkte

Glückwunsch, Du bist ganz zufrieden mit Dir selbst, fühlst Dich wohl in Deinem Körper und bist dem allgemeinen Schönheitsdiktat nicht zum Opfer gefallen. Weiter so, mit dieser Einstellung gehst Du glücklich und befreit durchs Leben!

11-20 Punkte

So richtig glücklich bist Du nicht! Körperliche Unzulänglichkeiten, machen Dir schwer zu schaffen.

21-40 Punkte

Dein Leben ist stark durch die Unzufriedenheit mit Deinem Körper geprägt. Dein Körper schränkt Dich sehr stark ein und wird zu Deinem eigenen Gefängnis. Dies wirkt sich auf Deine Beziehungen, Deine Sexualität, Dein gesamtes Leben aus. Schön, dass ich Dich auf einem schönen, gesunden, neuen Lebensweg begleiten darf!

Wusstest Du, dass die meisten Menschen unzufrieden mit sich und ihrem Körper sind? Viele Studien bestätigen dies!

Körperstelle	Frau	Mann
Bauch	71%	63%
Hüfte/Oberschenkel/Gesäss	61%	28%
Brust/Oberkörper	34%	38%
Gewicht	66%	52%
Muskulatur	57%	16%
Körpergrösse	16%	16%
Aussehen allgemein	56%	43%

Du siehst, es ist wirklich ein Thema für fast alle Menschen und betrifft nicht nur Dich! Übrigens sind 50% der Frauen und 40% der Männer, die sich als zu dick einstufen, in Wirklichkeit im gesunden Bereich.

Lass uns zu Deiner ersten Wochenübung kommen. Diese solltest Du in den nächsten drei Monaten Woche für Woche immer wieder durchführen. Nimm Dir dafür jeweils zehn Minuten Zeit, drucke Dir die Vorlage auf der nächsten Seite aus und arbeite mit ihr.

Aufgabe

Schätze auf einer Skala von 1-10 ein, wie zufrieden Du mit den verschiedenen Teilen Deines Körpers bist. 1 ist mega unzufrieden, 10 sehr glücklich.

Berücksichtige alles von den Haar- bis zu den Fussspitzen, Wangen, Augen, Nase, Mund, Ohren, Hals, Brust, Arme, Hände, Bauch, Po, Hüften, Beine, Knie, Fesseln etc. Jedes Teil Deines Körpers soll gesehen und eingeschätzt werden.

Setze dies nun 1x pro Woche um und betrachte dabei ganz bewusst die Veränderungen, die Du mit einer neuen Einstellung erhältst! Zeichne diese ein und vergleiche von Woche zu Woche, was mit Dir und Deinem Körper passiert.

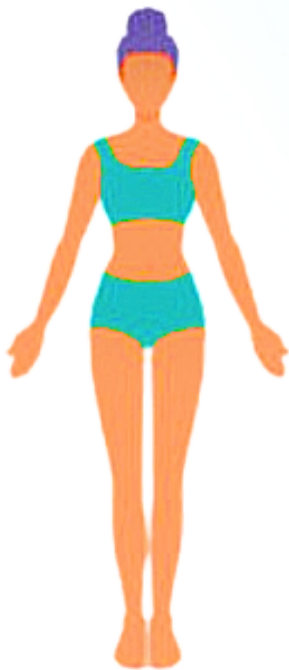
Suche Dir zwei bis drei Stellen Deines Körpers aus und schaue diese immer wieder bewundernd an. Verinnerliche, dass es auch an Deinem Körper viele Vorzüge gibt! Wiederhole dies jeden Morgen.

Hab eine wunderbare Woche und konzentriere Dich auf die schönen Dinge an Dir und Deinem Körper!

Viel Freude dabei!

Herzliche Grüße
Tatjana

Vorlage für Frauen



Vorlage für Männer

