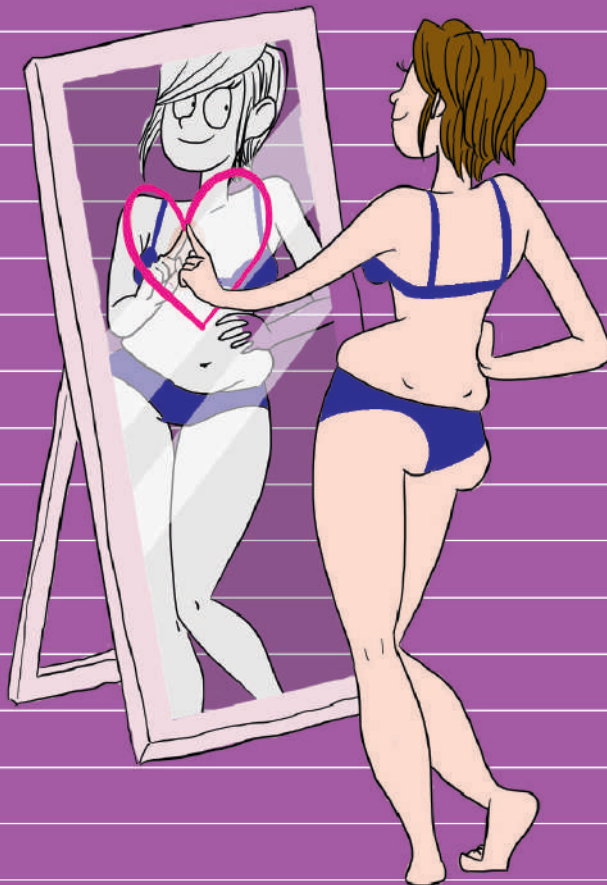


Das Übungsheft für gute Gefühle

Anne Marrez & Maggie Oda

Frieden schließen mit dem eigenen Körper



SCORPIO
We Change the World

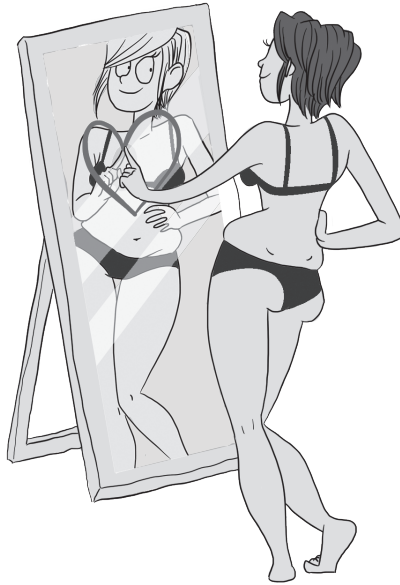
Relaunch:
3. Umbruch
13.04.2022
=Imprimatur

Pantonefarbe
513 U



Anne Marrez & Maggie Oda

Frieden schließen mit dem eigenen Körper



Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Sophie Lambda

SCORPIO



Anne Marrez, studierte Psychologin, verbindet in ihrer Arbeit klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien (ACT). Seit zehn Jahren ist sie Teil eines interdisziplinären Teams, das übergewichtige Patienten beim Abnehmen unterstützt.



Maggie Oda ist Psychologin und kognitive Verhaltenstherapeutin. Momentan praktiziert sie freiberuflich sowohl in eigener Praxis als auch an einer Klinik.

Die Originalausgabe ist erstmals 2014 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:

Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps

© Éditions Jouvence, S.A.,

Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex.

www.editions-jouvence.com,

info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuausgabe 2022 Scorpio Verlag,

ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Danaï Afrati & Veronika Preisler, München

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95803-476-1

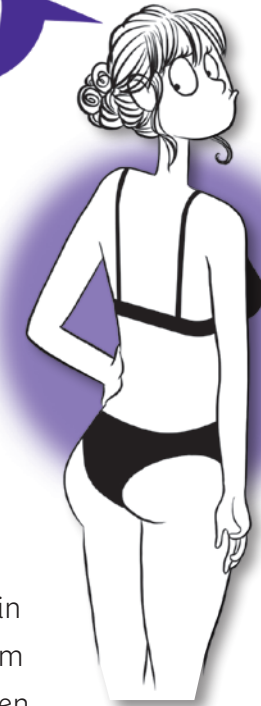
Alle Rechte vorbehalten

www.scorpio-verlag.de



»Die Selbstzufriedenheit ist in Wahrheit das Größte, was man erhoffen kann.«

(BARUCH DE SPINOZA)



Vermutlich hielten Sie nicht dieses Heft in der Hand, wenn Sie mit sich selbst rundum zufrieden wären. So wie viele von uns finden auch Sie sich bestimmt zu klein, zu groß, zu dünn, zu dick, zu blass ... Sie meinen, Sie seien mit einer Menge Makel behaftet, die andere vielleicht gar nicht sehen: zu wenig Busen, zu dicke Oberschenkel, nicht genügend Muskeln usw. – die Liste könnte lang sein.

Körperliche Mängel sind zwar etwas ganz Normales, doch bisweilen führen sie zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Unsere Makel nicht zu akzeptieren, kann sehr viel Leid verursachen.

In diesem Heft stellen wir Ihnen eine Reihe von Übungen vor, die Sie dabei unterstützen sollen, sich Ihre Schwierigkeiten bewusst zu machen, sie zu verstehen und Abstand zu ihnen zu gewinnen.

Auf diese Weise möchten wir Ihnen gerne helfen, noch einmal über Ihr Aussehen nachzudenken und sich so anzunehmen, wie Sie sind – mit all Ihren Vorzügen und Makeln. Wir wünschen uns, dass Sie ein Leben im Einklang mit Ihren grundlegenden Werten führen können, ohne sich dabei von vermeintlichen äußeren Unzulänglichkeiten ausbremsen zu lassen.



Einführung

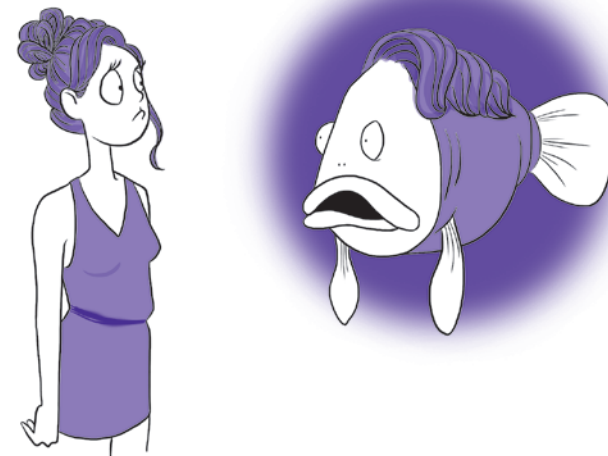
Definition des Körperbildes und der Körperunzufriedenheit

Das Körperbild ist die geistige Vorstellung, die ein Mensch von seinem Körper und seiner Attraktivität hat. Es ergibt sich aus Interaktionen zwischen dem Körper, der Psyche, dem persönlichen Werdegang der betreffenden Person und ihrer Umgebung.

Im Jahr 1992 erklärte Joel Kevin Thompson, Professor für Psychologie an der University of South Florida, die negative Bewertung des eigenen Körpers sei auf drei Komponenten zurückzuführen:

➔ **Die Komponente der Wahrnehmung** (oder der körperlichen Verzerrung): der Grad der Unstimmigkeit in der Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Zum Beispiel: »Ich bin dick und hässlich – das sehe ich.«



➔ **Die Komponente der Einstellung** (oder der Körperunzufriedenheit): mangelnde Zufriedenheit, Besorgnis, negative kognitive Bewertung und Ängstlichkeit in Bezug auf den eigenen Körper.

Zum Beispiel: »Ich fühle mich mies mit diesem Muttermal, es wird mir mein Leben ruinieren.«

➔ **Die Komponente des Verhaltens:** Dazu gehört unter anderem das Vermeiden von Situationen, in denen Sie sich in Ihrem Körper unwohl fühlen. Es können auch andere ungünstige Verhaltensweisen sein, wie sich mit anderen vergleichen, das eigene Aussehen exzessiv korrigieren ...

Zum Beispiel: »Jedes Mal, wenn ich mich im Spiegel sehe, ergreife ich die Flucht.«

Die Komponente des Verhaltens ist der emotionale Ausdruck eines negativen Körpererlebens und im Allgemeinen dann vorhanden, wenn der Unterschied zwischen der Realität und dem Bild, das Sie von Ihrem Körper haben, zu groß ist. Infolgedessen erscheint Ihnen Ihr Körper als sehr weit vom Ideal entfernt, und diese Diskrepanz wird dann zur Ursache von Leid und Verunsicherung.



Wie ich mich wahrnehme

Welcher Unzufriedenheitstyp bin ich?

Lassen Sie uns nun eine Bestandsaufnahme Ihrer Unzufriedenheit mit Ihrem Körper machen.

Beantworten Sie die folgenden Fragen, um einzuschätzen, ob Ihnen die Unzufriedenheit mit Ihrem Körper zu schaffen macht, und wenn ja, in welchem Ausmaß. Kreisen Sie dafür jeweils die Zahl ein, die Ihrer Antwort entspricht, und zählen Sie anschließend all Ihre Punkte zusammen.

	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
1. Wenn ich mich im Spiegel ansehe, schäme ich mich.	0	1	2	3	4
2. Ich finde, ich habe keinerlei körperliche Vorzüge.	0	1	2	3	4
3. Ich bin stolz auf meinen Körper.	4	3	2	1	0
4. Ich beneide andere um ihren Körper.	0	1	2	3	4
5. Ich ziehe eine Schönheits-OP in Betracht.	0	1	2	3	4
6. Wie andere mich sehen, ist für mich sehr wichtig.	0	1	2	3	4

	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
7. Es gefällt mir, wie ich auf Fotos aussehe.	4	3	2	1	0
8. Ich vergleiche mein Aussehen mit dem von Menschen, die in Zeitschriften zu sehen sind.	0	1	2	3	4
9. Mir gefällt, was ich sehe, wenn ich mich im Spiegel betrachte.	4	3	2	1	0
10. Ich kaufe mir gerne etwas zum Anziehen.	4	3	2	1	0
11. Ich sage mir, dass ich vieles an meinem Aussehen ändern würde, wenn ich könnte.	0	1	2	3	4
12. Ich finde mich schön.	4	3	2	1	0
13. Ich sähe gerne aus wie jemand anderes.	0	1	2	3	4
14. Ich bin um mein Aussehen besorgt.	0	1	2	3	4
15. Mein Körper widert mich an.	0	1	2	3	4
16. Ich wäre glücklicher, wenn ich anders aussähe.	0	1	2	3	4
17. Ich finde die anderen schöner als mich.	0	1	2	3	4
Ihre Gesamtpunktzahl:/68					

Ergebnis:

Wenn Sie eine Punktzahl zwischen **0 und 17** erreicht haben, ist Körperunzufriedenheit nicht Ihr Problem, Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper und mit Ihrem Aussehen. Das allgemeine Schönheitsdiktat hat Sie nicht in die Falle gelockt, Sie nehmen sich so an, wie Sie sind, trotz Ihrer körperlichen Unzulänglichkeiten. Sie tragen Sorge für Ihren Körper und Ihre Gesundheit und haben gute Beziehungen zu anderen.

Wenn Sie eine Punktzahl zwischen **18 und 34** erreicht haben, sind Sie mäßig besorgt um Ihr Aussehen. Gewisse Situationen können Sie verunsichern. Einige körperliche Unzulänglichkeiten, die auf bestimmte Stellen begrenzt sind, machen Ihnen zu schaffen. Auf den folgenden Seiten werden Sie bestimmte Lösungen finden.

Wenn Sie eine Punktzahl zwischen **35 und 68** erreicht haben, ist die Unzufriedenheit mit Ihrem Körper für Sie mit viel Leid verbunden. Sie beeinträchtigt Ihre Beziehung zu anderen und behindert Sie im Alltag. Ihr Körper schränkt Sie ein oder wird sogar zum Gefängnis für Sie. Wir möchten Sie dazu ermuntern, in diesem Heft weiterzulesen und die vorgeschlagenen Übungen zu machen.

Hören Sie nicht auf, nachdem Sie dieses Heft durchgearbeitet haben, sondern wiederholen Sie die Übungen regelmäßig und so intensiv wie möglich. Die neuen Erfahrungen werden dazu führen, dass Sie zufriedener mit Ihrem Körper sind.



Wenn Ihr Leidensdruck groß ist, wenden Sie sich am besten an einen Fachmann/eine Fachfrau, der/die Sie unterstützen und Ihnen bei Ihren Bestrebungen, sich besser zu fühlen, zur Seite stehen kann.