



Body Image Check

Wie beeinflusst Social Media dein Körpergefühl?

1. 24-Stunden-Experiment

Beobachte in den nächsten 24 Stunden nach der Nutzung von Social Media:

☐ Wie fühle ich mich direkt danach in Bezug auf meinen Körper?

☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter

☐ Habe ich mich mit jemandem verglichen?

☐ Ja ☐ Nein

☐ Welche Inhalte habe ich hauptsächlich gesehen?

☐ Fitness ☐ Beauty ☐ Lifestyle ☐ Mode ☐ Sonstiges: _____

2. Was ist mir aufgefallen?

Nach welchen Accounts fühle ich mich häufiger schlechter?

Welche Accounts tun mir gut oder inspirieren mich?

Welche Gedanken tauchen beim Scrollen häufig auf?



3. Meine kleine Challenge

Ich wähle für die nächsten sieben Tage eine Sache aus:

- ☐ Drei Accounts entfolgen, die mir nicht guttun.
- ☐ Täglich 30 Minuten Social-Media-freie Zeit.
- ☐ Vergleiche bewusst bemerken, ohne sie zu bewerten.
- ☐ Mehr Inhalte ansehen, die Vielfalt statt Perfektion zeigen.

☐ Eigene Challenge:

4. Fragen zum Mitnehmen

- Ist das ein realistischer Ausschnitt – oder eine Inszenierung?
- Möchte ich mich wirklich mit diesem Bild vergleichen?
- Will ich einem Ideal entsprechen, das sich ständig verändert?
- Was macht mich – unabhängig von meinem Aussehen – eigentlich aus?

Kleine Veränderungen können helfen, Social Media bewusster zu nutzen und das eigene Körperbild zu stärken.