

# JEDER (KÖRPER) IST ANDERS

**Wir alle möchten uns und anderen gefallen. Sein Äusseres zu akzeptieren, fällt jedoch vielen schwer. Du hast nur den einen Körper, lerne ihn zu lieben!**



**Freue dich über alles, was deine Persönlichkeit ausmacht!**

## **Respektiere deinen Körper**

Eine gute Ausstrahlung und Erfolg haben auch viel damit zu tun, wie wir mit unserem Körper umgehen. Beachte die Bedürfnisse deines Körpers, um dich wohlfühlen zu können.

**Ich schaue auf** (kreuze an, was zutrifft):

- ein gesundes Mass an Bewegung
- ausgewogenes Essen
- Körperpflege
- genügend Erholung und Schlaf
- Weiteres:

---

---

---

## **Sei du selbst**

Gerade unsere Unterschiedlichkeit in Charakter, Temperament, Fähigkeiten und Aussehen machen uns interessant und einzigartig.

- > Was gefällt dir besonders gut an dir?
- > An deinem Charakter?
- > An deinem Aussehen?

---

---

---

## **Deine Freunde**

Auch für deine Freunde bist du mehr als dein Körper! Sie mögen dich, weil du du bist.

- > **Was schätzen deine Freunde und Freundinnen besonders an dir?**

---

---

---

---

---

---

---

- > **Denke dich nicht schlecht.**
- > **Lasse nicht zu, dass Kritik an deinem Körper dich klein macht.**
- > **Umgib dich mit Freunden, die selbst ein positives Körperbild haben.**

## **Das kann ich**

Halte deine Stärken fest und mache sie dir immer wieder bewusst.

- > **Welche Fähigkeiten besitze ich?**
- > **Was kann ich besonders gut?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Weitere Infos zum Thema**

- > [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)
- > [www.meinselbstwertgefühl.ch](http://www.meinselbstwertgefühl.ch)
- > [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)
- > [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

**ICH BIN GUT, SO WIE ICH BIN.**