

DRUCK & Erwartungen



Gut zu wissen

Wenn wir Bilder von unrealistischen Körpern sehen, kann das unser Selbstbewusstsein beeinflussen und ein negatives Bild vom eigenen Körper schaffen. Jeder Körper ist auf seine eigene Art und Weise schön ist. Falls du dich von den unrealistischen Schönheitsidealen unter Druck gesetzt fühlst, kann es helfen, Profilen zu folgen, die ein gesundes Körperbild und Selbstakzeptanz zeigen. Außerdem kannst du mit anderen Menschen über dieses Thema sprechen und sich auszutauschen. Das kann helfen, negative Gefühle loszuwerden.

