

# I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder

ARGE Wiener Gesundheitsförderung – WiG &  
queraum. kultur- und sozialforschung

Laufzeit Phase I Jänner 2022 – Dezember 2023  
Laufzeit Phase II März 2024 – August 2025



# Ziele

- Auseinandersetzung mit (medial) vermittelten **Schönheitsidealen** und **Körpernormen**
- Stärkung von Empowerment und Partizipationsmöglichkeiten von jungen Menschen
- **Information und Bewusstseinsbildung** von Bezugspersonen und Akteur\*innen im Umfeld der Jugendlichen zum Projektthema

# Das Projekt im Überblick

Schulprojekte  
für Wiener  
Schüler\*innen  
der  
Sekundarstufe 1  
(10-14 Jahre)

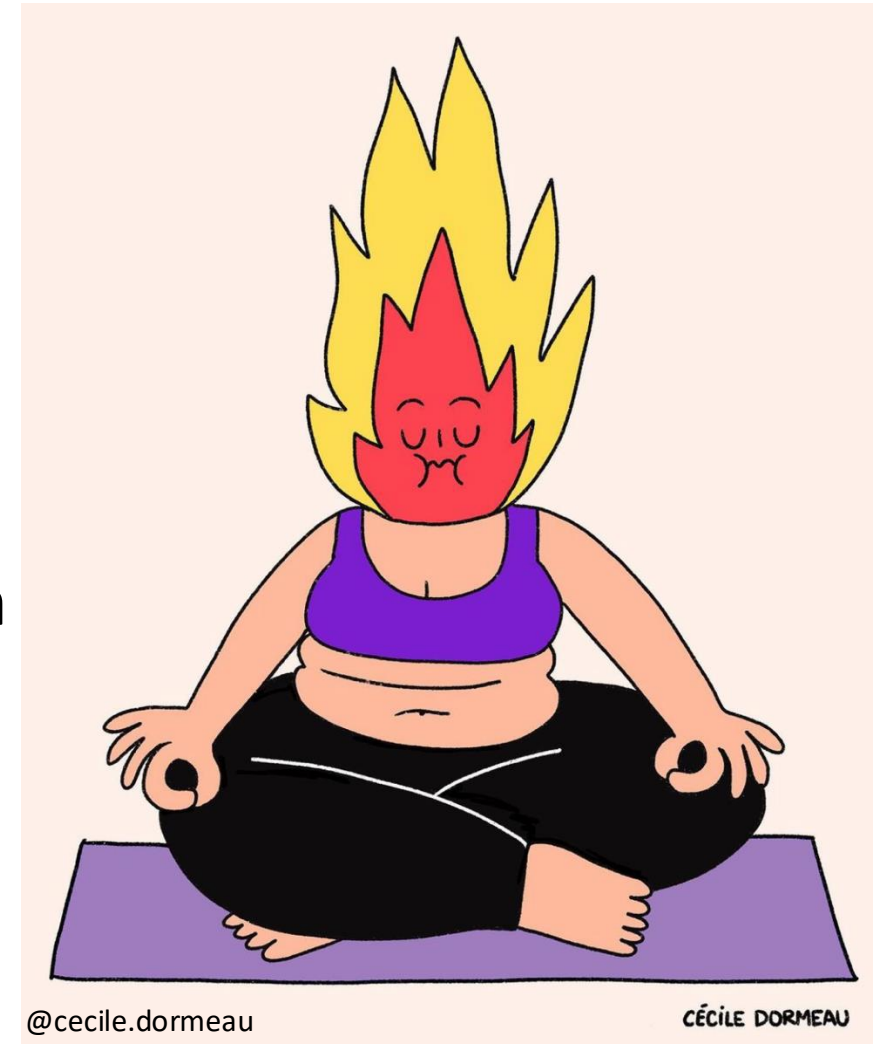
Ältere  
Jugendliche im  
Alter 15-19  
Jahren  
(Mutmacher\*  
innen)

Begleitende  
Sensibilisierungs-  
kampagne via  
Social Media  
(Instagram)

Webinare und  
Online-  
Vortragsreihe  
für  
Pädagog\*innen  
Jugendarbeiter\*  
innen

# Schulprojekte für jüngere Jugendliche

- Umsetzung in 2-3 Workshops
- Auseinandersetzung mit Gefühlen, Schönheitsidealen, Body Shaming u.v.m.
- Sensibilisierung zu Körperkommentaren
- Fokus weg vom Aussehen, hin zu Ressourcen
  - Body Neutrality
- Zwischen den Workshops kreative Umsetzungsphase



# Kreative Methoden



# Praktische Umsetzung

- Ins Gespräch kommen anhand von Beispielen aus dem Alltag
- Inputs von älteren Jugendlichen – **Mutmacher\*innen**
- Körperkommentare gemeinsam analysieren und diskutieren
  - „Du schaust toll aus! Hast du abgenommen?“
  - „Du bist extrem dünn, isst du eh genug?“

→ Methode: **Wer beeinflusst mein Körperbild?**



Sich werde Zwerg genannt  
weil ich klein bin.

Meine Eltern vergleichen mich  
ständig mit Hannah weil ich nicht  
so klug bin wie sie.

Meine Oma sagt du  
~~bist~~ musst mehr weil  
sonst bist du ein Faulch

Meine Schwester  
sagt das meine  
Hosen nicht passen  
und der ~~pull~~ pul  
lover auch nicht.

# Einblicke in die Schulprojekte



© Elisabeth Mayr



© Sophie Augustin



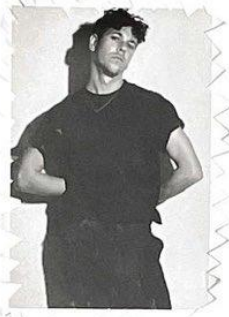
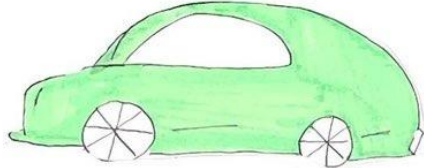
# Einblicke in die Schulprojekte



© Anna Vida

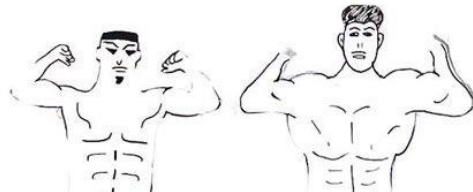
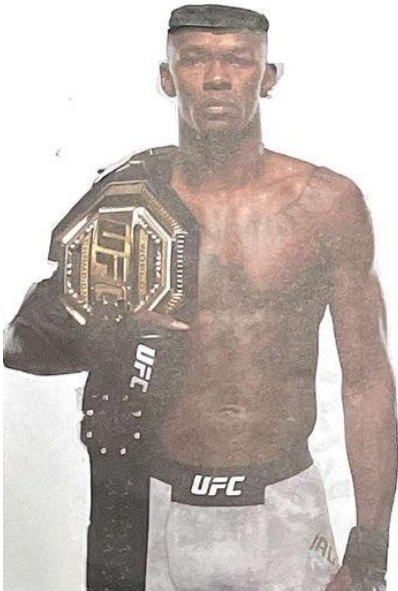


© Sophie Augustin



M A N N L I C H K E I T

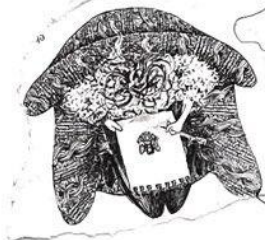
IN DEN  
MEDIEN



I am good enough.



# OVERThinking



Sleeping is so hard when you can't stop thinking



Overthinking löst dich alleine fern.

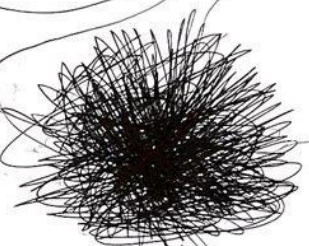


Overthinking gestört dich selbst.

Mann im Beginn unserer Beziehung so viel Anerkennung gegeben hat. Mein Gebirn hat immer anders funktioniert als das anderer Menschen.



Overthinking  
The art of creating problems that don't exist.



Alkohol, drogen, Rauchen bringt nichts. Man vergisst die Sachen wenn man solche Sachen nimmt.

# Mutmacher\*innen

- Ältere Jugendliche ab 15 Jahre
- Kritische Auseinandersetzung mit Körperbildern
- Partizipative Entwicklung Sujet & Projektname
- Feedback zu Workshop-Inhalten, Impulse für das Projekt
- Ältere Jugendliche teilen mit jüngeren Jugendlichen ihre Erfahrung

→ Botschaften „**Ich würde meinem 13-jährigen Ich gerne sagen...**“



## #mutmacher\*in:

I am  
good  
enough.

„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich gerne  
raten, mehr zu  
hinterfragen, warum mir  
die Meinung mir nicht  
wichtiger Menschen so  
wichtig ist.“

Lilli, 16 Jahre



# Sensibilisierungskampagne

- Instagram: @iamgoodenough\_project
- Website: [www.iamgoodenough.at](http://www.iamgoodenough.at)



Projekt Insta Jugendliche Erwachsene Materialien Kontakt 

## Projekt

„I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder“ fördert die kritisch-kreative Auseinandersetzung von jungen Menschen mit (medialen) Körperbildern und Schönheitsidealen und fördert gleichzeitig ihre Medienkompetenz.

In **Schulprojekten** beschäftigen sich Wiener Jugendliche der Sekundarstufe 1 mit diesen Themen. Erwachsene werden mit einem spezifischen **Weiterbildungsangebot** bei der kompetenten Begleitung junger Menschen unterstützt. Ältere Jugendliche begleiten das Projekt und machen sich als **#Mutmacher\*innen** für einen entspannten und respektvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen stark.

Auf dem Instagram-Kanal @iamgoodenough\_project können Jugendliche und alle anderen Interessierten das Projekt verfolgen.




iamgoodenough\_project

#mutmacher\*in: „Ich würde meinem 13-jährigen Ich gerne sagen, dass niemand es verdient hat, dass du dich selbst für sie/ihn runter- und kleiner machst.“ Emma, 16 Jahre

Online-Vortrag Toxische Fitnesskultur und die Auswirkungen auf Selbstbild, Selbstwert und Körperakzeptanz Elisabeth Marcinkowski Dienstag, 05.11.2024 17:00 bis 18:00 Uhr Online, über Zoom

[ Sehgewohnheiten verändern ] #1 Schau dir mal die Liste der Personen, denen du auf Instagram oder TikTok folgst, an. Sind Personen mit unterschiedlichen Körperformen oder Geschlechtsidentitäten vertreten? Folgst du Personen, die in ihren Postings oder Videos auch mal zeigen, dass ihr Leben nicht nur aus schönen, gestylten und shiny Momenten besteht?

#mutmacher\*in: „Maus, dein Aussehen ist absolut nicht wichtig und ich hoffe du verstehst irgendwann, dass es ehrlich so ist.“ Alina\*, 17 Jahre

Stimmen aus den 99 Schulprojekten muss respektvoll sein. Ich bin AUSS LUSTIG sein. Humorvolle Mitbewertung. Das ist richtig. Das ist gut.

[ Selbstachtung ] #1 Selbstachtung bedeutet, sich selbst zu mögen und wertzuschätzen, indem man\* sich selbst so gut wie möglich akzeptiert und anerkennt, wer man\* ist und was man\* kann. Das bedeutet, dass man\* Vertrauen in sich selbst hat und sich selbst gut behandelt.

[ Was ist euch in einer Freundschaft wichtig? ] MEI... KÖRPERBILD Body-Image

[ Body Shaming bekämpfen ] #1 Body Shaming – also die negative Bewertung des eigenen oder anderer Körper – passiert im Alltag ständig. Was können wir eigentlich in unserem täglichen Leben – in Gesprächen, in der Schule, in der Arbeit – gegen Body





iamgoodenough\_project und sprech\_mas... 

## [ Body Shaming bekämpfen ] #1

Body Shaming – also die negative Bewertung des eigenen oder anderer Körper – passiert im Alltag ständig.

Was können wir eigentlich in unserem täglichen Leben – in Gesprächen, in der Schule, in der Arbeit – gegen Body Shaming tun?

44  9 

Gefällt sprech\_mas\_an und weiteren Personen

iamgoodenough\_project Gemeinsam mit dem Projekt von Jugendlichen für Jugendliche @sprech\_mas\_an haben wir uns bei unseren Communities zum... mehr

I am good enough.

# Webinare

Herausforderungen in Pubertät und Adoleszenz

Theoretischer Input zur Entwicklung des Körperbildes

Selbstreflexion

Zusammenhang sozialer Medien, Selbstwert, Körperwahrnehmung

Austausch & Diskussion

Schutzfaktoren

# Online-Vortragsreihe

- Themen rund um die psychische Gesundheit von Jugendlichen: Geschlechtsidentität, Selbstwert, Selbstbild & Körperakzeptanz, Diätkultur, Schönheitsideale, ...
- Diskussion und Austausch

**Online-Vortrag**  
**Toxische Fitnesskultur und die Auswirkungen auf Selbstbild, Selbstwert und Körperakzeptanz**

Elisabeth Marcinkowski

Dienstag, 05.11.2024  
17:00 bis 18:00 Uhr

Online, über Zoom



**Online-Vortrag**  
**Einfluss der sozialen Medien auf die Körperwahrnehmung junger Menschen**

Raffaella Vanzetta

Mittwoch, 04.12.2024  
17:00 bis 18:00 Uhr

Online, über Zoom





# Webinare & Online-Vortragsreihe

## Webinare

- Professionelle Akteur\*innen im Setting Schule & professionelle Akteur\*innen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit
- Termine für 2025: 12. März, 2. April, 8. Mai

## Online-Vortragsreihe

- Alle am Thema Interessierte
- 5. März, 17:00 – 18:00 Uhr: Elisabeth Lechner

Online via Zoom

Termine & Anmeldungen: <https://www.wig.or.at/i-am-good-enough>

# Learnings

- Orientierung an der Lebenswelt der Jugendlichen ist zentral
- Der Körper als Einstieg, um über verschiedene Themen zu sprechen, wie etwa unangenehme Gefühle, Shaming, Vergleich, Selbstwert
- Bewusstseinsbildung bei Pädagog\*innen, Jugendarbeiter\*innen, erwachsenen Bezugspersonen ist zentral und passiert im Austausch
- **Je früher, desto besser!**

# Neue Publikation

**GUT GENUG UND GENAU RICHTIG.**

Für vielfältige Körperbilder junger Menschen



Inspirationen aus dem Projekt „I am good enough.“

### BODY NEUTRALITY

**B**ody Neutrality oder Körperneutralität geht weg von einer Bewertung von Körpern – auch von einer permanenten Selbstliebe, wie sie die Body Positivity-Bewegung will. Es geht darum, wie man\* sich fühlt, nicht wie man\* aussieht. Der Körper wird akzeptiert und mit Respekt behandelt, denn er ist die Voraussetzung unseres (Er-)Lebens.<sup>3</sup> Dieses Er-Leben umfasst unser gesamtes Sein und Tun – alles, was der Körper uns ermöglicht zu machen oder auch alle unsere Sinne, wie sehen, riechen, fühlen, schmecken, hören...

Ziel der Body Neutrality-Bewegung ist es, dass wir uns alle weniger Gedanken über unser Aussehen machen (müssen). Das kann helfen, ganz bewusst den eigenen Körper oder die Körper anderer nicht ständig (positiv oder negativ) zu bewerten.

**#ZumNachdenken**

Was kann dein Körper alles? Wofür bist du deinem Körper dankbar? Schreib dir eine Liste oder denke ein paar Minuten in Ruhe darüber nach, was dein Körper alles für dich tut. Stichwort: **Körperakzeptanz!**

**#ZumAusprobieren**

Hierzu brauchst du eine zweite Person. Beantwortet gegenseitig die Frage, was ihr an der anderen Person mögt und schätzt. Nehmt euch kurz Zeit und schreibt alles auf, was euch einfällt. Lest euch die Liste danach gegenseitig vor. Das Ziel dieser Übung ist es, sich klarzumachen, dass der eigene Wert nicht vom Körper bestimmt wird. Es gibt so viele Dinge, die dich ausmachen und die andere an dir mögen.

Wenn du einer Freundin oder einem Freund ein Kompliment machen willst, dann probiere mal aus, dieses nicht auf den Körper bzw. das Aussehen zu beziehen. Sag statt „Darin siehst du aber schlank aus!“ lieber „Ich mag die Farbe deines Shirts total gerne an dir.“

3 Lusengo, 2020

18

Auch auf unserer Website ([www.iamgoodenough.at](http://www.iamgoodenough.at)) als Download verfügbar!

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Fragen zum Projekt gerne an:

Sophie Augustin: [augustin@queraum.org](mailto:augustin@queraum.org)

Martina Daim: [martina.daim@wig.or.at](mailto:martina.daim@wig.or.at)

Weitere Infos zum Projekt:

[www.iamgoodenough.at](http://www.iamgoodenough.at)

Instagram: @iamgoodenough\_projekt

