

Körpergefühl

Was kann dein Körper?

Was kannst du mit deinem Körper erleben?

Was kannst du mit deinem Körper alles fühlen?

Wie fühlt sich dein Körper an?

Hat dein Körper ungeahnte Fähigkeiten? (ein spezieller Trick, z. B. die Zunge Rollen, ein Rad schlagen?)

Was würdest du mit deinem Körper gerne gut können?

Wo im Körper spürst du Freude?

Wo im Körper spürst du Wut?

Wo im Körper spürst du Trauer?

Wo im Körper spürst du Angst?

Wo im Körper spürst du Liebe?

Welche anderen Gefühle spürst du in deinem Körper?

Was fühlt sich gut an?

Gibt es Dinge die du tun kannst, damit du diese guten Gefühle möglichst oft spüren kannst?

.....

.....

.....

Was fühlt sich unangenehm an?

.....

.....

.....

Was kannst du tun – wenn du das möchtest – um von den unangenehmen Gefühlen wieder in einen angenehmen Zustand zu kommen?

.....

.....

.....

Was kannst du tun, wenn du dich nicht gut in deinem Körper fühlst oder dich für ihn schämst?

.....

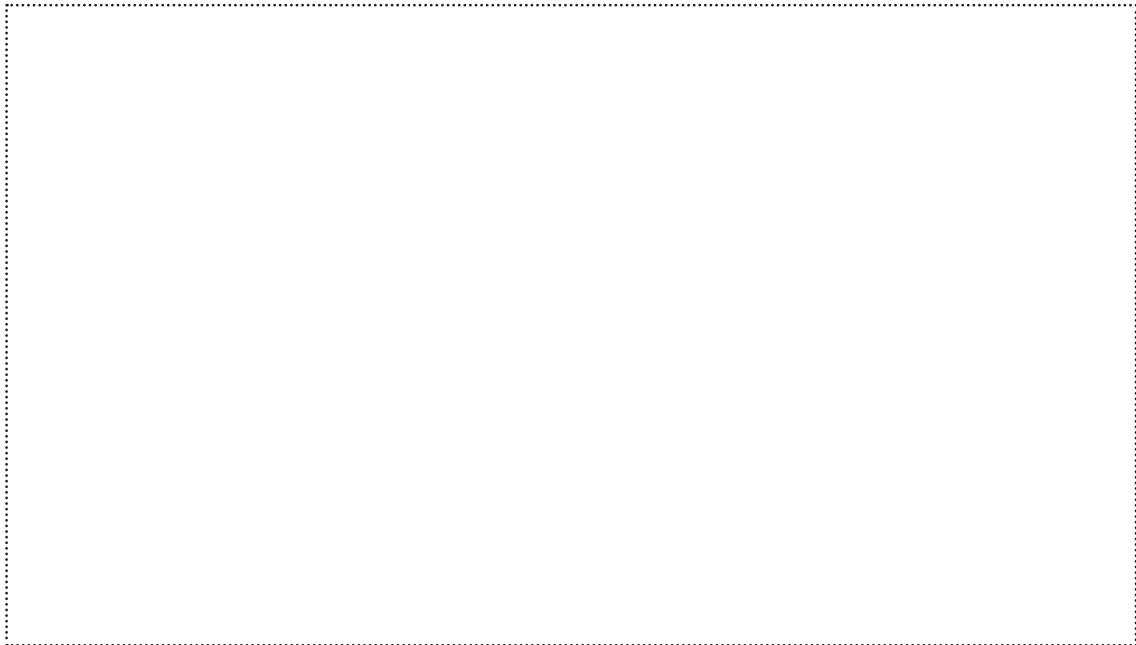
.....

.....

Körperbild

Gibt es eine Körperstelle, die gleich oder ähnlich aussieht wie bei einem Familienmitglied von dir?

Wie sieht dein Körper aus? Magst du ihn einmal zeichnen?

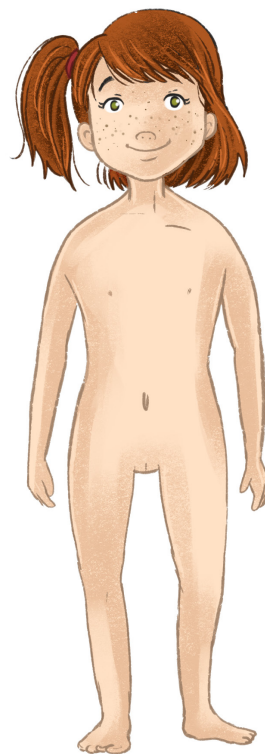
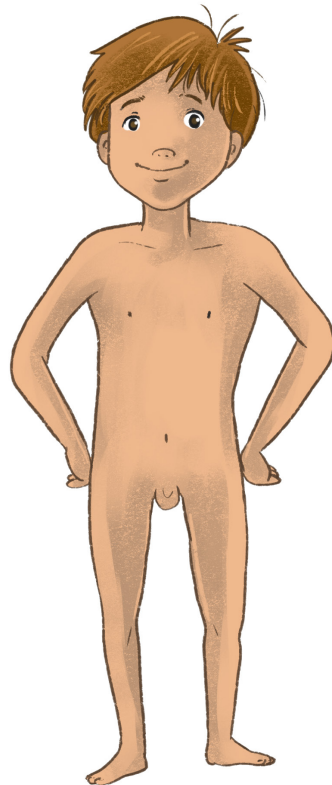


Wie verändern sich Körper, wenn wir älter werden?

Gibt es Merkmale für Schönheit?

Was findest du schön?

Was magst du an deinem Körper und was nicht? Markiere mit grün, was du magst, und mit rot, was du nicht magst.



Was kann man tun, wenn man sich selbst nicht schön findet?

.....

.....

.....

Hat schon einmal jemand etwas Gemeines über deinen Körper gesagt?

.....

.....

.....

Hast du schon einmal etwas Gemeines über deinen eigenen Körper oder den Körper eines anderen Menschen gesagt?

.....

.....

.....

Hast du dich schon einmal unwohl in deinem Körper gefühlt? Vielleicht weil er etwas nicht konnte oder weil er nicht so aussieht, wie du es dir wünschst?

.....

.....

Hast du dich schon einmal für deinen Körper geschämt?
In welcher Situation war das?

.....

.....

.....

Wie fühlen sich deine Eltern in ihrem Körper? Mögen sie ihren Körper?
Mögen sie wie er aussieht? Gibt es Momente, in denen sie ihren Körper
nicht mögen? Frage sie doch einmal danach!

.....
.....
.....

Wie ist es bei deiner besten Freundin / deinem besten Freund?
Frage auch sie/ihn!

.....
.....
.....

Wie kann man sein Aussehen verändern? (z. B. Kleidung, Frisur ...)

.....
.....
.....

Sind äußerliche Veränderungen gut, wenn man sich im eigenen Körper
nicht wohl fühlt? Hilft es dir, dich besser zu fühlen?

.....
.....
.....

Was wäre dann anders? Wie würdest du dich fühlen?

.....

.....

.....

Wenn du deinen Körper selbst zusammenbauen könntest, wie würden deine Körperteile aussehen? Welche Funktionen hätten deine Körperteile? (z.B. Highspeed-Füße; Beine, die bis zu 10 Meter hochfahren können ...)

.....

.....

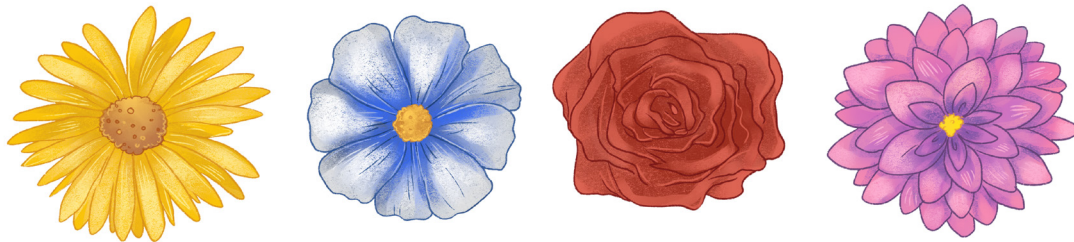
.....

.....

.....

Ich bin einzigartig!

Schaue dir einmal die Blumenbilder an und suche dir die Blume aus, die dir am besten gefällt. Warum hast du dich für diese Blume entschieden?



Diskussion:

- Wie sieht eine perfekte Blume aus?
- Warum gibt es nicht die Blume, die allen gleichgut gefällt?
- Wie wäre es, wenn alle Blumen gleich aussehen würden?
- Wie ist es mit den Menschen?
- Gibt es das perfekte Mädchen, den perfekten Jungen?
- Wie wäre es, wenn alle Menschen gleich aussehen würden?

Was gefällt dir gut an dir?

Was macht dich einzigartig?

Gibt es etwas, worauf du besonders stolz bist?

Was mögen andere an dir? **Andere antworten lassen:**
Das gefällt mir an dir besonders gut:

Ich mag dich, weil ...

Mit dir kann man gut ...

Ich finde es toll, dass du ...

.....

.....

.....

Das finde ich schön an dir:

.....

.....

.....