



45% der Mädchen hören mit dem Sport auf*

Verstehe warum und werde **Teil der Veränderung**

In Zusammenarbeit mit Expert*innen haben wir verschiedene **Leitfäden, Workshops und Arbeitsmaterialien** entwickelt – mit Links zum **kostenlosen Download**.



Erfahre, wie wir zu
KI stehen



Let's #KeepBeautyReal

Vor über 20 Jahren hat Dove begonnen, Schönheitsstandards und -ideale **infrage zu stellen**. Heute gehen wir davon aus, dass 2025 bereits 90 % aller Inhalte von KI generiert werden. Darum **erweiterten** wir 2024 unser **Versprechen**: Dove wird **niemals** KI verwenden, um Bilder von Frauen zu **erstellen**, zu **verändern** oder zu **verfälschen**.

Unsere **Mission** ist es, die **Vorstellungen** von **Schönheit** zu verändern.

Wir bei Dove engagieren uns seit jeher für einen Schönheitsbegriff abseits von Kleidergröße, Hautfarbe und anderen **Äußerlichkeiten** – ganz egal, in welchem Alter.

Junge Menschen möchten wir **ermutigen**, positiv über ihren Körper und ihr Aussehen nachzudenken. So ist bereits 2004 das „**Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl**“ entstanden, mit dem wir **Lehrkräfte, Eltern und Mentor*innen** dabei **unterstützen** möchten, mit Kindern und Jugendlichen zeitgemäß über Themen rund um das **Selbstbewusstsein zu sprechen** – und ihnen dabei zu helfen, ihr authentisches und individuelles Ich zu entfalten, um so ihre Ziele zu erreichen und ihre **Potenziale voll auszuschöpfen**.



Entdecke unsere Programme

Inhaltsverzeichnis

6 - 7

Vorschule:

Positives Körperbild von klein auf

8 - 9

Grundschule:

Selbstbewusstsein spielerisch stärken

10 - 11

Weiterführende Schule:

Körper-Trends und Normen erkennen
und kritisch hinterfragen

12 - 15

Diversität:

Ausgrenzung und Abwertung –
Diskriminierung geht uns alle an

16 - 17

Sport:

Positives Körperbild im Sport – egal ob
im Verein oder im Sportunterricht

18 - 19

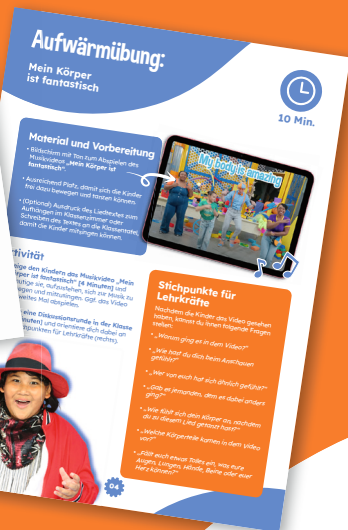
Eltern:

Soziale Medien gemeinsam managen



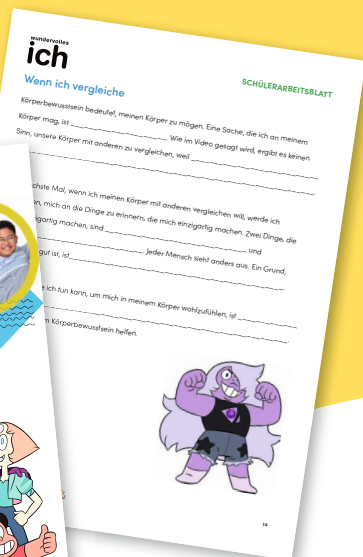
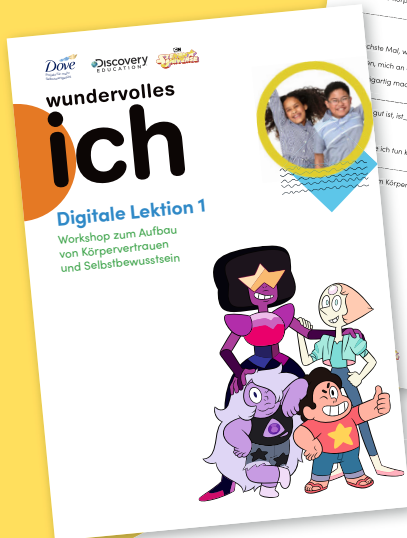
Body Positivity mit Blippi

Körperbildprobleme treten bereits im Alter von **4 Jahren** auf und werden mit zunehmendem Alter größer. Aus diesem Grund arbeitet das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl mit **Blippi** zusammen, und hat die erste spielerische **Körperbild-Intervention** für Kinder im Vorschulalter entwickelt.



Workshop: Ich liebe mich

Dieser Leitfaden richtet sich speziell an Lehrkräfte und bietet Anregungen, wie **Aktivitäten zur Förderung des Körpervertrauens** bei Kindern im Alter von **4 bis 6 Jahren** spielerisch in den (Vorschul-)Unterricht integriert werden können.

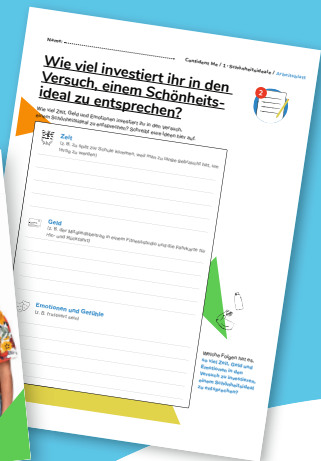


Für starke Schulkinder

Diese umfassenden Unterrichtsmaterialien wurden speziell **für Kinder im Grundschulalter** entwickelt und beleuchten die Themen **Körpergefühl, Schönheitsideale** sowie **Mobbing**.

Dabei reflektieren Schüler*innen ihre Gefühle und Erfahrungen – und lernen, **respektvoll sich selbst gegenüber zu sein** und auch mit anderen so umzugehen.





Fünfteilige
Workshop-
reihe

Körper- und Selbstwertgefühl stärken

Diese Unterrichtsmaterialien greifen gesellschaftlich relevante Themen wie **Schönheits-** und **Geschlechterideale**, **Bildmanipulation** und **Schönheitsdruck** auf und sollen junge Menschen zur Auseinandersetzung damit anleiten, um ihre eigene Sichtweise zu reflektieren und einen wertschätzenden Umgang mit sich und anderen zu entwickeln.



Körper- und Selbstwertgefühl stärken

Kurz-
workshop

Wenn nicht genug Zeit besteht, alle fünf Unterrichtseinheiten mit den Schüler*innen durchzunehmen, gibt es auch Materialien, welche die **Themenfelder weniger detailliert** behandeln. Nichtsdestotrotz **empfehlen** wir, den **gesamten** fünfstündigen Workshop durchzuführen, da eine **tiefer gehende Auseinandersetzung** mit den jeweiligen Themen das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Schüler*innen **nachhaltig fördern** kann.



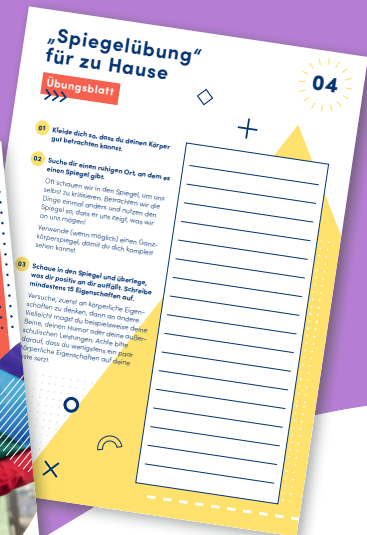
Gemeinsam gegen Diskriminierung

Hierbei handelt es sich um einen **Ergänzungsteil** der Workshopreihe „**Confident Me**“, der sich insbesondere mit den **verschiedenen Formen von Diskriminierung** auseinandersetzt und zeigt, wie Schüler*innen sich **gegen Ausgrenzung** und Abwertung stark machen können – für sich selbst und für andere.



Zusammen gegen Haardiskriminierung

Während wir alle **unrealistischem Schönheitsdruck** ausgesetzt sind, erfahren viele Schwarze Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer **Haarstruktur und Frisuren** eine besondere Form der **Diskriminierung**. Um ihr Selbstvertrauen zu stärken, zu einer **respektvollen Gesellschaft beizutragen** und ein **Allyship** aufzubauen, wurde dieser ca. zweistündige Leitfaden entwickelt – damit die nächste Generation voller **Stolz auf ihre Individualität** aufwachsen kann.



Für mehr Individualität

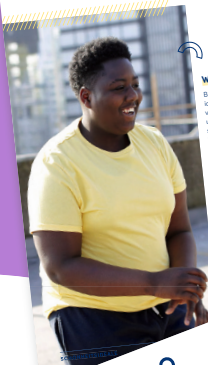
Dieser **zweistündige Workshop** wurde entwickelt, um das **Körperbewusstsein** von **LGBTQIA+-Jugendlichen** zu **stärken**. Die Teilnehmer*innen reden über den Einfluss gesellschaftlich normierter **Schönheitsideale** und **Stereotypen** und üben, wie sie die damit verbundenen **Botschaften infrage stellen** können.

Besonders wichtig ist das Thema **Verbündete (Allyship)**, hier werden Tipps vorgestellt, wie man queere Jugendliche besser **stärken** und **unterstützen** kann.

Schönheitsideale definieren

30 Min.

01



Worum das wichtig ist

Bevor junge Menschen ein Schönheitsideal entwerfen können, müssen sie verstehen, was Schönheitsideale sind und woher sie kommen. Unbewusst und daher so sehr fähig von den damit verbundenen schädlichen Botschaften beeinflusst worden, aber das ist vielen oft nicht klar, jetzt ist es an der Zeit, sich einmal Schönheitsideale bewusst und kritisch anzusehen.

Du brauchst

- Ein großes Blatt Papier/Whiteboard
- Stifte/Marker

Was wird gemacht

Die Teilnehmer*innen sammeln Bilderstimmungen, die Schönheitsideale der Gesellschaft

Was kostet das Streben nach Schönheitsidealen?

20 Min.

02



Worum das wichtig ist

Zu wissen, dass ein Schönheitsideal nicht aus der Luft gegriffen ist, sondern ein gesellschaftliches Konstrukt ist, das durch Werbung, Medien und sozialen Einfluss entsteht, ist wichtig, um die mit dem Streben nach Schönheitsidealen verbundenen Kosten zu verstehen.

Du brauchst

- Stifte

Was wird gemacht

Bei dieser Übung erstellen die Teilnehmer*innen eine Liste von negativen Auswirkungen, die das Streben nach Schönheitsidealen haben könnte, und diskutieren darüber, was es für die Einzelnen im Hinblick auf Gesundheit, Finanzen und Ehrlichkeit bedeutet. Es ist wichtig, die Kosten des Strebens nach Schönheitsidealen zu verstehen, um die Gesellschaft insgesamt zu verbessern.

Los geht's

Seite 1 - 100 bis 100

Körperaktivismusplan

Übungsblatt

03

Liste Dinge auf, die Leute tun können, um den Schönheitsidealen nach zu gehen, die sie etwas ausprägen wollen.

Wie kannst du vermeiden, sagen, tun oder lernen, zu bekommen?

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	

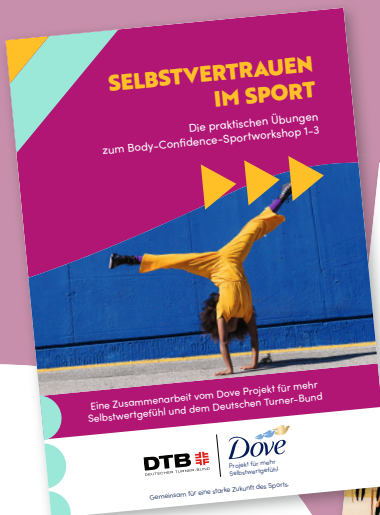
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Kreize die beiden Aktivitäten ein, die du in den kommenden zwei Wochen als Abschlussübung machen wirst.



Lasst uns Körperbewusstsein trainieren

Das Toolkit unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich **beim Sport wohler zu fühlen** – **unabhängig** von Geschlechtsidentität oder sportlicher Leistung. Mit **interaktiven Übungen** und **Reflexionsfragen** stärkt es **Selbstvertrauen** und **Körperbewusstsein** – im Verein, in der Schule oder im Teamtraining.



Positives Körperbild im Sport

In Kooperation mit dem **Deutschen Turner-Bund** wurde das Toolkit um **drei sportpraktische Einheiten** erweitert. Diese fördern durch Bewegung, Austausch und gezielte Übungen ein **positives Körperbild** – **alltagsnah** und **direkt einsetzbar** im Schul- und Vereinssport.



Junge Menschen stärken

Mit diesem Leitfaden können Erwachsene ihnen nahestehenden Kindern dabei helfen, ihr **Selbstbewusstsein** in Bezug auf ihren Körper zu **stärken**. Dabei werden insbesondere die Themen **soziale Medien, Filter, Selfies und Mobbing** beleuchtet. Der Leitfaden wurde **speziell für Eltern** entwickelt, ist aber auch eine tolle Inspiration für **Verwandte** und **enge erwachsene Freund*innen** der Familie.



Gegen toxische Schönheitstipps

Entwickelt mit einer der führenden **Expertinnen** für Selbstwertgefühl: **Dr. Phillippa Diedrichs**.

Der **4-Stufen-Leitfaden** ist ein kurzes 4:16 min **Video**, das dir zeigt, wie du mit Kindern über schädliche Schönheitstipps in den sozialen Medien sprechen kannst, wie du ihnen dabei helfen kannst, ihren feed zu reinigen und sich somit besser zu fühlen.

**Unsere Mission ist es,
bis 2030 das Selbstwertgefühl von**

**250
MILLIONEN**

**jungen Menschen weltweit
zu stärken.**



**Let's
change
beauty**

Fragen? Schreib uns:
DoveSelbstwertgefuehl@edelman.com


Alle Materialien

