



45% der Mädchen hören mit dem Sport auf*

Versteh 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, Schönheits-standards 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 **Ver sprechen**: 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



DEIN KÖRPERVERTRAUEN BOOKLET

Tipps für Betreuungspersonen



Liebe deinen Körper, um dein Kind zu unterstützen

Wenn dein Kind mit einem starken Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein aufwachsen soll, kannst du ganz einfach Folgendes tun:

Akzeptiere dich selbst und
liebe dich und deinen Körper

Selbstkritik ist bei jungen Menschen weit verbreitet – wie oft hast du dein Kind daran erinnert, sich nicht selbst schlecht zu machen? Aber manchmal kann auch Erwachsene ein geringeres Selbstbewusstsein haben und es ist möglich, dass du deinem Kind durch deine Selbstkritik unbewusst schlechte Gewohnheiten weitergibst. Hast du jemals in dein Spiegel gerügt und wortlos ausverflogen mit einem Aussehen? Vielleicht bemerkst du das selbst gar nicht, aber dein Kind nimmt es wahr.

Ein positives Körperbewusstsein beginnt damit, zu lieben, wer wir sind

Untersuchungen zeigen, dass mit einem Körper-
abstand von Eltern, Betreuern oder Familien-
mitgliedern von Kindern, deren Eltern mit einer
abnormal negativen Körperbeziehungen hatten,
der eine positive Selbstbewertung und so vie-
le Probleme, die durch den punitiven und
einschränkenden Charakter dieser Körper- und
Gesichtsbeziehungen und deren Wohl-
befindens, glichen. Eine Beziehung zu Kindern
Selbstbewusstsein zu einer Eltern und Zukunft. Es ist
durch, dass eine Einheit zu deinem Kind wird
durch. Glücklicherweise hat es einige Tipps
und Techniken, die dir helfen können, dich wieder in
deinen Körper zu führen. Und von deinem punitiven
Ermittlung profitiert auch dein Kind.

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.



ICH LIEBE MICH

Leitfaden für Lehrkräfte



10 Min.

Aufwärmübung:

Mein Körper ist fantastisch

Material und Vorbereitung

• Bildschirm mit Tor zur Abspielbox des *„Mein Körper ist fantastisch“*-Videos

• Ausreichend Platz, damit sich die Kinder frei durch bewegen und irren können.

• (Optional) Ausdruck des Lernzettelstrafes zum

Schreiben, um Kinder an die Klassenregeln, damit die Kinder mithängen können.



Aktivität

• Zeige den Kindern das Musikvideo „Mein Körper ist fantastisch“ (4 Minuten und 47 Sekunden) und erläutere, sich wie es fühlt zu tanzen und mitzumachen. Gibt das Video

• keine Diskussionsrunden in der Klasse führen und orientiere dich dabei an den Tipps für Lehrkräfte (rechts).



Stichpunkte für Lehrkräfte

• Nachdem die Kinder das Video beendet haben, können sie Ihnen folgende Fragen stellen:

- „Was geht es im Video?“
- „Wie sehr du dich beim Ausüben gefreut hast?“
- „Wer von euch hat sich ähnlich gefühlt?“
- „Gibt es jemanden, dem es dabei anders ging?“
- „Wer lässt sich den Körper als reichlich zu diesem Song gehören?“
- „Welcher Körperpartie kommt in dem Video vor?“
- „Fühlt euch etwas dabei ein, was eure Angeln, Lungen, Leber, Blut oder euer Herz können?“

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.



Dove **Discovery Education** **Smartbox**

wundervolles
ich

Digitale Lektion 1
Workshop zum Aufbau
von Körpervertrauen
und Selbstbewusstsein

wundervolles
ich

Wenn ich vergleiche

Körperbewusstsein bedeutet, meinen Körper zu mögen. Eine Sache, die ich an meinem Körper mag, ist _____. Wie im Video getragen wird, ergibt es keinen Sinn, unsere Körper mit anderen zu vergleichen, weil _____.

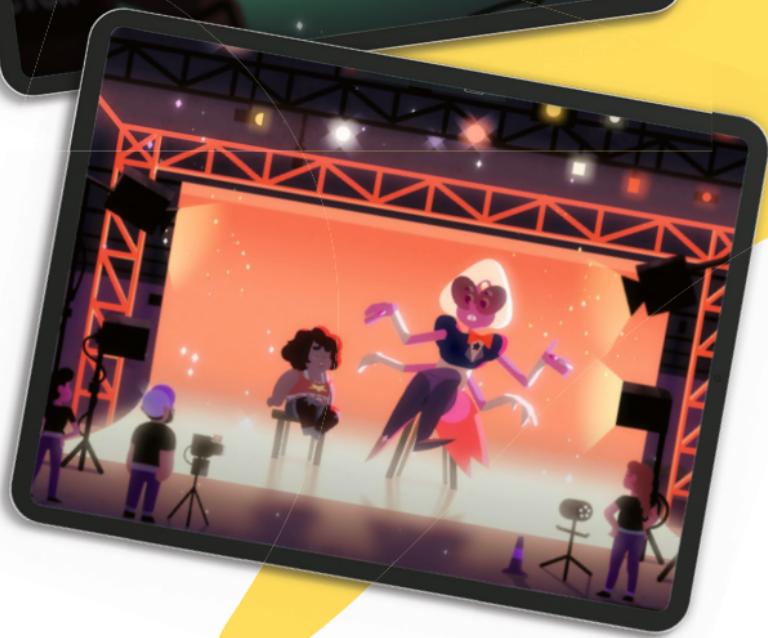
chste Mal, wenn ich meinen Körper mit anderen vergleichen will, werde ich an mich an die Dinge zu erinnern, die mich einzigartig machen. Zwei Dinge, die einzigartig machen, sind _____ und _____. Jeder Mensch sieht anders aus. Ein Grund, gung ist, ist _____. Ich kann tun, um mich in meinem Körper wohlfühlen, ist _____ im Körperbewusstsein helfen.

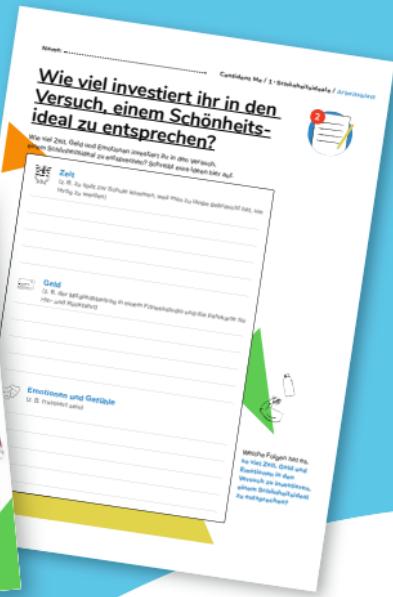
SCHÜLERARBEITSBLATT

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.





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.



Copyright Ma / Kurzschulep / J. Achleitner

Wie fühlst du dich bei diesen Bildern?

gute zwei Minuten für ein Brainstorm und freigeschossen, wie ... und wie ... sich fühlt.

Kleine Meist:
Portrait A: Die Beobachtung, Menschen zu beobachten, kann sehr spannend sein. Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen.

Portrait B: Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen. Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen.

Portrait C: Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen. Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen.

Portrait D: Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen. Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen.

Die kleinen Meist sind sehr gut in der Beobachtung und Menschen zu beobachten. Sie können sehr gut vorstellen, wie sie sich fühlen.

Ich

Schulwoche
Entwicklungs-
potentiale

KURZWORT



An advertisement for a workshop. At the top left, there is a blue triangle containing the text 'confident me' in large, bold, black letters, with 'Ich vertraue mir' in smaller letters below it. To the right of the text is a hand-drawn style logo consisting of a circle with a cross inside. The background features a white surface with a yellow and green geometric pattern. Five diverse children (three boys and two girls) are standing together, smiling. From left to right: a boy in a grey sweatshirt and blue jeans; a girl in a pink dress; a girl in a yellow and white striped long-sleeve shirt and blue jeans; a girl in a light blue top and dark pants; and a boy in a red jacket and camouflage pants holding a skateboard. At the bottom left, there is a graphic of a spiral-bound notepad with a yellow pencil resting on it, and the text 'KURZWORKSHOP' in blue capital letters. The Dove logo is in the top right corner.

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 Workshoptreihe „**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.



„Spiegelübung“ für zu Hause

Übungsblatt

04

01 Kleide dich so, dass du deinen Körper gut betrachten kannst.

02 Suche dir einen ruhigen Ort, an dem es einen Spiegel gibt. Oft schauen wir in den Spiegel, um uns selbst zu kritisieren. Betrachten wir die Dinge einmal anders und nutzen den Spiegel, um, dass er uns zeigt, was wir an uns mögen! Vervielfältige (wenn möglich) einen Ganzkörper-Spiegel, damit du dich komplett ansehen kannst.

03 Schau in den Spiegel und überlege, was dir positiv an dir auffällt. Schreibe mindestens 15 Eigenschaften auf. Nutze zuerst an körperliche Eigenschaften zu denken, dann an andere. Wie leicht magst du beispielweise deine Beine, deine Humor oder deine Aufmerksamkeit ausspielen? Achte bitte darauf, dass du wenigstens ein paar persönliche Eigenschaften auf deine Liste nimmst.

Handwriting practice lines for the exercises.

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.



Was kostet das Streben nach Schönheitsidealen?

⌚ 20 Min.



01

Warum das wichtig ist

Bevor junge Menschen ein Schönheitsideal fragen können, müssen sie verstehen, was Schönheitsideale sind und woher sie kommen. Unbewusst sind sie seit Jahren von den damit verbündeten sozialen 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 1. Brainstorming Beziehungen 2. Schönheitsideale der Gesellschaft

Los geht's

anfangen

STR

Du brauchst

- ⌚ Eine Stift
- ⌚ Eine Schere

Was wird gemacht

Bei dieser Übung erstellen die Spieler*innen lange Listen, was alles zum Preis (die „Kasse“) oder bedeuten sollte, wenn man Auswirkungen davon hat. Wenn man darüber nachdenkt, können diese manchmal peinlich, wenn man darüber nachdenkt, was andere Menschen“ im Klassenzimmer zu Gesagtem, Freundschaften, Konflikten und Erfolgen in anderen Lebensbereichen kosten und was es die Beziehungsperspektive kostet.

Los geht's

STR

STR

STR

STR

STR

STR

STR

STR

01

Körperaktivismusplan

Übungsblatt

03

Leiste Dinge auf, die Leute tun könnten, um den Schönheitsidealen auch im größten Maßstab bewusst zu vermeiden, sagen, tun oder lernen, um die stolzen, ausgerandeten Schönheitsideale

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09

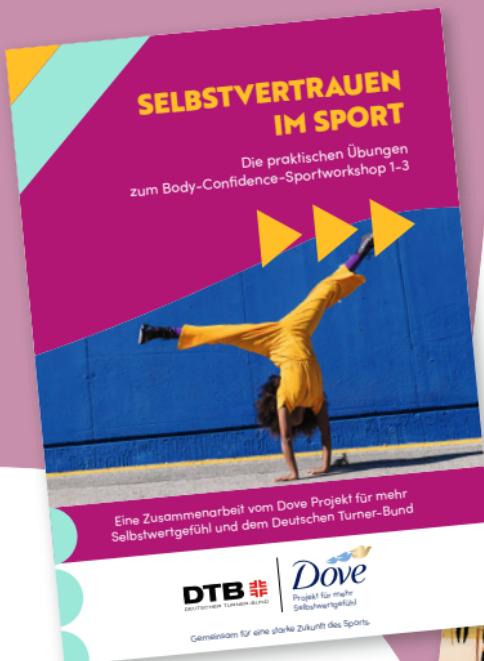
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

Kreise die beiden Aktivitäten ein, die du in den kommenden zwei Wochen als Abschlussübung mitnehmen willst.



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.



1.5 STABWECHSEL

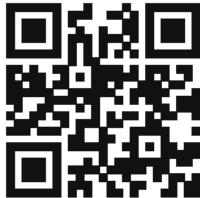
ZIEL DER ÜBUNG

- Das Ziel dieser Übung ist es, die Koordination, Geschicklichkeit und Achtungswert der Sportler*innen zu fordern, indem sie sich schnell und präzise innerhalb des Kreises bewegen, ohne dass die Stab umfällt.
- Dies erfordert eine enge Zusammenarbeit, einen gemeinsamen Rhythmus und Kommunikation innerhalb der Gruppe, um reibungslose Stabwechsel zu ermöglichen.

DU BRAUCHST:
einen Stab pro Person

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.



Soziale Medien - mit Selbstvertrauen

Bau dein Körperbewusstsein und das junger Menschen in deinem Leben mithilfe dieses Leitfadens auf



Dove
Projekt für mehr Selbstbewusstsein

Liebe deinen Körper,
um dein Kind zu
unterstützen

01

Wenn dein Kind mit einem starken Selbstbewusstsein und Körperbewusstsein aufwachsen soll, kannst du ganz einfach Folgendes tun:
Akzeptiere dich selbst und liebe dich und deinen Körper.

Selbstbild ist bei jungen Menschen weit verbreitet - wie oft hast du dein Kind daran erinnert, sich nicht so schwach zu machen? Am Anfang kann es schwer sein, die Sprache ehrgeiziger Körperbewusstheit und Selbstbewusstheit zu finden, doch deine Sprache kann dir dabei helfen, deinen Kindern zu zeigen, dass du sie in den Spiegel guckst und sie wert und wundervoll findest. Wenn du einen Ausdruck verwendest, der deinem Kind nicht passt, aber dein Kind nimmt es wahr,

Ein positives Körperbewusstsein beginnt damit, zu lieben, wer wir sind

Untersuchungen zeigen, dass mit ihrem Körper unzufriedene Eltern, Bettwurmbesitz, Familiennormen und soziale Vergleiche vorherrschen. Doch mit einem selbstbewussten Körperbewusstsein haben Kinder eine positive Selbstbewertung so viele tolle Möglichkeiten, von denen du sicher weißt, einschließlich einer beliebten Körperform, geistigen Geschicklichkeit und eines gesunden Verstandes, glücklicher Beziehungen und einer guten Selbstverantwortung an der Arbeit und zuhause. Es ist nicht einfach, die Erwartungen zu denken, aber zu denken. Ein weiterer Vorteil ist, dass es Tipps und Techniken gibt, um Kinder zu helfen, die in deinem Körper zu fühlen. Und von dieser positiveren Erwartung profitiert auch dein Kind.

05

SOZIALE MEDIEN - MIT SELBSTVERTRAUEN

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. Phillipa 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

