



«Schlank oder muskulös sein, ist ein Schlüssel zum Erfolg im Leben!»
Was denkst du dazu?

Wie fühlst du dich, wenn du dich mit Kollegen/ Kolleginnen vergleichst, die aus deiner Sicht einen attraktiveren Körper haben?

Hast du dich schon einmal wegen deinem Körper geschämt?

In welchen Situationen vergleichst du dich mit anderen Menschen?

Wann hast du zuletzt jemandem ein Kompliment gemacht?
Wie hat diese Person reagiert?

Hast du manchmal den Gedanken «Ich bin hässlich, dick oder ich habe zu wenig Muskeln?»
Wie gehst du mit solchen Gedanken um?

Wie fühlst du dich, wenn du ein Kompliment bekommst?

Was findest du an dir selbst gut?

Wie fühlst du dich, wenn du in Social Media oder in der Werbung Körper von anderen Menschen betrachtest?

Wie schaut für dich der ideale Mann/die ideale Frau aus?
Was ist ein Ideal?
Gibt es den idealen Menschen?

Was denkst du, wie es sich anfühlt, im Sportunterricht zuletzt gewählt zu werden?
Hast du das schon einmal erlebt?

Was bedeutet für dich das Wort «Selbstbewusstsein»?

Was braucht es, dass du dich selbstbewusst fühlst?

Würdest du sagen «Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl»?

Was macht es aus, dass du ein gutes oder weniger gutes Selbstwertgefühl hast?

Was gefällt dir an dir?

Worauf bist du besonders stolz?

Lenkst du dich manchmal von unangenehmen Gefühlen mit Essen ab?
Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Schämst du dich, wenn du schwitzt?
Wenn ja, was findest du daran störend?

Lenkst du dich manchmal aus Frust mit Essen ab?
Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Was mögen deine Kollegen/Kolleginnen an dir?
Was mögen deine Freunde/Freundinnen an dir?

Gibt es eine Gruppe von Menschen, in der du dich besonders wohl fühlst? Was trägt die Gruppe dazu bei?

Was bedeuten dir Social Media wie z.B. Instagram, Snapchat oder TikTok?

Hast du schon einmal ein Bild von dir bearbeitet, bevor du es auf Social Media gestellt hast? Warum?

Was sind für dich «no goes» auf Social Media?

Auf was achtest du, wenn du Bilder von dir auf Social Media stellst?

Was gefällt dir besonders an Social Media wie z.B. Instagram, Snapchat oder TikTok?

Hast du dir schon einmal gewünscht, mehr Muskeln zu haben?
Wenn ja, in welcher Situation?

Wie stehst du zu Mitteln/Methoden (z.B. Präparate, Diäten), die den Fettabbau fördern?

Was verstehst du unter Fastfood?

Wie stehst du zu Mitteln/Methoden (z.B. Präparate) die den Muskelaufbau fördern?

Wie geht es dir, wenn du eine Woche keinen Sport machst?

Bist du mit deinem Körper zufrieden?
Was trägt zu dieser Zufriedenheit bei?

Was denkst du über gezeigte Körperbilder auf Social Media oder in der Werbung?

Sind Menschen auf Social Media auch in Wirklichkeit so? Was denkst du dazu?

Warum fühlst du dich schön/attraktiv?

Hast du ein oder mehrere Vorbilder?
Wer sind diese Vorbilder?

Welche Bewegungsart tut dir im Alltag besonders gut?

Gibt es einen bestimmten Ort, an dem du dich besonders wohl fühlst?
Beschreibe diesen Ort.

Was ist der Unterschied zwischen Sport und Bewegung?

Nimmst du lieber den Lift oder die Treppe? Warum?

Gibt es eine Grenze, wo du selber findest, dass Sport keinen Spass mehr macht? Welche?

Was machst du, wenn dir langweilig ist?

Was machst du, wenn du traurig bist?

Womit tröstest du dich oder kann dich jemand trösten?

Wie kann man dich glücklich machen?

Wieso schämen sich Menschen manchmal?

Warst du schon einmal neidisch? Warum?

Was machst du, wenn du gestresst bist?



Wo in deinem Körper spürst du Stress? Wie wirkt sich dieser auf deinen Körper aus?

Wie fühlt sich Mut an? Wo spürst du Mut im Körper?



Wo spürst du Freude in deinem Körper?

Wann hast du dich das letzte Mal gefreut? Worüber?

Was machst du, wenn du wütend bist? Wo spürst du Wut in deinem Körper?

Wie fühlst du dich, wenn jemand deinen Körper kommentiert?



