

Hinter den Kulissen von Ess-Störungen

VON SCHÖNHEIT, SELBSTWERT UND DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

Es ist ein Teufelskreis: Du schaust Dir auf Instagram oder TikTok vermeintlich perfekte Bilder von vermeintlich perfekten Körpern an. Dadurch fühlst Du Dich selbst minderwertig und veränderst Dein Ess- und Trainingsverhalten. Damit findet ein Transfer vom virtuellen ins reale Leben statt. „Likes“ und positives Feedback befriedigen das Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung, Spaß und Zugehörigkeit. Gleichzeitig wächst jedoch die Angst, die Anerkennung wieder zu verlieren - nicht gut genug zu sein, wenn ... Ja, was eigentlich? Wenn Du wieder "normal" essen und trainieren willst? Aber wie geht dieses "normal". So geht es weiter in der Abwärtsspirale und im schlimmsten Fall hinein in ein essgestörtes Verhalten. Im Vortrag machen wir eine Reise durch die Geschichte von Schönheit, Social Media und Persönlichkeitsentwicklung, um schließlich zu der Frage zu kommen: Was macht ein gutes Leben aus?

Interaktiver Vortrag um die Themen

- Die Sache mit der Schönheit: Eine Reise durch die Epochen
- Ist das echt oder insta? Wie uns unrealistische Bilder prägen
- Like for like: Was macht einen echten Selbstwert aus?
- Was ist eigentlich "normal" - Essen, Sport und Schönheit
- Das machen doch alle so?! Wo beginnt eine Ess-Störung?

