My Body

Bitte zeichne folgendes in den Umriss ein:



- **Das mag ich an meinem Körper.**
- **Das kann mein Körper gut.**
- **Darauf bin ich stolz.**
- **Das finde ich an meinem Körper schön.**
- **Dazu stehe ich neutral.**

Nutze dazu Farben oder Symbole.

Zeichne nur das ein, womit du dich wohl fühlst.

Du musst niemanden deine Map zeigen. Sie ist nur für dich.

Im Anschluss wird die Übung in Kleingruppen besprochen.

My Body

Bitte zeichne folgendes in den Umriss ein:



- **Das mag ich an meinem Körper.**
- **Das kann mein Körper gut.**
- **Darauf bin ich stolz.**
- **Das finde ich an meinem Körper schön.**
- **Dazu stehe ich neutral.**

Nutze dazu Farben oder Symbole.

Zeichne nur das ein, womit du dich wohl fühlst.

Du musst niemanden deine Map zeigen. Sie ist nur für dich.

Im Anschluss wird die Übung in Kleingruppen besprochen.



