



Body Project Austria

Wie können Jugendliche negative Körperbilder erkennen und kritisch hinterfragen?

Wie können Jugendliche empowert und ihre Körperakzeptanz gestärkt werden?

Wie lässt sich ein gestörtes Essverhalten vorbeugen, bevor es entsteht?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich „Body Project Austria“: Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren werden in interaktiven Workshops in ihrer Körperakzeptanz gestärkt, zum kritischen Nachdenken angeregt und angeleitet neue Sichtweisen einzunehmen.

Was passiert in den Workshops?

In vier einstündigen Sessions (einmal pro Woche über vier Wochen hinweg geplant) entwickeln Jugendliche in einer kleinen Gruppe (8 - 12 Jugendliche) neue Perspektiven auf das Thema Körperbilder, Schönheitsideale und Selbstakzeptanz.

Sie beschäftigen sich in gesprächsbasierten, schriftlichen und aktiven Übungen mit Schönheitsidealen. Dabei reflektieren sie auch, welche Auswirkungen es haben kann, Körperidealen entsprechen zu wollen – zum Beispiel für das Selbstwertgefühl, die mentale Gesundheit oder den Alltag.

Die Workshops werden durch eine wissenschaftliche Forschung begleitet: Die Jugendlichen füllen vor und nach dem Workshop Fragebögen aus.

Wichtig: Am besten wirkt dieses Projekt, wenn die teilnehmenden Jugendlichen Interesse an diesem Thema haben und sich aktiv mit diesem beschäftigen wollen.

Die Wirksamkeit des Programms *The Body Project* ist wissenschaftlich belegt: Zentrale Ergebnisse zeigen eine Verbesserung der Körperwertschätzung sowie eine deutliche Reduktion von Risikofaktoren, welche beispielsweise Essstörungen zur Folge haben können.

Wer macht bei Body Project Austria mit?

Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren, die sich oft unsicher in Bezug auf ihren Körper fühlen oder unzufrieden mit ihrem Aussehen sind. Das Angebot richtet sich an Jugendliche, die sich mit ihrem Körperbild auseinandersetzen wollen – ohne Vergleichen, Leistungsdruck und in einem geschützten Rahmen.

Warum mitmachen?

- Weil Prävention wirkt – je früher Jugendliche lernen, sich selbst anzunehmen, desto besser.
- Weil wir auf Augenhöhe arbeiten – die Workshop-leiter*innen nehmen die Perspektiven der Jugendlichen ernst.
- Weil das Programm wirkt – *The Body Project* ist in 13 Ländern erprobt.
- Weil es alltagstauglich ist – die Workshops sind praxisnah, lebendig und durch den begleiteten Prozess gut in die jeweilige Schulrealität integrierbar.

Interesse? Fragen? Mitmachen?

Erzählen Sie Ihren Jugendlichen von „Body Projekt Austria“ – oder melden Sie sich direkt bei uns! Wir freuen uns über alle, die sich dafür einsetzen wollen, Körperakzeptanz zu stärken und Jugendliche zu empowern.

Die Workshops finden zwischen September 2025 und Juni 2026 statt.

Jetzt mehr erfahren und mitmachen:

Elisabeth Mayr

mayr@queraum.org

queraum.kultur- und sozialforschung, Wien