

## Körperbildstörungen bei Kindern und Jugendlichen



Münnich, Marny. *Körperbildstörungen bei Kindern und Jugendlichen*. Weinheim: Beltz, 2024.

### Zum Inhalt

Mit Online-Material

Körperbewusstsein fördern und kritische Blicke überwinden

- Grundlegende Psychoedukation und Embodiment-Techniken
- Spezifische Ressourcen für den Umgang mit sozialen Medien

Ein achtsamer und sorgsamer Umgang mit dem eigenen Körper ist wesentlich für die Gesundheit. Doch Zweifel und die Kritik bezüglich des eigenen Körpers nehmen zu und damit auch körperdysmorphe Störungen und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Die therapeutische Materialsammlung von Marny Münnich ermöglicht es, den Blick auf den Körper zu schärfen und ihn bewusst wahrzunehmen. Gemeinsam kann so in der Therapie Selbstzweifel begegnet, Körperkritik abgebaut und Selbstakzeptanz gefördert werden. Mithilfe der Materialien werden Strategien erlernt, um sich wieder im Einklang mit dem eigenen Körper zu fühlen, das Selbstwertgefühl zu stärken und den Körper mit neuer Freude zu entdecken.

- Mehr als 90 Informations- und Arbeitsblätter
- Einbezug und Aufklärung von Eltern und Bezugspersonen

### Themenbereiche

Körperbild bei Kindern und Jugendlichen

Essstörungen