

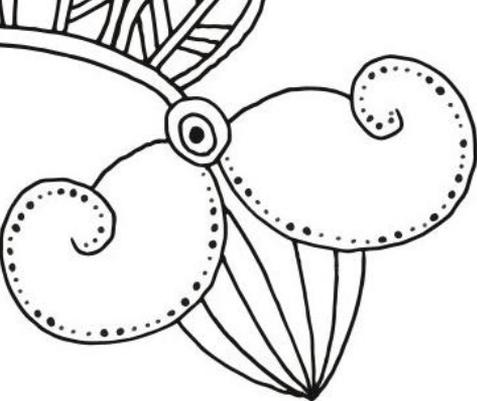
BETHAN CHRISTOPHER

# Rebel Beauty

SIEBEN WEGE,

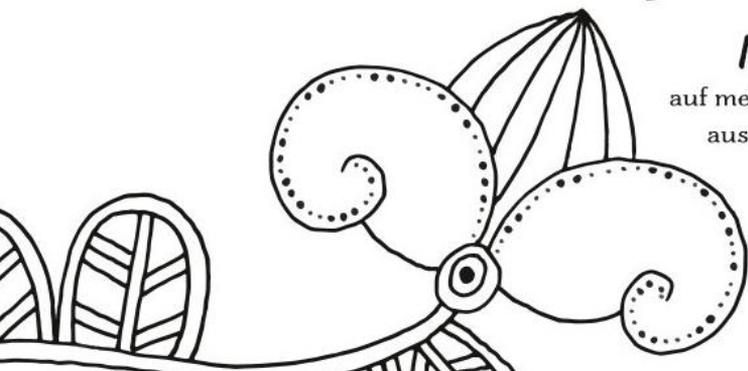
UM ZU ENTDECKEN,  
WIE **EINZIGARTIG**  
DU BIST!

Ravensburger



„Ein positives Körpergefühl ist der Schlüssel zur Selbstachtung. Dieses wundervolle interaktive Buch zeigt dir, was ein Körperbild ist und wie es mit deinem Selbstwertgefühl zusammenhängt. Rebel Beauty hilft dir aktiv dabei, durch eine gesunde und positive Beziehung zu deinem Körper mehr Selbstvertrauen aufzubauen. Als Psychologin und Mutter mehrerer Töchter bin ich hocheifrig, dass es so ein Buch für junge Frauen gibt.“

Lauren Callaghan,  
beratende klinische Psychologin und  
Mitbegründerin von Trigger



				
	<b>INHALT</b>			
	Einführung	4		
	Ihre Geschichte	18		
	<b>REBEL-AUGEN</b>	28		
	<b>REBEL-KÖRPER</b>	46		
	<b>REBEL-STIMME</b>	72		
	<b>REBEL-PASSION</b>	90		
	<b>REBEL-KRAFT</b>	110		
	<b>REBEL-BESTIMMUNG</b>	136		
	<b>REBEL-TRAINING</b>	156		
	Zum Schluss	176		
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

**ICH GEHÖRE DIR!** Zeichne auf meine Seiten, mal Illustrationen aus, kritzle, schneide Sachen aus oder kleb was rein: Mach dieses Buch so einzigartig, wie du es bist!

# Einführung

Sie liegt gebräunt am Pool und nascht Erdbeeren. Du mampfst ein paar Chips und stürzt eine Limo runter, bevor du zum Bus rennst. Sie lacht und legt neckisch einen perfekt manikürten Finger an die Wange, während sie zum Strand schlendert. Du hüllst dich in dein Handtuch, schnatterst nervös mit deinen Freundinnen und latschst zum Meer. Sie piesackt dich, weil du nicht dünner bist und besser aussiehst, seit du als kleines Mädchen Prinzessin werden wolltest.

## Sie ist: Miss Schönheitsideal



Sie verkörpert in Form, Aussehen, Gewicht und Erscheinungsbild angeblich das perfekte Girl (jedenfalls laut Medien, Werbeagenturen und

Leuten, die Milliarden mit Diätpillen verdienen). Miss Schönheitsideal räkelt sich auf Zeitschriften und strahlt dich mit ihren makellos weißen Zähnen aus jedem Winkel deines Insta-Feeds an. Sie verkauft einfach alles, von Autos und Klamotten bis hin zu Urlaub und Smoothies. Ihr Gesicht ist der Filter, den deine Freundinnen auf ihre Selfies legen, bevor sie sie posten. Du brauchst sie nur anzusehen, um die neuesten Trends bei Augenbrauenform, Halskontur, glatten Beinen und gepuderten Knien abzulesen.

**Miss Schönheitsideal ist nicht echt!** Sie ist mit Photoshop, Airbrush-Werkzeug und Filtern bearbeitet. Trotzdem tippt sie dir ständig auf die Schulter und flüstert: „Versuch, so zu werden wie ich, dann wirst du glücklich!“

Miss Schönheitsideal ist das kollektive Gesicht des unaufhörlichen Sperrfeuers unerreichbarer Schönheit, mit dem Mädchen und auch immer mehr Jungs täglich bombardiert werden. Diese Bilder von lächelnden, schlanken, durchtrainierten, makellosen, bildschönen Göttinnen mit leuchtend weißen Zähnen stürzen sich vom Aufwachen bis zum Schlafengehen auf uns und greifen unser Selbstwertgefühl an. Wir sind so daran gewöhnt, dass wir es oft gar nicht merken.

Stattdessen denken wir:



„Ich muss dünner werden.“



„Ich muss lauter sein.“



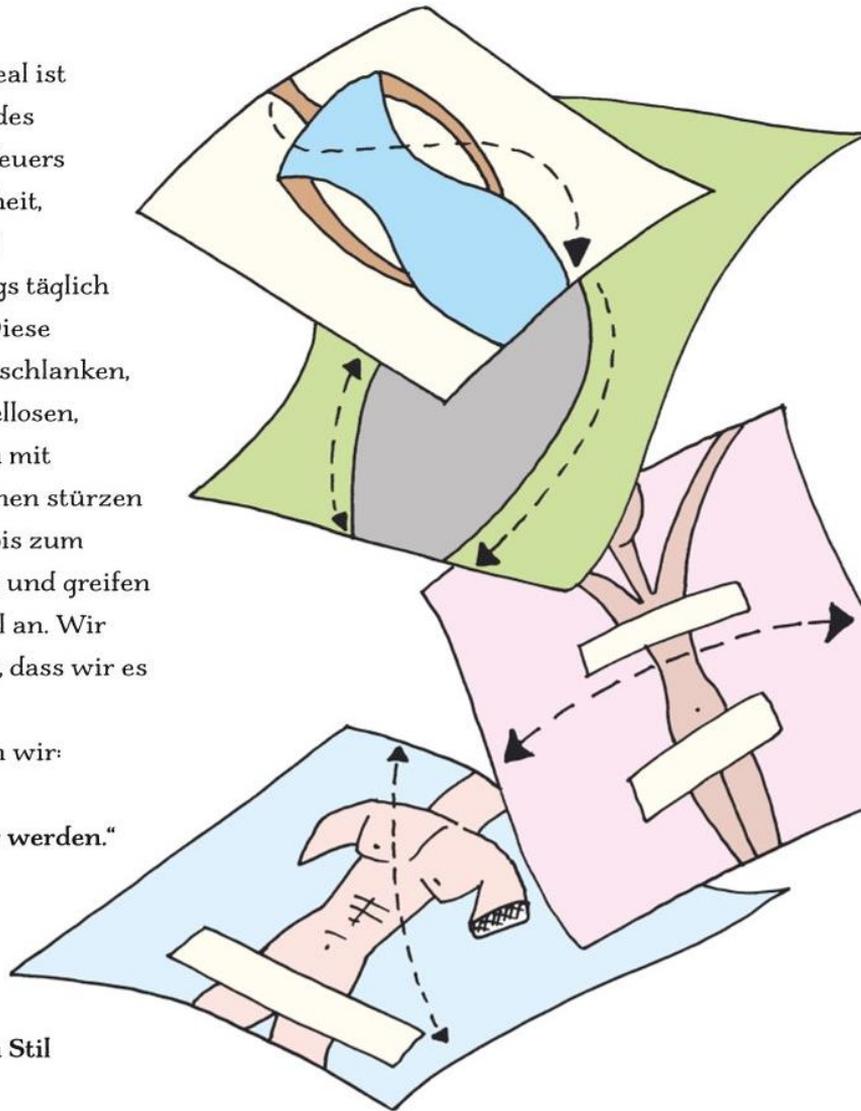
„Ich muss meinen Stil pflegen.“



„Wenn die Coolen mich beachten, bin ich glücklich.“



„Ich muss mehr Make-up tragen.“





„Ich brauche mehr Follower/Likes.“



„Ich brauche Bauchmuskeln.“



„Ich sollte mehr wie Bibi Beautybabe/Mylie Style/Kim  
Kardochs schön aussehen.“

Was so ziemlich NIEMAND checkt: Miss Schönheitsideal wurde erfunden, um uns das Gefühl für Schönheit **abzutrainieren**, mit dem wir geboren wurden. Schon als ganz kleine Mädchen hören wir ständig, dass wir hübscher, dünner, blonder, aufrechter, kurviger oder einfach anders sein müssen. Das Ergebnis: Die kollektive Körperliebe unserer Girl Gang ist unter schwerem Beschuss. Studien haben gezeigt: Wenn Mädchen und Frauen Komplexe wegen ihres Aussehens haben, schöpfen

sie ihr volles Potenzial nicht aus. Manche schwänzen die Schule, drücken sich vor dem Sport, sagen Veranstaltungen ab und vermeiden es, sich im Unterricht zu melden, aus Angst, für ihr Aussehen verurteilt zu werden. Unsere Schwestern im Geiste verzichten auf Partys, Diskussionen und Aufführungen, verziehen sich lieber in die zweite Reihe und machen sich klein und unsichtbar, weil sie Angst vor Aufmerksamkeit haben - und alles nur, weil sie sich nicht attraktiv genug fühlen.

Klingt das für dich falsch?

Hast du keine Lust mehr, dich dauernd selbst fertigzumachen, und willst dich endlich wohlfühlen in deiner Haut?

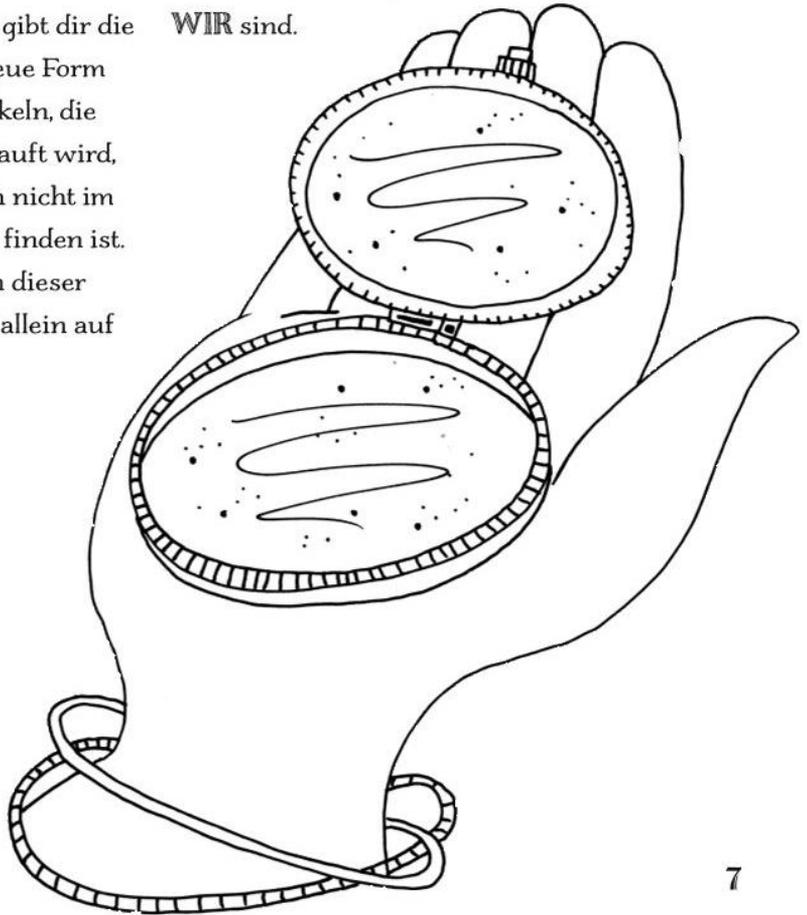
Glaubst du, wir sollten das dringend ändern?

Willst du für diesen Wandel kämpfen?

Wenn du nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, bist du hier goldrichtig.

Noch nie hatten Frauen und Mädchen wie heute die Freiheit, die Fähigkeiten und das Potenzial, die Welt und ihre Rolle darin zu verändern. Mit diesem Buch hast du die Chance, Teil einer Revolution zu werden - einer Bewegung, die die Kraft der Frauen entfesseln könnte, wie nie zuvor. Es gibt dir die Möglichkeit, eine ganz neue Form von Schönheit zu entwickeln, die nicht in Fläschchen verkauft wird, kein Label trägt und auch nicht im Regal deiner Drogerie zu finden ist. Niemand erzählt uns von dieser Schönheit - weil nur DU allein auf sie zugreifen kannst!

Diese Schönheit verlässt die ausgetretenen Pfade, meidet die Massen und ist für alle gedacht, die an Individualität glauben und selbst entscheiden wollen, was gut genug ist. Es geht um das, was wir selbst von uns denken, darum, wie **WIR** die Welt sehen, und um die wunderbare Einzigartigkeit, die **WIR** erleben können, wenn wir uns so annehmen, wie **WIR** sind.





*„WIR SEHEN DIE  
WELT NICHT, WIE SIE  
IST. WIR SEHEN DIE  
WELT, WIE WIR SIND.“*

**Anais Nin**

- Rebel-Augen.** Wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst, bestimmt deine Erfahrungen. Wenn du nicht mehr darauf schaust, was die Medien dir als schön verkaufen wollen, kannst du dich selbst und deine Schönheit nach deinen eigenen Bedingungen definieren.
- Rebel-Körper.** Miss Schönheitsideal behauptet, wenn du den perfekten Körper hast, fühlst du dich auch im Inneren endlich gut. Wenn du diese Vorstellung umdrehst und neu festlegst, wie du dich selbst siehst, kannst du eine grundsätzliche und gesunde Beziehung zu deinem Körper aufbauen.
- Rebel-Stimme.** Kommunikation ist zentral, um deine Schönheit auszudrücken. Es geht nicht darum, ob du gern redest oder eher still bist. Es geht darum, wie du deinen Worten Taten folgen lässt und deine Bedürfnisse mit Mut, Selbstvertrauen und Klarheit äuserst.
- Rebel-Leidenschaft.** Wenn du in deinem Element bist, verfliegt die Angst, du fühlst dich wohl und hast die Kontrolle. Deine Leidenschaften helfen dir, diesen Punkt zu erreichen. Sie zeigen dir deine einzigartigen Talente und wie du dein Leben - und diese Welt! - besser machen kannst.
- Rebel-Passion.** Jahrhundertlang war der Menstruationszyklus ein Thema voller Scham und Geheimnistuerei. Doch gerade in diesem Monatszyklus liegt eine unserer größten Superkräfte als Frauen. Also feire deinen wundervollen Zyklus!





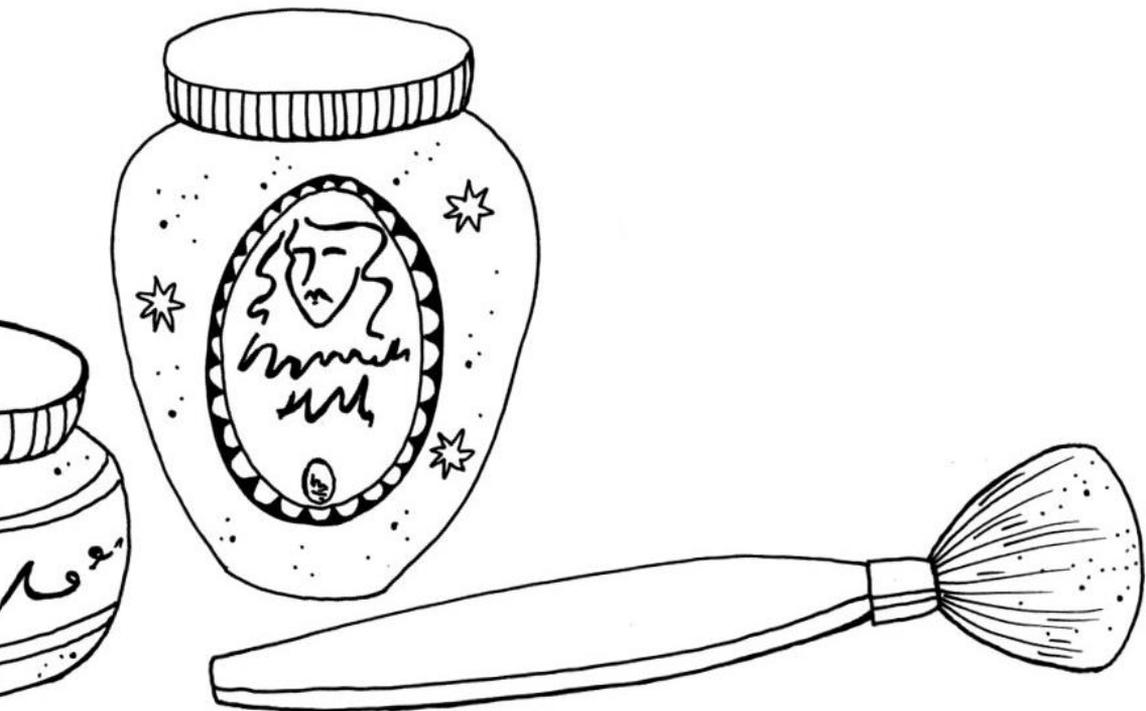
**Rebel-Bestimmung.** Du bist nicht zufällig hier. Wenn du dein einzigartiges Ich entfesselst und deine Vorstellungen von deinem Körper und deiner Schönheit neu definierst, wirst du deine wahre Bestimmung finden.



**Rebel-Training.** Nachdem du mithilfe der Werkzeuge in diesem Buch deine Rebel Beauty entdeckt hast, machst du im letzten Schritt diese Praktiken zu einem Teil deines Lebens und entwickelst daraus Gewohnheiten. Tägliche Disziplin führt zu Veränderungen und bald kann deine Schönheit auf die Welt losgelassen werden.

Nun ist alles erzählt. Deine Rebel Beauty ist in der Mache.

## Also dann, LOS geht's!



# Dein Körper, deine Regeln

Deine Körperwahrnehmung ist unglaublich wertvoll.

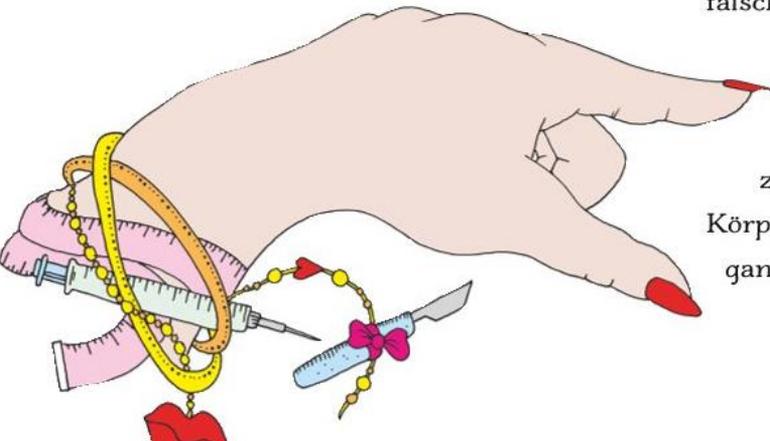
Sie ist so wertvoll, dass die Werbemacher, die Diätenverkäufer, die Hochglanzmagazine und die Schönheitschirurgen alles tun, um sie in die Finger zu bekommen. Ist sie ihnen einmal in die Falle gegangen - und wurde so lange herumgestoßen, dass sie völlig verbogen ist und du sie gar nicht mehr wiedererkennst -, gibt man sie dir verzerrt und mit Botschaf-

ten überladen wieder zurück, die dir sagen, dass du dünner, kurviger oder hübscher sein müsstest. Jetzt sagt dir deine Körperwahrnehmung: Du bist nicht gut genug!

Wenn wir dieses negative Selbstbild verinnerlicht haben, sind wir Wachs in den Händen der Beautybranche. Mädchen und Frauen, Jungs und Männer lernen, ihr Aussehen zu hassen. Sie quälen sich, weil sie sich zu dünn, zu dick, zu knochig, zu breit, zu flachbrüstig finden. Ihr Leben lang werden sie falschen Idealbildern hinterher-

hecheln und dabei scheitern.

Es ist nämlich so: Egal, welche Körperform gerade zufällig in Mode ist, dein Körper hat schon eine vorgegebene, ganz individuelle Form.

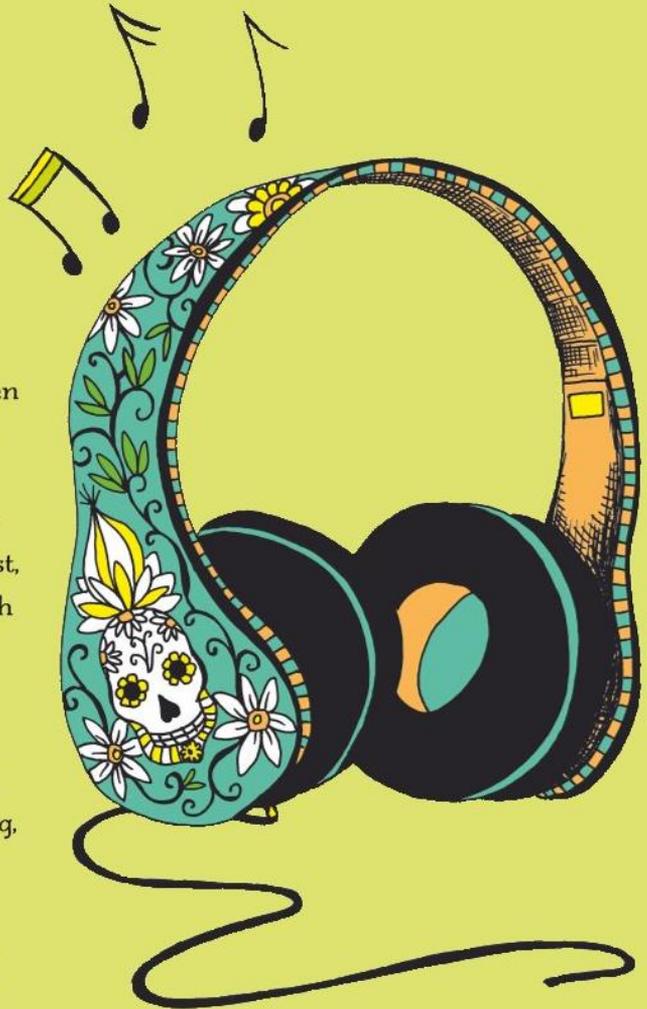


## Geh tanzen

Bewegung ist ein fantastischer Laune-Booster. Sie stärkt deinen Körper, hebt deine Stimmung, wirkt gegen Depressionen und macht dich widerstandsfähig gegen Krankheiten. Wenn du aktiv bist, schüttet dein Körper Serotonin und Endorphine aus. Diese Stoffe sorgen dafür, dass du motiviert bist, dich gut fühlst und bereit bist, dich dem Leben zu stellen.

**Übrigens:** Wenn du es nicht gewohnt bist, Sport zu treiben, oder dich eine Weile nicht bewegt hast, kostet es etwas Überwindung, damit anzufangen. Das ist ganz normal. Ich verstehe das total.

Komfortzonen und Chill-Tage sind verlockend, aber dein Körper ist für **Bewegung gemacht**. Dieses Wunderwerk aus Fleisch und Knochen, das du bewohnst, ist ein lebendiger, atmender Gladiator, der Training und Bewegung braucht, um seine wahre Kraft nutzen zu können. Sobald du dich an mehr Bewegung und einen erhöhten Puls gewöhnt hast und deine



Lungenkapazität sich verbessert hat, wirst du es nicht mehr missen wollen. Versprochen!

Hier sind ein paar Tricks, wie du von der Couchpotato zum Bewegungsfan wirst:

*„MIT JEDER ERFAHRUNG  
MALST DU GANZ ALLEIN  
AUF DEINER EIGENEN  
LEINWAND, GEDANKE FÜR  
GEDANKE, ENTSCHEIDUNG  
FÜR ENTSCHEIDUNG.“*

**Oprah Winfrey**

DIE SITUATION:

MEINE ERWARTUNGEN:

ICH WURDE ENTTÄUSCHT VON:

MEINE REAKTION:

DAS ERGEBNIS:

WAS ICH BEIM NÄCHSTEN MAL ANDERS MACHEN WERDE:

# Finde deinen Weg

Als ich 5 Jahre alt war, kam ich eines Tages in die Küche gestürmt und knallte ein selbst zusammengestückeltes, handgemaltes Buch auf den Küchentresen.

„Ich werde Schriftstellerin“, sagte ich aufgeregt zu meinem Dad. „Und ich werde Bücher schreiben, die die Welt verändern.“

„Die die Welt wie verändern?“, fragte mein Dad.

„Die den Regenwald retten?“, sagte ich.

Mein Dad nickte. „Guter Plan.“

Von diesem Augenblick an hat mich der Drang zu schreiben nie mehr verlassen.

Zwischen 7 und 12, als ich wegen meines Aussehens gehänselt wurde, schrieb ich Bücher. In meiner Teeniezeit, als ich an einer Essstörung litt, die Schule abbrach, von zu Hause wegging und mein Aussehen hasste, schrieb ich weiter. Selbst als ich keine Wohnung, kein Geld für Essen und keine Ahnung hatte, was ich als Nächstes machen sollte, flog mein Stift regelmäßig übers Papier. Manchmal schrieb ich Gedichte, manchmal führte ich Tagebuch und häufig schrieb ich Kurzgeschichten und Romanentwürfe. Heute, 35 Jahre später, schreibe ich immer noch, aber inzwischen nur noch darüber, wie Menschen ihre eigene

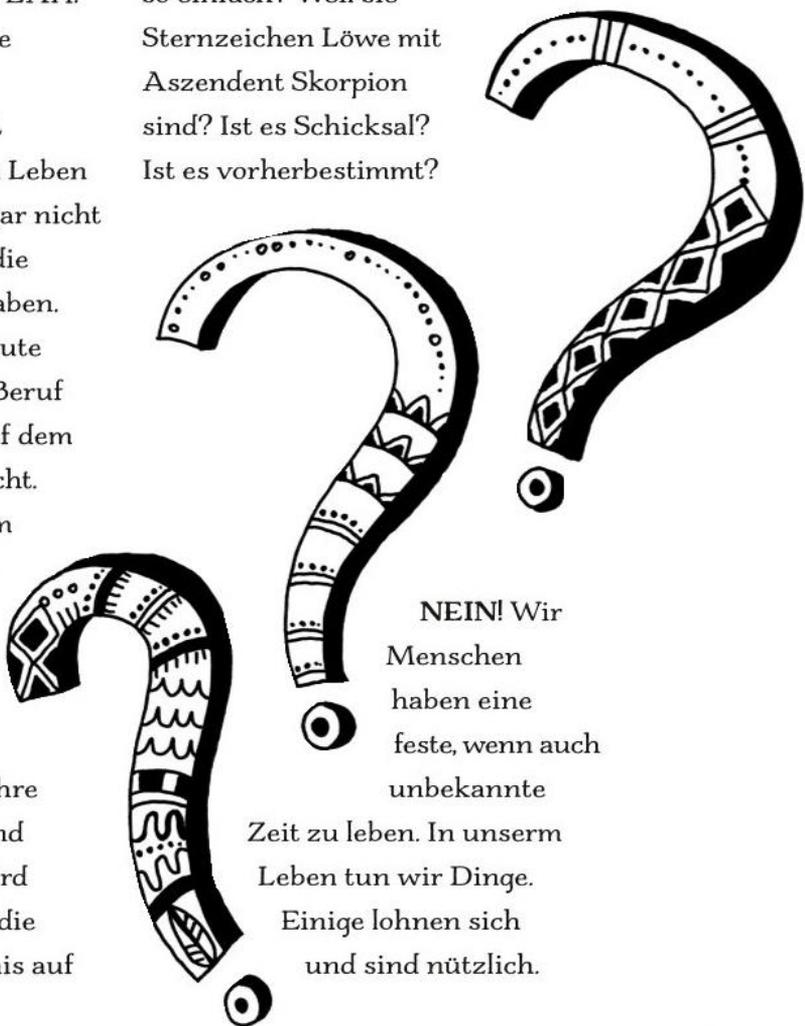


Schönheit entfalten, Selbstliebe lernen und ein kreativeres Leben führen können. Ich kann voller Zufriedenheit sagen, dass ich endlich das Ziel erreicht habe, das ich mir als 5-Jährige gesetzt hatte: Bücher zu schreiben, die die Welt ein wenig besser machen. YEAH!

Aber das ist die absolute Ausnahme. Die meisten Erwachsenen haben NULL Ahnung, was sie aus ihrem Leben machen sollen, und schon gar nicht verfolgen sie Pläne weiter, die sie mit fünf geschmiedet haben. Tatsächlich wissen viele Leute nach mehreren Jahren im Beruf immer noch nicht, ob sie auf dem richtigen Weg sind oder nicht. Studierende sollen zu einem Zeitpunkt ein Studienfach wählen und wichtige Entscheidungen über ihre Zukunft treffen, an dem sie noch nicht mal genau wissen, welche ihre Lieblings-Chipssorte ist. Und diese ganze Verwirrung wird noch schlimmer, wenn wir die Influencer\*innen und Promis auf

Social Media sehen, deren Leben im Feenstaub einer Bestimmung und einer höheren Berufung bestreut zu glitzern scheint.

Wie kann es sein, dass sie ihren Weg schon gefunden haben, und warum ist das für sie alles so einfach? Weil sie Sternzeichen Löwe mit Aszendent Skorpion sind? Ist es Schicksal? Ist es vorherbestimmt?



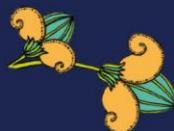
NEIN! Wir Menschen haben eine feste, wenn auch unbekannte Zeit zu leben. In unserem Leben tun wir Dinge. Einige lohnen sich und sind nützlich.

»Ich wünschte, ich hätte dieses Buch gehabt, als ich ein Teenager war. Es hätte mir so viele Jahre erspart, in denen ich mich gefragt habe, ob ich schön genug bin. Sowohl lehrreich als auch inspirierend, einfach brilliant.«

JESSICA JONES

@thefatfunnyone – Bloggerin, Autorin, Motivationsrednerin

## Willst du entdecken, wie einzigartig du bist?



Dieses Buch enthält alles, was du wissen und tun musst, um deine eigene Schönheit nach deinen Vorstellungen zu entfesseln. Es steckt voll ausgefallener Aktivitäten, kreativer Geniestreiche und bewährter Anleitungen, die dir helfen werden, deine einzigartige Persönlichkeit zu entfalten. Es nimmt dich mit auf eine Reise aus der Welt der genormten, gefilterten Schönheitsideale aus Werbung und Showbiz und führt dich in die große Freiheit der Rebel Beauty.

Falte die Seiten, reiße Blätter heraus, schreib rein, probiere aus, was dir gefällt. Erlaubt ist, was Spaß macht.

Fasziniert? Aufgeregt? Los geht's!

Bethan Christopher ist Autorin, Künstlerin und Coach. Sie ist die Schöpferin des Gorgeousness-Programms und Autorin des Buches »Grow Your Own Gorgeousness«. Bethan coacht seit 18 Jahren Erwachsene und Jugendliche, praktiziert Goal Mapping und hat ein Zertifikat für die Rewind-Technik.



ravensburger.com

ISBN 978-3-473-48058-6



9 783473 480586