

SOCIAL MEDIA GUIDE

für ein gesundes Essverhalten &
ein positives Körpergefühl

Refresh your Insta: Accounts
denen du folgen solltest



FREE DOWNLOAD

#RIOTDONTDIET

Vorwort von Elisabeth Lechner alias @femsista

WARUM WIR EINEN AUFSTAND DER WIDERSPENSTIGEN KÖRPER BRAUCHEN

Studien belegen: Der **Schönheitsdruck** hat in den letzten Jahren, nicht zuletzt auch durch den Aufstieg sozialer Medien, stark zugenommen. **Body Shaming** – offline und digital – ist zur Alltagserfahrung für viele geworden. Die Konsequenz davon sind nicht zuletzt Essstörungen und andere psychische Erkrankungen oder gar der komplette Rückzug aus dem Sozialen. Es ist ja wirklich nicht leicht mit diesem Druck umzugehen in unserer auf **Bilder fokussierten Kultur**. Tagtäglich machen wir Fotos von uns, bearbeiten sie nach, legen Filter darüber und teilen sie mit anderen. Vor wenigen Jahrzehnten wäre ein so ausgeprägter Fokus auf Abbildungen von sich selbst undenkbar gewesen – Analog-Bilder entwickeln dauerte eben und war ganz schön teuer.

Was mit anderen geteilt wird, soll möglichst an **herrschende Ideale** herankommen: nur fit, dünn und an den richtigen Stellen kurvig, jung, mit makelloser Haut und ohne Körperbehaarung sollen wir uns zeigen. Es wird der Eindruck erweckt: Soziale Medien ruinieren nicht nur unsere Jugend, sondern auch unser aller Körperbild. Diesen Zugang nennen wir in den Kulturwissenschaften das „**Media Effects Model**.“ Es suggeriert, dass Bilder von normierten Körpern auf passive User*innen einprasseln, die sich dann mies fühlen. So weit, so schlecht.



#RIOTDONTDIET

Vorwort von Elisabeth Lechner alias @femsista

Diese Sicht auf die Dinge ist aber viel zu einseitig! Medien-Nutzer*innen sind überhaupt nicht passiv und wer genau hinschaut, weiß: Während der Schönheitsdruck zugenommen hat, haben auch die Bewegungen #BodyPositivity und #BodyNeutrality an Fahrt aufgenommen. Eben auch auf sozialen Medien! Dort wird **Lookismus**, also die Diskriminierung aufgrund des Äußeren, zerlegt und auf andere Arten des möglichen Miteinander verwiesen. Während **Body Positivity** sagt: „Alle Körper sind schön und gut, so wie sie sind!“ und damit mehr Menschen Zugang zur vorteilhaften Kategorie „schön“ verschaffen will, sagt **Body Neutrality**: „Wir sind mehr als unsere Körper!“

Gerade für Frauen, die jahrhundertlang auf ihr Aussehen reduziert wurden, ist ein neutralerer Zugang zu Körperlichkeit eine echte Chance! Körper schätzen dafür, dass er uns Sinneswahrnehmungen und soziale Kontakte ermöglicht. Klingt doch eigentlich besser als einem optischen Ideal nacheifern, dass nur die allerwenigsten von uns jemals erreichen werden.



#RIOTDONTDIET

Vorwort von Elisabeth Lechner alias @femsista

Wer **Medienkompetenz** hat, das heißt lernt Bilder in ihrem Kontext zu betrachten und einzuordnen, der*die kann sich widerständig positionieren und lässt sich nicht mehr jeden Schmarren einreden. Denn klar ist: Die Schönheitsindustrie wird immer neue Körperregionen beschämen (googlet mal „Thigh Gap“, „Pralinentaschen“ oder ähnliches), um immer neue Produkte zu verkaufen. Wer weiß, dass unsere **heutigen Schönheitsideale** vor allem den **Profiten riesiger Konzerne dienen** und aus **kolonialen und patriarchalen Zusammenhängen** entstehen, kann sich mit Freund*innen zusammenschließen und sich das nicht mehr gefallen lassen. Es ist wirklich Zeit, dass wir den Selbsthass hinter uns lassen und eine durch Systemkränkung befeuerte **Schönheitsrevolution** ausrufen, die ein gutes Leben für wirklich alle – egal wie sie aussehen – möglich macht.

The future is unruly and doesn't care what your body looks like.

Die Zukunft ist widerspenstig. Ihr ist egal, wie dein Körper aussieht.

#RiotDontDiet

Elisabeth Lechner,

@femsista, Kulturwissenschaftlerin, Autorin (Buch #Riotdontdiet) und Referentin im Büro für Digitale Agenden der AK Wien





REFRESH YOUR INSTA

WIE SOLL MIR DER GUIDE HELFEN?

» Deine Einstellung und auch dein so genanntes "Wohlfühl-Ich" sind von dem geprägt, was du wahrnimmst. Wenn du unzufrieden mit deinem Körper oder Gewicht bist, dann nimmst du hauptsächlich Content wahr, der dich in deinen Selbstzweifeln und Abnehmvorhaben unterstützt [?]? Und da sind Accounts mit Personen, die in deinen Augen toller wirken, besser aussehen oder ein idealeres Gewicht haben.

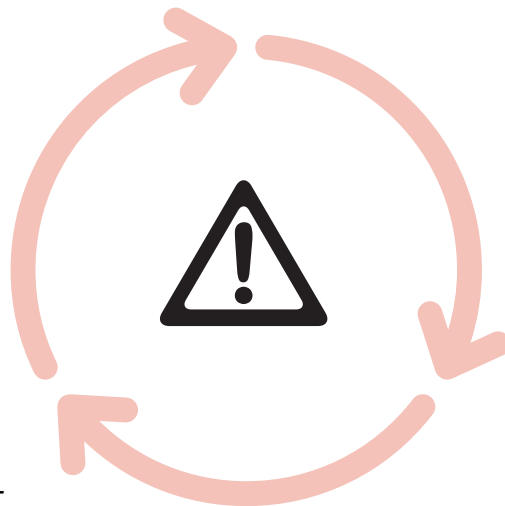
» Und diese Inhalte wiederum fördern das Gefühl nicht richtig zu sein oder nicht zu passen. Das schränkt deine Wahrnehmung ein und führt zu einem Tunnelblick. Du siehst nur noch Makel und Optimierungsbedarf an dir. In Folge suchst du wiederum nach mehr Content, der dir dabei hilft, deine Optimierung umzusetzen [?]? Fitness Accounts, Abnehmtipps, etc.. Ein Kreislauf entsteht [?]?[?].



REFRESH YOUR INSTA

VORBILDER & IDEALKÖRPER

Schönheit ist Dünnssein. *"Die ist perfekt. Ich will so aussehen."*



TUNNELBLICK

"Ich muss mich noch mehr zügeln, mehr Sport machen, Diät X umsetzen."

SELBSTZWEIFEL

"Ich bin nicht gut genug, Ich sehe nicht so toll aus."

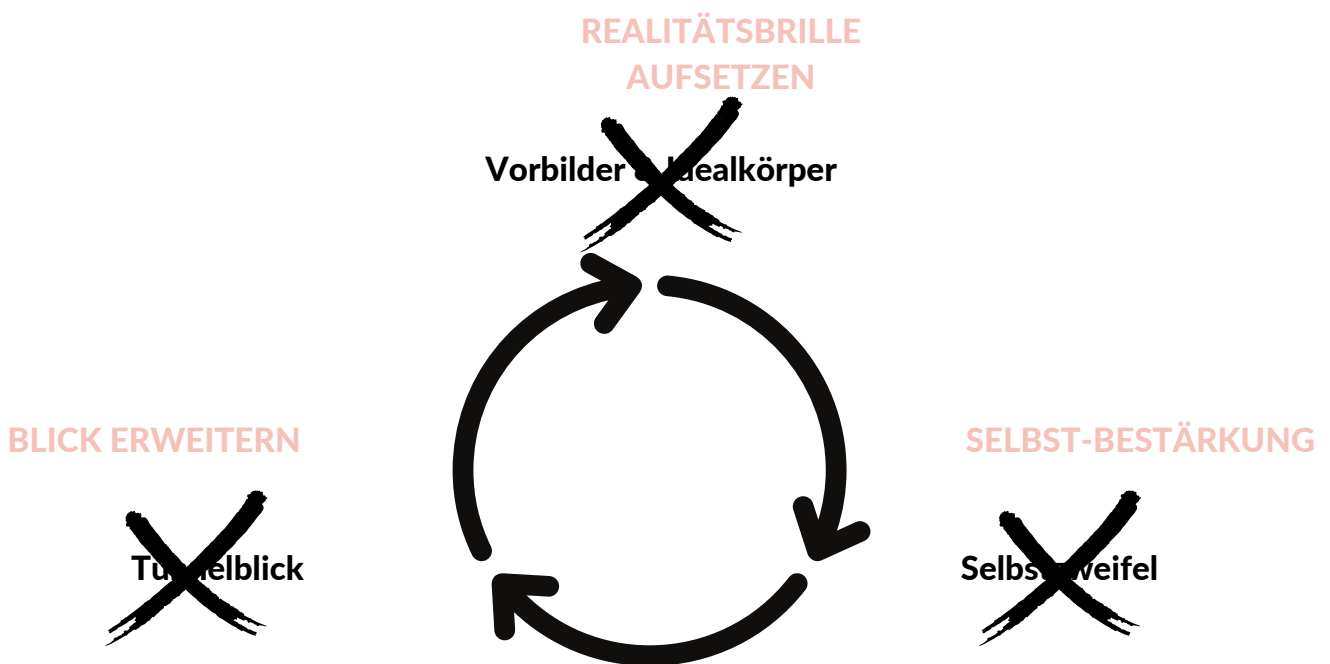


REFRESH YOUR INSTA

Du willst dich besser fühlen? Dann brauchst du eine EXIT Strategie für diesen Kreislauf.

SO GELINGT DIR DER AUSSTIEG

1. **Realitätsbrille aufsetzen**: Realistische Bilder von Frauen und Männern führen zu realistischen Vorstellungen und Stereotypen.
2. **Selbst-Bestärkung**: Eigene Stärken sehen lernen, body neutrality & body positivity kultivieren.
3. **Blick erweitern**: Du bist mehr als dein Körper. Lerne neue Seiten & neue Perspektiven kennen, erhalte Impulse und hole dir Accounts & Dinge in dein Leben, die dich weiter bringen.



“

Social Media
Content kann dich
dabei unterstützen,
dich neu zu
definieren.

CORNELIA FIECHTL



REALISTISCHE
VORBILDER FINDEN
UND DEIN
SELBSTBILD
ZURECHT RÜCKEN

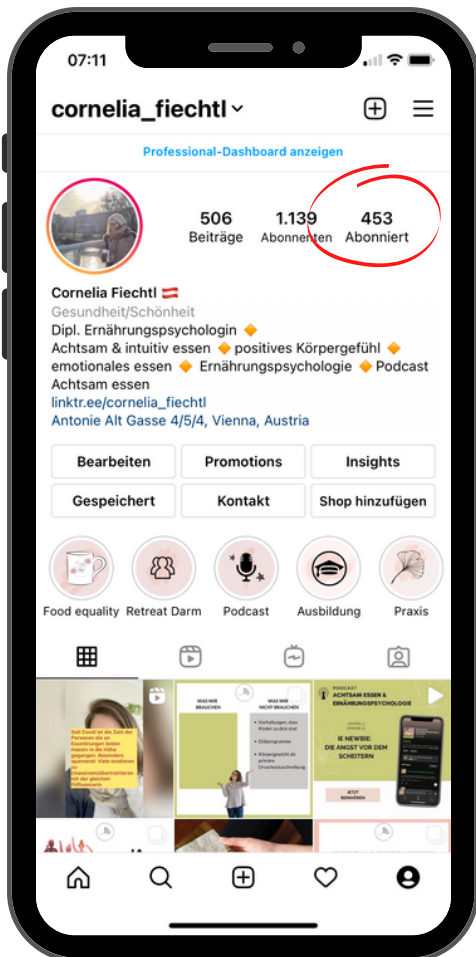
INSTA CHECK IN 5 SCHRITTEN



INSTA CHECK

Schritt 1

ÖFFNE DEINEN ACCOUNT



Schritt 2

KLICKE AUF ABONNIERT



HASHTAGS

Sortieren nach Standard



Hashtags

#healthateverysize, #gcnzesfeld, #ernährung...



hirschjagersberger

Johanna Hirsch-Jage...

Abonniert



female.food.freedom

Katharina Kühtreiber

Abonniert



rajarover

Bala Raju

Abonniert



marxgolf

Alexander Marx

Abonniert



visualsforbusiness

Harald Karrer

Abonniert



zizi_styles

Zrinka Juric

Abonniert



Abonniert

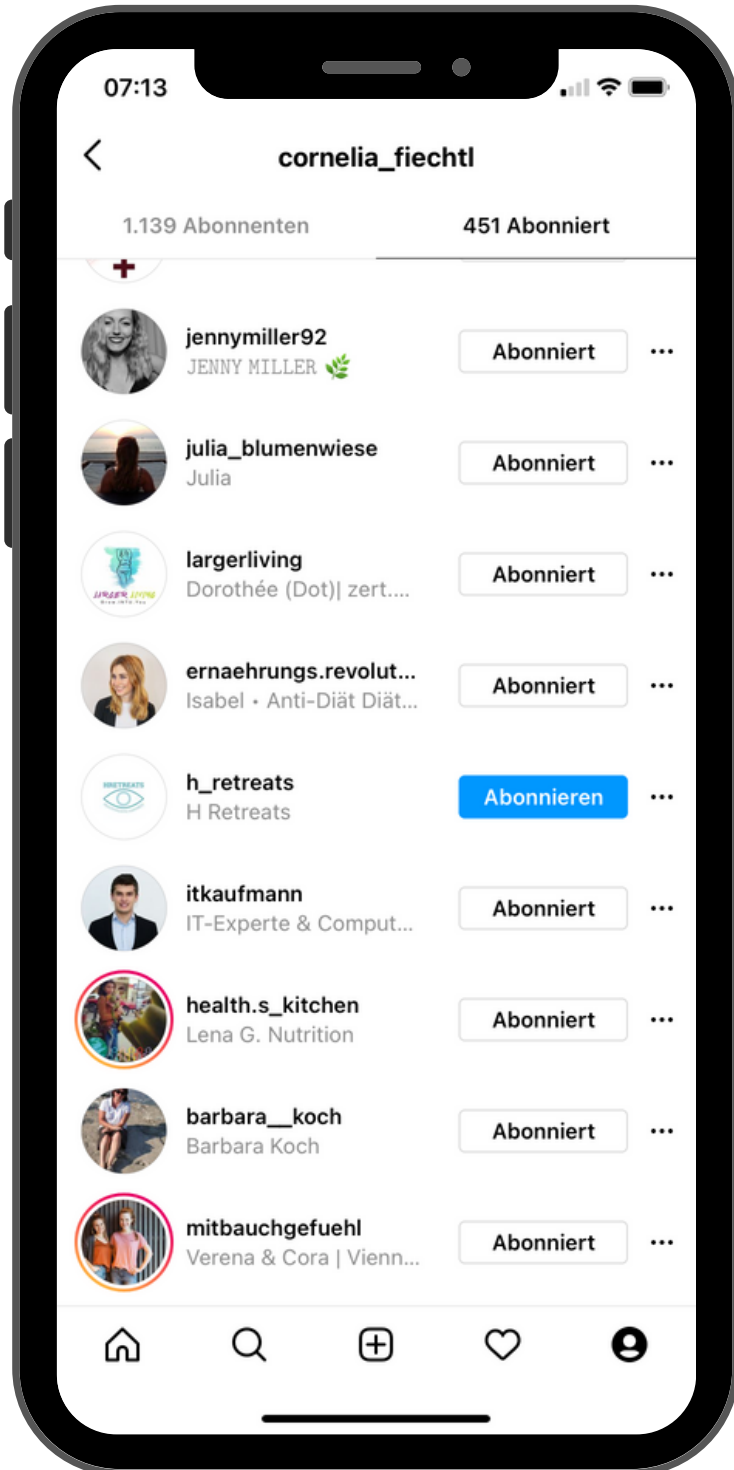


ACCOUNTS



Schritt 3

ACCOUNT CHECK



Gehe alle Accounts durch.

Alle, die auf
Diät
Fitness
Abnehmen

....

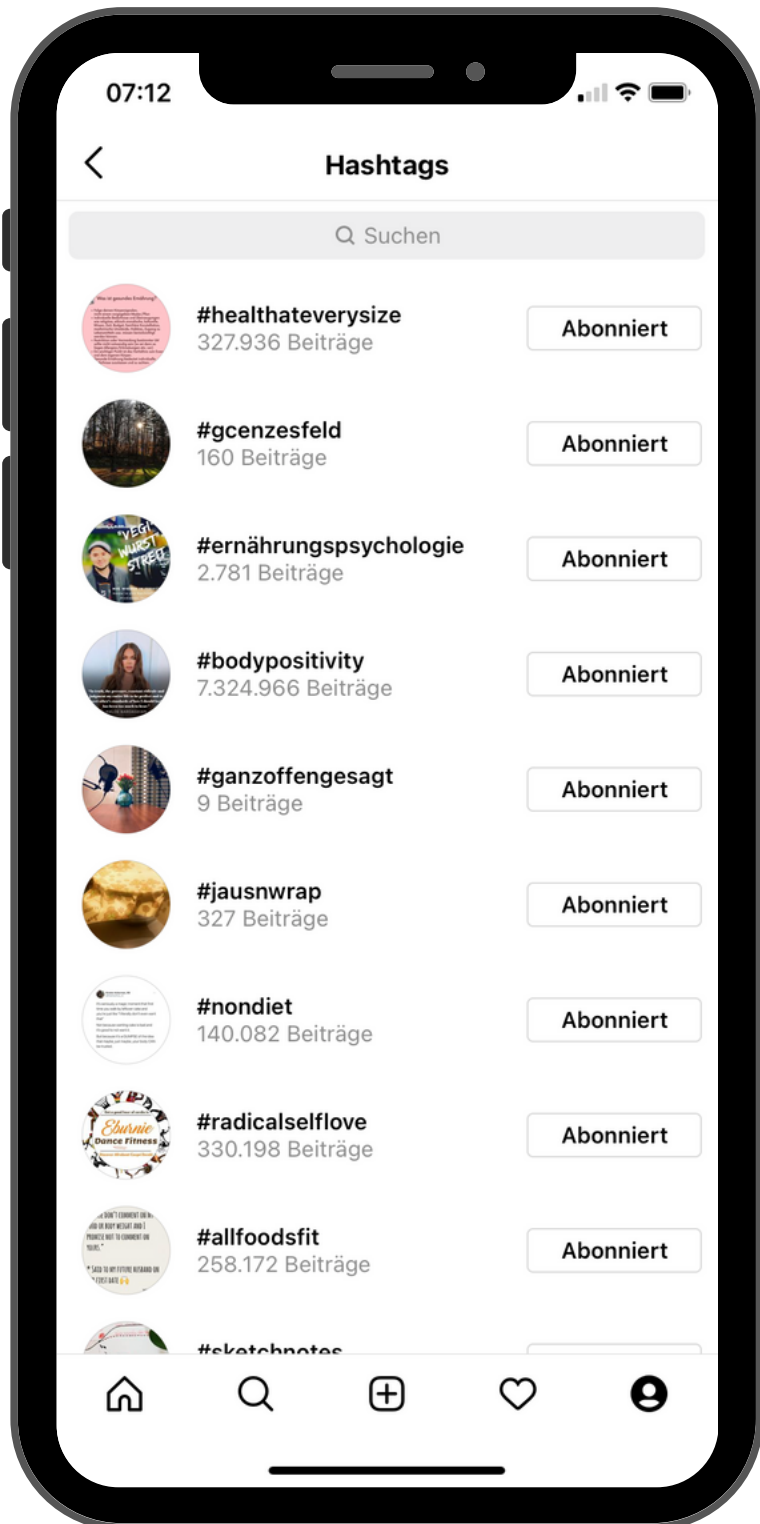
hinweisen, werden von dir entfolgt, indem du auf "Abonniert" klickst.

Entfolgte Accounts werden mit dem blauen Button "Abonnieren" versehen.



Schritt 4

HASHTAG CHECK



Gehe alle # durch.

Alle # die auf
Diät
Fitness
Abnehmen

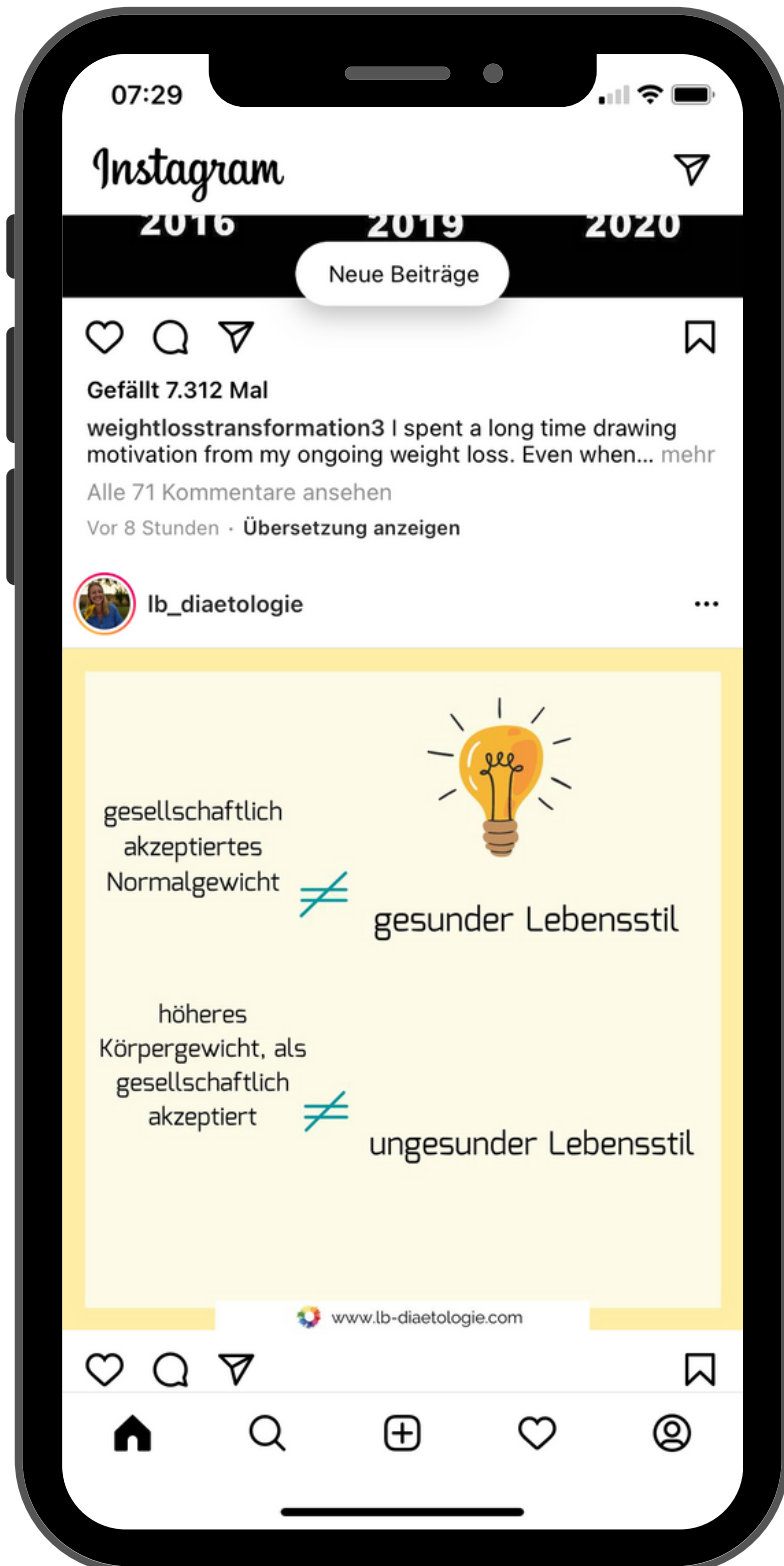
...

hinweisen, werden von
dir entfolgt, indem du
auf "Abonniert" klickst.



Schritt 5

FEED CHECK



Trotz des Ausmistens werden gewichtsdiskriminierende, fat shamende Accounts übrig bleiben. Denn oft sind die Inhalte des Accounts nicht vom Namen ableitbar.

1. Siehe dir ab nun jeden Post in deinem Feed genau an
2. Nimm wahr, welche Reaktion die Postings in dir auslösen
3. Lösche alle Accounts, deren Posts ein schlechtes Gefühl oder negative Gedanken in dir auslösen: Vergleiche, Abnehmgedanken, Unzufriedenheit mit dir, Selbstabwertung, Selbsthass, Traurigkeit, Sehnsüchte, ...



“

Das was du siehst,
muss sich gut
anfühlen.



cornelia_fiechl



INSTA CHECK

JA, ABER!!

DER ACCOUNT IST JA EIGENTLICH GUT. ICH FÜHLE MICH NUR MANCHMAL SCHLECHT



Wenn der Account in deiner aktuellen Phase schlechte Gefühle wie Vergleiche, Wut auf dich oder Abnehmgedanken fördert, dann solltest du ihm auch jetzt entfolgen. Du kannst dir den Account gerne auf deiner "ich komme in 3 Monaten noch einmal darauf zurück" - Liste notieren.

Wenn du den Account in 3 Monaten denn checkst und merkst, dass dir die Inhalte wieder gut tun, dann kannst du dem Account jederzeit wieder folgen.



ICH KOMME IN 3 MONATEN NOCH EINMAL DARAUFG ZURÜCK - LISTE

NOTIERE DIR HIER ACCOUNTS, DIE DU VORERST LÖSCHEN, ABER
NICHT VERGESSEN MÖCHTEST

ACCOUNTS

WARUM ICH NICHT LOS LASSEN WILL

--	--

ERINNERUNG AN MICH SELBST

--





Du bist wertvoll



REALISTISCHE
VORBILDER FINDEN
UND DEIN
SELBSTBILD
ZURECHT RÜCKEN

ACCOUNT REFRESHER





INTUITIV & ACHTSAM ESSEN, ANTI DIÄT TALK

@alexlight_ldn

@thewellful

@female.food.freedom

@ernaehrungs.revolution

@eat_your_way

@drantoniepost

@bellyandmind

@lb_diaetologie

@sidebysidenutrition

@evelyntribole

@rdrealtalk

@mollybcounseling

@chr1styharrison

@anja_rathgeb

@leben_ohne_essstoerung

@themindfuldietitian

@dietitian.andrea

@female_health_food

@diet_detox_

@intu.food.freedom

@tellerliebe_intuitiv.essen

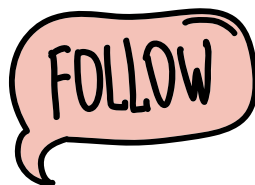
@food.freedom.nutritionist

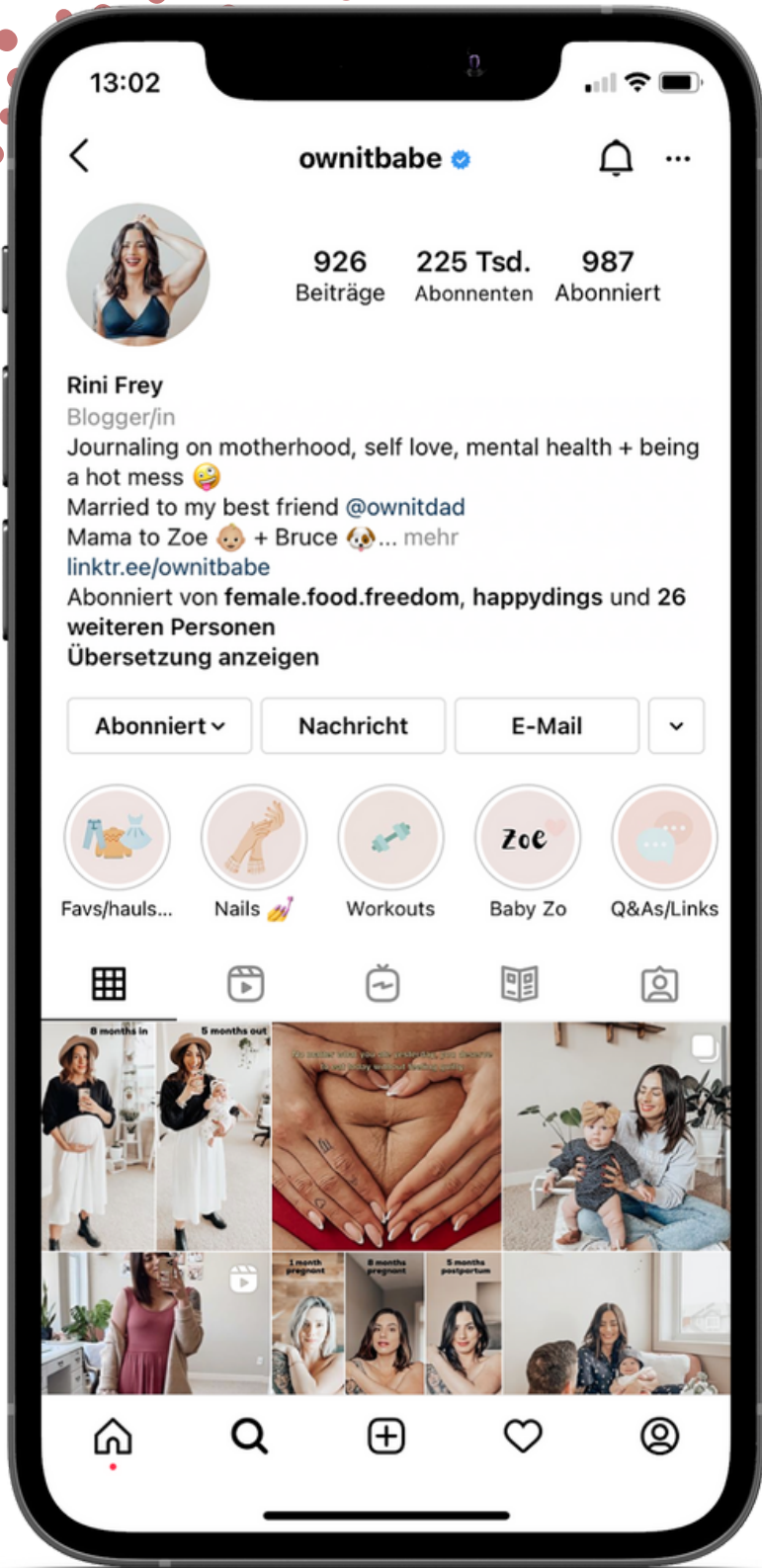
@wholesomestartd

@bewusst_diaetfrei

@laurathomasphd

@cornelia_fiechtl

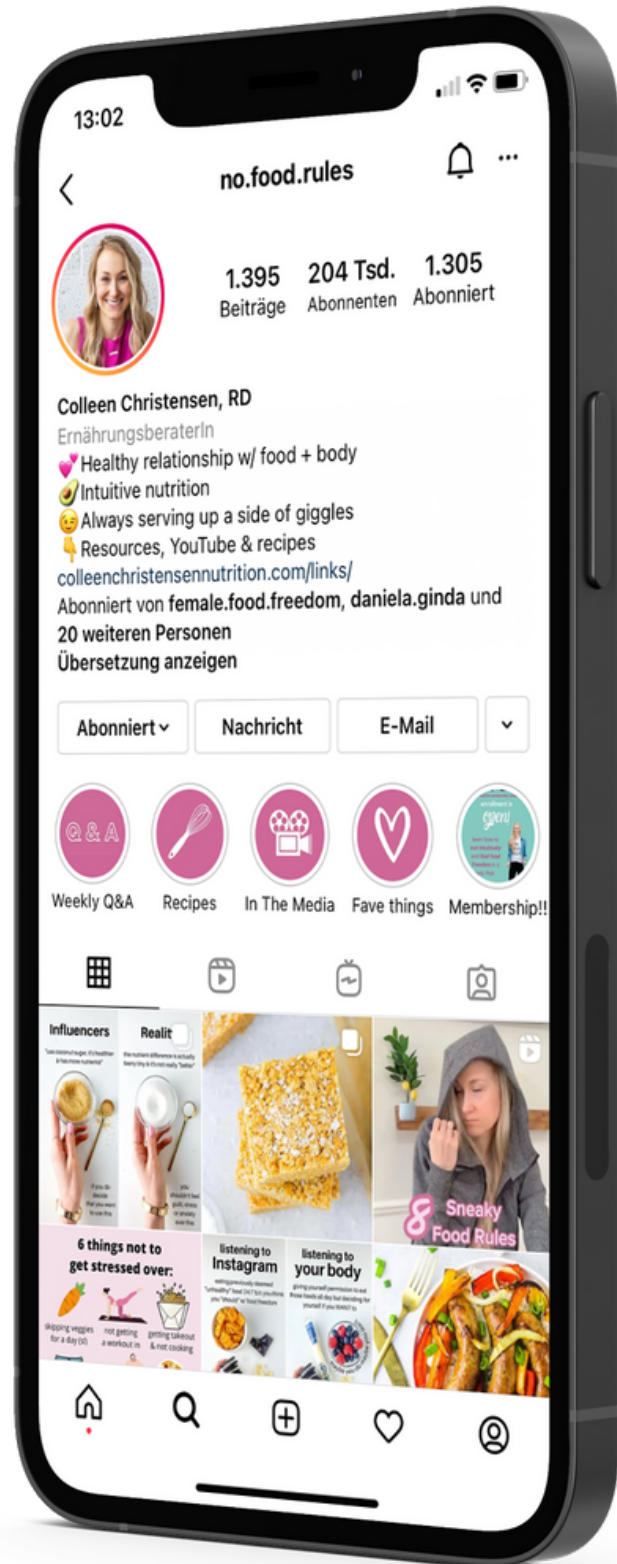




@ownitbabe



@no.food.rules

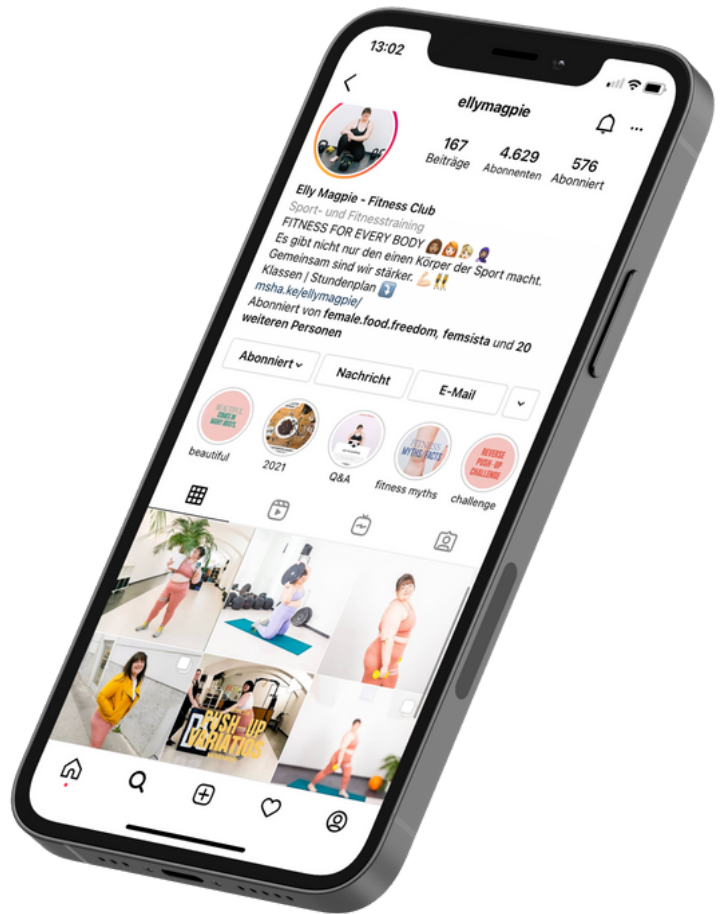


FITNESS & GEWICHTSINKLUSION

@mypersonalyogini

@elisa_soulfitness

@ellymagpie



KIDS



@feedinglittles

@zuckersuessverlag

@confidimus





GENTLE NUTRITION

@female_health_food *Weiblichkeit, PMS, PCOS*

@mitbauchgefuehl *Veganismus*

@klammer_sisters *Lipädem, Sport*

@diaetbefreit *Allgemein*

@heart.for.health *Allgemein*

@health.s_kitchen *Diabetes*

@pieceofcake.coach *Allgemein*

@dieesserwisser *Ernährungswissen*



SELBST BESTÄRKUNG

ACCOUNT REFRESHER



BODY POSITIVITY BODY NEUTRALITY

@femsista

@_schoenwild

@diets_dont_work_haes

@bodyrespectschweiz

@kristamurias

@justanothermomday

@ditch_the_diet

@charlottekuhrt

@embracing_reality

@iamchristlclear

@melodie_michelberger

@bodyimagemovement

@rebeccachelbea

@podyposipanda

@ownitbabe

@thebirdspapaya

@haes_studentdoctor

@body_mary





Essstörung: Recovery

FOLGE DIESEN ACCOUNTS

@mypersonalyogini

@miasanker

@im_powering

@mariluise.wackenh
t

@leben_ohne_essstoerung



BLICK ERWEITERN

ACCOUNT REFRESHER



SICH NEU DEFINIEREN

@projectselbstliebe.de

@nyselflovesupply

@ladydanihakim

@stacieswift

@sosheslays

@leben_ohne_esstoerung

FRAUSEIN, FEMINISMUS

@fraufrasl

@louisadellert

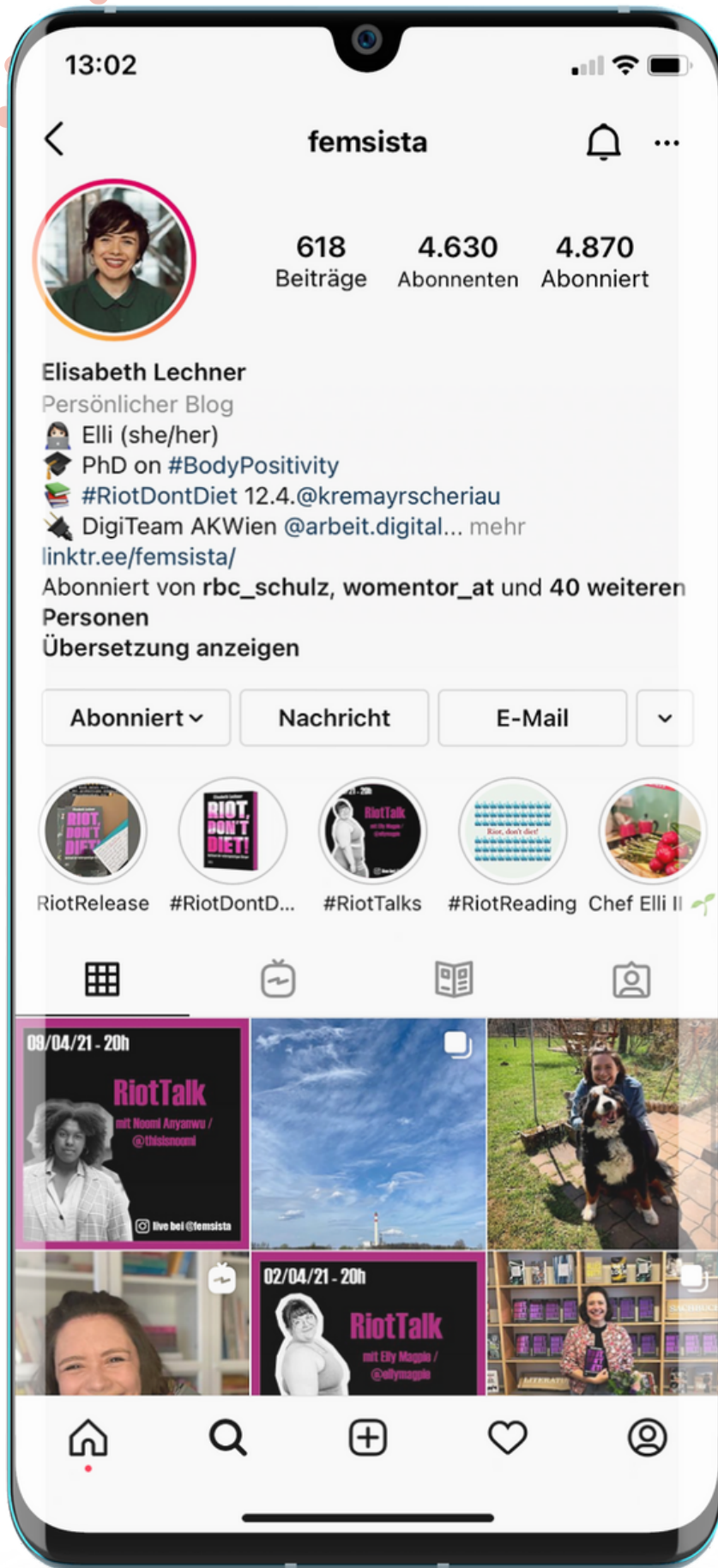
@femsista

@thesciencyfeminist

@frau.ganz.pur



@femsista



SHARE IT !



Natürlich gibt es noch viele weitere grandiose Accounts, die nur darauf warten von dir entdeckt zu werden.



Falls du einen tollen Account kennst oder entdeckst, dann teile ihn doch mit der Community, denn: **Sharing ist caring!**



Nutze dafür die angehängte Insta Story Vorlage und nutze folgenden Hashtag, damit wir darunter alle tollen Accounts finden können.

#instagoesposi





BODY POSI INSTA GUIDE

Integriere den #instagoesposi

DIESEN ACCOUNT HABE ICH KENNEN GELERNT



Nenne hier mindestens 1 Account, den du durch den Bodi Posi Insta Guide oder dieses Template kennen gelernt hast

DIESE ACCOUNTS EMPFEHLE ICH

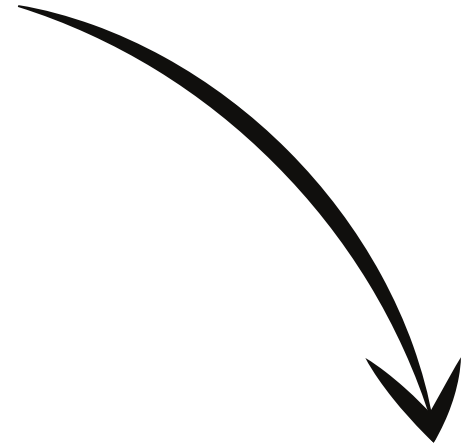


Nenne hier mindestens 1 Account, zu den Themen intuitiv essen, achtsam essen, HAES, body positivity, body neutrality, gewichtsinklusion, anti Diät, Feminismus, selbstliebe, etc...



Lade euch du dir den Body Posi Insta Guide herunter & unterstütze die body positivity/neutrality community

Infos @cornelia_fiechtl





BODY POSI INSTA GUIDE

DIESEN ACCOUNT HABE ICH KENNEN GELERNT



DIESE ACCOUNTS EMPFEHLE ICH



Lade euch du dir den Body Posi Insta
Guide herunter & unterstütze die body
positivity/neutrality community

Infos @cornelia_fiechtl



EBOOK: ENDLICH WIEDER GENIESSEN

Diätgedanken & gezügeltes Essen ablegen

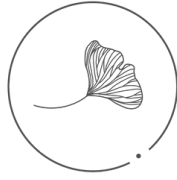


9,95 Euro

~~15,95 Euro~~



MEHR INFO



ACHTSAM ESSEN

Mag. Cornelia Fiechtl

Weil du
WERTVOLL
bist

(c) Cornelia Fiechtl
Ernährungspsychologin