



# Das wahre Ich!

„Warum ich mich manchmal unwohl fühle“  
und andere Wahrheiten übers Erwachsenwerden

Ein Leitfaden nicht nur für Mütter & Töchter

[InitiativeFuerWahreSchoenheit.de](http://InitiativeFuerWahreSchoenheit.de)



| Dove



Dove Aktion  
für mehr  
Selbstwertgefühl

## Unser Ziel

Diese Broschüre wurde im Rahmen der "Dove Aktion für mehr Selbstwertgefühl" erstellt, um das Selbstwertgefühl, insbesondere von Mädchen und jungen Frauen, im Umgang mit dem eigenen Äußeren zu stärken.

Zu viele Mädchen entwickeln ein geringes Selbstwertgefühl, weil sie mit ihrem Äußeren unzufrieden sind und verpassen es dadurch, ihr eigenes Potential im späteren Leben voll auszuschöpfen.

Wir haben die „Dove Aktion für mehr Selbstwertgefühl“ gegründet, damit Kinder und Jugendliche mit einem gesunden Selbstwertgefühl aufwachsen. Wir möchten sie ermutigen und inspirieren, ihre Definition von Schönheit zu erweitern.

## Warum ist dieses Buch entstanden?

Dove hat in einer weltweiten Studie unter 3.300 Mädchen und Frauen im Alter von 15 bis 64 die Entstehung und Entwicklung von Selbstwertgefühl und den Einfluß von Schönheitsidealen auf das tägliche Leben von Mädchen und Frauen untersucht. Dabei wurde herausgefunden, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem Einfluss von Müttern und den Vorstellungen ihrer Töchter gibt, wenn es um Schönheit, Körperbild und Selbstwertgefühl geht. Die „Dove Aktion für mehr Selbstwertgefühl“ möchte das Bewusstsein für diese wichtige Mutter-Tochter-Verbindung fördern. Mütter sollten sich ihrer Einstellung gegenüber ihrem eigenen Körper und dem ihrer Tochter bewusst werden. Nur so können sie ihren Töchtern dabei helfen, dem mächtigen Einfluss einer Medien- und Prominentenkultur, die ihren Sinn für Schönheit und ihr Selbstbewusstsein untergraben, zu widerstehen.

Die Dove Studie „Jenseits von Stereotypen: Das neue Verständnis von Schönheit“ belegt diese Erkenntnis.

Ebenso fand man heraus, dass – neben Freundinnen und Freunden, Prominenten und Medien – vor allem die Mütter maßgeblichen Einfluss darauf haben, wie eng oder weit ihre Töchter den Begriff „Schönheit“ definieren. Die Übungen in diesem Arbeitsbuch sollen das Selbstwertgefühl stärken und Mütter und Töchter dazu ermutigen, ihre eigene, innere und einzigartige Schönheit zu erkennen. Ziel ist es, Mütter und Töchter dabei zu unterstützen, stärkere und selbstsichere Frauen zu werden.



### Liebe Mütter,

eine Mutter hat einen wesentlichen und sehr wichtigen Einfluss im Leben ihrer Tochter. Aber auch als Stiefmutter, Tante, Großmutter oder liebevolle Freundin – die Rolle eines Vorbildes ist wichtig und unbedingt erforderlich für die Entwicklung eines jungen Mädchens.

Ihre Liebe und Fürsorge bilden das Fundament für das Leben Ihrer Tochter. Wer Sie selber sind, wird maßgebliche Auswirkungen darauf haben, wer Ihre Tochter ist und wer sie einmal sein wird. Ihr eigenes Empfinden Ihrem Aussehen, Ihrem Körper, Ihrer Schönheit gegenüber wird ein Vorbild für Ihre Tochter sein, aus der sie ihre persönliche Auswahl treffen wird, wie sie sich selber fühlen kann.

Wenn Sie Ihre Tochter darin bestärken und ermutigen wollen, sich schön zu fühlen in einer Welt, die vielleicht ihre persönlichen Werte in Frage stellt, dann sollten Sie auch überprüfen, ob Sie sich selbst schön fühlen.

„Das wahre Ich!“ ist ein Leitfaden, um Gespräche zu erleichtern, um eine gute Gesprächsbasis herzustellen, um Beziehungen zu festigen, während Ihre Tochter heranwächst.

Denn das Erwachsenwerden ist eine Herausforderung – besonders wenn Mädchen beginnen, die Welt der Schönheit um sie herum zu hinterfragen.

Dies ist ein Appell an die Mütter, die Herausforderung anzunehmen und ihren Töchtern zu helfen!

Herzlichst,

Dr. Susie Orbach

Gastprofessorin der  
London School of Economics

und

Dr. Nancy Etcoff

Professorin der  
Harvard Medical School

## Wussten Sie schon?

- 51 % aller Frauen wünschen sich, ihre Mütter hätten mit ihnen in der Pubertät öfter über Schönheit und das eigene Körperbild gesprochen.
- 79 % aller Frauen sind der Meinung, dass es unbedingt erforderlich ist, bereits mit sehr jungen Mädchen darüber zu sprechen, was wahre Schönheit ausmacht.
- 72 % hoffen, dass sie ihren Töchtern keine Selbstzweifel oder Unsicherheiten übertragen haben.
- 67 % aller Frauen vermeiden bestimmte Aktivitäten, wenn sie mit ihrem Aussehen unzufrieden sind.

Quelle:  
Dove Studie „Jenseits von Stereotypen:  
Das neue Verständnis von Schönheit“



## Das Wahre Ich! nutzen

Dieser Leitfaden bietet Müttern und Töchtern die Gelegenheit, über die Veränderungen zu sprechen, die man beim Erwachsenwerden erlebt. Ihre Tochter wird vermutlich viele Fragen haben über diese Veränderungsphase. Sie wird Sie schätzen und Ihre Hilfe benötigen, gerade wenn sie sehr durcheinander ist.

Sie können sie maßgeblich darin unterstützen, zufrieden mit und stolz auf ihren Körper zu sein, und damit gleichzeitig die Selbstzweifel und Ängste über das eigene Aussehen minimieren, die so viele Mädchen und Frauen belasten.

Das Wahre Ich! wurde erstellt als Leitfaden, in dem diese Zeit der Veränderungen notiert wird. Machen Sie alle Übungen mit Ihrer Tochter gemeinsam. Überlassen Sie Ihrer Tochter die Führung und lassen Sie sie auch das Tempo bestimmen. Es kann durchaus sein, dass sie einige Übungen im Eiltempo erledigt und für andere noch nicht bereit ist. Es kann sogar Übungen geben, die sie lieber ganz alleine machen will.

## Die Welt der jungen Mädchen verstehen

Bevor Sie beginnen, denken Sie doch bitte an Ihre eigene Kindheit oder an Ihre Zeit als Teenager zurück. Welche Unterstützung haben Sie damals von Ihrer Mutter gebraucht? Haben Sie sie bekommen? Wie hat sich das auf Ihre Gefühle ausgewirkt? Was wollen Sie bei Ihrer Tochter anders machen?

Fühlen Sie sich ein in die Welt der jungen Mädchen, um zu lernen, was bei Ihrer Tochter wirklich vor sich geht. Für ein Mädchen von heute ist alles viel intensiver als für Sie damals im gleichen Alter.

Ihre Tochter wird über die Medien mit Bildern und Vorgaben überflutet, wie sie auszusehen und sich zu fühlen hat. Machen Sie sich mit den Bildern ihrer Welt vertraut, lernen Sie sie kennen, umso eher können Sie Gegenbilder schaffen und ihr einen geschützten Bereich anbieten, damit sie sich authentisch und selbständig auszudrücken lernt.



## Was Sie tun können:

- Nehmen Sie sich die Zeit, z. B. die Lieblings-TV-Serie Ihrer Tochter anzusehen. Finden Sie heraus, warum sie ihr so gut gefällt.
- Sehen Sie sich die neuesten Teenager-Zeitschriften an. Wer ist auf den jeweiligen Titelseiten?
- Stimmen Sie zu, einmal pro Woche den bevorzugten Radiosender Ihrer Tochter anzuhören. Hören Sie sich die diversen Liedertexte gut an. Welches Gefühl könnten die bei Ihrer Tochter auslösen?
- Beziehen Sie Ihre Tochter bei der Ernährung und beim Kochen mit ein und ermutigen Sie sie mitzumachen. Und achten Sie auf alle Anzeichen, die zu einer ungesunden Ernährungsweise führen könnten.

- Wenn Sie sich Ihrer Tochter und deren Welt offen und neugierig annähern, wird ihr das helfen, sich wohl zu fühlen, und sie wird Sie als wichtigen Ansprechpartner schätzen.

## Sich selber schätzen

ist nicht immer einfach! Wir sind damit aufgewachsen und daran gewöhnt, unser Aussehen zu kritisieren, und es fällt uns nicht einmal auf. Doch wenn wir mit dem eigenen Körper unzufrieden sind, dann übernehmen auch unsere Töchter eine dementsprechend negative Einstellung ihrem Körper gegenüber. Wenn Sie sich mit Ihrer Tochter unterhalten, dann beachten Sie daher bitte Folgendes:

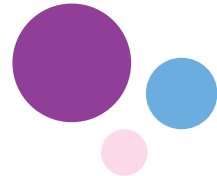
- Wie stehen Sie selber zum Thema „Ernährung“? Sind Sie eine Kalorienzählerin? Oder von Kohlehydraten besessen? Bedenken Sie, dass auch Ihre Ernährungsgewohnheiten die Ihrer Tochter beeinflussen.



- Turnen Sie regelmäßig daheim? Liegen Sie eher bequem auf dem Sofa? Oder sind Sie immer unterwegs? Bei welchem Anlass kommen Sie und Ihre Tochter sich körperlich nahe, außer beim Sport oder bei der Gymnastikstunde?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an Ihren Körper denken? Sind Sie kritisch oder zufrieden? Wie könnten Sie die negativen Signale, die Sie dabei vielleicht ausstrahlen, in positive umwandeln?
- Wie sehr werden Sie von den Medien beeinflusst und wie fühlen Sie sich selber dabei?



Wenn Sie Verständnis für Ihr eigenes Körpergefühl haben, werden Sie auch Ihre Tochter unterstützen können, gerade wenn Sie in der Pubertät ist. Konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Stärken, dann helfen Sie auch Ihrer Tochter, ihre Einzigartigkeit zu erkennen, wenn sich ihr Körper entwickelt und verändert.



## Über Gefühle sprechen können

Erwachsenwerden bedeutet durcheinander sein und übervoll mit Gefühlen. Ihre Tochter schämt sich vielleicht dabei, und es kann sein, dass auch Sie sich dabei nicht wohl fühlen.

Helfen Sie Ihrer Tochter dabei, zu verinnerlichen, dass, was immer sie fühlt, nur ein Gefühl ist. Und wegen der eigenen Gefühle müssen wir uns nicht schämen. Gefühle zu verstehen wird Ihrer Tochter helfen, vorwärts zu kommen.

Sie wird sich stärker zur Wehr setzen können – gegen den Druck, der bei den normalen Verwirrungen beim Erwachsenwerden entsteht und der negative Einstellungen bewirken kann, wie z. B. ein geringes Körperbewusstsein.



# Inhaltsverzeichnis

Was Dich ausmacht .....	10
Fertig zum Aufbruch .....	12
Übung Nr. 1: Mama und ich .....	14
Übung Nr. 2: Meine Wurzeln .....	16
Übung Nr. 3: Die Welt der Mädchen .....	18
Übung Nr. 4: Mein Körper .....	20
Übung Nr. 5: Veränderungen! .....	22
Übung Nr. 6: Meine Hoffnungen .....	24
Übung Nr. 7: Sprich darüber .....	26
Übung Nr. 8: Rollenspiel .....	28
Übung Nr. 9: Sicher sein .....	30
Übung Nr. 10: Wichtige Meilensteine .....	32
Herzlichen Glückwunsch! .....	34
Meine Notizen .....	36
Quellen .....	38



Hallo,

in diesem Heft geht es um Dich – und um **Dein wahres Ich!** Es geht um die Entwicklung der Person, die Du wirklich bist, und der Person, die Du sein wirst. Erwachsenwerden kann ganz schön hart sein. In schwierigen Situationen kann es Dir dabei helfen, mit jemandem zu sprechen, der das alles auch kennt.

**Mit jemandem, der Dich kennt. Jemandem, der Dich so liebt, wie Du wirklich bist.** Wer könnte das sein? **Deine Mutter.**

Der Begriff „Mutter“ bezieht sich eigentlich auf eine Frau, die ein Kind geboren oder adoptiert hat – aber er schließt auch noch andere Frauen ein, die eine Mutterrolle einnehmen. Eine Tante, eine Stiefmutter, eine Großmutter, eine Mentorin oder eine enge Freundin der Familie. Anders gesagt, Deine „Mutter“ ist die Person, die sich um Dich sorgt und auf Dich aufpasst.

Denke in diesem Heft an diese besondere Person in Deinem Leben. Du solltest wissen, dass sie, egal wer sie ist, möchte, dass Du Du selbst bist.

„Das wahre Ich!“ handelt davon, herauszufinden, wer Du wirklich bist und wer Deine Mutter wirklich ist. Es wird Dir dabei helfen, Deine innere und äußere Schönheit zu entdecken. Und Dich dabei unterstützen, all das anzuerkennen, was Dich und Deine Mutter so einzigartig und Euer Leben zu etwas Besonderem macht.

Also lasst uns anfangen ...

## MÜTTER ECKE

Die Anleitungen in diesem Buch sind für Mädchen ab 8 Jahren. Einige der Übungen werden Sie vielleicht schnell durchführen, andere dagegen eventuell öfter wiederholen wollen. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus heraus.

Achten Sie beim Blättern in diesem Buch auf die Anmerkungen am Ende der Seite – diese Ecke ist nur für Mütter bestimmt. In diesen „Mütterecken“ werden erweiterte Übungen vorgestellt, die Sie mit Ihrer Tochter unternehmen können und die während des ganzen Jahres ergänzt werden können. Suchen Sie nach den Abschnitten mit dem Titel „Sprich darüber“, hier werden Anregungen und Fragen vorgeschlagen, die Ihnen den Einstieg in ein Gespräch mit Ihrer Tochter erleichtern.

Bevor Sie anfangen, erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie ein Teenager oder noch jünger waren. Erinnern Sie sich an Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter oder Großmutter. Was haben Sie von den „Müttern“ in Ihrem Leben gebraucht? Was hätten Sie sich von Ihrer Mutter erwartet? Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und denken Sie über Ihre Gefühle, Ihre Gedanken, Ihre Einstellungen und Ihre Verhaltensweisen in diesem Alter nach – die Erinnerung an Ihre damaligen Standpunkte kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, woran Sie vielleicht mit Ihrer eigenen Tochter arbeiten möchten, um Ihre Beziehung zu bereichern.

Du veränderst Dich, und die Welt um Dich herum verändert sich auch. Es ist nicht einfach, sich schön zu finden. Wer hilft Dir dabei, Dich wohl zu fühlen mit Dir und Deinem Körper, der sich verändert? Woher bekommst Du Deine eigene Meinung darüber, was gut aussieht und was nicht? Mit diesem kurzen Quiz wirst Du es herausfinden.

### Das wahre Ich! Richtig oder falsch?

- 1 Ich finde, meine Familie hilft mir dabei, Vorstellungen von mir selbst und der Welt zu formen.

R  F

- 2 Ich finde, Zeitschriften und das Fernsehen helfen mir dabei, Vorstellungen von mir selbst und der Welt zu formen.

R  F

- 3 Ich bin mit meinem Körper zufrieden.

R  F

- 4 Wenn ich etwas an meinem Aussehen verändern könnte, würde ich es tun.

R  F

- 5 Meine Mutter hilft mir, wenn ich ein Problem habe.

R  F

Wenn Frage 2 und Frage 4 auf Dich zutreffen, geht es Dir wahrscheinlich wie den meisten Mädchen heutzutage, für die der Druck, gut auszusehen, sehr groß ist. Manchmal kann dieser Druck für Mädchen verletzend sein und es ihnen schwer machen, sich wohl zu fühlen.

Was denkst Du über Dein Aussehen? Was denkst Du über das Aussehen der Menschen, die Du liebst? Die Veränderungen, die Du in den nächsten Jahren an Dir beobachten wirst, werden Dich vielleicht verwirren, aber dieses Buch wird Dir dabei helfen, herauszufinden, wie Du Du selbst sein kannst – und das wahre, wunderbare Ich zu entdecken. Du wirst es mit der Unterstützung von jemandem herausfinden, der Dir nahe steht und dem Du vertraut – Deiner Mutter!

## Hast Du das gewusst?

- Die Hälfte aller Frauen weltweit glaubt, dass familiäre Beziehungen den größten Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl haben.\*
- Zwei Drittel aller Frauen glauben, dass von ihnen erwartet wird, körperlich attraktiver zu sein als die Generation ihrer Mütter.\*\*
- Die Unzufriedenheit mit dem Körperbild wächst, je älter heranwachsende Mädchen werden. Während 75 % der 8- bis 9-jährigen Mädchen sagen, dass sie mit ihrem Aussehen zufrieden sind, sind nur noch 56 % der 12- bis 13-jährigen Mädchen dieser Meinung.\*\*
- Ein Drittel aller 14- bis 17-jährigen Mädchen glaubt, dass sie zu dick sind, und 60 % versuchen abzunehmen.\*\*
- Mehr als 50 % der 11- bis 15-jährigen Mädchen sagen, dass ihnen am meisten ihre Mutter hilft, wenn sie ein Problem haben.\*\*\*

\* Jenseits von Stereotypen: Das neue Verständnis von Schönheit. Eine weltweite Studie von Dove.

\*\* The Girl Scout Research Institute – Teens Before Their Time, 2000.

\*\*\* The Girl Scout Research Institute – The Ten Emerging Truths: New Directions for Girls 11-17, 2002.

Zahlreiche, verschiedene Untersuchungen zeigen eine ähnliche Problematik auf: Mädchen werden von Bildern in den Medien negativ beeinflusst. Schauen Sie sich Fotos an von Ihrer Tochter, ihren Freundinnen und Bilder aus Zeitschriften, die ihr gefallen. Finden Sie heraus, was diese Bilder attraktiv macht, was Ihrer Tochter an ihnen gefällt. Sagen Sie ihr, was Sie ansprechend finden und weisen Sie auf die Aspekte der Bilder hin, die lebendig sind, ihre Persönlichkeit und die ihrer Freundinnen zeigen usw. Sammeln Sie Fotos von Ihrer Tochter, die ihr gefallen, und geben Sie ihr die Möglichkeit, Ihnen zu sagen, warum sie ihr gefallen. Sie können Ihrer Tochter sagen, was Sie bezaubernd, süß, einzigartig und liebenswert finden. Ermutigen Sie ihre Tochter, ein Lieblingsfoto von Ihnen auszuwählen und Ihnen zu sagen, was ihr daran gefällt. Und reden Sie nicht um den heißen Brei herum!

**MÜTTER  
ECKE**

Wer bist Du wirklich? Dieses Buch hilft Dir, das herauszufinden. Natürlich wirst Du die meisten Übungen mit Deiner Mutter machen. Aber nimm Dir ein bisschen Zeit und schreibe all die Dinge auf, die Dir jetzt am wichtigsten sind. Das ist nur der Anfang – Du wirst noch oft Gelegenheit haben, mehr von Dir zu erzählen. Vielleicht möchtest Du während der ganzen Zeit Deine Gedanken und Gefühle in ein Tagebuch oder Notizbuch schreiben.

## Über mich:

Ich heiße \_\_\_\_\_

Mein Spitzname lautet \_\_\_\_\_ Ich bin jetzt \_\_\_\_\_ Jahre alt

Meine Schule heißt \_\_\_\_\_ Ich gehe jetzt in die \_\_\_\_ Klasse

## Über meinen Körper

Die Leute sagen, ich habe Ähnlichkeit mit \_\_\_\_\_

Aber ich glaube, ich sehe aus wie \_\_\_\_\_

Schön sein heißt für mich \_\_\_\_\_

Fragen, die ich mir stelle über:

Mein Gesicht \_\_\_\_\_

Die Form meines Körpers \_\_\_\_\_

Meine Haare \_\_\_\_\_

Meine Beine \_\_\_\_\_

## Mehr über mich

Am liebsten esse ich \_\_\_\_\_

Meine Lieblingsbeschäftigungen sind \_\_\_\_\_

Ich glaube, das Interessanteste an mir ist \_\_\_\_\_

Fragen, die ich mir übers Erwachsenwerden stelle:

- Warum verändere ich mich?
- Verändern sich alle auf dieselbe Art und Weise?
- Muss ich abnehmen?
- Ist es in Ordnung, wenn ich aufgeregt bin, weil ich erwachsen werde?



## Über meine Freundinnen:

Meine beste(n) Freundin(nen) heißt/heißen \_\_\_\_\_

Meine beste(n) Freundin(nen) glaubt/glauben, ich bin \_\_\_\_\_



Etwas, das meine Freundinnen tun/sagen/denken, das mich aufregt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Etwas, das meine Freundinnen tun/sagen/denken, das mich verwirrt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Etwas, das meine Freundinnen tun/sagen/denken, das mich freut: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Etwas, das meine Freundinnen tun/sagen/denken, das mich beunruhigt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Über meine Mutter

Meine Mutter heißt \_\_\_\_\_

Meine Mutter glaubt, ich bin \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heute würde ich meine Beziehung  
zu meiner Mutter so beschreiben ...



An anderen Tagen würde ich meine  
Beziehung zu meiner Mutter so beschreiben ...



Etwas, worüber ich mit meiner Mutter streite:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Etwas, das ich an meiner Mutter  
liebe:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MÜTTER  
ECKE

Sprechen Sie über die Sorgen und Fragen, die Ihre Tochter signalisiert hat. Teilen Sie diese Gefühle mit ihr, ganz gleich, worum es sich handelt. Alle Gefühle, von Glück bis Traurigkeit, sind wichtig, einzigartig und persönlich. Gefühle müssen und sollten nicht bewertet werden. In einem Tagebuch kann Ihre Tochter ihre Gefühle aufschreiben und darüber nachdenken, und auch wenn diese Gefühle manchmal verwirrend sind, so wird sich Ihre Tochter, indem sie darüber schreibt, besser fühlen. Nutzen Sie die Gelegenheit und ermutigen Sie Ihre Tochter, Tagebuch zu führen. Ein Tagebuch, das dieses Arbeitsbuch begleitet – das kann ein einfaches Notizbuch oder ein besonderes, hübsch verziertes Buch sein, eignet sich hervorragend, um Erinnerungen und Gefühle festzuhalten.

# Übung Nr.1

## Mama und ich

Du weißt sicher die wichtigsten Dinge über Deine Mutter und sie weiß wahrscheinlich die wichtigsten Dinge über Dich. Nun lass uns ein bisschen genauer hinsehen, wer Ihr beide seid. Nehmt Euren Stift zur Hand und stellt Euch die folgenden Fragen, um einige aufregende Neuigkeiten voneinander zu erfahren. Das ist eine Chance für Euch, nicht ganz so bekannte Tatsachen voneinander herauszufinden. Noch mehr Spaß macht es, wenn Ihr dieselben Fragen Eurer Großmutter oder anderen Familienmitgliedern stellt.



Lass uns das gemeinsam machen !

**Mama, jetzt erzähle ich Dir etwas über**

- meine beste(n) Freundin/Freundinnen
- meinen Schulalltag
- meine Gefühle für meine Geschwister, Tanten, Onkel, Großeltern, Lehrer ...

**Mama, erzähl mir**

- wie Du in der Schule warst
- von Deinen besten Freunden
- wie Du mit Deiner Familie ausgekommen bist



### Lass uns darüber sprechen:

- Wie gehst Du damit um, wenn Du eingeschüchtert oder gehänselt wirst?
- Was denkst Du/fühlst Du über Deinen Körper?
- Wie geht es Dir wirklich, wenn Du Deine Tage bekommst?
- Was denkst Du über Deinen BH?



### ... und darüber auch:

- Wodurch fühle ich mich stark?
- Wann fühle ich mich unwohl?
- Wenn ich \_\_\_\_\_ sehe, fühle ich mich gut.
- Wenn ich \_\_\_\_\_ sehe, fühle ich mich nicht so gut.



#### Erkennen

Sie, wo die Interessen Ihrer Tochter liegen und was sie gerne über Sie wissen möchte. Wenn Sie unsicher sind, was Sie Ihrer Tochter sagen sollen, und erst einmal darüber nachdenken wollen, was Sie ihr sinnvollerweise sagen sollten, können Sie später auf das Thema zurückkommen. Etwas, das Sie mit Ihrer Tochter zusammen machen können, ist, einander Briefe zu schreiben, die an einem bestimmten Datum geöffnet werden. Sie könnten ihr beispielsweise einen Brief schreiben, den sie an dem Abend öffnen soll, an dem sie von ihrer ersten Verabredung nach Hause kommt, oder an dem Tag, an dem sie ihr Zuhause verlässt, um eine Ausbildung zu beginnen. Je nachdem, ob Sie sich dabei wohl fühlen, könnte dies der geeignete Moment sein, um Ihre Gefühle über ein ähnliches Ereignis mit Ihrer Tochter zu teilen. Ermutigen Sie Ihre Tochter, einen Brief darüber zu schreiben, was in diesem Augenblick in ihrem Leben vorgeht. Sie könnten den Brief, den Ihre Tochter Ihnen geschrieben hat, ebenfalls bei einer besonderen Gelegenheit gemeinsam lesen.

**MÜTTER  
ECKE**

# Übung Nr.2

## Meine Wurzeln

Jede Familie ist anders. Aber es sind genau die besonderen Zutaten Deiner Familie, die Dich schön machen! Familien bestehen aus verschiedenen Mitgliedern – so wie in einem Garten verschiedene Blumen wachsen. Stell Dir Deine Familie wie Deinen Garten vor und denke darüber nach, was Deine Familie – und Dich – einzigartig macht!

### Mein Familiengarten

Schreib auf jedes Blütenblatt etwas über Deine Familie und die Gemeinschaft, in der Du lebst. Es kann sein, dass Du auf einer Blume nur eine einzige Sache, auf anderen viele aufschreiben möchtest.



Länder,  
aus denen  
meine Familie  
stammt

hier eintragen

Musik, die  
wir gerne  
hören



Was wir schön finden

Was wir gerne essen

Sprachen, die wir sprechen

Sprecht darüber!



- Welchen Einfluss hat die Herkunft Deiner Familie auf Deine Persönlichkeit?
- Wo ist Dein Platz im Garten Deiner Familie?

Bitte Deine Mutter, Dir zu sagen, welche Merkmale Deiner Familie sie in Dir erkennt. Dann sprich darüber, wie Du Deine Familie und Deine Freunde an dem teilhaben lassen kannst, was Dich zu etwas Besonderem und Schönerem macht. So könnt Ihr zum Beispiel über Deine Herkunft sprechen, indem Du Dir von Deiner Mutter zeigen lässt, wie man ein traditionelles Familiengericht zubereitet, und Du könntest Deine Freunde zum Essen einladen. Oder Du könntest anbieten, einer älteren Verwandten vorzulesen und Dir Zeit nehmen, ihre Geschichten über die Vergangenheit Deiner Familie anzuhören. Du könntest an der Verschönerung Deines Familiengartens mitarbeiten, indem Du Dich an Familientraditionen beteiligst und Deine Gefühle darüber mit den anderen teilst.

MÜTTER ECKE

Kinder müssen sich einerseits in ihrer Familie und andererseits in einem breiteren Kulturkreis zurechtfinden. Außerhalb ihrer Familie übernehmen sie häufig die Rolle eines Botschafters und vermitteln anderen Ihre Werte und Gewohnheiten. Umgekehrt bringen sie Ihnen die Gewohnheiten der Allgemeinkultur näher. Indem Sie die Definition von Schönheit breiter fassen und die Werte Ihrer Familie darin einschließen, helfen Sie Ihrer Tochter dabei, mit sich selbst im Einklang zu sein und sich schön zu fühlen.

# Übung Nr.3

## Die Welt der Mädchen

Vielleicht denkst Du, dass Deine Mutter von Deinem eigenen Leben überhaupt keine Ahnung hat – und wahrscheinlich stimmt das sogar. Aber gib ihr doch eine Chance! Die Welt von Euch Mädchen ändert sich jeden Tag. Und vielleicht kommst Du bei diesem Tempo selber nicht immer ganz mit! **Sei also nicht so streng mit Deiner Mutter und erzähl ihr einfach, was wirklich mit Dir los ist.**



Die Medien mögen für Dich vielleicht momentan eine wichtige Rolle spielen. Alle Arten von Medien, wie z. B. Zeitschriften, Webseiten, Internet-Tagebücher, Fernsehprogramme, Musik, Filme und mehr. Such Dir eine Zeitschrift (oder ein anderes „Medium“) aus, die Du wirklich magst. Setz Dich mit Deiner Mutter hin und sprich mit ihr darüber, wie Du Dich bei dem, was darin gezeigt wird, fühlst. Werden hier immer wieder dieselben Schönheitsvorgaben gezeigt oder für Dich persönlich negative Bilder vermittelt oder fühlst Du Dich dabei wirklich wohl mit Dir selbst, so wie Du eben bist? Erzähl doch mal, warum genau dieses Medium wichtig für Dich ist.

Trage in die freien Felder ein Medium ein, das für Dich wichtig ist, und es wird Dir dabei helfen, zu entscheiden,

### was IN! und was OUT! ist

IN



Ich mag \_\_\_\_\_ weil  
\_\_\_\_\_

Etwas Wahres, das in \_\_\_\_\_  
über mein Leben in diesem Augenblick  
erzählt wird, ist \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Freunde glauben, \_\_\_\_\_ ist  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Die Leute in \_\_\_\_\_  
zeigen Menschen aus dem echten Leben,  
die ich kenne, wie z. B. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wenn ich \_\_\_\_\_  
anschaue, sehe ich mich selbst, weil \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

OUT



Etwas, was ich an \_\_\_\_\_  
nicht mag, ist \_\_\_\_\_

Etwas Falsches, das in \_\_\_\_\_  
über mein Leben in diesem Augenblick  
erzählt wird, ist \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wenn meine Freunde und ich \_\_\_\_\_  
anschauen, wünschten wir, wir wären  
\_\_\_\_\_

Die Leute in \_\_\_\_\_  
zeigen keine Menschen aus dem echten  
Leben, die ich kenne, wie z. B. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wenn ich \_\_\_\_\_  
anschaue, sehe ich nicht mich selbst,  
weil \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Sprecht darüber!

- Welche Bilder scheinen wahr zu sein? Welche Bilder scheinen falsch zu sein?
- Was sagen die Bilder über Mädchen und ihr Leben aus?
- Handelt es sich bei den Bildern um Dinge, die für Mädchen erstrebenswert sind? Warum? Warum nicht?
- Wie würden echte Mädchen oder echte Bilder aussehen?

## Medienbeobachtung

Deine Welt unterscheidet sich von der Deiner Mutter – daran besteht gar kein Zweifel! Aber sie ist eine tolle Quelle! Lade Deine Mutter ein, mit Dir fernzusehen oder Deinen Lieblingsradiosender anzuhören. Versuche mit Deiner Mutter darüber zu sprechen, was gerade so in Deinem Leben passiert und wie Du Dich bei dem, was in den Medien vermittelt wird, fühlst.



### MÜTTER ECKE

Nehmen Sie die Einladung Ihrer Tochter, ihr in ihre Welt zu folgen, an. Beachten Sie die Bilder und Vorstellungen, mit denen sie zu tun hat, aber bewerten Sie sie nicht. Ermutigen Sie Ihre Tochter stattdessen, Ihnen zu erklären, wie sie sich bei diesen Bildern und Vorstellungen fühlt. Denken Sie darüber nach, was Sie diesen Bildern entgegensetzen können. Lehren Sie Ihre Tochter, die Medien und deren Darstellungen richtig einzuschätzen und nicht immer alles für bare Münze zu nehmen. Weisen Sie darauf hin, dass Bilder häufig digital nachbearbeitet oder verändert werden. Selbst wenn Ihre Tochter bestimmte Fernsehprogramme oder Zeitschriften gar nicht zu Hause sieht, sollten Sie wissen, dass sie in ihrer Welt auf solche Inhalte und Bilder stoßen wird. Sie können sie nicht verschwinden lassen – aber Sie können Alternativen anbieten. Versprechen Sie Ihrer Tochter und sich selbst, dass Sie öfter in der „Welt der Mädchen“ vorbeischaun werden, um Ihrer Tochter zu helfen, mit den Bildern zurechtzukommen, die sie beeinflussen könnten.

# Übung Nr.4

## Mein Körper

Du bist etwas Besonderes! Deine Mutter weiß das, aber weißt Du es auch? Ergänze die leeren Stellen mit den Worten aus dem großen Kreis (oder setze Deine eigenen Worte ein), um herauszufinden, wie einzigartig Du wirklich bist. Lass Deine Mutter eine eigene Liste anlegen und vergleiche dann, wie sehr Ihr Euch ähnlich seht.

Meine Haarfarbe ist \_\_\_\_\_

Meine Augenfarbe ist \_\_\_\_\_

Ich trage  
eine Brille



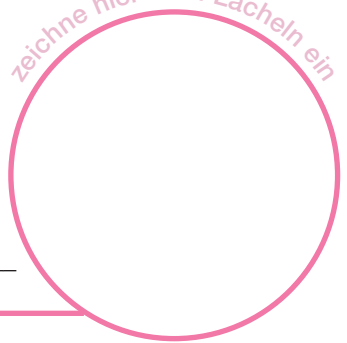
Ich trage  
Kontaktlinsen



Ich habe  
Sommersprossen,  
einen Schönheitsfleck  
oder eine Narbe:



zeichne hier Dein Lächeln ein



Meine Nase ist \_\_\_\_\_

Mein Lächeln sieht so aus \_\_\_\_\_

Meine Hände sind wichtig, weil sie

\_\_\_\_\_

Mein Nabel (wähle eines von beiden aus)

schaut nach innen



schaut nach außen



Meine Füße sehen so aus \_\_\_\_\_

Mein Körper hat die Form \_\_\_\_\_

Der Körperteil, den ich am meisten mag: \_\_\_\_\_

Der Körperteil, den ich am wenigsten mag: \_\_\_\_\_

Besondere Dinge, die ich kann, und die meine Mutter auch kann:

(Beispiel: eine Augenbraue hochziehen, meine Zunge nach hinten klappen, pfeifen usw.)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

zeichne hier Deine Füße ein



Besondere Dinge, die ich kann, und die meine Mutter nicht kann: \_\_\_\_\_

Besondere Dinge, die ich nicht kann, und die meine Mutter kann: \_\_\_\_\_

Worin meine Mutter und ich einander ähnlich sind: \_\_\_\_\_

Worin meine Mutter und ich verschieden sind: \_\_\_\_\_

Ich bin mir sicher, dass ich in dieser Hinsicht meiner Mutter immer ähnlicher werde: \_\_\_\_\_

Such Dir Wörter aus dem Kreis oder denk Dir eigene aus:

**schwarz**  
**braun blond rot hell**  
**dunkel mittel lang kurz dick**  
**klein süß brillant weit eng bucklig**  
**genau richtig hochnäsig gepierct**  
**abstoßend Bleistift Apfel Birne**  
**Lebkuchen Mann Haselnuss blau grau**  
**grün pink violett natürlich**  
**selbstbewusst kurvenreich beliebt**  
**schön stark glücklich**  
**ungewöhnlich anders**



## MÜTTER ECKE

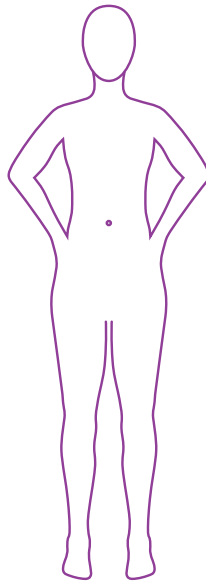
Erzählen Sie Ihrer Tochter, wie es „früher“ war, als Sie jung waren. Suchen Sie an Ihrem Wohnort einen Second-Hand-Laden oder vielleicht genügt auch die hinterste Ecke Ihres Kleiderschranks. Holen Sie die alten Fotoalben heraus. Achten Sie auf Ähnlichkeiten, während Sie sich die Bilder anschauen. Welche Merkmale haben sich über die Jahre herausgebildet? Gibt es neben körperlichen Merkmalen auch gemeinsame Verhaltensmerkmale? Gibt es in Ihrer Familie kulturelle Traditionen oder Merkmale, die Schönheit symbolisieren? Legen Sie einen „Stammbaum“ an, um bestimmte Eigenschaften zurückzuverfolgen und Ihrer Tochter dabei zu helfen, eine breitere Definition von Schönheit zu entwickeln. Suchen Sie nach Dingen, die Sie gemeinsam haben – selbst wenn sie nicht vererbt sind.

# Übung Nr.5

## Veränderungen!

Vielleicht hast Du schon festgestellt, dass Du heute anders aussiehst als noch vor ein paar Jahren. Diese Veränderung Deines Körpers nennt man die Pubertät und sie ist ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens. Wie geht es Dir selber mit diesen Veränderungen? Sprich mit Deiner Mutter über die Pubertät und die Veränderungen, die damit für Dich verbunden sind. Sie kann Dir dabei helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, so dass Du Dich in Deinem Körper wohl fühlst.

**Zeichne bei der nachstehenden Figur ein, wie sich Dein Körper verändert. Das kommt Dir vielleicht lächerlich vor, aber es ist eine gute Methode, um mit Deiner Mutter über schwierige Dinge zu reden. Du kannst auf der Figur malen, spezielle Stellen einkreisen oder mit Pfeilen auf die Körperbereiche zeigen, über deren Veränderungen Du gerne mehr erfahren möchtest.**




Bist Du Dir nicht ganz sicher, was sich verändert?  
Denk über folgende Fragen nach:

- **Sieht Dein Gesicht anders aus? Inwiefern?**
- **Trägst Du inzwischen eine Zahnsperre?**
- **Passen Dir Deine Kleider nicht mehr richtig? An welchen Stellen?**
- **Wachsen Dir Haare an Stellen, an denen bisher keine gewachsen sind? Wo?**
- **Trägst Du inzwischen einen BH? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?**

Wenn Du noch keine dieser Veränderungen an Dir bemerkst, dann sprich mit Deiner Mutter über die Veränderungen, mit denen Du rechnen musst.

## Lustig & nicht so lustig – Informationen zur Pubertät:

- Die Pubertät tritt zwischen dem 8. und 14. Lebensjahr ein. Bei einigen Mädchen früher, bei manchen später.
- Während der Pubertät werden in Deinem Körper bestimmte Hormone freigesetzt, die für die Veränderungen, die Du feststellst, verantwortlich sind.
- Bist Du schon in der Pubertät? Kreuze an, welche Anzeichen der Pubertät auf Dich zutreffen könnten.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Du bekommst Deine Tage             | <input type="checkbox"/> Du wirst größer                       |
| <input type="checkbox"/> Du bekommst Pickel                 | <input type="checkbox"/> Du hast erste Haare unter den Achseln |
| <input type="checkbox"/> Dein Körper wird weiblicher        | <input type="checkbox"/> Du entdeckst erste Schamhaare         |
| <input type="checkbox"/> Deine Hüften werden breiter        | <input type="checkbox"/> Du bist manchmal launisch             |
| <input type="checkbox"/> Dein Körper wird insgesamt breiter | <input type="checkbox"/> Du riechst anders                     |
| <input type="checkbox"/> Dein Körperfettanteil nimmt zu     | <input type="checkbox"/> Deine Brüste beginnen zu wachsen      |
- 

Früher oder später kannst Du hier überall ein Kreuzchen machen, aber ob Du es glaubst oder nicht, alle Mädchen machen diese Erfahrungen und das ist völlig NORMAL! Es ist eine ganz natürliche Entwicklung, damit Dein Mädchenkörper langsam zu dem einer Frau wird. Das kann manchmal etwas seltsam sein, aber es ist auf jeden Fall sehr spannend.

### Sprecht darüber!

Bist Du noch immer verunsichert oder verwirrt? Bitte Deine Mutter um die Hilfe, die Du benötigst. Sie kann Dir mehr Informationen geben. Bitte Deine Mutter ebenfalls, Dir zu erzählen, wie sie mit den Veränderungen ihres Körpers fertig geworden ist. Wie hat sie sich gefühlt? Wie ist es heute?



### MÜTTER ECKE

Erzählen Sie Ihrer Tochter, dass es Spaß machen kann, ein Teenager zu werden. Dass Pubertät Spaß machen kann. Sagen Sie ihr, dass Sie schon sehr neugierig darauf sind, wie sie sich körperlich entwickeln wird: Wird sie Ihre Brüste bekommen oder die Beine ihrer Tante, wird sie so groß wie ihr Vater, wird sie die Zähne ihrer Schwester bekommen usw. Sie könnten mit Ihrer Tochter bummeln gehen und die Produkte auswählen, die sie möglicherweise bald selbst benutzen möchte. Sagen Sie ihr, wie Sie Hygiene- und Schönheitsprodukte verwenden kann und erklären Sie ihr, wie man mit diesen verschiedenen Produkten umgeht. Ihre Tochter sollte wissen, dass Sie ihr dabei helfen wollen, eine gesunde und sichere Wahl zu treffen.

# Übung Nr.6

## Meine Hoffnungen!

Manchmal solltest Du Dir einen Augenblick Ruhe gönnen, um über alle Veränderungen und Aktivitäten in Deinem Leben nachzudenken. Nutze diese Seite, um darüber nachzudenken, wer Du bist, oder schreib in Dein Tagebuch. Schreibe Deine Gedanken darüber auf, was Du bisher über Dich und Deine Mutter erfahren hast.



### Überlege einmal!

Was macht mich einzigartig und anders? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wer bin ich? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was will ich werden? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was an mir möchte ich entwickeln? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was bewundere ich an anderen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was bewundere ich an mir? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie definiere ich Schönheit? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie definiert meine Familie Schönheit? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was habe ich über meine Mutter erfahren, was ich bisher noch nicht gewusst habe? Wie verändert sich dadurch meine Beziehung zu ihr? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nimm Dir einen Augenblick Zeit, um über die Dinge nachzudenken, die Dich selbst ausmachen. Schreibe ein Ziel auf, das Du Dir während dieser Zeit der Veränderung setzt. Vielleicht möchtest Du mehr Zeit mit Deiner Mutter verbringen oder vielleicht möchtest Du mehr über die Pubertät erfahren. Erzähle Deiner Mutter von Deinem Ziel. Dann mach Dir einen Plan, wie Du dieses Ziel erreichen kannst.

Etwas, über das ich gerne mehr erfahren würde oder das ich gerne sein möchte: \_\_\_\_\_

Um dies zu erreichen, könnte ich: \_\_\_\_\_

Was ich jetzt schon tun kann: \_\_\_\_\_



## MÜTTER ECKE

Hören Sie sich an, wie sich Ihre Tochter entwickeln möchte. Helfen Sie ihr dabei, sich vorzustellen, wie sie dann sein wird. Versuchen Sie nicht zu beurteilen, was sie möchte, sondern freuen Sie sich über ihre Wünsche. Es könnte Ihnen beiden Spaß machen, ein Fototagebuch oder Album anzulegen, um diese Zeit der Veränderung zu dokumentieren. Schauen Sie sich dieses Buch von Zeit zu Zeit gemeinsam an, um zu sehen, wie sich jede von Ihnen entwickelt hat. Sie können sich eine Wegwerfkamera besorgen, um Erinnerungswerte Momente zu fotografieren. Sammeln Sie die Fotos, Andenken und alles, was aufzeigt, wie sich beide verändern. Das Album eignet sich ebenfalls dazu, die besonderen Momente, Leistungen und Träume Ihrer Tochter aufzuzeichnen. Seien Sie kreativ – das Album kann so einzigartig sein, wie Sie beide es sind.

# Übung Nr.7

## Sprich darüber!

Manchmal ist es schwer, sich anzuhören, was Deine Mutter zu sagen hat. Manchmal scheint es, als würdet Ihr nicht dieselbe Sprache sprechen. Eine Bemerkung Deiner Mutter lässt Dich an die Decke gehen. Wie kannst Du dafür sorgen, dass Ihr Euch versteht? Schau Dir die Übersicht auf dieser Seite an. Wie denkst Du über die Dinge, die Deine Mutter sagt? Was glaubst Du, meint sie wirklich? Gibt es einen besseren Weg, diese Dinge zu sagen? Hier erhältst Du Gelegenheit zu üben, wie Du mit Deiner Mutter sprechen und ihr zuhören kannst.

### Mütter sagen ...

Ich bin so stolz auf Dich!

Willst Du das anziehen?

Willst Du das essen?

Du bist schön.

Du musst nicht tun,  
was alle anderen machen.

### und meinen vielleicht ...

Ich bin stolz auf das, was Du erreicht hast.

Ich glaube nicht, dass das die beste Wahl ist.

Deine Ernährung ist mir wichtig.

Du besitzt innere und äußere Schönheit.

Du musst stark sein und nicht dem Druck  
der anderen aus Deiner Gruppe nachgeben.

„Die Dinge  
beim Namen  
nennen“

Kannst Du diese Beispiele verstehen? Trage hier ein eigenes Beispiel ein. Denke an etwas, was Deine Mutter zu Dir sagt. Wie fühlst Du Dich dabei? Dann frage sie, was sie wirklich meint.

Meine Mutter sagt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was sie wirklich meint: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie ich mich fühle, wenn sie das sagt: \_\_\_\_\_

Einige Dinge, von denen ich mir wünschen würde, dass meine Mutter sie nicht mehr sagt  
oder anders sagt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Stärken, die meine Mutter in mir sieht: \_\_\_\_\_

Stärken, von denen ich glaube, dass ich sie habe:

Stärken, die ich gerne hätte: \_\_\_\_\_

## Denk dran:

Deine Mutter hat normalerweise nur Dein Bestes im Sinn, selbst dann, wenn Du das nicht immer so heraushörst. Bitte Deine Mutter, drei Stärken zu nennen, die sie in Dir sieht. Das könnte Dir dabei helfen, zu verstehen, was sie meint. Bist Du mit den Stärken einverstanden, die Deine Mutter erkennt? Gibt es andere Stärken, die Du gerne entwickeln würdest? Sprich mit Deiner Mutter darüber. Schneller als Du denkst, wirst Du Dich wie „ein tolles Mädchen“ fühlen, das Du in den Augen Deiner Mutter schon längst bist.

## So könnte ich mich dabei fühlen ...

Ich bin froh, dass Du bemerkt hast, wie hart ich gearbeitet habe.

Du magst meinen Stil nicht. Du vertraust meinem Urteil nicht. Du versuchst, mich zu kontrollieren.

Du glaubst, dass ich zu fett oder zu dünn bin.

Du musst das sagen. Du bist meine Mutter. Du kannst meine Schwächen nicht sehen.

Du verstehst nicht, wie wichtig es für mich ist, dazuzugehören.



## MÜTTER ECKE

Wir haben alle schon einmal irgendwann Erfahrungen mit Mißverständnissen gemacht. Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu vergewissern, dass Ihre Tochter Sie tatsächlich „gehört“ hat. Drücken Sie sich so klar wie möglich aus und probieren Sie, ihr dasselbe auf verschiedene Art und Weise zu sagen, um sicher zu gehen, dass Ihr Standpunkt verstanden wird. Zum Beispiel: Ich bin wirklich beeindruckt, wie Du mit diesem Matheproblem/Strickmuster klargekommen bist/ diesen Salto rückwärts hinbekommen hast. ODER: Du setzt Dich wirklich ein und ich sehe, wie hart Du arbeitest. ODER: Kannst Du mir zeigen, wie Du es geschafft hast, diese Matheaufgaben zu lösen? Du bist wirklich gut darin, Probleme zu lösen.

Niemand hört sich gerne Kritik an. Es kann hilfreich sein, Ihre Tochter „vorzuwarnen“, dass Sie gleich Kritik äußern werden. Zum Beispiel: Das hörst Du vielleicht nicht gerne, aber es ist wirklich wichtig, dass Du das verstehst ... Was immer Sie kommunizieren wollen, denken Sie daran, den Erfolg Ihrer Tochter zu verstärken, indem Sie Botschaften verbalisieren, die sie ermutigen und unterstützen.

# Übung Nr.8

## Rollenspiel

Für Mädchen und Erwachsene ist das Leben ein Hindernisrennen. Jeden Tag werden neue Herausforderungen gestellt. Wenn Deine Mutter nicht weiß, was sich in Deinem täglichen Leben tatsächlich abspielt, kann sie Dich nicht optimal unterstützen. Nutze diese Übung, um ehrlich über Deine Probleme zu sprechen. Das wird Dir und Deiner Mutter dabei helfen, gemeinsam auf Lösungen hinzuwirken.

### Rollenspiel – Dein Weg

Sprich über drei Dinge, die sich Dir täglich in den Weg stellen. Das können einfache, schwierige oder dumme Dinge sein. Jetzt bitte Deine Mutter, sich in Deine Lage zu versetzen. Sie übernimmt Deine Rolle und spielt Dir vor, was in Deinem Leben wirklich passiert.

#### Hier einige Szenarien:

- Jemandem gegenüberstehen, der Dich hänselt oder gemein zu Dir ist
- Damit fertig werden, wenn eine Gruppe Druck auf Dich ausübt
- Mit einem Jungen reden
- Nicht auf den Unterricht vorbereitet sein
- Sich für den Sport umziehen
- Nicht nach der neuesten Mode gekleidet sein oder nicht die neuesten Accessoires besitzen
- Vor Freunden stolpern oder hinfallen
- Überraschungen in der Pubertät
- Andere Situationen, die Dich herausfordern



Schreibe hier Dein Drehbuch auf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sprecht darüber!

- **Wie fühlst Du Dich in dieser Situation?**
- **Wie reagierst Du normalerweise?**
- **Was schlägt Deine Mutter als Reaktion für Dich vor?**
- **Wie hat sich Deine Mutter an Deiner Stelle gefühlt?**



### MÜTTER ECKE

Geben Sie Ihrer Tochter die Möglichkeit, in Ruhe und ohne Angst über ihre größeren, täglichen Probleme zu sprechen. Mit einer Unterbrechung ihrer täglichen Routine geben Sie ihr vielleicht schon genau das, was sie braucht. Das kann ein besonderer Abend mit ihren Freundinnen oder eine ruhige Stunde sein, die Sie mit ihr allein verbringen. Wenn Sie gemeinsam darüber sprechen, finden Sie vielleicht heraus, wie Ihre Tochter mit dem, was sich in ihrem Leben abspielt, umgehen und fertig werden kann.

Seien Sie bereit, ihr zuzuhören, und machen Sie ihr klar, dass Sie manchmal auch etwas Zeit brauchen, um diese Dinge wirklich gut zu verstehen. Sagen Sie ihr, dass Sie froh sind, dass sie mit Ihnen gesprochen hat und dass Sie immer für sie da sind, um sie zu unterstützen.

# Übung Nr.9

## Sicher sein

**Deine Mutter kann Deine größte Quelle und Deine stärkste Verbündete sein. Und doch kann es sein, dass Du ein schwieriges Thema (Schulnoten, mit Gemeinheiten fertig werden, mit Jungen reden) falsch anpackst, um zu verhindern, dass Du bestraft wirst oder dass Dir etwas peinlich ist, dass Du Deine Mutter enttäuschst oder sie verärgerst. Deine Mutter sorgt sich um Deine Sicherheit, und Du hast Angst davor, Ärger zu bekommen.**

Auf dieser Seite kannst Du über Deine Sorgen und über Lösungen für schwierige Situationen sprechen, noch bevor sie entstehen oder gefährlich werden. Vielleicht hat eine Freundin von Dir einen Ladendiebstahl begangen oder eine andere Freundin isst nicht genug. Lass Dir, ohne jemanden zu verpeifen, eine wahre Geschichte einfallen oder denk Dir eine Situation aus, die Dich oder eine Freundin betrifft, über die Du normalerweise nicht mit Deiner Mutter reden würdest, weil Du dazu zu schüchtern oder zu ängstlich bist.



? Bitte Deine Mutter, an eine Situation zu denken, in der sie ein Geheimnis bewahrt hat, um ihre Eltern nicht zu enttäuschen. Wie hat sie sich dabei gefühlt?

### Denk Dir einen NGC aus (Notfall-Geheim-Code)

Manchmal ist es wichtig, eine Notfall-Geheimsprache zu haben, um eine Situation zu bezeichnen, die ein besonderes Gespräch erforderlich macht. Denk Dir mit Deiner Mutter einen **NGC (Notfall-Geheim-Code)** aus. Dieser Sicherheitsplan kann Dir und Deinen Eltern helfen, mit kniffligen Situationen umzugehen.



Ich brauche meinen NGC

## Sprecht darüber!

- **Hier sind einige Themen, für die ein NGC nötig sein könnte. Fallen Dir noch andere ein?**
  - in der Schule sitzen bleiben
  - auf eine Party gehen, wo es Zigaretten oder Alkohol gibt
  - wenn Dich jemand unangemessen berührt hat
  - wenn Du von einem Familienmitglied oder einem Freund verletzt wurdest
  - wenn Du von jemandem gehänselt oder belästigt wurdest
  - wenn Du zu viel oder zu wenig isst
- **Wie gehst Du vor, wenn Du Dich in einer Situation befindest, die für Dich nicht sicher ist?**
- **An wen kannst Du Dich wenden, wenn Du das Gefühl hast, nicht mit Deiner Mutter darüber reden zu können?**
- **Wie lautet das „Signal“, das Deiner Mutter sagt, dass es Dir gut geht, Du aber nicht darüber reden willst?**
- **Wie lautet das „Signal“, das Deiner Mutter sagt, dass ihr dringend über etwas reden müsst?**
- **Wie lange gibst Du Dir Zeit, Dich den Folgen Deiner Entscheidungen zu stellen?**
- **Wie oft muss euer NGC aktualisiert werden?**
- **Schreibt gemeinsam die Regeln für Deinen persönlichen NGC auf und bewahrt sie an einem Ort auf, wo sie jederzeit griffbereit sind.**
- **Was könnte passieren, wenn sich Mädchen nicht an ihre Mütter wenden können?**

## Beispiel für einen NGC

Wenn der NGC in Kraft tritt, gelten folgende Regeln:

- **Sicherheit geht vor**
- **Zuhören ohne Schuldzuweisungen**
- **Positive Kommunikation**
- **Gemeinsam Lösungen suchen**
- **Verstehen, dass Fehlermachen zum Erwachsenwerden gehört**
- **Notfallkontakte benennen – Menschen und Telefonnummern, die helfen können**

## MÜTTER ECKE

Der NGC sollte ernst genommen werden. Wenn sich alle frühzeitig daran halten, kann das helfen, eine Menge Missverständnisse zu vermeiden. Wenn Ihre Tochter den NGC benutzt, sollten Sie sie dafür loben, dass sie um Hilfe bittet. Hören Sie ihr zu. Das kann schwierig sein und Sie müssen vielleicht darauf achten, nicht in Panik zu geraten. Erinnern Sie Ihre Tochter daran, dass ihre Sicherheit für Sie absoluten Vorrang hat. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Familie sich ebenfalls verpflichtet fühlt, und stellen Sie sicher, dass dieses Engagement von allen mitgetragen wird. Möglicherweise ist es nötig, einen größeren Familienplan umzusetzen, um die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen.

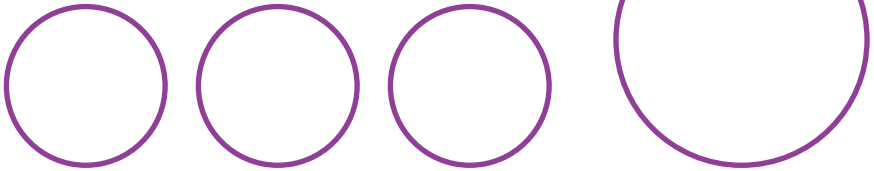
# Übung Nr.10

## Wichtige Meilensteine

Jeder erlebt Veränderungen im Leben auf andere Art. Manche würdigen wichtige Momente mit einem großen Fest. Andere feiern erreichte Ziele in einem kleineren Kreis. Du kannst die „großen Dinge“ oder viele „kleine Dinge“ feiern, das ist allein Deine Entscheidung und die Deiner Familie. Erstelle eine Liste von wichtigen Ereignissen, die sich in Deinem Leben in den nächsten fünf Jahren ereignen werden. Welche sind es wert, gefeiert zu werden?

### Dazu können folgende Ereignisse gehören

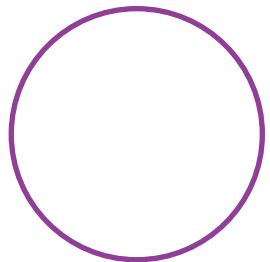
- Deine Zahnspange kommt weg
- Die Schule wechseln
- Dein erster BH
- Zum ersten Mal Deine Tage bekommen
- Ein „Teenager“ werden
- In die Tanzschule gehen
- Wichtige Prüfungen bestehen
- Mitglied in einem Team werden
- Eine schwierige Aufgabe erledigen, sich etwas Schwieriges aneignen oder ein Instrument beherrschen
- Ergänze die Liste mit Deinen eigenen Festen, Feiertagen und großen Momenten



heute



ZAHN-  
SPANGE  
WEG!

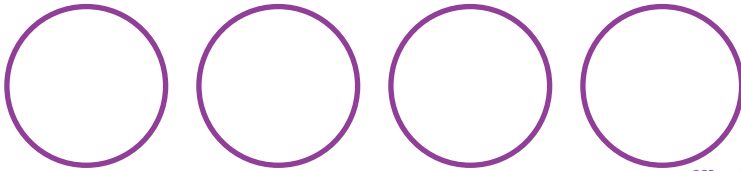


Nun schau Dir noch einmal all die aufregenden Momente an. Natürlich wirst Du nicht alle mit allen feiern können. Einige eignen sich wahrscheinlich perfekt für eine kleine Feier mit Deiner Mutter, zu anderen Gelegenheiten könntest Du Deine ganze Familie einladen, andere wiederum sind vielleicht nur etwas für Deine Freundinnen.

## Sprich darüber!

Frag Deine Mutter, welche Ereignisse auf ihrem Lebensweg gefeiert wurden. Wer hat daran teilgenommen? Hatten diese Feste mit der Gemeinschaft, ihrer Familie, ihrer Kultur oder ihrem Glauben zu tun? Wie hat sie sich bei diesen Veränderungen und Festen gefühlt?

- **Hat sie nicht (nie) gefeiert, obwohl sie es sich gewünscht hat?**
- **Wenn sie könnte, wie würde sie das noch einmal angehen?**
- **Welche Erfahrungen würde sie gerne an ihre Tochter weitergeben?**



fünf Jahre später



## MÜTTER ECKE

Welche Dinge tun Sie am liebsten mit Ihrer Familie? Welche Traditionen sind in Ihrer Familie einzigartig? Gibt es Traditionen, die Sie gerne fortsetzen möchten? Oder solche, die Sie und Ihre Tochter gerne einführen würden, wie z. B. einen Spieleabend für die ganze Familie oder einen ehrenamtlichen Einsatz pro Jahr?

# Das wahre Ich!

## Herzlichen Glückwunsch!

Du bist am Ende von **Das wahre Ich!** angekommen. Was hast Du auf Deinem Weg hierher gelernt? Hoffentlich hast Du etwas über Dich gelernt und etwas Neues über Deine Mutter herausgefunden. Mach weiter so! Hier noch eine letzte Sache, die Du mit Deiner Mutter machen solltest. Denkt euch ein Versprechen aus, das all die Dinge, die Du gelernt hast, und all die Dinge, die Du weiterhin mit Deiner Mutter gemeinsam machen möchtest, einschließt.



Das nachstehende Beispiel soll Dir als Anhaltspunkt dienen. Überlegt Euch aber ein eigenes Versprechen, das nur für Deine Mutter und Dich gilt. Es sollte Euren Stil, Eure Einstellung, eure Überzeugungen und Traditionen widerspiegeln.

## Versprechen

**Während wir weiter an unserer Beziehung arbeiten,  
werden wir versuchen,  
miteinander zu sprechen  
gemeinsam Lösungen zu finden  
Veränderungen anzunehmen  
unser Leben zu genießen  
uns gegenseitig zu unterstützen  
aufeinander zu hören  
unsere eigene Definition von Schönheit zu entwickeln  
selbstbewusst, gesund und stark zu sein!**

Schreibe Dein Versprechen auf und sage es gemeinsam mit Deiner Mutter auf. Könntest Du es vielleicht an einem Ort aufhängen, an dem Ihr es beide sehen könnt? Fällt Dir eine Tradition ein, die Ihr mit dem Versprechen in Verbindung bringen könnt?

### MÜTTER ECKE

Entscheiden Sie sich für etwas, das Sie gemeinsam mit Ihrer Tochter feiern wollen. Vielleicht können Sie auch Familienmitglieder oder Freunde dazu einladen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um das, was Sie während des „Das wäre Ich!“-Abenteuers erlebt haben, mit den anderen zu teilen.



Das  
hier ist  
DEIN  
Kreis!

Das  
alles bist  
Du!

# Quellen

Mehr Informationen und Materialien findest Du auf folgenden Webseiten:

- [www.InitiativeFuerWahreSchoenheit.de](http://www.InitiativeFuerWahreSchoenheit.de)
- [www.dove.de](http://www.dove.de)

\* Webseiten verändern sich ständig. Bei den von uns erwähnten handelt es sich um feste Webseiten, deren Informationsangebot ständig erweitert und aktualisiert wird.

Nutze die Leerstellen, um Deine eigenen Quellen, Webseiten und Hotlines einzutragen.

## Unterstützung für mich:

Teenager-Hotlines:

Mobbing:

Persönliche Sicherheit:

Essstörungen:

Gesundheitsinformationen:

Rauchen:

Drogen:

Frauengesundheit:

Alkohol:

Mentor/freiwilliger Einsatz:

Sonstige:

## Unterstützung für Mama:

Teenager-Hotlines:

Mobbing:

Persönliche Sicherheit:

Essstörungen:

Gesundheitsinformationen:

Rauchen:

Drogen:

Frauengesundheit:

Alkohol:

Mentor/freiwilliger Einsatz:

Sonstige:

Unter [www.InitiativeFuerWahreSchönheit.de](http://www.InitiativeFuerWahreSchönheit.de) können Sie weitere Exemplare dieses Übungsleitfadens für Mütter und Töchter herunterladen. Hier finden Sie ebenfalls aktualisierte Inhalte, Aktivitäten und Quellen.

## Über die Autorinnen



### **Randell M. Bynum, M.S.W.**

Randell hat früher als Sozialarbeiterin mit Jugendlichen in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet. Dabei hatte sie nicht nur direkt mit Jugendlichen zu tun, sondern war auch an der Entwicklung von Programmen beteiligt. Heute arbeitet sie bei den Girl Scouts of the USA (GSUSA) und ist hier für die Umsetzung der „Aktion für mehr Selbstwertgefühl“ in den Vereinigten Staaten verantwortlich.



### **Tonya Leslie, M.A.**

Tonya war früher Erzieherin und hat zahlreiche Kinderbücher geschrieben und veröffentlicht. Tonya arbeitet bei den Girl Scouts of the USA, wo sie Programmressourcen entwickelt und dafür sorgt, dass Mädchen eine Stimme bekommen. Tonya leitet den nationalen beratenden Ausschuss „By Girls For Girls“ der GSUSA und arbeitet mit Mädchen überall in den USA und in Puerto Rico zusammen.



Randell und Tonya hätten ein Buch wie dieses benötigt, als sie jünger waren. Deshalb haben sie ihre gemeinsamen 25-jährigen Erfahrungen mit Jugendlichen genutzt, um dieses Buch zu schreiben. Sie widmen es ihren Müttern und allen Mädchen, denen sie in ihrem Leben begegnet sind und noch begegnet werden.

### **Danksagung**

Wir möchten uns besonders bei Lydia Aquino, der Projektkoordinatorin, GSUSA, und bei Judy Schoenberg Ed.M., The Girl Scout Research Institute, GSUSA, bedanken.



**Dove Aktion  
für mehr  
Selbstwertgefühl**

[www.InitiativeFuerWahreSchoenheit.de](http://www.InitiativeFuerWahreSchoenheit.de)