

FREUDE

GESELLIGKEIT

GELASSENHEIT

UNTERNEHMUNGSLUST

HOFFNUNG

STOLZ

GLÜCKLICH

FRÖHLICH

EUPHORISCH

UNBEKÜMMERT

ZUFRIEDEN

FASZINIERT

NEUGIERIG

LEIDENSCHAFT

FREUNDSCHAFT

DANKBARKEIT

ANERKENNUNG

VERTRAUEN

GEDULD

STÄRKE

GEWINNEN

ZUFRIEDEN

VERTRÄUMT

VERBLÜFFT

Handlungsmöglichkeiten

Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten, wie man Jugendliche unterstützen kann, ein gesundes Körperbild aufrechtzuerhalten oder zu erlangen (Forrester-Knauss, 2014). Eine Möglichkeit, dem beschriebenen Trend entgegenzuwirken, wäre, die Jugendlichen zu animieren, ihren Körper positiver zu sehen. Allerdings zeigt die Untersuchung auch, dass nicht die Anzahl Körperteile, die einem gefallen, sondern die Anzahl Körperteile, die den Jugendlichen nicht gefallen, einen zentralen Einfluss auf die psychische Gesundheit hat (und beide zudem noch positiv zusammenhängen). Auch wenn diese Ergebnisse sicherlich repliziert und weiter untersucht werden müssen, so legen sie trotzdem die Schlussfolgerung nahe, dass möglicherweise ein anderer Zugang funktionaler wäre. Denn durch ein Stärken der positiven Sichtweise würde die – durch die Medien vermittelte – verhängnisvolle Verknüpfung zwischen Körper und Identität, Glück und Erfolg weiter aufrechterhalten. **Auf dem Hintergrund dieser Überlegungen wäre es vermutlich sinnvoller, die Botschaft zu vermitteln «Ich bin mehr als mein Körper». Es könnte darum gehen, die Jugendlichen dazu zu animieren, alternative Identitäts- und Glückskonzepte zu finden, sodass sie erkennen, dass es im Leben um mehr gehen kann, als nur eine gute Figur zu machen.**

Selbstkompetenz

- Selbstwahrnehmung (Befindlichkeit, Gefühle) von Jungs fördern.
- Jungs anleiten, eigene Stimmungen und Emotionen ernst zu nehmen und auch dann verbal auszudrücken, wenn diese nicht den Rollenerwartungen entsprechen.
- Den Jungs Erlebnisse von gegenseitigen wertschätzenden Rückmeldungen ermöglichen.

Jungs haben vielfältige Gefühle. Es ist wichtig, dass sie diese anerkennen und damit umzugehen lernen. Sensibilität, Gefühle zeigen und auf andere eingehen können sind auch für Jungs positive Eigenschaften.

Sozialkompetenz

- Jungs dazu befähigen, Reaktionen beim Gegenüber wahrzunehmen und zu respektieren und Kommunikation der Situation und dem Gegenüber anzupassen.
- Klare Regeln sind ein Hilfsmittel, um einen positiven und sicheren Rahmen für die Arbeit mit Jungs zu ermöglichen.

Es ist wichtig, dass Jungen sich und andere Jungen wohlwollend reflektieren, wertschätzen und sich gegenseitig in ihrem Selbstvertrauen stärken. Austausch untereinander, sich ausdrücken und einander verstehen können, sind wichtige Männerkompetenzen in Privat- und Arbeitswelt. Klare Grenzen können helfen, sich zu orientieren. Es ist wichtig, diese klar zu formulieren und einzufordern.