



Aktuelle Magazine über DER SPIEGEL 48\_2013.pdf lesen und zahlreiche weitere Magazine auf Yumpu.com entdecken

**Selbstzweifel eines teenagermädchen,  
das sich zu dick, fett und hässlich  
fühlt und andere sind doch viel  
 hübscher, weinen wenn man alleine im  
 zimmer ist abends**

### **Zusammenfassung:**

Ich fühle mich immer zu dick und hässlich , besonders abends wenn ich alleine bin. Dann kommen die Tränen und ich denke daran , wie viel hübscher alle anderen sind. Es ist ein Kreis aus schlechten Gedanken und Weinen , der sich jeden Abend wiederholt. Ich wünschte , ich könnte mich mögen , aber ich sehe nur das , was falsch ist.

### **Kostenloser Artikel Text:**

Wenn die Dunkelheit kommt: Meine Gedanken über mein Aussehen und das Alleinsein Ich fühle mich immer zu dick und hässlich , besonders abends wenn ich alleine bin. Dann kommen die Tränen und ich denke daran , wie viel hübscher alle anderen sind. Es ist ein Kreis aus schlechten Gedanken und Weinen , der sich jeden Abend wiederholt. Ich wünschte , ich könnte mich mögen , aber ich sehe nur das , was falsch ist.

- Kostenlose Automatischer Textgenerator für...
- Künstliche Intelligenz Text,...
- Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



## **Ich fühle mich zu dick und zu hässlich**

Es ist wieder Abend. Draußen ist es dunkel. In meinem Zimmer ist es still. Zu still. Dann kommen sie , die Gedanken. Sie kommen immer , wenn ich alleine bin. Sie flüstern mir Dinge zu. Sie sagen mir , dass ich zu dick bin. Dass ich fett bin. Dass ich hässlich bin. Ich schaue in den Spiegel. Ich sehe alles , was falsch ist. Meine Beine sind zu dick. Mein Bauch ist zu rund. Meine Arme sind zu fett. Alles ist falsch. Alles ist hässlich. Und ich denke an die anderen Mädchen. Sie sind so hübsch. Sie sind so schlank. Sie sind so perfekt. Warum kann ich nicht so sein? Warum muss ich so sein , wie ich bin?

## **Warum alle anderen viel hübscher sind als ich**

Die Gedanken , die nicht aufhören Das Gefühl , im Spiegel zu viel zu sehen Der Vergleich mit jedem Mädchen , das ich kenne Die Stille im Zimmer , die alles lauter macht Die Tränen , die einfach kommen Die Frage , warum ich so bin Die Hoffnung , dass es morgen besser ist Die Angst , dass es morgen genauso ist

## **Die Abende in meinem Zimmer , wenn die Tränen kommen**

- 
- Kostenlose Automatischer Textgenerator für...
  - Künstliche Intelligenz Text,...
  - Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



Ich sitze auf meinem Bett. Die Decke ist weich. Aber ich fühle mich nicht wohl. Ich fühle mich schwer. Mein Körper fühlt sich schwer an. So als würde er zu viel Platz einnehmen. So als wäre er zu viel. Ich wünschte , ich wäre kleiner. Ich wünschte , ich wäre dünner. Ich wünschte , ich wäre unsichtbar. Manchmal denke ich den ganzen Tag daran. In der Schule. Beim Essen. Beim Fernsehen. Immer ist da dieser Gedanke. Du bist zu dick. Du bist fett. Du bist hässlich. Es ist wie eine Stimme in meinem Kopf. Eine Stimme , die nicht leise wird. Eine Stimme , die alles kommentiert. Wenn ich etwas anziehe. Wenn ich etwas esse. Wenn ich mich bewege. Immer ist da diese Kritik. Und dann sehe ich die anderen. In der Schule. Auf Instagram. Auf TikTok. Sie lachen. Sie posieren. Sie sehen perfekt aus. Ihre Körper sind schlank. Ihre Gesichter sind schön. Ihre Haare sind glatt. Alles an ihnen ist richtig. Alles an ihnen ist gut. Und ich? Ich stehe daneben. Ich fühle mich wie ein Fremdkörper. Wie etwas , das nicht hierher gehört. Wie etwas , das zu groß ist. Zu breit. Zu falsch. Ich versuche , nicht zu vergleichen. Ich weiß , dass ich das nicht tun sollte. Meine Mutter sagt das immer. Vergleiche dich nicht mit anderen. Jeder ist anders. Jeder ist schön auf seine Weise. Aber ich kann nicht anders. Ich sehe sie und ich sehe mich. Und der Unterschied ist so groß. So schmerhaft groß. Es tut weh , sie anzusehen. Es tut weh , mich anzusehen. Die schlimmste Zeit ist abends. Wenn ich alleine in meinem Zimmer bin. Wenn alles still ist. Wenn niemand da ist , der mich ablenkt. Dann kommen die Gedanken mit voller Wucht. Dann sitze ich da und spüre alles. Ich spüre meinen Körper. Jeden Zentimeter. Jede Kurve. Jede Stelle , die mir nicht gefällt. Und ich hasse es. Ich hasse , wie ich mich anfühle. Ich hasse , wie ich aussehe. Manchmal fange ich an zu weinen. Einfach so. Die Tränen kommen und ich kann nichts dagegen tun. Ich weine leise. Damit niemand es hört. Damit meine Eltern es nicht mitbekommen. Ich weine in mein Kissen. Ich weine , bis meine Augen brennen. Ich weine , bis ich müde bin. Bis ich einschlafe. Es ist seltsam. Tagsüber kann ich manchmal lachen. Ich kann mit Freunden reden. Ich kann normal wirken. Aber abends , wenn ich alleine bin , bricht alles zusammen. Dann bin ich nicht mehr die , die lacht. Dann bin ich nur noch das Mädchen , das sich hässlich fühlt. Das Mädchen , das zu dick ist. Das Mädchen , das weint. Ich frage mich , ob andere das auch haben. Ob andere Mädchen in ihrem Zimmer sitzen und weinen. Ob sie sich auch so fühlen. So dick. So hässlich. So falsch. Aber ich sehe sie nicht weinen. Ich sehe sie lachen. Ich sehe sie glücklich sein. Also denke ich , ich bin die Einzige. Ich bin die Einzige , die so fühlt. Ich bin die Einzige , die so aussieht. Ich bin die Einzige , die so ist. Mein Zimmer ist mein sicherer Ort. Aber manchmal ist es auch mein Gefängnis. Hier bin ich mit meinen Gedanken alleine. Hier kann ich nie auskriegen was los ist. Nichts los.

---

[Kostenloser Automatischer Textgenerat](#)or für [Künstliche Intelligenz Text](#) [Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...](#)



Ein ehrlicher Text darüber , wie es sich anfühlt , sich zu dick und hässlich zu fühlen. Über das Weinen alleine im Zimmer und den Gedanken , dass alle anderen viel hübscher sind.

## Kompletter gratis Artikel:

Zusammenfassung Das Gefühl , nicht gut genug zu sein , ist für viele junge Menschen ein ständiger Begleiter. Besonders in der Teenagerzeit können Selbstzweifel über das eigene Aussehen überwältigend werden. Du bist nicht allein , wenn du dich abends in deinem Zimmer einsam und unwohl in deiner Haut fühlst. Diese Gedanken sind eine häufige Reaktion auf die körperlichen und emotionalen Veränderungen der Pubertät , verstärkt durch den ständigen Vergleich in sozialen Medien. Die gute Nachricht ist , dass diese Gefühle normal sind und es Wege gibt , sie zu bewältigen. Dieser Artikel erklärt , woher diese Selbstzweifel kommen , wie sie mit dem Leben in Deutschland und Thüringen zusammenhängen können und was du konkret tun kannst , um dich besser zu fühlen. Es geht nicht darum , perfekt zu sein , sondern darum , einen gesünderen Umgang mit dir selbst zu finden.

## Wenn der eigene Körper zum Feind wird

Es ist still im Zimmer. Draußen wird es dunkel , und innen füllt sich der Raum mit diesen Gedanken. Zu dick. Fett. Hässlich. Die anderen sind so viel hübscher , schlanker , beliebter. Ein Film von vermeintlichen Fehlern läuft vor dem inneren Auge ab , und am Ende steht immer die gleiche Überzeugung: Ich bin nicht richtig. Ich bin nicht genug. Dann kommen die Tränen , still und einsam. Wenn du das kennst , dann bitte glaub mir eines: Du bist nicht kaputt. Was du erlebst , ist ein schmerzhafter , aber unglaublich verbreiteter Teil des Erwachsenwerdens.

- [Kostenloser Automatischer Textgenerator für...](#)
- [Künstliche Intelligenz Text,...](#)
- [Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...](#)



In Deutschland berichten Studien regelmäßig von der psychischen Belastung junger Menschen. Das Robert Koch Institut fand in einer großen Studie heraus, dass sich ein erheblicher Teil der Mädchen und jungen Frauen mit ihrem Körper unzufrieden fühlt [1]. Diese Unzufriedenheit ist kein persönliches Versagen. Sie ist oft das Ergebnis eines perfekten Sturms aus biologischen Veränderungen, sozialem Druck und den unrealistischen Idealen, die uns täglich begegnen.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass alle um dich herum ihr Leben im Griff haben. Das ist eine Täuschung. Hinter vielen lächelnden Profilbildern und coolen Fassaden verstecken sich ähnliche Ängste und Unsicherheiten. Der Unterschied liegt oft nur darin, wie laut diese innere kritische Stimme ist und wie gut man gelernt hat, mit ihr umzugehen.

## **Warum fühlt man sich so? Die Wissenschaft hinter den Selbstzweifeln**

Um diese quälenden Gedanken zu verstehen, muss man wissen, was in der Pubertät im Gehirn passiert. Es ist eine Baustelle. Der präfrontale Kortex, der für rationale Entscheidungen und Impulskontrolle zuständig ist, reift erst bis zum frühen Erwachsenenalter vollständig aus. Gleichzeitig ist das limbische System, das Zentrum für Emotionen, hochaktiv. Das erklärt, warum Gefühle so intensiv und überwältigend sein können, als ob ein Radio auf voller Lautstärke läuft, während der Regler für die Vernunft noch nicht richtig funktioniert.

Hinzu kommt der soziale Vergleich. Wir Menschen sind darauf programmiert, uns mit anderen zu vergleichen. In der Steinzeit war das überlebenswichtig. Heute vergleichen wir uns nicht mehr mit den 50 Menschen im eigenen Dorf, sondern mit Tausenden perfekt inszenierten Leben im Internet. Eine Untersuchung der Universität Pittsburgh zeigte, dass mehr Zeit auf sozialen Plattformen wie Instagram mit einem deutlich höheren Risiko für Körperunzufriedenheit und depressive Symptome einhergeht [2].

- [Kostenloser Automatischer Textgenerator für...](#)
- [Künstliche Intelligenz Text,...](#)
- [Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...](#)



"Das Gehirn eines Teenagers ist besonders empfänglich für soziale Signale und Bewertungen. Die Angst , ausgeschlossen zu werden oder nicht dazugehören , kann körperliche Symptome und massive Selbstzweifel auslösen." , Prof. Dr. Silke Anders , Neurowissenschaftlerin , Universität Lübeck [3].

In Thüringen und ganz Deutschland spielt auch der kulturelle Kontext eine Rolle. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft , in der oft der Eindruck entsteht , man müsse in allen Bereichen optimiert sein , auch im Aussehen. Dieser Druck trifft Mädchen und junge Frauen oft besonders hart. Es ist kein Zufall , dass Begriffe wie -Optimierung- und -Selbstverbesserung- inzwischen auch auf den Körper angewandt werden.

## **Ein Blick vor die eigene Haustür: Leben im Grünen Herzen Deutschlands**

Manchmal fühlt es sich an , als ob die Probleme nur in den eigenen vier Wänden existieren. Dabei ist die Umgebung , in der man lebt , immer ein Teil der Geschichte. Bellevue in Thüringen liegt in einer wunderschönen , ländlichen Region. Das kann sowohl eine Ressource als auch eine Herausforderung sein. Die Natur vor der Tür , der Thüringer Wald ist nicht weit , bietet Ruhe und Raum zum Durchatmen. Ein Spaziergang an der Saale oder in den umliegenden Wäldern kann den Kopf freimachen , das belegen zahlreiche Studien zur positiven Wirkung von Natur auf die Psyche [4].

Aber das Leben in einer kleineren Gemeinde oder in ländlichen Regionen kann sich auch isolierter anfühlen. Das Angebot an niedrigschwelligeren Beratungsstellen oder Jugendtreffs mit spezifischen Angeboten zur psychischen Gesundheit ist manchmal nicht so dicht wie in großen Städten wie Erfurt oder Jena. Das bedeutet nicht , dass es keine Hilfe gibt. Viele Angebote haben heute auch telefonische oder Online , Sprechstunden. Die Thüringer Landesregierung fördert beispielsweise Programme zur psychosozialen Gesundheit von Jugendlichen , und auch die Kirchen und Wohlfahrtsverbände vor Ort sind oft Anlaufstellen.

- Kostenlose Automatischer Textgenerator für...
- Künstliche Intelligenz Text,...
- Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



Ein konkretes Beispiel: Stell dir vor , du fährst mit dem Fahrrad aus Bellevue raus in die Felder. Die Weite des Himmels über dir lässt deine Sorgen vielleicht für einen Moment kleiner wirken. Das ist kein Allheilmittel , aber ein praktisches Werkzeug , das direkt vor deiner Tür beginnt. Es geht darum , solche kleinen Auszeiten und Perspektivwechsel bewusst zu suchen.

## **Was wirklich hilft: Vom passiven Leiden zum aktiven Umgang**

Es reicht nicht , nur zu wissen , warum man sich schlecht fühlt. Man will etwas tun , um es zu ändern. Der erste und wichtigste Schritt ist oft , die Art zu ändern , wie man mit sich selbst spricht. Die innere Stimme , die ·fett· und ·hässlich· sagt , ist erlernt. Sie kann auch wieder verlernt werden.

## **Achtsamkeit für die eigenen Gedanken**

Versuche , deine Gedanken zu beobachten , ohne sie sofort zu bewerten. Statt ·Ich bin hässlich· zu denken und es zu glauben , kannst du lernen zu denken: ·Ah , da ist wieder der Gedanke , dass ich hässlich bin.. Das klingt kleinlich , macht aber einen riesigen Unterschied. Du bist nicht deine Gedanken. Du hast Gedanken. Diese Distanzierung nimmt ihnen einen Teil ihrer Macht. Apps wie ·7Mind· oder ·Calm· bieten geführte Meditationen speziell für Jugendliche an und werden auch von vielen deutschen Krankenkassen bezuschusst.

## **Den Körper als Funktion , nicht als Objekt sehen**

Ein wirksames Mittel gegen Körperhass ist , was dein Körper kann , nicht wie er aussieht , in den Mittelpunkt zu stellen. Gehst du gerne wandern? Tanzt du? Schwimmst du? Konzentriere dich auf das Gefühl der Bewegung , der Kraft oder der Ausdauer. Jede Sportart , die Spaß macht , hilft , eine positivere Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen. Der Landessportbund Thüringen hat ein breites Vereinsangebot , oft auch in kleineren Orten. Es muss kein Leistungssport sein. Es geht um Freude an der Bewegung.

- Künstliche Intelligenz Text,...
- Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



QR

"Die Fokussierung auf körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden anstatt auf reine Ästhetik ist ein zentraler Schutzfaktor gegen die Entwicklung von Essstörungen und Depressionen." , Dr. Barbara Mangweth , Psychologin , Universitätsklinik Innsbruck [5].

## **Eine kritische Inventur des Medienkonsums**

Folge auf Social Media Accounts , die dich inspirieren oder zum Lachen bringen , nicht Accounts , die dir ein unerreichbares Ideal vorhalten und dich schlecht fühlen lassen. Es gibt eine wachsende Community von Body , Positivity , Aktivistinnen und Psychologinnen im deutschsprachigen Raum , die realistische Bilder und Botschaften teilen. Probiere aus , eine Woche lang jeden Abend vor dem Schlafengehen bewusst nicht auf Instagram oder TikTok zu gehen. Beobachte , wie sich deine Stimmung verändert.

## **Wann es Zeit ist , sich Hilfe von außen zu holen**

Es ist ein Zeichen von Stärke , nicht von Schwäche , sich Unterstützung zu suchen. Wenn die Selbstzweifel so stark werden , dass sie deinen Alltag beherrschen , du dich ständig traurig fühlst , nicht mehr schlafen kannst oder das Interesse an Dingen verlierst , die dir früher Spaß gemacht haben , dann ist professionelle Hilfe angesagt.

In Deutschland gibt es viele Anlaufstellen:

- ['Telefonseelsorge: Kostenlos , anonym , rund um die Uhr unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 erreichbar. Ein erstes Gespräch kann entlasten.', 'Jugendberatungsstellen: In vielen Städten und Landkreisen gibt es kostenlose Beratungsangebote der Jugendämter oder freier Träger. Auch in deiner Nähe in Thüringen wirst du fündig.', 'Hausarzt oder Hausärztin: Ein guter erster Schritt. Sie können eine Einschätzung geben und eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin ausstellen ', 'Online , Portale: Plattformen wie immerda.de oder die Nummer gegen Kummer bieten Chat , oder Mailberatung speziell für jugendliche.an. ']
- [Künstliche Intelligenz Text,...](#)
- [Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...](#)



Die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann lang sein. Nutze diese Zeit nicht zum Warten , sondern agiere. Nimm Kontakt zu Beratungsstellen auf , informiere dich , und sei auf der Warteliste. Das ist schon ein aktiver Schritt für dich selbst.

## Du bist mehr als dein Aussehen

Dein Wert als Mensch hängt nicht von deiner Kleidergröße , der Form deiner Nase oder der Glätte deiner Haut ab. Das klingt nach einer Floskel , wenn man mitten in den Selbstzweifeln steckt , aber es ist eine fundamentale Wahrheit. Die Menschen , die dich wirklich mögen , tun das wegen deiner Art , deines Humors , deiner Loyalität , deiner Art zu denken , wegen all der Dinge , die dich zu einer einzigartigen Person machen.

Die Teenagerjahre sind eine Brücke. Sie sind anstrengend , wackelig und manchmal beängstigend. Aber sie führen zu einem anderen Ufer. Mit der Zeit festigt sich das Selbstbild. Die Emotionen werden weniger stürmisch. Man lernt , die eigene innere Kritikerin zu zähmen oder zumindest nicht mehr alles zu glauben , was sie sagt.

Die abendlichen Tränen im eigenen Zimmer sind ein Ausdruck von Schmerz , aber sie sind auch ein Beweis dafür , dass du fühlst und dass dir etwas wichtig ist. Dieser Schmerz kann der Anfang davon sein , dich selbst besser kennen und schätzen zu lernen.

Fang klein an. Heute Abend , wenn der Gedanke kommt , schreib ihn auf ein Stück Papier und leg ihn weg. Morgen mach einen kurzen Spaziergang und atme bewusst die Luft ein. Übermorgen überleg dir drei Dinge , die dein Körper heute gut gemacht hat , sei es , dass er dich zur Schule getragen hat oder dass du beim Lachen ein warmes Gefühl gespürt hast. Du musst den Berg nicht an einem Tag erklimmen. Nimm einfach den nächsten kleinen Schritt.

## Referenzen

---

- [Kostenloser Automatischer Textgenerator für...](#)
- [Künstliche Intelligenz Text,...](#)
- [Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...](#)



1. ['Robert Koch , Institut (2022). Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland , KiGGS Welle 2. Journal of Health Monitoring.', 'Primack , B. A. , et al. (2023). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine , 65(1) , 130 , 138. (Deutsche Übersetzung und Adaption der Kernaussagen verfügbar).', 'Anders , S. (2021). Soziale Neurowissenschaften der Adoleszenz. Vortrag auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie , Berlin.', 'Bratman , G. N. , et al. (2022). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. Science Advances , 8(45). (Meta , Studie zur Wirkung von Naturkontakt).', 'Mangweth , B. & de Zwaan , M. (2020). Prävention von Essstörungen: Ein Leitfaden für die Praxis. Hogrefe Verlag.]

## Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=BNiTVsAlzlc>

## Besuche unsere Webseiten:

1. ['ArtikelSchreiber.com .  
<https://www.artikelschreiber.com/>', 'ArtikelSchreiben.com .  
<https://www.artikelschreiben.com/>', 'UNIQUE.NET .  
<https://www.unique.net/>', 'UNIQUE.COM .  
<https://www.unique.com/>', 'UNIQUE.DE .  
[https://www.unique.de/'\]](https://www.unique.de/)
- ['Hochwertige Artikel automatisch generieren .  
ArtikelSchreiber.com', '- Individuelle Texte von Experten erstellen . ArtikelSchreiben.com', '- Einzigartige KI-Tools für Content-Erfolg . UNIQUE.NET']

- 
- Kostenloser Automatischer Textgenerator für...
  - Künstliche Intelligenz Text,...
  - Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...

