



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!



**EveryBODY's**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

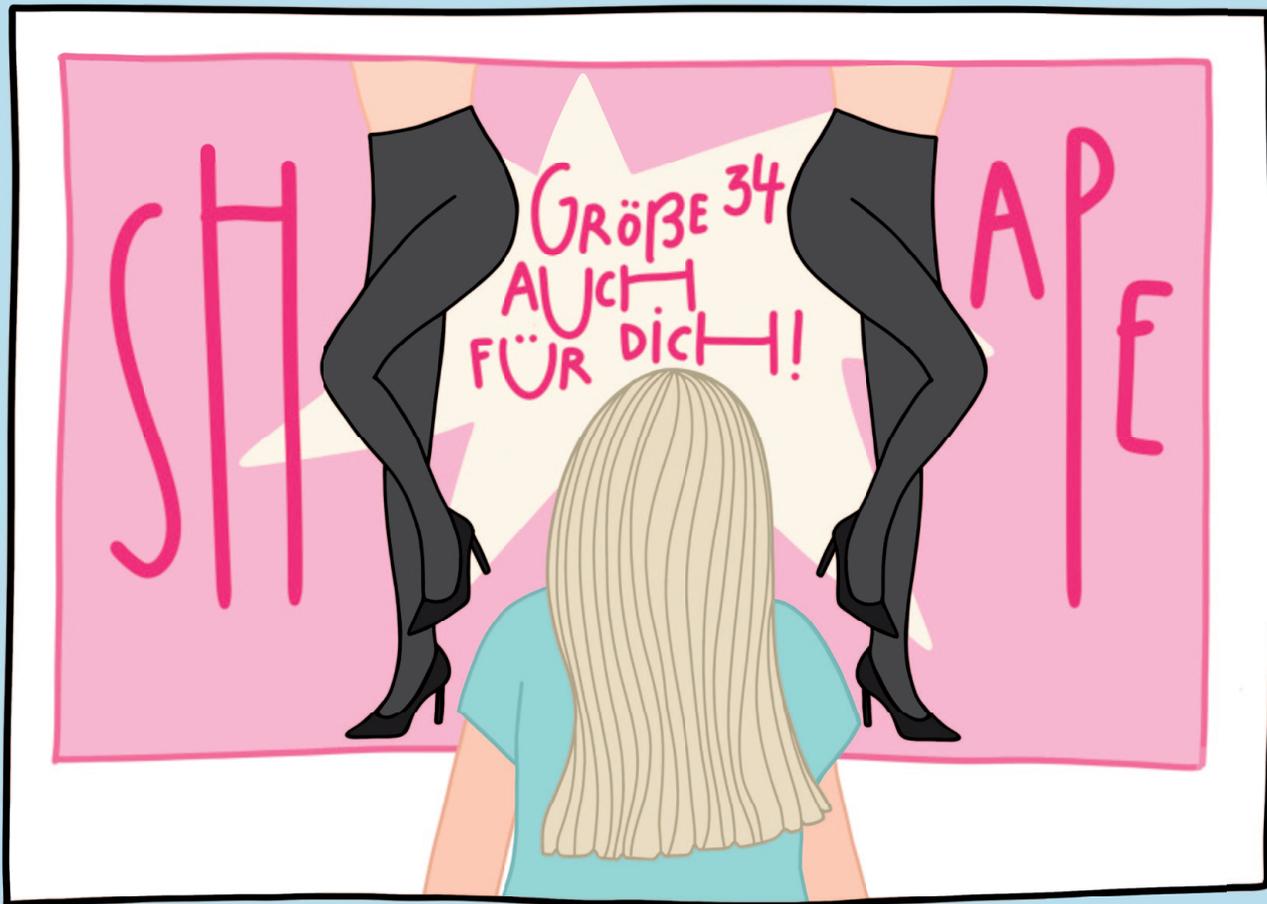
# perfect!

Viele Menschen finden ihren Körper zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn. Gerade weibliche Körper unterliegen ganz bestimmten Vorstellungen. Was ist denn schon normal und schön und gesund? Wer entscheidet und bestimmt das?





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!



**Wir bestimmen selbst,**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!



Wollen Unternehmen, die Produkte wie Diät drinks, Superfoods, Kosmetik oder Shaping-Unterwäsche verkaufen, wirklich, dass sich Menschen besser, schöner und gesünder fühlen? Oder will uns Werbung einreden, dass wir bestimmte Dinge brauchen, damit Unternehmen viel Geld damit verdienen?

**wie wir sein wollen!**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Stop

WOHER  
KOMMST DU  
DENN WIRKLICH?

IST DIR  
NICHT HEIß  
MIT DEM  
KOPFTUCH?





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# racism!



Menschen, die von Rassismus betroffen sind, erleben Abwertung, Diskriminierung und Gewalt. Sie machen auch oft die Erfahrung, dass sie aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion in eine Schublade gesteckt und ihnen dann bestimmte Eigenschaften zugeschrieben werden. Hast du dir schon einmal überlegt, wie sich das anfühlen muss?



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Weg mit





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Barrieren!

Wenn wir genauer hinschauen, wird deutlich: Menschen sind nicht behindert, sie werden auch oft behindert. Und zwar durch Vorurteile, gesellschaftliche Normen, Gesetze und Barrieren, die wir in unserer Umgebung schaffen. Dazu zählen Stufen, schwer zu öffnende Türen, Busse mit hohem Einstieg, schwer verständliche Formulare oder fehlende Untertitel bei Videos. Menschen mit Behinderung werden damit ausgegrenzt, abgewertet und unsichtbar gemacht.





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Fair Fashion

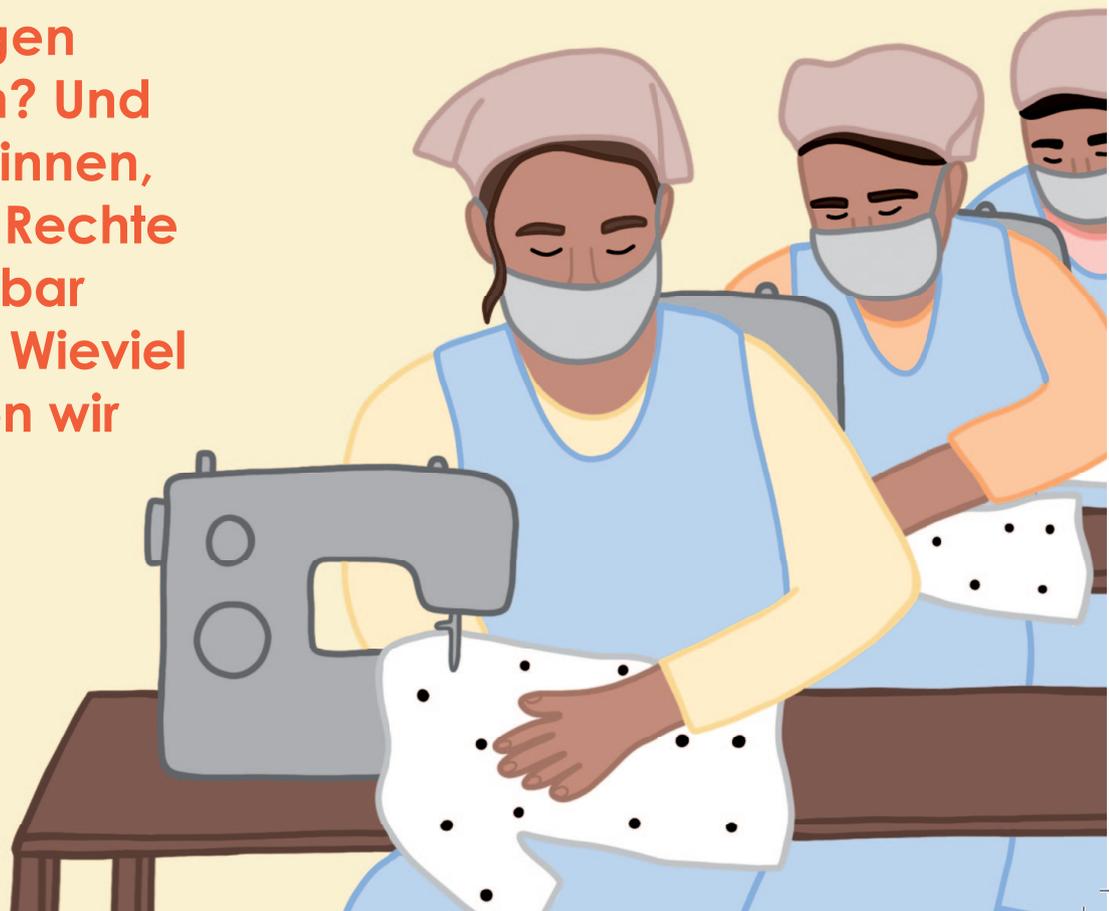




DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# statt Wegwerfmode!

Wusstest du, dass viele unserer Kleidungsstücke von Textilarbeiter\*innen, meist in Asien, unter extrem schlechten Arbeitsbedingungen produziert werden? Und dass die Arbeiter\*innen, oft Frauen\*, kaum Rechte haben und unfassbar wenig verdienen? Wieviel Kleidung brauchen wir wirklich?





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Gleiche Rechte

CATS  
AGAINST  
CATCALLERS!

MEINE KULTUR  
IST KEIN TREND

girls just wanna  
have FUNDamental  
human rights

MY B<sup>o</sup>DY  
is NOT YOUR  
BUSINESS!

MEIN KÖRPER, MEINE RECHTE!



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# für alle!

Menschenrechte gelten für alle Menschen – egal ob jung oder alt, gesund oder krank, unabhängig von Hautfarbe, Religion, Herkunft oder Geschlecht. Das ist sehr wichtig und wir müssen das einfordern!





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Check





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

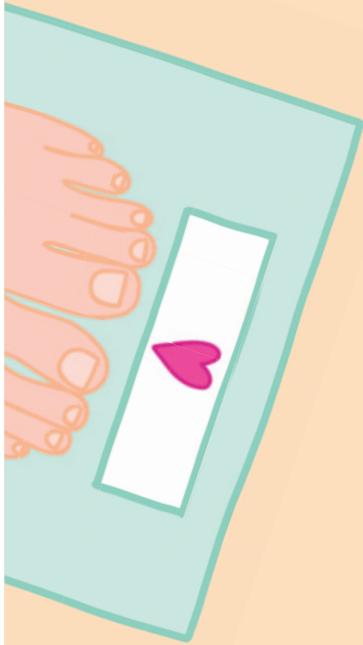
# your privilege!

An vielen Orten der Welt gelten helle Haut- und Augenfarben, glatte, blonde Haare und schmale, kleine Nasen als schön, normal oder besser. Je näher eine Person an diesem Schönheitsideal ist, desto mehr Vorteile hat sie.

BIPoC haben hingegen Nachteile und werden diskriminiert: Das nennt man Colorism oder Shadeism.



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!



**Schluss mit wiegen,**





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!



# messen und normieren!

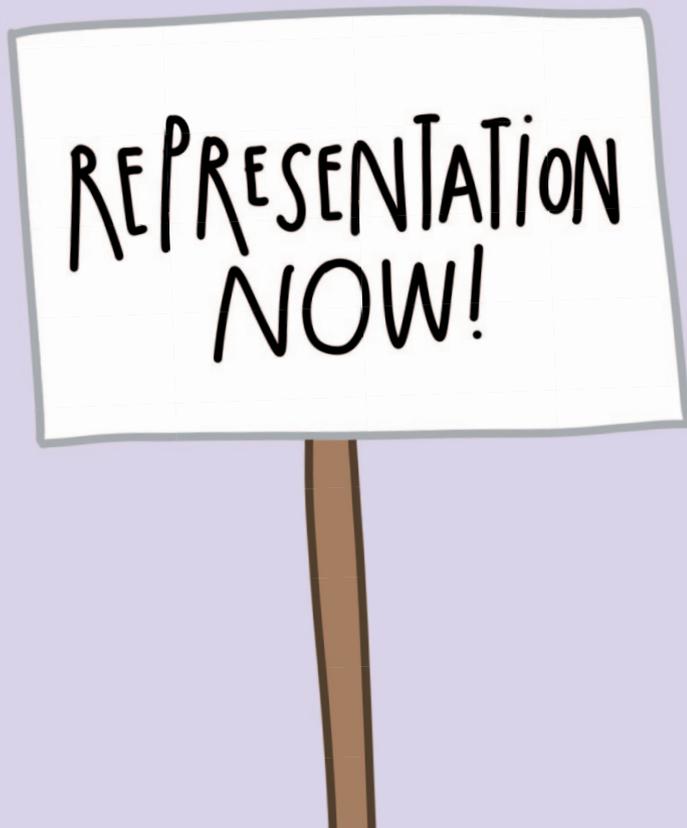
Lassen sich Gesundheit und Schönheit überhaupt messen – ist das nicht viel mehr als eine Zahl auf der Waage oder am Maßband? Wann fühlst du dich richtig schön?





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

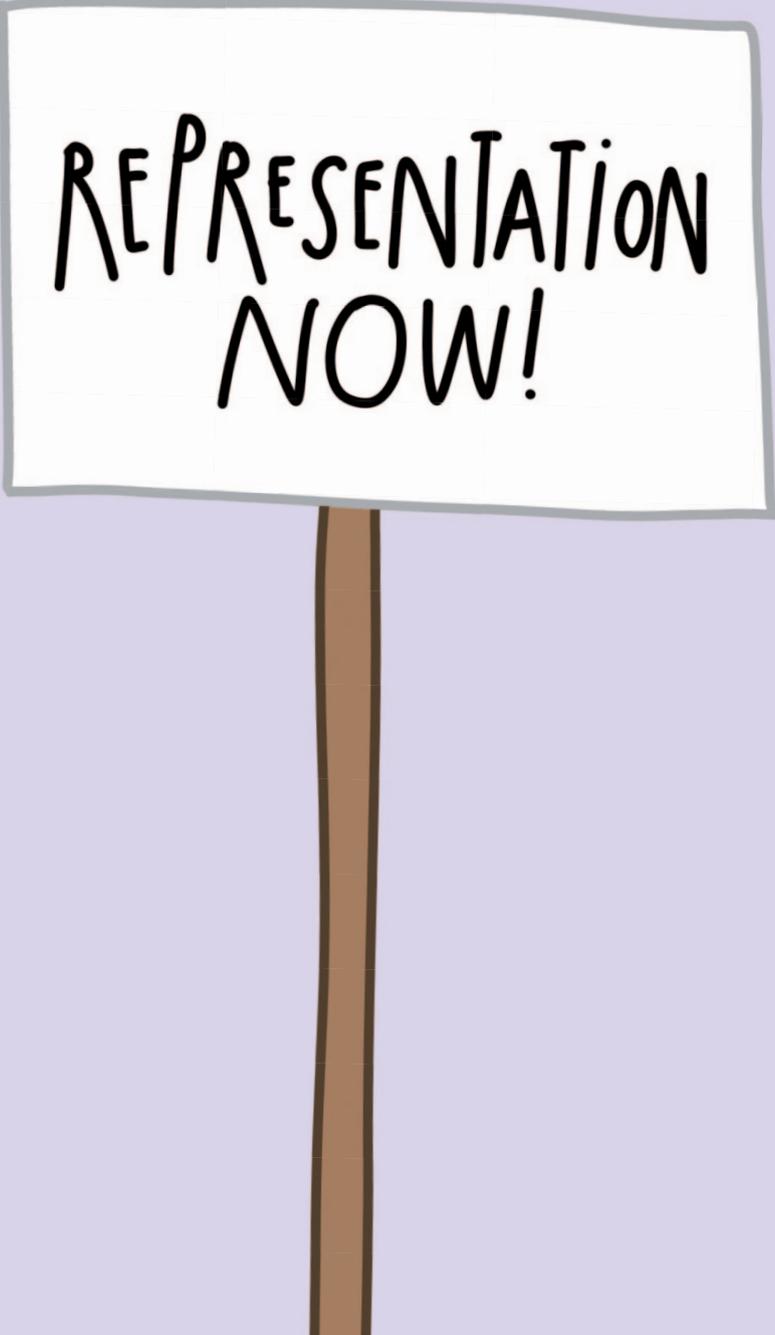
Immer mehr Unternehmen setzen auf **Diversität** und Vielfalt – zumindest in der Werbung. Ist damit eh alles gut? Wenn man genauer hinschaut, wird leider klar, dass die Darstellung von Vielfalt in der Werbung oft auf **Stereotypen** basiert. Findest du Beispiele dazu?



**Vielfalt ist**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!



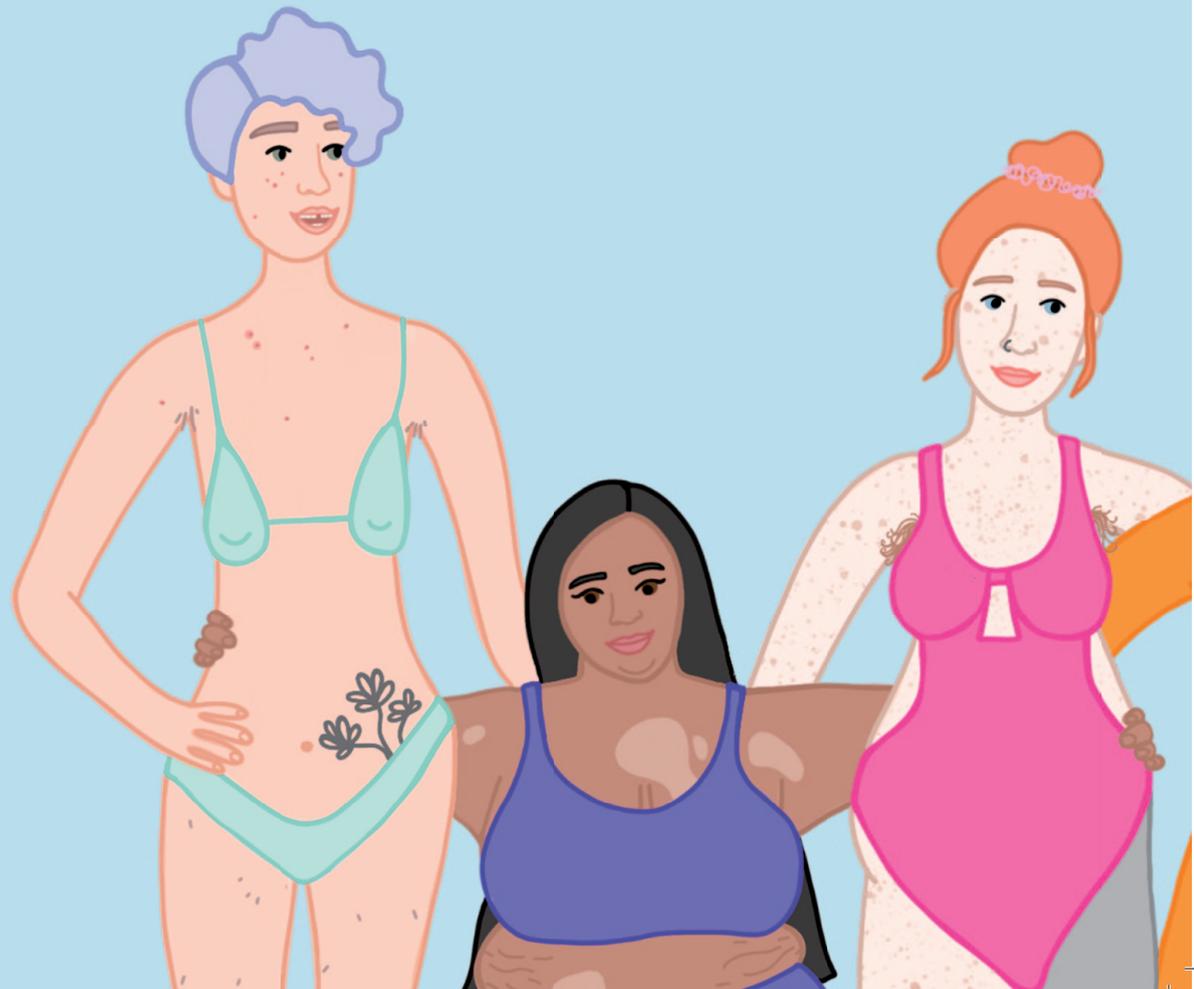
REPRESENTATION  
NOW!

**kein Trend!**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

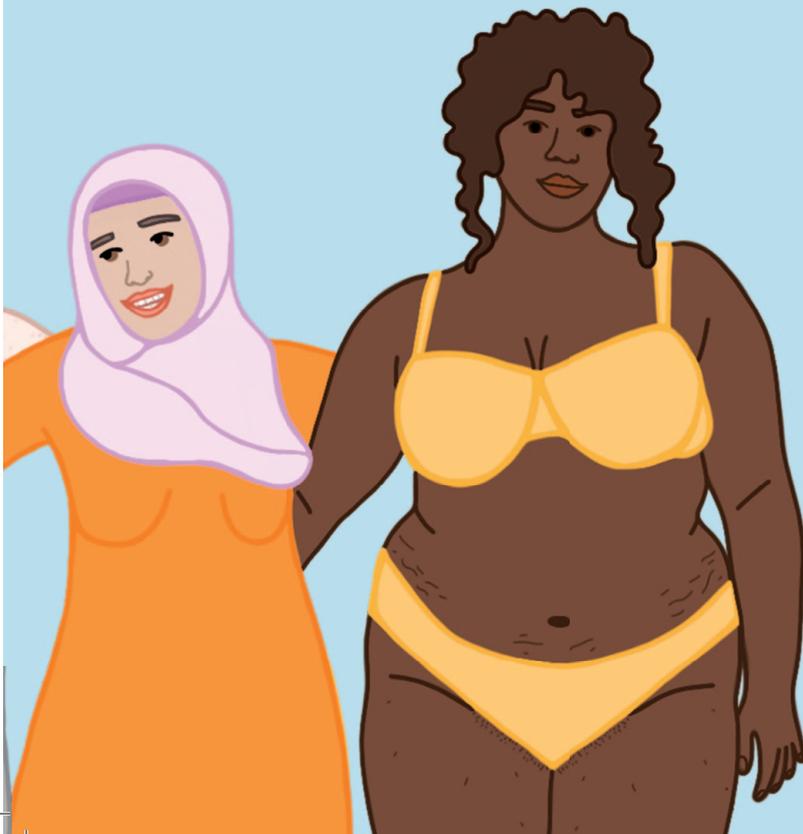
# Findest du deinen Körper schön?





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

Die wenigsten können diese Frage mit einem klaren Ja beantworten. Das hat damit zu tun, dass wir alle täglich – zum Beispiel in Sozialen Medien oder in der Werbung – so viele Bilder von scheinbar perfekten Körpern sehen. Diese Idealkörper sind leider nicht sehr vielfältig und praktisch unerreichbar.



**Körper sind  
vielfältig und  
das ist gut so!**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

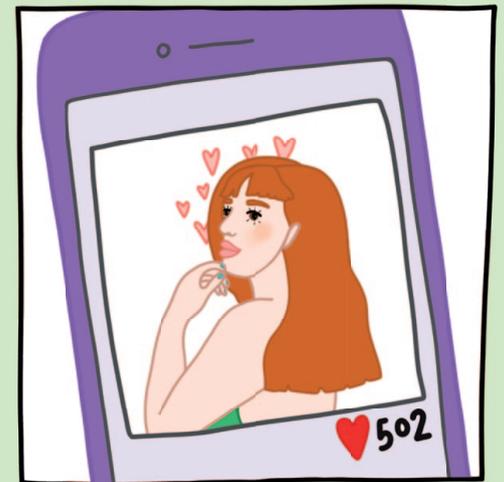
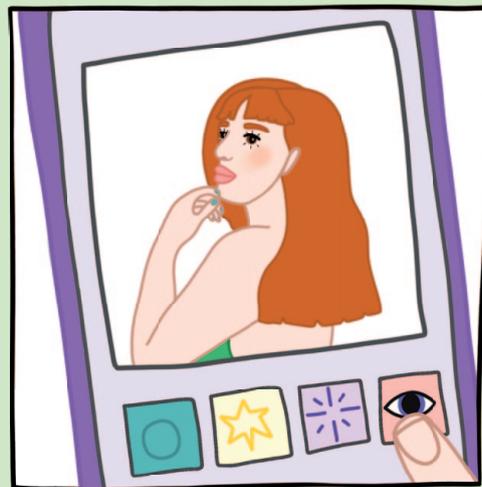
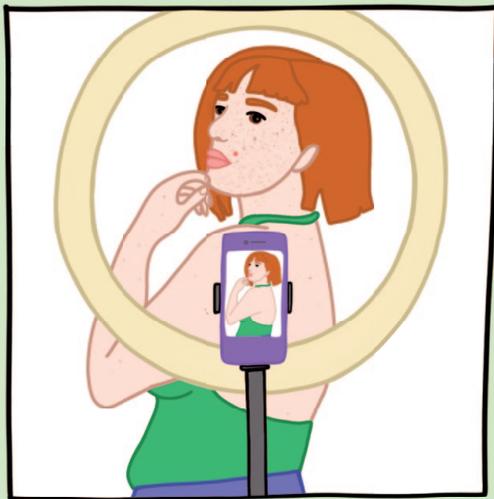


**Mehr perfekt**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

Ob in Sozialen Medien oder in der Werbung – ständig und überall sehen wir Bilder von „makellosen“ Körpern. Sie beeinflussen unsere Vorstellungen davon, was schön ist. Warum werden uns dauernd so unrealistische Bilder gezeigt? Wie könnte es gelingen, auf Filter und Retusche zu verzichten und unsere Körper so zu akzeptieren, wie sie sind? Was ist Schönheit für dich?



**unperfekte Bilder!**



DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Menstruation,





DU BIST  
PERFEKT  
SO WIE DU BIST!

# Geld und Tabu

Überall auf der Welt gibt es Menschen, die sich Binden oder Tampons nicht leisten können – das nennt man Periodenarmut. Gibt es in deiner Schule oder an deinem Arbeitsplatz kostenlose Menstruationsartikel? Und warum ist die Menstruation nach wie vor ein Tabuthema, über das nur wenig gesprochen wird?



**Stereotype**  
Stereotype entstehen durch Zuschreibungen und Vorurteile über Personen oder Gruppen. Man sagt dann z.B.:  
"Alle Jugendlichen sind...!" oder "Alle Menschen in Österreich sind...!"

**Schönheitsideale**  
Das sind Vorstellungen davon, wie Menschen aussehen sollen, um in unserer Gesellschaft als "schön" zu gelten – z.B. sportlich, mit heller Haut, ohne Falten.

**Diversität**  
Diversität ist ein anderes Wort für Vielfalt. Es zeigt von Unterschieden und Gemeinsamkeiten von Menschen oder Gruppen – z.B. Alter, Herkunft, sexuelle Orientierung.

**BPOC**  
Diese Abkürzung ist die Selbstbezeichnung von rassistisch diskriminierten Personen: Black, Indigenus und People of Color – also nicht-weiße Menschen.

# body rEVOLution!

Im body rEVOLution! Memory sind dein Gedächtnis und dein scharfer Blick gefragt.

In diesem perfekt unperfekten Memory verstecken sich zusammengehörende Paare. Du hast ein Paar gefunden? Dann schnapp es dir! Schaut euch die Karte gemeinsam an und diskutiert kurz darüber.

Die Wörter auf der Rückseite kommen im Memory vor. Lass die Karte gerne offen liegen, damit alle nachlesen können.

Auf die Plätze, fertig, los gespielt!