

ALEXANDRA BERGER  
KATJA SUNDERMEIER

# Warum Frauen **besser aussehen** als sie glauben

In 7 Schritten zu einem  
neuen Selbstbewusstsein

# Inhalt

Vorwort

## Das Ideal weiblicher Schönheit

Was finden wir schön? . . .	10
Grüße aus der Steinzeit . . . . .	12
<b>Schönheitsideale von vorgestern bis heute . . .</b>	<b>14</b>
Pralle Lebenslust . . . . .	15
Schlank ist schön. . . . .	16
<b>Schönheitsideale in anderen Kulturen. . . . .</b>	<b>17</b>
<b>Die universale Traumfrau. . . . .</b>	<b>18</b>

## 1. Schritt: Der Kult um die Schönheit

Die Inszenierungsgesellschaft . . . . .	22
Die Pflicht zur Schönheit. . . . .	23
Die Macht der Schönheit . . . . .	24
VIP-Lounge - Zutritt nur für Schöne	25
Der Sympathie-Bonus. . . . .	26
Karriere mit Vitamin S. . . . .	28
Die Schöpfer des schönen Scheins . . . . .	32
Der menschliche Makel . . . . .	34
Vom Entlein zum Schwan. . . . .	34
Mogeleien mit der Maus. . . . .	35
Die Medien als Zerrspiegel. . . . .	38
Rollenwechsel: vom Opfer zur Genießerin. . . . .	38
Gold es ei Schönheit . . . . .	39
Eine goldene Nase für den Doc . . . .	40
Das merke ich mir. . . . .	41

## 2. Schritt: Mein Körper: Freund oder Feind?

<b>Der kritische Blick auf uns selbst</b> . . . . .	44
Schön ist längst nicht schön genug	45
<b>Wende Pubertät</b> . . . . .	47
<b>Der Schönheitscode</b> _____	49
In die Wiege gelegt . . . . .	50
Zauberspruch oder Fluch? . . . . .	55
Den Schönheitscode ändern. . . . .	57
Entschlüsseln Sie Ihren persönlichen Schönheitscode. . . . .	58
<b>Neues Selbstbewusstsein - neues Lebensgefühl</b> . . . . .	61
Sie sind schön-und vieles mehr! . . . . .	62
Raus aus der Perfektionismusfalle! . . . . .	63
Alle Achtung! . . . . .	64
Das merke ich mir. . . . .	65

## Achtung Zickenalarm!

Wölfinnen im Schafspelz . . . . .	68
Die Lust am Lästern. . . . .	70
Unser Leben - ein Schönheitswettbewerb . . . . .	74
Die Siegesprämie: ein Mann! . . . . .	75
Raus aus der Vergleichsfalle. . . . .	77
Der Neid auf die Schönen . . . . .	79
Macht Schönheit glücklich? . . . . .	80
Vom Neid beflügelt oder blockiert? . . . . .	81
Schöne Schwestern . . . . .	83
Der Engeln meiner Seite. . . . .	84
Der neue Umgangston. . . . .	86
Das merke ich mir. . . . .	87

## 4. Schritt: Wie Männer Frauen wirklich sehen

<b>Verführerische</b>	
<b>Schönheit</b> . . . . .	90
Was finden Männer wirklich schön?	90
Blondinen bevorzugt? . . . . .	93
<b>Werden nur schöne</b>	
<b>Frauen geliebt?</b> . . . . .	95
Die Königin seines Herzens. . . . .	96
Wen Männer im wahren Leben lieben. . . . .	99
<b>Finden Männer mich</b>	
<b>schön?</b> . . . . .	101
Der Blick durch die Männerbrille . . .	102
Cellu-was? Männer und die Makel der Frauen. . . . .	103
Keine Chance für Miesmacher . . .	106
Das merke ich mir. . . . .	107

## 5. Schritt: Lust

<b>S</b>	
<b>t d t t! fe 1 Cl €11</b>	
Mein Körper, das Krisengebiet . . . . .	110
Hilfe, ich bin nicht perfekt! . . . . .	111
Brief: Hallo, schöne Frau. . . . .	113
Unser bestes Stück: die Brust . . .	114
Hilfe, ich bin zu dick! . . . . .	117
Der tägliche K(r)ampf mit dem Essen. . . . .	119
Test: Bin ich essgestört? . . . . .	121
Der Weg zum neuen Körpergefühl. . . . .	123
Der Gewichts-Check. . . . .	124
Was mein Körper wirklich braucht	125
20 Tipps für ein positives Körpergefühl. . . . .	129
Das merke ich mir. . . . .	137

## 6. Schritt: Schönheit richtig unterstreichen

Spiele der Schönheit . . . . .	140
Lust auf Farbe: Make-up. . . . .	141
Haare machen Leute. . . . .	147
<b>Perfekte Schönheit aus dem OP.</b> . . . . .	149
Alles ist möglich: der Designerkörper. . . . .	150
Neue Nase - neues Leben?. . . . .	151
Wann ist eine Operation die richtige Entscheidung?. . . . .	153
<b>So bin ich am schönsten!</b> . . . . .	158
Das merke ich mir. . . . .	163

## 7. Schritt: Schönheit im Wandel

<b>Körper im Ausnahme- zustand:</b>	
<b>Schwangerschaft</b> . . . . .	166
Schwangerschaft-das Ende der Schönheit?. . . . .	169
<b>Schönheit und Alter - das passt zusammen!</b> . . . . .	171
Gesucht: schöne Vorbilder. . . . .	173
Lebenszeichen. . . . .	175
Das Geheimnis wahrer Schönheit	177
Das merke ich mir. . . . .	183

## Epilog: Ich bin schön! iss

### Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen. . . . .	188
Register. . . . .	191
Impressum. . . . .	192