

Body Image Booster (BIBo): Inhalte und praktische Anwendung einer Intervention zur Reduktion schädlicher Einflüsse aussehensbezogener Sozialer Medien für Frauen mit Essstörungen

Gritt Ladwig Kristine Schönhals Hannah L. Quittkat
Fanny Alexandra Dietel Silja Vocks

Fachgebiet Klinische Psychologie und Psychotherapie, Institut für Psychologie, Universität Osnabrück, Osnabrück, Deutschland

Schlüsselwörter

Social Media · Soziale Vergleiche · Intervention · Essstörungen

Zusammenfassung

Die Nutzung aussehensbezogener Sozialer Medien, insbesondere der Konsum sogenannter Fitspiration-Inhalte, wird mit erhöhter Körperunzufriedenheit bei Frauen in Verbindung gebracht. Trotz der schädlichen Effekte solcher Inhalte gibt es bislang wenige Präventions- und Interventionsansätze, um Frauen im Umgang mit dem negativen Einfluss Sozialer Medien auf die Körperzufriedenheit zu unterstützen. Insbesondere Frauen mit Essstörungen, die gemäß vorherigen Studien verstärkt solchen aussehensbezogenen Medieninhalten ausgesetzt sind, blieben in der Forschung bislang weitestgehend unberücksichtigt. Um den funktionalen Umgang mit Sozialen Medien zu verbessern, wurde das vierwöchige Online-Gruppentraining Body Image Booster (BIBo) für Frauen mit Essörungssymptomen entwickelt. Für die Anwendung in der therapeutischen Praxis beschreibt der vorliegende Artikel detailliert die Durchführung und die Inhalte des BIBo-Trainings, die unter anderem Psychoedukation, die Verbesserung von Medienkompetenz, dissonanzbasierte Strategien sowie Methoden zur Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Funktionalität des Körpers beinhalten. Eine

zuvor durchgeführte randomisiert-kontrollierte Studie (RCT) zeigte unter anderem eine Reduktion der Essörungssymptome und der Reaktivität auf Fitspiration-Inhalte sowie eine Abnahme ungünstiger sozialer Vergleiche bei Teilnehmerinnen des BIBo-Programms. BIBo ist daher dazu geeignet, etablierte kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen in der Essstörungsbehandlung um die Vermittlung von Strategien im Umgang mit Sozialen Medien zu ergänzen.

© 2026 The Author(s).
Published by S. Karger AG, Basel

Body Image Booster (BIBo): Contents and Practical Application of an Intervention to Reduce Harmful Influences of Appearance-Related Social Media for Women with Eating Disorders

Keywords

Social media · Social comparison · Intervention · Eating disorders

Abstract

The use of appearance-related social media, especially so-called fitspiration content, is associated with increased body dissatisfaction in women. Despite the

harmful effects of such content, there are few prevention and intervention approaches to support women in dealing with the negative impact of social media on body satisfaction. In particular, previous studies show that women with eating disorders are increasingly exposed to such appearance-related media content, but so far, they have been widely neglected in research. Therefore, the four-week online group training program Body Image Booster (BIBo) was developed to improve the functional use of social media in women with eating disorder symptoms. To facilitate the application of BIBo in therapeutic practice, this article provides a detailed description of the application of the BIBo training and of its contents, which include psychoeducation, media literacy, dissonance-based strategies based on active criticism of internalized beauty ideals, and methods designed to draw attention to the functionality of the body. The efficacy of BIBo was demonstrated in a previously conducted randomized controlled trial (RCT). Among other findings, the RCT showed a reduction in eating disorder symptoms and reactivity to fitspiration content, as well as a reduction in unfavorable social comparisons, in participants of the BIBo training. As such, BIBo is suitable for complementing established cognitive-behavioral interventions in eating disorder treatment by providing strategies for dealing with social media.

© 2026 The Author(s).
Published by S. Karger AG, Basel

Einleitung

Für die Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland ist die Nutzung Sozialer Netzwerke alltäglich geworden; so nutzen etwa 60% mindestens einmal in der Woche Soziale Medien [Müller, 2024]. In der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen in Deutschland ist die Social-Media-Plattform Instagram, die von etwa 80% der Personen in dieser Altersgruppe mindestens einmal in der Woche genutzt wird, besonders beliebt [Müller, 2024]. Darüber hinaus wird für die Nutzung Sozialer Medien viel Zeit aufgewendet. So nutzen etwa 30% der Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren an einem durchschnittlichen Wochentag mindestens drei Stunden am Tag Soziale Medien, bei Erwachsenen sind es etwa 19% [ifo Institut, 2025]. Relevanter als die verbrachte Zeitdauer auf Sozialen Medien ist jedoch das konkrete Nutzungsverhalten. So ist beispielsweise die verstärkte Interaktion mit aussehensbezogenen Inhalten auf Facebook sowie das Folgen aussehensbezogener Kanäle auf Instagram mit körperbildbezogenen Sorgen bei jungen Frauen assoziiert [Cohen et al., 2017]. In diesem Zusammenhang wird die Nutzung Sozialer Medien als Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen

diskutiert [Dane und Bhatia, 2023] und mit verstärkten Essstörungssymptomen in Verbindung gebracht [Wilksch et al., 2020]. Insbesondere Inhalte, welche Körperideale zeigen, scheinen dabei relevant zu sein. So erbrachten Studien Hinweise darauf, dass beispielsweise der Konsum von Fitspiration-Inhalten, welche schlanke und zugleich trainierte Frauenkörper zeigen und vordergründig zu einem gesunden Lebensstil anregen [Tiggemann und Zaccardo, 2018], zu einer Verschlechterung der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper führen kann [Prichard et al., 2020]. Die negativen Effekte von Fitspiration auf die Körperzufriedenheit wurden dabei sowohl in experimentellen Studien [z.B. Rounds und Stutts, 2021; Ladwig et al., 2024] als auch in Untersuchungen mittels Ecological Momentary Assessment im Alltag gezeigt [Schönhals et al., 2024]. Obwohl es Gegenbewegungen wie den Body Neutrality Trend gibt, bei dem es darum geht, den Selbstwert vom Aussehen zu entkoppeln und den Körper für seine Funktionen zu schätzen, also den Fokus auf die sogenannte Body Functionality zu legen [Pellizzer und Wade, 2023], existieren kaum gezielte Interventionen, um den Umgang mit den Einflüssen Sozialer Medien zu verbessern. Da Frauen mit Essstörungssymptomen vermehrt aussehensbezogenen Inhalten wie Fitspiration ausgesetzt zu sein scheinen [Christensen Pacella et al., 2023; Griffiths et al., 2024], wären solche Interventionen für diese Zielgruppe jedoch von hoher wissenschaftlicher und klinischer Relevanz.

Erste Studien mit Frauen ohne Essstörungen zeigen eine Verbesserung der Körperzufriedenheit durch die Steigerung von Medienkompetenz, z.B. durch Psychoedukation zum Einfluss der Medien auf das Körperbild junger Frauen sowie durch das kritische Hinterfragen von Werbezielen [Bennett et al., 2023]. Auch die Verbesserung der Medienkompetenz durch das Anschauen sogenannter „Awareness-Videos“, in denen gezeigt wird, inwiefern Medieninhalte bearbeitet und/oder idealisiert dargestellt werden, kann negative Effekte schlanker, idealisierter Körperdarstellungen auf die Körperunzufriedenheit abmildern [Halliwell et al., 2011] und die aktuelle Körperzufriedenheit verbessern [Campagna et al., 2024]. Weiterhin können Interventionen mit dem Fokus auf die Funktionalität des Körpers (Body Functionality) zur Verbesserung verschiedener Facetten des Körperbildes beitragen, wie z.B. der Steigerung der Körperwertschätzung [Alleva et al., 2015] oder der Reduktion von Körperunzufriedenheit [Smith et al., 2023]. Auch gibt es Hinweise darauf, dass sich Schreibinterventionen mit dem Fokus auf Body Functionality auf Mädchen mit Essstörungen positiv auswirken können [Glashouwer et al., 2025]. Allerdings ist anzumerken, dass eine hohe Wertschätzung des eigenen Körpers nicht vor den negativen Effekten des Konsums von Fitspiration-Inhalten auf die Körperzufriedenheit zu

schützen scheint, da Frauen mit hoher versus geringer Körperwertschätzung sich offenbar gleichermaßen mit Fitspiration-Bildern vergleichen [Dignard und Jarry, 2021]. Daher sollte die Prävention schädlicher Auswirkungen von Fitspiration-Inhalten nicht an der Verbesserung des Körperbildes allein, sondern auch an den zugrunde liegenden Prozessen des Einflusses solcher Medieninhalte auf die Körperunzufriedenheit ansetzen. Nach dem erweiterten Tripartite Influence Model [Thompson et al., 1999; Roberts et al., 2022] handelt es sich bei diesen Prozessen, die den Einfluss der Medien auf die Körperunzufriedenheit vermitteln, insbesondere um soziale Vergleiche und die Internalisierung von Körperidealen. In ersten Interventionsstudien, die diese medienierenden Variablen als Outcome-Maße miteinschließen, konnte eine Reduktion der Internalisierung eines schlanken Körperideals unter anderem durch sogenannte dissonanzbasierte Interventionen nachgewiesen werden, die darauf abzielen, das schlanke Körperideal aktiv zu kritisieren [Stice et al., 2019]. Ungünstige soziale Vergleiche konnten zudem durch die Verbesserung von Medienkompetenz über Psychoedukation zum Einfluss der Medien, insbesondere von Werbung, auf das Körperbild [Tobin et al., 2022] und Awareness-Videos [Arendt et al., 2017] beeinflusst werden (siehe oben). Bislang gibt es nach Kenntnis der Autor:innen jedoch noch kein Interventionsprogramm, das diese medienierenden Prozesse umfassend integriert und dabei speziell für Frauen mit Essstörungssymptomen konzipiert und evaluiert wurde.

Vor diesem Hintergrund wurde basierend auf dem adaptierten Tripartite Influence Model [Roberts et al., 2022] das vier Module umfassende Training “Body Image Booster (BIBo)” entwickelt. Das Training beinhaltet entsprechend der Hinweise auf wirksame Strategien aus den genannten empirischen Studien [z.B. Alleva et al., 2015; Arendt et al., 2017; Tobin et al., 2022] neben Techniken zum Thema Body Functionality psychoedukative Inhalte zum Körperbild sowie dissonanzbasierte Strategien. Da Grübeln ebenfalls die Körperunzufriedenheit erhöhen kann [Rivière et al., 2018] und mit einem problematischen Nutzungsverhalten Sozialer Netzwerke in Verbindung steht [Castro-Calvo et al., 2022], wurden ergänzend metakognitive Techniken eingesetzt [vgl. Wells, 2008; Hjemdal et al., 2019], um dysfunktionale Grübelgedanken nach der Nutzung Sozialer Medien zu reduzieren. Da Frauen häufiger von Körperunzufriedenheit [Rosenqvist et al., 2024] und Essstörungen [Qian et al., 2022] betroffen sind als Männer, ist die Intervention spezifisch auf Personen ausgerichtet, die sich mit dem weiblichen Geschlecht identifizieren. Die Wirksamkeit von BIBo wurde in einer randomisiert-kontrollierten Studie mit $N = 84$ Frauen mit Essstörungssymptomen im Online-Gruppensetting überprüft [Ladwig et al., 2026]. Die Resultate der Studie

beinhalten unter anderem eine signifikante Reduktion von Essstörungssymptomen, der Reaktivität auf Fitspiration-Inhalte sowie sozialer Aufwärtsvergleiche und der Internalisierung des schlanken Körperideals in der BIBo-Gruppe, wobei sich in der Wartekontrollbedingung keine signifikanten Veränderungen zeigten. Auch wurde das Training von den Teilnehmerinnen subjektiv als hilfreich empfunden: Auf einer Skala von null bis sechs wurden für die Aussage “*Ich fühle mich den Einflüssen aussehensbezogener Sozialer Medien jetzt besser gewachsen als vorher*” über die Sitzungen hinweg Durchschnittswerte von 3,63 (Min.) bis 4,70 (Max.) erzielt. Eine detaillierte Darstellung der Stichprobencharakteristika, des Studiendesigns, der eingesetzten Fragebögen sowie der Ergebnisse sind bei Ladwig et al. [2026] zu finden.

Interventionsmethoden

Das als Online-Training konzipierte Gruppenprogramm BIBo sollte von approbierten Psychotherapeut:innen oder Psychotherapeut:innen in fortgeschrittener Ausbildung durchgeführt werden. Es umfasst vier Sitzungen à ca. 60 Minuten, die im wöchentlichen Abstand stattfinden. Die Trainingsdurchführung erfolgt vorzugsweise in geschlossenen Kleingruppen von zwei bis sieben Teilnehmenden, optimal ist eine Gruppengröße von vier bis sechs Personen. Bei der Umsetzung im Online-Setting sollte ein besonderer Fokus auf der Einhaltung der Datenschutzrichtlinien liegen, was sich beispielsweise über die Verwendung eines zertifizierten Videoanbieters realisieren lässt.

Zielgruppe der Intervention sind Personen ab 16 Jahren, die sich mit dem weiblichen Geschlecht identifizieren, regelmäßig Soziale Medien nutzen und Symptome einer Essstörung, wie z.B. starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht oder ein ausgeprägtes Schlankheitsstreben zeigen. Die Schwere der Symptomatik kann dabei sowohl subklinische Essstörungssymptome als auch diagnostizierte Essstörungen umfassen und beispielsweise mit dem *Eating Disorder Examination Questionnaire-Short* [Gideon et al., 2016; 2018] erfasst werden. Aufgrund des Online-Settings sowie der anonymisierten Teilnahme wurden aus der Evaluationsstudie zum Training [Ladwig et al., 2026] Personen mit den folgenden Diagnosen oder Verhaltensweisen ausgeschlossen: Substanzmissbrauch oder -abhängigkeit, psychotische Symptome, emotional-instabile Persönlichkeit sowie selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität. Andere komorbide Diagnosen stellten keinen Ausschlussgrund dar [Ladwig et al., 2026].

Nachfolgend werden die Interventionsmethoden ausführlich dargestellt, damit sie in der therapeutischen



Abb. 1. Material für Interventionsmodule: Darstellung der Einflüsse der Medien auf das Körperbild in Kindheit und Jugend.

Praxis angewendet und für die weitere Konzeption von Studien genutzt werden können. Die für die einzelnen Sitzungsabschnitte beschriebenen Zeitangaben (siehe unten) basieren auf den im Rahmen der Interventionsstudie festgelegten, standardisierten Zeiten und können variabel angepasst werden.

Sitzung 1: Körperideale

Kennenlernen und Organisatorisches

Zu Beginn der Sitzung werden die Teilnehmerinnen über den Ablauf des Trainings informiert. Es folgen eine Aufklärung zur gegenseitigen Schweigepflicht sowie eine kurze Kennenlernrunde. Weiterhin wird festgelegt, wie mit einer möglicherweise auftretenden Belastung während des Trainings umgegangen werden kann (z.B. nach der Sitzung das Gespräch mit der Leitung suchen). Bei Bedarf können weitere Gruppenregeln festgelegt werden. Zeitdauer: ca. 10 Minuten.

Psychoedukation: Einflüsse der Medien auf das Körperbild in Kindheit und Jugend

Im Rahmen einer Psychoedukation wird der Wandel des Körperideals innerhalb der letzten Jahrzehnte thematisiert. Diese beinhaltet beispielsweise die kontinuierliche Veränderung des weiblichen Körperideals in Richtung Schlankheit im Laufe der Zeit sowie die zunehmende Bedeutung eines sportlichen Aussehens [siehe Bozsik et al., 2018]. Im nächsten Schritt werden für dieses Trainingsprogramm erstellte Zeichnungen diskutiert, die schlanke und mehrgewichtige Zeichentrickfiguren und Puppen zeigen (siehe Abb. 1). Anhand

dieser Darstellungen werden die Überrepräsentation schlanker Körper in den Medien [vgl. Greenberg et al., 2003; Mastro und Figueroa-Caballero, 2018] und ihr möglicher Einfluss auf die Wahrnehmung von Körpern im täglichen Leben [vgl. Devine et al., 2022] disputiert (z.B. „Welches Bild kommt Ihnen bekannter vor? Glauben Sie, solche Ideale haben Sie in der Kindheit und Jugend beeinflusst?“). Hinterfragt wird auch, ob das Erreichen der dargestellten Ideale überhaupt realistisch ist [vgl. z.B. Brownell und Napolitano, 1995]. Primäres Ziel dieser Übung ist es, ein Bewusstsein für die Einflüsse der Medien zu entwickeln und zu verdeutlichen, dass die stetige Konfrontation mit schlanken oder schlankmuskulösen Idealbildern verinnerlichte Körperideale beeinflussen kann [vgl. z.B. Harrison und Heffner, 2006]. Zeitdauer für diesen Abschnitt: ca. 10 Minuten.

Psychoedukatives Video zum Thema Körperideale

Im Anschluss wird ein mittels der Software Powtoon (<https://www.powtoon.com>, 2023) von der Arbeitsgruppe entwickeltes, animiertes psychoedukatives Video gezeigt. Darin werden anhand der Protagonistin Lisa Informationen zu den verschiedenen Komponenten des Körperbildes (perzeptiv, kognitiv, affektiv, behavioral; vgl. Vocks et al., 2018) sowie möglichen Einflussfaktoren auf das Körperbild, wie z.B. Soziale Medien, vermittelt (siehe Supplements; zusätzliche Materialien, d.h., die psychoedukativen Videos, können unter folgendem Link abgerufen werden: <https://osf.io/vn23j>). Die Teilnehmerinnen werden darauffolgend anhand verschiedener Fragen zur Reflektion der gezeigten Inhalte angeregt (z.B. „An welchen Stellen des Videos haben Sie eigene Denkmuster, Verhaltensweisen oder Gefühle wiedererkannt?“; „Worin

unterscheiden Sie sich von Lisa?“). Diese Reflektion wird ergänzt durch die Vorstellung verschiedener Forschungsergebnisse. Hierbei wird zunächst erläutert, dass Frauen bei der Bewertung von Körpern Doppelstandards anzuwenden scheinen, d.h., dass sie beispielsweise einen Körper als unattraktiver bewerten, wenn sie ein Bild ihres eigenen Gesichts auf einem mehrgewichtigen Körper dargestellt sehen, als wenn sie ein fremdes Gesicht mit einem mehrgewichtigen Körper betrachten [Voges et al., 2018; 2022]. Weiterhin wird besprochen, dass Frauen mit Essstörungssymptomen bei sich selbst eher auf die Körperbereiche schauen, die ihnen an sich nicht gefallen, während sie bei anderen Frauen eher auf die Körperbereiche schauen, die ihnen gut gefallen [Jansen et al., 2005]. Eine dysfunktionale Aufmerksamkeitslenkung steht somit im Zusammenhang mit erhöhter Essstörungssymptomatik. Zeitdauer: Video ca. 9 Minuten, Diskussion ca. 10 Minuten.

Übung am Smartphone zur Aufmerksamkeitslenkung bei der Betrachtung von Bildern

Nach der Psychoedukation zu dysfunktionalen Aufmerksamkeitsprozessen erhalten die Teilnehmerinnen in Anlehnung an die Übung “Gedanken sammeln” [Legenbauer und Vocks, 2014] sowie die Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung aus der Behandlung der körperdysmorphen Störung [Veale und Neziroglu, 2010; Wilhelm et al., 2014] für Übungsteil 1 die Instruktion, ein Foto von sich genau zu betrachten und aufkommende Gedanken und Gefühle zu notieren: „Suchen Sie ein Bild von sich heraus (in der Galerie oder in Ihrem Social Media Feed), welches Sie kürzlich aufgenommen haben und ggf. auch in den Sozialen Medien gepostet haben. Wichtig ist, dass Sie selbst auf dem Foto abgebildet sind, egal, ob jemand anders das Bild gemacht hat oder es sich um ein Selfie handelt. Schauen Sie sich das Bild sehr genau an. Notieren Sie dann stichwortartig aufkommende Gedanken und Gefühle.“ Da Frauen mit Essstörungssymptomen wie oben beschrieben zumeist verstärkt auf subjektiv negativ bewertete Körperbereiche schauen [Jansen et al., 2005], ihren Körper also sehr defizitorientiert betrachten, und eine solche dysfunktionale Aufmerksamkeitslenkung mit höherer Körperunzufriedenheit im Zusammenhang steht [Bauer et al., 2017], werden die Teilnehmerinnen in Übungsteil 2 instruiert, die Aufgabe mit einer veränderten Aufmerksamkeitslenkung zu wiederholen (Instruktion, siehe unten). Ziel der funktionaleren Blickbewegungen ist es, in der Konsequenz weniger negativen Affekt sowie Körperunzufriedenheit bei der Bildbetrachtung zu evozieren. “Schauen Sie sich das Bild erneut an und versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten: Wann

und wo wurde das Bild aufgenommen? Wer war dabei? In welcher Situation war das genau? Wer oder was ist außer mir noch auf dem Bild zu sehen? Was gefällt mir besonders gut an dem Bild? Notieren Sie erneut in Stichworten aufkommende Gedanken und Gefühle.” Abschließend erfolgt eine Reflektion der Übung in Kleingruppen von ca. zwei bis vier Personen anhand verschiedener Fragen (z.B. “Welche Gedanken und Gefühle wurden beim zweiten Teil der Übung ausgelöst?”). Nach einer kurzen Abschlussrunde wird die Hausaufgabe gegeben, die veränderte Aufmerksamkeitslenkung bei der Mediennutzung und Bildbetrachtung im Alltag auszuprobieren. Zeitdauer: Übungsteil 1 ca. 5 Minuten, Übungsteil 2 ca. 5 Minuten, Diskussion ca. 8 Minuten.

Sitzung 2: Soziale Vergleiche

Ab der zweiten Sitzung startet jeder Termin mit der Nachbesprechung der Hausaufgabe sowie möglichen Fragen zu den Inhalten des letzten Termins. Am Anfang der jeweiligen Sitzung können zudem Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Übungen im Alltag besprochen werden. Zeitdauer: jeweils ca. 5 Minuten.

Medienkompetenz: Awareness-Video

Zu Sitzungsbeginn wird mit dem Ziel der Erhöhung der Awareness ein Video gezeigt, in dem dargestellt wird, wie ein Foto mit Hilfe von Smartphone-Apps innerhalb weniger Minuten stark bearbeitet werden kann, sodass beispielsweise der Körper der abgebildeten Person als schlanker dargestellt wird und weitere vermeintliche Makel wie z. B. Hautunreinheiten entfernt werden (Screenshots aus dem Video: siehe Abb. 2; vgl. Arendt et al., 2017). Ziel ist unter anderem, die idealisierte Darstellung von Körpern in den Sozialen Medien zu verdeutlichen. Im Anschluss wird gemeinsam reflektiert, ob und inwiefern Bildbearbeitung in den Sozialen Medien genutzt wird und erkennbar ist. Beispielfragen hierfür sind “Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass viele Bilder in den Sozialen Medien stark bearbeitet sind?” und “Gibt es Hinweise, an denen Sie eine solche Bearbeitung erkennen können?” Zeitdauer: Video ca. 2 Minuten, Nachbesprechung ca. 2 Minuten.

Medienkompetenz: Übung am Smartphone und Diskussion

Zur Erhöhung der Medienkompetenz werden die Teilnehmerinnen daraufhin gebeten, ihren Social Media Feed durchzuschauen und nach Hinweisen auf Bildbearbeitung zu suchen. Bei der anschließenden Reflektion in der Großgruppe wird diskutiert, welche Art



Abb. 2. Material für Interventionsmodule: Darstellung vor (links) und nach (rechts) der Bearbeitung eines Fotos mit dem Smartphone.

von Bildern besonders häufig als bearbeitet erscheint und wie schwierig das Erkennen von Bildbearbeitung sein kann. Zeitdauer: Übung ca. 5 Minuten, Nachbesprechung ca. 2 Minuten.

Psychoedukatives Video zu sozialen Vergleichen

Es erfolgt eine Psychoedukation zu sozialen Vergleichen anhand eines weiteren animierten Videos (siehe Supplements), in dem unter anderem der Nutzen und die Funktion sozialer Vergleiche im Allgemeinen, aber auch mögliche Nachteile sowie der Zusammenhang mit körperbezogenen Grübelgedanken thematisiert werden. Beispielsweise wird dargestellt, dass es zwar natürlich ist, sich mit anderen Menschen zu vergleichen, insbesondere wenn es keine objektiven Bewertungsstandards gibt [vgl. Festinger, 1954], dass aber soziale Vergleiche, speziell dann, wenn sie aufwärtsgerichtet sind, zugleich auch schädlich für das Wohlbefinden sein können [Schmuck et al., 2019]. Darauf folgend wird eine Nachbesprechung anhand verschiedener Reflektionsfragen mit Bezug auf die Sozialen Medien durchgeführt, z.B.: *“Womit vergleichen wir uns und sind solche Vergleiche realistisch, wenn wir davon ausgehen, dass viele Bilder in den Sozialen Medien stark bearbeitet sind?”*; *“Welche Grübelgedanken treten bei Ihnen auf, wenn Sie sich solche Bilder in den Sozialen Medien ansehen?”* Zeitdauer: Video ca. 7 Minuten, Nachbesprechung ca. 8 Minuten.

Metakognitive Techniken

Nach der Sammlung typischer Grübelgedanken der Teilnehmerinnen nach der Nutzung Sozialer Medien werden unterschiedliche metakognitive Techniken vorgestellt und gemeinsam geübt. Zuerst wird im Rahmen einer Vorstellungsübung die Flugzeug-Metapher eingeführt [angelehnt an Exner und Hansmeier, 2020].

“Sie haben bereits eine Weile unterschiedliche Fotos und Videos auf den Sozialen Medien auf sich einprasseln lassen. Dabei waren Fotos und Videos, die Sie amüsiert haben, die Sie zum Nachdenken angeregt haben, die Sie ganz schnell wieder vergessen haben, und eben solche Bilder, die Sie nun nicht mehr in Ruhe lassen möchten. Stellen Sie sich nun bitte vor, dass Sie auf dem Weg in den Urlaub am Flughafen auf ihren Flieger warten. Dabei schauen Sie durch die großen Fensterscheiben des Flughafenterminals und beobachten viele Flugzeuge bei ihrem Start bzw. ihrer Landung. Es ist unmöglich, das ganze Geschehen beobachten zu können. Stellen Sie sich nun bitte vor, ihre Gedanken und Gefühle sind wie die Flieger, die über die Start- und Landebahn fahren. Da gibt es Flieger, die stellvertretend für angenehme Gedanken und Gefühle sind, und Flieger, die unangenehme Gedanken und Gefühle symbolisieren. Erlauben Sie auch den unangenehmen Gedanken und Gefühlen, symbolisiert durch die Flugzeuge, ihren ganz eigenen Raum und ihre eigene Zeit, wohlwissend, dass alle Flugzeuge letztlich wieder abheben und Ihr Blickfeld freimachen. Sie haben nun die Wahl, in eines dieser Flugzeuge einzusteigen oder nicht. Nur bedenken Sie bitte Folgendes: Es ist wenig sinnvoll, ein Flugzeug zu nehmen, das Sie dahin bringt, wo Sie eigentlich gar nicht sein möchten.”

Nach einer kurzen Besprechung der individuellen Implikationen der Imaginationsübung werden im Anschluss Defusionstechniken aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) angewendet [Wengenroth, 2017]. Hier werden insbesondere die Technik der Markierung eines Gedankens als “Gedanke” zur Distanzierung von negativen Selbstzuschreibungen (z.B. *“Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich nicht so schön wie die Frauen in den Instagram-Beiträgen bin”* statt *“Ich bin nicht so schön wie die Frauen in den Instagram-Beiträgen”*) und die mentale Repräsentation von Gedanken mit einer lustigen Stimme eingeübt. Zum Sitzungsabschluss bekommen die Teilnehmerinnen die Hausaufgabe, diese metakognitiven Techniken im Alltag, insbesondere nach der Nutzung Sozialer Medien, einzusetzen. Zeitdauer: Flugzeug-Metapher ca. 5 Minuten, Defusionstechniken ca. 9 Minuten.

Sitzung 3: Body Neutrality

Selbstwertquellen

Im Anschluss an die Nachbesprechung der Hausaufgabe und die Klärung von Fragen zum letzten Termin (Zeitdauer: ca. 5 Minuten) erfolgt eine kurze Einführung in das Konzept des Selbstwerts [vgl. Potreck-Rose, 2006]. Dabei erhalten die Teilnehmerinnen die Aufgabe, in Anlehnung an etablierte Interventionen zur Selbstwertverbesserung [Potreck-Rose, 2006; Fehm und Weidmann, 2023] ein Tortendiagramm ihrer individuellen Selbstwertquellen zu erstellen. Die Übung wird in Kleingruppen von ca. zwei bis vier Personen nachbesprochen, wobei bei Durchführung und Reflektion ein besonderer Fokus darauf liegt, einzuordnen, wie stark der aktuelle Selbstwert durch das Aussehen, das Gewicht oder die Figur sowie durch Feedback in den Sozialen Medien bestimmt wird und welche Implikationen die individuelle Verteilung der Selbstwertquellen haben könnte. Zeitdauer: Einführung ca. 3 Minuten, Übung ca. 6 Minuten, Kleingruppe ca. 8 Minuten, Nachbesprechung ca. 2 Minuten.

Psychoedukatives Video zu Body Neutrality/Body Functionality

Anknüpfend an die Selbstwertintervention wird das Konzept der Body Neutrality, das die Loslösung des Selbstwerts vom Aussehen und den Fokus auf die Body Functionality, also die Funktionen des Körpers, beinhaltet [Pellizzer und Wade, 2023], in einem psychoedukativen Video vorgestellt (siehe Supplements). Body Functionality kann dabei beispielweise sowohl kreative Fertigkeiten (z.B. Musik machen) als auch Körperfunktionen beinhalten, welche Interaktionen mit anderen ermöglichen (z.B. Körpersprache) [Alleva et al., 2013]. Zeitdauer: Video ca. 6 Minuten.

Schreibaufgabe Body Functionality

Nachfolgend erhalten die Teilnehmerinnen die Anweisung, eine Schreibaufgabe durchzuführen [Alleva et al., 2015], in der sie sich damit auseinandersetzen, welche Funktionen ihr Körper im Alltag erfüllt (*“Was trägt mein Körper dazu bei, meinen Alltag tagtäglich durchlaufen zu können? Was schätze ich an meinem Körper besonders? Wofür bin ich ihm dankbar? Wenn ich auf ein positives Erlebnis/positive Erlebnisse in meinem vergangenen Jahr zurückblicke, was hat mein Körper dazu beigetragen, dass ich es so erleben konnte?”*). Im Sinne des Body-Neutrality-Konzepts, das betont, dass der Körper mehr ist als sein äußeres Erscheinungsbild [Horn, 2021], wird die Übung im Anschluss kritisch anhand folgender Fragen reflektiert: *“Macht es für diese*

Erlebnisse und Tätigkeiten, die Sie in der Schreibaufgabe für sich gesammelt haben, einen Unterschied, ob man dabei ein Sixpack, eine Thigh Gap, trainierte Arme oder eine schmale Taille hat? Müssen Sie für die positiven Erlebnisse und Tätigkeiten, die Sie für sich gefunden haben, einem Körperideal nacheifern oder entsprechen?” Zum Sitzungsabschluss wird die Hausaufgabe vergeben, die schriftlichen Antworten in kurzen Sätzen zusammenzufassen (z.B. *“Mein Körper ermöglicht mir, dass...”*), damit diese den Teilnehmerinnen in schwierigen Situationen im Alltag in Form positiver Selbstaffirmationen zur Verfügung stehen. Zeitdauer: Übung ca. 12 Minuten, Nachbesprechung ca. 5 Minuten.

Sitzung 4: Ideale hinterfragen?

Kosten und Nutzen des Anstrebens von Körperidealen

Im Anschluss an die Reflektion der Umsetzung der Hausaufgabe und die Klärung von Fragen zum letzten Termin (5 Minuten) werden in Anlehnung an die *“Waage-Übung”* [Legenbauer und Vocks, 2014] Kosten und Nutzen des Anstrebens von Körperidealen in Kleingruppen besprochen. Den Teilnehmerinnen können zur Vereinfachung der Übung Beispiele gegeben werden. Hier können exemplarisch das Erhalten von Komplimenten für eine Gewichtsabnahme, auch in Form von Kommentaren in den Sozialen Medien, als positive kurzfristige Konsequenz sowie unangenehme körperliche Folgen, wie z.B. starke Erschöpfung bei geringer Nahrungszufuhr, als langfristige negative Konsequenz genannt werden. Die in den Kleingruppen erarbeiteten Vor- und Nachteile werden anschließend in der Großgruppe gesammelt und es wird kritisch diskutiert, warum trotz bestehender Nachteile das Streben nach Idealen persistieren kann. In diesem Zusammenhang wird beispielsweise der gesellschaftliche Einfluss auf die Aufrechterhaltung von Idealen thematisiert (*“Wer profitiert davon, wenn wir dem Körperideal folgen? Wodurch wird das Körperideal aufrechterhalten?”*). Zeitdauer: Übung 8 Minuten, Nachbesprechung 3 Minuten, kritische Reflektion ca. 10 Minuten.

Umgang mit “Fat Talk”

Basierend auf Strategien zur Induktion kognitiver Dissonanz, die ein aktives Kritisieren verinnerlichter Körperideale beinhalten [Stice et al., 2000; 2012a; 2015], werden gemeinsam Möglichkeiten zum Umgang mit sogenanntem Fat Talk erarbeitet. Fat Talk bezieht sich vor allem auf gewichtsbezogene Aussagen und Kommentare, wie z.B. *“Ich bin so dick”*, die häufig im alltäglichen Austausch mit anderen getätigt werden

[Nichter und Vuckovic, 1994]. Zu verschiedenen Aussagen, wie „Die da hat echt nicht die Figur dafür, ein bauchfreies Shirt zu tragen, guck doch mal!“ oder „Wenn ich Kohlenhydrate weglasse, kann ich bestimmt noch 5 kg abnehmen – das solltest du auch mal versuchen“, werden in Anlehnung an Übungen von Stice et al. [2012b] in Übungsteil 1 mit den Teilnehmerinnen Abgrenzungsstrategien erarbeitet. Beispielsweise werden verbale oder behaviorale Reaktionen erarbeitet, die der jeweiligen Aussage entgegenstehen oder Kritik daran üben (z.B. „Ich finde es nicht gut, die Körper anderer Personen zu kommentieren. Jede:r darf tragen, was er/sie will“). Wichtig bei der Durchführung dieses Übungsabschnitts ist, möglichst alle Teilnehmerinnen zu ermutigen, eine eigene Beispielantwort zu finden, um bei jeder Person individuell eine Dissonanz zwischen dem internalisierten Ideal und dem eigenen Verhalten, also der Kritik an diesem Ideal, zu induzieren [vgl. Stice et al., 2012b]. In Übungsteil 2 nimmt der/die anleitende Psychotherapeut:in im Sinne eines Advocatus Diaboli die Position ein, dass Diäten sinnvoll seien, das Verfolgen von Idealen ausschließlich von Vorteil und das Aussehen einer Fitness-Influencerin in den Sozialen Medien mit genug Anstrengung für jede Frau erreichbar sei [vgl. Stice et al., 2000]. Die Teilnehmerinnen bekommen die Aufgabe, die zuvor erarbeiteten Gegenargumente aktiv im Rollenspiel anzuwenden und laut auszusprechen, um das verinnerlichte Ideal zu kritisieren. Mögliche Beispielaussagen, gegen welche die Teilnehmerinnen argumentieren sollen, sind: „Vergleiche spornen uns an, bessere Leistungen zu erbringen“, „Nur wer dem Körperideal entspricht, hat Vorteile in unserer Gesellschaft und wird erfolgreich sein“, „Wenn ich dem Ideal entspreche, werde ich beliebt sein“ und „Saftkuren sind gesund und das einzig Wahre, um abzunehmen.“ Zeitdauer: Übungsteil 1 ca. 10 Minuten, Übungsteil 2 ca. 5 Minuten.

Wiederholung aus Sitzung 1: Übung am Smartphone zur Aufmerksamkeitslenkung bei der Betrachtung von Bildern

Zum Abschluss der Sitzung erhalten die Teilnehmerinnen erneut die Instruktion, ein Foto von sich genau zu betrachten und aufkommende Gedanken und Gefühle zu notieren (vgl. Sitzung 1). Dabei wird nicht noch einmal aktiv auf die Veränderung der Aufmerksamkeitslenkung hingewiesen; die Übung wird stattdessen als Indikator dafür verwendet, ob eine Verinnerlichung des veränderten, funktionaleren Aufmerksamkeitsfokus bei der Bildbetrachtung erfolgt ist. Der Sitzungsabschluss besteht in einer Reflektion des im Rahmen des Trainingsprogramms Erlernten. Zeitdauer: Übung ca. 5 Minuten, Sitzungsabschluss ca. 5–10 Minuten.

Diskussion

Die BIBo-Intervention zielt auf einen funktionalen Umgang mit aussehensbezogenen Sozialen Medien ab und nutzt hierfür im Rahmen von vier Modulen Techniken wie Psychoedukation, metakognitive Strategien und Schreibaufgaben zum Thema Body Functionality. Die meisten bereits vorhandenen Programme zum Umgang mit (Sozialen) Medien haben zu einem großen Teil spezifisch die Verbesserung von Medienkompetenzen zum Ziel [z.B. Bennett et al., 2023; Gordon et al., 2021], basieren größtenteils auf einer Technik [z.B. Stice et al., 2012b] oder sind im Gegensatz zu BIBo auf ein schulklassenbasiertes Setting ausgerichtet [z.B. Bird et al., 2013; Svantorp-Tveiten et al., 2021]. Die BIBo-Intervention integriert bestehende Interventionsansätze und fokussiert explizit die postulierten Mechanismen der sozialen Vergleiche und der Internalisierung von Idealen, die dem Zusammenhang zwischen medialen Einflüssen und Körperunzufriedenheit zugrunde liegen. Darüber hinaus ist BIBo neben einer Studie von Tobin et al. [2022] eines der ersten Programme im Bereich Umgang mit (Sozialen) Medien, die speziell für Frauen mit erhöhter Körperunzufriedenheit bzw. Essstörungssymptomen entwickelt wurden. Die Wirksamkeit der BIBo-Intervention wurde in einer ersten randomisiert-kontrollierten Studie überprüft [Ladwig et al., 2026]. Bei der Durchführung des Trainings im digitalen Gruppensetting, wie bei Ladwig et al. [2026] erfolgt, stellt BIBo eine sehr umgrenzte, niedrigschwellige Intervention dar, was eine Stärke des Programms darstellt. Durch den Einsatz von Übungen am Smartphone setzt BIBo zudem ökologisch valide an dem Setting an, das für die Entstehung und die Aufrechterhaltung der Problematik des Einflusses der Medien auf die Körperzufriedenheit besonders relevant ist, was einen weiteren Vorteil der Intervention ausmacht. Da für die Umsetzung von BIBo lediglich eine datenschutzkonforme Videosoftware, ein Laptop mit Kamera und Mikrofon und ein Smartphone benötigt werden, ist BIBo mit wenig Aufwand in der Praxis anwendbar. Die Intervention könnte jedoch auch mit wenigen Änderungen an ein Präsenzsetting adaptiert werden, für welches neben den Smartphones der Teilnehmerinnen nur ein Laptop oder ein sonstiger Bildschirm benötigt würde, der die Präsentation der psychoedukativen Videos ermöglicht. Insbesondere für Verhaltenstherapeut:innen ist die Anwendung von BIBo ohne eine umfassende Einarbeitung umsetzbar, da die Methoden stark an klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionen orientiert sind (z.B. Psychoedukation, metakognitive Techniken), die an den Kontext der Sozialen Medien adaptiert wurden. Da innerhalb der

standardisierten Durchführung der Intervention im Rahmen der randomisiert-kontrollierten Studie [Ladwig et al., 2026] nur bedingt auf individuelle Anliegen der Teilnehmerinnen eingegangen werden konnte, wäre bei der Durchführung in der Praxis eine stärkere Flexibilität indiziert. Insbesondere im therapeutischen Kontext wäre es z.B. denkbar, die Dauer der einzelnen BIBo-Sitzungen angepasst an ein Gruppensetting zu verlängern, d. h. von 60 Minuten auf 100 Minuten, um individuelle Implikationen der Übungen verstärkt diskutieren und sich den Wirkfaktor "Gruppenkohäsion" zunutze machen zu können [vgl. Burlingame et al., 2018]. Hierfür könnte beispielsweise die Zeitdauer der Diskussion in Kleingruppen, je nach der Gruppengröße und -dynamik, individuell erhöht werden. Auch wäre vorstellbar, einzelne Übungen, wie z.B. die metakognitiven Techniken, am Sitzungsanfang zu wiederholen, um das Erlernte zu festigen. Darüber hinaus wäre eine Booster-Sitzung, z.B. vier Wochen nach der letzten regulären Sitzung, sinnvoll, um die Erfolge zu stabilisieren. Hierfür spricht unter anderem, dass eine entsprechende Fortsetzung der Online-Gruppe bei der Durchführung der Evaluationsstudie von den Teilnehmerinnen vielfach gewünscht wurde. Da die aktuellen BIBo-Module für Personen konzipiert wurden, die sich mit dem weiblichen Geschlecht identifizieren, wäre zukünftig zudem eine Anpassung der Intervention an Personen anderer Geschlechtsidentität denkbar. Dies würde eine Anpassung des Übungs- und Videomaterials erforderlich machen, das zum aktuellen Zeitpunkt auf weibliche Körperideale ausgerichtet ist. Erste Studien zeigen beispielsweise, dass auch Männer, die vermehrt Fitspiration-Inhalten ausgesetzt sind, verstärkt zu aussehensbezogenen sozialen Vergleichen neigen, was wiederum mit geringerer Körperzufriedenheit assoziiert ist [Fatt et al., 2019]. Folglich könnte auch diese Zielgruppe potentiell von einer solchen Intervention profitieren. Eine Schwäche der BIBo-Intervention besteht darin, dass diese im aktuellen Format auf eine Anleitung durch Psychotherapeut:innen angewiesen ist und nicht als reine Selbsthilfe-Intervention angewendet werden kann. Da sich digitale Interventionen für Personen mit Essstörungssymptomen auch in Form von Smartphone-Apps bereits in früheren Studien als wirksam erwiesen haben [Cruz et al., 2025], wäre daher die Weiterentwicklung von BIBo zu einer App eine vielversprechende Möglichkeit, die Behandlung von Essstörungen bei Frauen zu komplementieren. Weil BIBo vor allem auf einen funktionalen Umgang mit Sozialen Medien abzielt und nicht explizit als Essstörungsbehandlung entwickelt wurde, sollte die Intervention nach Möglichkeit in bestehende Behandlungsprogramme eingebettet werden. Insgesamt zeigt BIBo also Potential, in der klinischen Praxis als Ergänzung zu etablierten

kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionen in der Essstörungsbehandlung eingesetzt zu werden. Der Einbezug der Sozialen Medien in die Therapie erscheint relevant, um die alltäglichen Einflüsse der digitalen Welt auf die Körperzufriedenheit adäquat zu adressieren.

Acknowledgement

Die Autorinnen danken den Studierenden des Bachelor- und Masterstudiengangs Psychologie Michelle Giese, Matthias Lückingsmeier, Charlotte M. Rasper und Hannah Webers für ihre wertvolle Unterstützung bei der Studienkonzeptualisierung sowie der Erstellung des Materials für die Interventionsmodule. Weiterhin danken wir den Influencerinnen für die Bereitstellung ihres Bildmaterials, Sarah Mannion für das Korrekturlesen des Abstracts sowie den Studienteilnehmerinnen für die Unterstützung der Studie.

Statement of Ethics

Bewilligung der Studie: Das Studienprotokoll wurde von der Ethikkommission der Universität Osnabrück begutachtet und bewilligt (AZ 4/71043.5).

Informierte Einwilligung der Teilnehmenden: Alle Studienteilnehmerinnen sowie alle Influencerinnen und Studienbeteiligte, die ihr Bildmaterial zur Verfügung gestellt haben, haben eine ausführliche Erklärung zur Studie erhalten und schriftlich in die Teilnahme eingewilligt.

Conflict of Interest Statement

Silja Vocks war zum Zeitpunkt der Einreichung Mitglied des Redaktionsausschusses der Zeitschrift. Die Autorinnen haben keinen Interessenskonflikt zu berichten.

Funding Sources

Die Autorinnen haben keine externe Förderung für die Durchführung dieser Studie erhalten.

Author Contributions

Gritt Ladwig: Konzeptualisierung, Software, Methodik, Durchführung, Datenaufbereitung, Schreiben des Erstentwurfs. Kristine Schönhals: Konzeptualisierung, Software, Durchführung, Schreiben – Review und Bearbeitung. Hannah L. Quittkat: Konzeptualisierung, Schreiben – Review und Bearbeitung. Fanny Alexandra Dietel: Methodik, Datenaufbereitung, Datenanalyse, Schreiben des Erstentwurfs, Schreiben – Review und Bearbeitung. Silja Vocks: Konzeptualisierung, Supervision, Projektadministration, Schreiben – Review und Bearbeitung.

Data Availability Statement

Die Daten, auf denen die Studienergebnisse basieren, sind im Falle einer begründeten Anfrage bei der Erstautorin erhältlich.

Literatur

- Alleva JM, Martijn C, Jansen A, Nederkoorn C. Body language: affecting body satisfaction by describing the body in functionality terms. *Psychology of Women Quarterly*. 2013;38(2): 181–96. <https://doi.org/10.1177/0361684313507897>
- Alleva JM, Martijn C, Van Breukelen GJ, Jansen A, Karos K. Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*. 2015;15:81–89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Arendt F, Peter C, Beck J. Idealized female beauty, social comparisons, and awareness intervention material evidence for preventive effects in young women. *J Media Psychol*. 2017;29(4):188–97. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000181>
- Bauer A, Schneider S, Waldorf M, Braks K, Huber TJ, Adolph D, et al. Selective visual attention towards oneself and associated state body satisfaction: an eye-tracking study in adolescents with different types of eating disorders. *J Abnorm Child Psychol*. 2017; 45(8):1647–61. <https://doi.org/10.1007/s10802-017-0263-z>
- Bennett BL, Martin-Wagar CA, Boswell RG, Forrest LN, Perelman H, Latner JD. Skepticism of and critical thinking about media messages: conflicting relationships with body dissatisfaction. *Eat Behav*. 2023;51:101820. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101820>
- Bird EL, Halliwell E, Diedrichs PC, Harcourt D. Happy being me in the UK: a controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children. *Body Image*. 2013;10(3):326–34. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.008>
- Bozsik F, Whisenhunt BL, Hudson DL, Bennett B, Lundgren JD. Thin is in? Think again: the rising importance of muscularity in the thin ideal female body. *Sex Roles*. 2018;79(9-10): 609–15. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0886-0>
- Brownell KD, Napolitano MA. Distorting reality for children: body size proportions of barbie and ken dolls. *Int J Eat Disord*. 1995;18(3): 295–98.
- Burlingame GM, McClendon DT, Yang C. Cohesion in group therapy: a meta-analysis. *Psychotherapy*. 2018;55(4):384–98. <https://doi.org/10.1037/pst0000173>
- Campagna J, Purakayastha A, Berry R, Rodgers RF. Strike a pose: immediate effects of a model-created social media literacy video on body image and mood. *Eat Behav*. 2024;53: 101852. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101852>
- Castro-Calvo J, Beltrán-Martínez P, Flayelle M, Billieux J. Rumination across internet use disorders (IUDs): a systematic review. *Curr Addict Rep*. 2022;9(4):540–70. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00442-7>
- Christensen Pacella KA, Chen Y, Forbush KT, Cushing CC, Swinburne Romine R. Prospectively predicting naturalistic exposure to fitspiration and thinspiration in young women with disordered eating by leveraging an ecological momentary assessment design. *Eat Behav*. 2023;50:101767.
- Cohen R, Newton-John T, Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*. 2017;23:183–87. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Cruz T, Duarte C, Ferreira TB, Santos C, Martins MV. Smartphone applications for eating disorders: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Int J Eat Disord*. 2025. 2025/06/19;n/a(n/a).
- Dane A, Bhatia K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLoS Glob Public Health*. 2023;3(3):e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- Devine S, Germain N, Ehrlich S, Eppinger B. Changes in the prevalence of thin bodies bias young women's judgments about body size. *Psychol Sci*. 2022;33(8):1212–25. <https://doi.org/10.1177/09567976221082941>
- Dignard NAL, Jarry JL. The “Little Red Riding Hood effect”: fitspiration is just as bad as thinspiration for women's body satisfaction. *Body Image*. 2021;36:201–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.012>
- Exner C, Hansmeier J. Metakognitive Therapie. Hogrefe; 2020.
- Fatt SJ, Fardouly J, Rapee RM. #malefitspo: links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media Soc*. 2019; 21(6):1311–25. <https://doi.org/10.1177/1461444818821064>
- Fehm L, Weidmann A. Selbstwertbezogene Interventionen. Hogrefe; 2023.
- Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relat*. 1954;7(2):117–40. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gideon N, Hawkes N, Mond J, Saunders R, Tchanturia K, Serpell L. Development and psychometric validation of the EDE-QS, a 12 item short form of the eating disorder examination questionnaire (EDE-Q). *PLoS One*. 2016;11(5):e0152744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152744>
- Gideon N, Hawkes N, Mond J, Saunders R, Tchanturia K, Serpell L. Correction: development and psychometric validation of the EDE-QS, a 12 item short form of the eating disorder examination questionnaire (EDE-Q). *PLoS One*. 2018;13(11):e0207256. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207256>
- Glashouwer KA, Weiland S, Alleva JM. Expand your horizon: testing a brief writing intervention focused on body functionality among adolescent girls with an eating disorder. *Int J Eat Disord*. 2025;58(7):1381–91. <https://doi.org/10.1002/eat.24444>
- Gordon CS, Jarman HK, Rodgers RF, McLean SA, Slater A, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. Outcomes of a cluster randomized controlled trial of the SoMe Social Media Literacy Program for improving body image-related outcomes in adolescent boys and girls. *Nutrients*. 2021;13(11):3825. <https://doi.org/10.3390/nu13113825>
- Greenberg BS, Eastin M, Hofschire L, Lachlan K, Brownell KD. Portrayals of overweight and obese individuals on commercial television. *Am J Public Health*. 2003;93(8):1342–8. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.8.1342>
- Griffiths S, Harris EA, Whitehead G, Angelopoulos F, Stone B, Grey W, et al. Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image*. 2024;51:101807. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101807>
- Halliwell E, Easun A, Harcourt D. Body dissatisfaction: can a short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls? *Br J Health Psychol*. 2011;16(Pt 2):396–403. <https://doi.org/10.1348/135910710X515714>
- Harrison K, Hefner V. Media exposure, current and future body ideals, and disordered eating among preadolescent girls: a longitudinal panel study. *J Youth Adolesc*. 2006;35(2):146–56. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9008-3>
- Hjemdal O, Solem S, Hagen R, Kennair LEO, Nordahl HM, Wells A. A randomized controlled trial of metacognitive therapy for depression: analysis of 1-year follow-up. *Front Psychol*. 2019;10:1842. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01842>
- Horn N. Body neutrality. *Sociology Student Work Collection*; 2021.
- ifo Institut. Wie viel Zeit verbringen Sie täglich im Durchschnitt privat mit Social Media? 2025.
- Jansen A, Nederkoorn C, Mulken S. Selective visual attention for ugly and beautiful body parts in eating disorders. *Behav Res Ther*. 2005;43(2):183–96. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.01.003>
- Ladwig G, Schönhals K, Quittkat HL, Dietel FA, Vocks S. Addressing the negative impact of social media on body image: an online randomized controlled pilot trial. *Int J Eat Disord*. 2026;59(2):332–45. <https://doi.org/10.1002/eat.24584>
- Ladwig G, Tanck JA, Quittkat HL, Vocks S. Risks and benefits of social media trends: The influence of “fitspiration”, “body positivity”, and text-based “body neutrality” on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image*. 2024; 50:101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
- Legenbauer T, Vocks S. Manual der kognitiven Verhaltenstherapie bei Anorexie und Bulimie. Springer; 2014.
- Mastro D, Figueroa-Caballero A. Measuring extremes: a quantitative content analysis of prime time TV depictions of body type. *J Broadcast Electron Media*. 2018;62(2): 320–36. <https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451853>
- Müller T. Ergebnisse der ARD/ZDF-Medienstudie 2024: Zahl der Social-Media-Nutzenden steigt auf 60 Prozent. *Media Perspektiven*. 2024;28:1–8.

- Nichter M, Vuckovic N. Fat talk: Body image among adolescent girls. In: Sault N, editor. *Many Mirrors: Body Image and Social Relations*. Rutgers University Press; 1994. p. 109–31.
- Pellizzer ML, Wade TD. Developing a definition of body neutrality and strategies for an intervention. *Body Image*. 2023;46:434–42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.07.006>
- Potreck-Rose F. Von der Freude, den Selbstwert zu stärken. Fachratgeber. Stuttgart: Klett-Cotta; 2006.
- Prichard I, Kavanagh E, Mulgrew KE, Lim MSC, Tiggemann M. The effect of Instagram #fitspiration images on young womens mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*. 2020;33:1–6. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>
- Qian J, Wu Y, Liu F, Zhu Y, Jin H, Zhang H, et al. An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eat Weight Disord*. 2022;27(2):415–28. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>
- Rivière J, Rousseau A, Douilliez C. Effects of induced rumination on body dissatisfaction: is there any difference between men and women?. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2018; 61:1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.05.005>
- Roberts SR, Maheux AJ, Hunt RA, Ladd BA, Choukas-Bradley S. Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*. 2022;41:239–47. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>
- Rosenqvist E, Kontinen H, Berg N, Kiviruusu O. Development of body dissatisfaction in women and men at different educational levels during the life course. *Int J Behav Med*. 2024;31(5):718–29. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10213-x>
- Rounds EG, Stutts LA. The impact of fitspiration content on body satisfaction and negative mood: an experimental study. *Psychol Pop Media*. 2021;10(2):267–74. <https://doi.org/10.1037/ppm0000288>
- Schmuck D, Karsay K, Matthes J, Stevic A. “Looking Up and feeling down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Tele-matics Inf*. 2019;42:101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Schönhals K, Lalk C, Vocks S. Social Media: cure or curse? Eine EMA-Studie zum Einfluss von sozialen Vergleichsprozessen auf das Körperbild bei Fitspiration-Inhalten auf Sozialen Medien. 3 Deutscher Psychotherapie Kongress. Berlin; 2024.
- Smith AC, Ahuvia I, Ito S, Schleider JL. Project body neutrality: piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. *Int J Eat Disord*. 2023;56(8): 1554–69. <https://doi.org/10.1002/eat.23976>
- Stice E, Marti CN, Shaw H, Rohde P. Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects. *Clin Psychol Rev*. 2019; 70:91–107. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.004>
- Stice E, Mazotti L, Weibel D, Agras WS. Dissonance prevention program decreases thin-ideal internalization, body dissatisfaction, dieting, negative affect, and bulimic symptoms: A preliminary experiment. *Int J Eat Disord*. 2000;27(2):206–17.
- Stice E, Rohde P, Durant S, Shaw H. A preliminary trial of a prototype Internet dissonance-based eating disorder prevention program for young women with body image concerns. *J Consult Clin Psychol*. 2012a;80(5):907–916. <https://doi.org/10.1037/a0028016>
- Stice E, Rohde P, Shaw H. The body project: A dissonance-based eating disorder prevention intervention. Oxford University Press; 2012b.
- Stice E, Yokum S, Waters A. Dissonance-based eating disorder prevention program reduces reward region response to thin models; how actions shape valuation. *PLoS One*. 2015; 10(12):e0144530. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144530>
- Svantorp-Tveiten KME, Torstveit MK, Rosenvinge JH, Sundgot-Borgen C, Friborg O, Bratland-Sanda S, et al. Effect of a healthy body image intervention on risk- and protective factors for eating disorders: a cluster randomized controlled trial. *Mental Health Prev*. 2021;24:200225. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2021.200225>
- Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC, USA: American Psychological Association; 1999.
- Tiggemann M, Zaccardo M. ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *J Health Psychol*. 2018 Jul;23(8):1003–11. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Tobin LN, Sears CR, von Ranson KM. Two eating disorder preventive interventions reduce attentional biases in body-dissatisfied university women: a cluster randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*. 2022; 90(12):911–24. <https://doi.org/10.1037/ccp0000768>
- Veale D, Neziroglu F. *Body dysmorphic disorder: A treatment manual*. John Wiley & Sons; 2010.
- Vocks S, Bauer A, Legenbauer T. *Körperbildtherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa: ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG; 2018.
- Voges MM, Giabbiconi CM, Schöne B, Braks K, Huber TJ, Waldorf M, et al. Double standards in body evaluation? How identifying with a body stimulus influences ratings in women with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Int J Eat Disord*. 2018;51(11):1223–32. <https://doi.org/10.1002/eat.22967>
- Voges MM, Quittkat HL, Schöne B, Vocks S. Giving a body a different face: how men and women evaluate their own body vs. that of others. *Front Psychol*. 2022;13:853398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.853398>
- Wells A. Metacognitive therapy: cognition applied to regulating cognition. *Behav Cogn Psychother*. 2008;36(6):651–58. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004803>
- Wengenroth M. *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie*. Beltz; 2017.
- Wilhelm S, Phillips KA, Steketee G. *Cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder: a treatment manual*. Guilford; 2014.
- Wilksch SM, O’Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord*. 2020;53(1):96–106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>