

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Beautiful Connections: Can Contact with Older Women Improve
Women's Body Image?

verfasst von | submitted by

Rebekka Anna Elisabeth Maurus BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin

Content

Abstract	3
The Impact of Societal Expectations Regarding a Woman's Appearance	4
Theoretical Background.....	6
Women's Body Image	6
Inspirational Contact & Intergroup Contact Theory	7
Proposed Hypotheses.....	10
Possible Influences on the Proposed Associations	11
The Present Study.....	12
Procedure	12
Measures	12
Assessment of Main Concepts.....	13
Assessment of Potential Influencing Variables	14
Data Collection	15
Analysis.....	16
Descriptive Data	16
Preliminary Analysis	16
Hypothesis Testing.....	16
Results	18
Descriptive Data	18
Preliminary Analysis	21
No Association Between Inspirational Contact and Body Appreciation	24
No Association Between Inspirational Contact and Self-Objectification	25
Age Identities as Moderating Variables	26
Exploratory Analysis	30
Significant Contributors to Body Appreciation and Self-Objectification	30
Mediation Through Views on Ageing.....	31
Moderating Effect of Gender Stereotypes.....	35
Moderating Effect of Frequency, Quality and Context of Contact	36
Moderating Effect of Relationship Status	41
Discussion	43
Limitations	46
Conclusion	47
Conflicting Interests Statement and Use of AI.....	47
References	48
Overview of Figures	54
Overview of Tables	55
Appendix	57

Abstract

Background: Previous research suggests that young women often report low body appreciation, whereas older women tend to show higher body appreciation and a more positive body image overall. Drawing on intergroup contact theory, the present study examined whether inspirational contact with older women is associated with higher body appreciation and lower self-objectification among women. It was further hypothesised that age identity would moderate these associations.

Method: In an online survey, 226 female participants completed measures of body appreciation, self-objectification, their views on ageing and inspirational contact with older women. The hypotheses were tested via multiple linear regressions and moderation analyses.

Results: No significant relationships were found between inspirational contact with older women and body appreciation or self-objectification. The proposed moderation through age identity also yielded no significant results. However, exploratory analyses showed that individual views towards gender-related and ageing are associated with body image.

Discussion: The findings indicate that while inspirational contact with older women did not directly relate to body appreciation or self-objectification, it may still be relevant through more indirect pathways. Specifically, inspirational contact was associated with more positive individual views on ageing, and these views, in turn, were linked to higher body appreciation. This pattern is consistent with the possibility that inspirational contact may be indirectly related to body image through individual views on ageing. Future research should employ longitudinal and experimental designs, incorporate diverse samples, and explicitly examine the role of gender stereotypes in shaping body image.

Keywords: women, beauty standards, intergroup contact theory, ageing stereotypes

The Impact of Societal Expectations Regarding a Woman's Appearance

Ältere Frau: „Also ich [...] bin jetzt achtundsechzig, nicht? Und das –“

Jüngere Frau: „Hm? [lacht verwundert] Sieht man Ihnen aber nicht an.“

Older woman: 'Well, I [...] am sixty-eight now, aren't I? And that -'

Younger woman: 'Hm? [laughs in amazement] But you don't look it.'

Rossow (2008), p.11

Because physical attractiveness is often socially rewarded, it represents an ideal many people aspire to (Bonell et al., 2020; Kasnakoglu, 2021). Accordingly, the beauty and personal care market is estimated to be worth 698.38 billion US dollars in 2026, with a rising trend (Statista, 2026), and an increasing number of people opt for plastic surgery to make permanent changes to their appearance (Kasnakoglu, 2021). Paradoxically, investing in such procedures does not necessarily lead to greater social approval and may even result in being perceived as less attractive. This is because plastic surgery is still often regarded as immoral, although it can help to improve physical and psychological well-being (Bonell et al., 2020). Dismissing these developments as superficial and irrelevant is too simplistic and overlooks many women's lived experiences. As it is predominantly women who are obligated to meet cultural beauty norms, it is important to examine how these expectations shape their lives (Hockey et al., 2021; Lacroix et al., 2023; Lindner & Tandleff-Dunn, 2017; Sandrieser-Hubich, 2024).

In Western societies, physical attractiveness is commonly associated with youthfulness, thinness, and physical fitness (Hockey et al., 2021; Varnes et al., 2013). In particular, looking youthful is a central component of how female beauty is constructed. These standards do not apply to men in the same way (Kasnakoglu, 2021; Sandrieser-Hubich, 2024; Sontag, 1973). Accordingly, a meta-analysis from 2020 found that female participants reported lower levels of body appreciation than male participants. Although earlier research yielded mixed findings regarding gender differences, the meta-analysis suggests that these differences remain important to consider (He et al., 2020). A longitudinal investigation on body image development complements this finding by demonstrating that men show higher levels of body satisfaction than women across the lifespan (Hockey et al., 2021). Women's vulnerability to developing a negative body image places them at risk for poorer health outcomes, since body image is closely linked to mental health, eating behaviour, sexual health

and overall physical and psychosocial quality of life (He et al., 2020; Lacroix et al., 2023; Marques et al., 2022; Saunders et al., 2024).

The aforementioned meta-analysis further identified age as a significant moderator in the relationship between gender and body appreciation. Additionally, the findings suggest that gender differences in body appreciation tend to decrease with age and that women's body appreciation generally improves throughout their lives (He et al., 2020; Lacroix et al., 2023). That progression is promising since older women are no longer assumed to fulfil the standard of youthfulness, which society deems essential for being perceived as attractive (Hockey et al., 2021; Marques et al., 2022). Other factors may therefore contribute to a more positive body image in later adulthood and may offer insights that could be used to support younger women's body image development.

One possible explanation is that the sociocultural pressure decreases as women age (Hockey et al., 2021). However, middle-aged and older women are also engaging in social media, which is associated with influencing one's body ideal (Rodgers & Nowicki, 2024). Other ideas propose that women's perception of importance may shift from appearance to bodily functionality (Hockey et al., 2021) and that their self-perceptions of ageing are connected to their quality of life (Rivera-Ochoa et al., 2022).

This study examines whether positive contact with older women reduces age-related beauty stereotypes and enhances body image across age groups. Drawing on contact theory, which posits that intergroup contact can reduce stereotypes, the study explores whether such interactions broaden perceptions of beauty and ageing. Using a cross-sectional online survey, it also investigates whether age identity moderates this relationship.

Theoretical Background

Women's Body Image

Assessing our own appearance positively is essential for our well-being (He et al., 2020; Hockey et al., 2021; Lacroix et al., 2023). The term *body image* describes the complexity of this experience and is defined as cognitive, affective and behavioural components related to one's appearance. An important factor of the multidimensional construct is the evaluation of whether one is satisfied with their body or deviates from internalised ideals (Lacroix et al., 2023).

An element of these internalised ideals is self-objectification, a concept derived from objectification theory (Lacroix et al., 2023; Lindner & Tandleff-Dunn, 2017). This theory posits that societal gender roles and practices of sexual objectification cause women to internalise an external perspective, disregarding their internal characteristics and sensations. As a result, women may focus excessively on their appearance and engage in potentially harmful behaviours in an effort to conform to cultural beauty norms. The resulting phenomenon is known as self-objectification, whereby individuals perceive themselves as objects to be evaluated by others. Initially studied among White women (Saunders et al., 2024), research has expanded to encompass more diverse samples, including various ethnicities, gender identities, and sexual orientations. However, older adults have largely been overlooked. Studies across different age groups indicate that self-objectification tends to increase during adolescence and decline throughout adulthood (Saunders et al., 2024). Elevated levels of self-objectification are generally associated with body shame, body dissatisfaction, compromised mental health, unhealthy eating patterns, and sexual dysfunction (Lindner & Tandleff-Dunn, 2017; Saunders et al., 2024).

Several studies have consistently demonstrated that body dissatisfaction constitutes a normative and persistent experience throughout womanhood (Carbonneau et al., 2020; Hockey et al., 2021; Yu et al., 2013). Western ideals of youthfulness and thinness impose narrow standards of attractiveness on women (Hockey et al., 2021). However, as women age, they typically undergo normative biological changes, including pregnancy, menopause, and the natural ageing process, all of which may alter the body in ways that deviate further from the imposed ideals. Across the lifespan, most women encounter weight gain, changes in body shape, and the development of wrinkles (Hockey et al., 2021; Marques et al., 2022).

Research on body image has historically focused on younger women and generally suggests that they experience high levels of body dissatisfaction, both overall and relative to their male peers

(He et al., 2020; Saunders et al., 2024; Tunaley et al., 1999; Vankerckhoven et al., 2022). Because people are increasingly exposed to edited images on social media, it leads them to develop an unrealistic and unattainable image of women, which negatively influences young women's bodily self-perception and self-esteem (He et al., 2020; Marques et al., 2022; Sandrieser-Hubich, 2024; Saunders et al., 2024; Yu et al., 2013).

Regarding middle-aged and older women, two broad trajectories seem possible. One trajectory is that body dissatisfaction may increase with age because the discrepancy between idealised and actual self-perception becomes more pronounced (Hockey et al., 2021; Yu et al., 2013). Also, the pressure to look physically attractive does not end at a certain age (Sandrieser-Hubich, 2024; Tunaley et al., 1999) and can still lead to health issues such as eating disorders (Mangweth-Matzek et al., 2006; Marques et al., 2022).

At the same time, research also suggests that body satisfaction may increase across the lifespan (Hockey et al., 2021; Yu et al., 2013), proposing a second possible trajectory. Older women report lower discrepancies between their ideal and actual appearance. In contrast with younger women, they may also compare themselves less frequently with media images as standards of ideal appearance, which may foster empowerment and higher self-esteem (Yu et al., 2013). Older women also seem more able to reject cultural standards of attractiveness (Lacroix et al., 2023; Tunaley et al., 1999). In interviews with women aged 63 to 75, participants reported dissatisfaction with their bodies alongside a laissez-faire attitude towards their appearance (Tunaley et al., 1999).

This perspective might inspire other women, particularly younger ones, to objectify themselves less, redefine themselves more through internal attributes and therefore feel better about their bodies by expanding their concepts of ageing. Therefore, women who experienced inspirational contact might show higher body appreciation and lower self-objectification.

Inspirational Contact & Intergroup Contact Theory

Previous research has investigated how environmental influences shape the body image of girls and women, for example, through the use of realistic dolls to prevent body dissatisfaction in children (Boothroyd et al., 2021) or the negative outcomes of social media (Caso et al., 2020; De Valle et al., 2021; Fox et al., 2021; Marques et al., 2022).

The present study proposes a different approach by addressing internalised societal standards related to age and gender stereotypes and considering how these may be influenced positively. Stereotypes are cognitive representations that generalise characteristics of a particular

group and are learned over time. They create cognitive patterns that can be recalled to interpret situations and judge how to behave towards, think and feel about a group. While stereotypes can be positive or negative, people's perception of older people is becoming increasingly negative in Western societies (Ng et al., 2015; Rossow, 2008; Rupprecht et al., 2025; Sandrieser-Hubich, 2024; Teater, 2016). Societal age- and gender stereotypes also influence the way people anticipate their own ageing and gender identity (Sandrieser-Hubich, 2024; Teater, 2016), which may contribute to self-fulfilling prophecies and the reproduction of assumptions about older women (Cohn-Schwartz et al., 2023; Sandrieser-Hubich, 2024; Rossow, 2008; Wurm et al., 2013). Negative age stereotypes have been linked to depressive symptoms, low-quality social relationships, and reduced physical and cognitive health (Kwong & Yan, 2021). Because the current stereotypes are strongly negative, it can be expected that women become dissatisfied with their identity if they internalise these cognitive patterns. This contrasts with findings suggesting that women become more satisfied with their bodies over time and therefore points to a gap in the literature.

A well-researched framework for understanding how stereotypes may be reduced is *intergroup contact theory*. It states that through contact between groups, individuals will develop a more differentiated understanding of the other group. While the intergroup contact theory is grounded in researching race relations, it has also been applied to intergenerational relations (Pettigrew & Tropp, 2006; Teater, 2016).

In early research on contact theory, it has been proposed that prejudice will be reduced through four optimal conditions between the groups, which are equal status, cooperative interaction, acquaintance potential and support of institutional authorities (Allport, 1954; Brown & Hewstone, 2005; Pettigrew & Tropp, 2006). Interventions based on Allport's requirements have been shown to reduce stereotypical thinking, broaden perspectives on older adults and promote a sense of connection instead of intergroup differentiation (Teater, 2016). A meta-analysis further found that such interventions are particularly effective compared with contact settings in which these optimal conditions are absent. Nevertheless, Allport's requirements are not strictly necessary for contact to reduce stereotypes (Pettigrew & Tropp, 2006). In everyday life, people do not usually participate in carefully constructed interventions, yet they may still encounter individuals who challenge their assumptions.

Subsequent research has suggested that additional mechanisms may shape the relationship between contact and stereotypes (Reimer et al., 2021). In particular, researchers have argued that

contact alone is not always sufficient to challenge negative attitudes and that the quality of contact deserves closer attention (Teater, 2016). Although mere exposure can be effective (Pettigrew & Tropp, 2006), the quality of contact may be more important than its frequency in promoting positive attitudes towards older adults (Kwong & Yan, 2021). This is especially relevant because contact between age groups is relatively limited.

One reason for this is the age-segregated structure of society, in which different age groups often have few opportunities to interact. Contact with older adults tends to occur mainly in family settings rather than in leisure or work contexts (Cohn-Schwartz et al., 2023). Encounters with older adults in leisure settings, such as social clubs, may therefore promote especially positive and active views of ageing. At the same time, even contact with older individuals who fit negative stereotypes, such as poor health, may improve perceptions of old age because it still demonstrates social integration (Cohn-Schwartz et al., 2023).

A possible mechanism underlying the positive effects of contact is a reduction in uncertainty about ageing. Research indicates that intergroup anxiety mediates the association between contact and prejudice. Intergroup anxiety refers to feelings of threat or uncertainty in intergroup interactions. Reducing anxiety about a group may, in turn, reduce stereotypical thinking (Pettigrew & Tropp, 2006). As noted above, stereotypes may also apply to one's own group, and many women experience anxiety about ageing. Drawing on more recent work in intergroup research, it may be argued that contact with older women could reduce uncertainty about ageing as a woman and thereby create a more differentiated image of older womanhood. Qualitative research further suggests that younger people often report positive and even inspiring impressions of older adults after spending time with them. Participants have described older people as "kind [...] and funny" (Teater, 2016, p. 112) as well as "life-changing" and "educational" (Park et al., 2024, p. 95).

Although intergenerational contact has consistently been shown to improve attitudes towards older adults, little is known about whether contact with older women is also associated with women's own body image. This question is particularly relevant because age-related beauty stereotypes may shape not only evaluations of older women, but also how women anticipate and interpret their own ageing. Accordingly, the present study addresses a gap at the intersection of body image research and intergroup contact research by examining whether inspirational contact with older women is associated with body appreciation and self-objectification.

In the present study, inspirational contact is conceptualised as a particularly positive and meaningful form of contact with older women. Drawing on the work of Thrash and Elliot (2003), inspiration may be understood as an evoked motivational state that arises in response to someone or something perceived as embodying desirable qualities or possibilities. Applied to the current context, older women may function as inspirational figures when they represent valued characteristics relating to ageing, appearance, and womanhood. Inspirational contact is therefore not defined simply as frequent or pleasant interaction, but as contact that prompts reflection on one's own future self and on alternative ways of evaluating appearance.

This distinction is important in the context of body image. If an older woman is perceived as confident, active, and accepting towards her appearance, contact with her may challenge youth-centred beauty standards and expand what is understood to be attractive, acceptable, or desirable in women's ageing. Such contact may also reduce anxiety about ageing by presenting older womanhood as a meaningful and positively valued life stage rather than as a loss of attractiveness. In this way, inspirational contact may serve as a form of exposure to an alternative possible self, thereby promoting greater body appreciation and lower self-objectification.

Proposed Hypotheses

The objective of this study is to test whether inspirational contact with older women predicts positive body image, defined here as high body appreciation and low self-objectification. Women of all ages may hold negative stereotypes and fear ageing. In line with intergroup contact theory, women across age groups may therefore benefit from contact with older women. Although the positive effects of intergenerational relationships on ageing stereotypes are well documented, their relationship with body image remains underexplored. Accordingly, the following hypotheses are proposed:

There is a positive association between inspirational contact with older women and body appreciation among women (H1). There is also a negative association between inspirational contact with older women and self-objectification among women (H2).

Additionally, not only biological (*chronological*) age but also a woman's *ideal* and *subjective age* are relevant to someone's body image (Rupprecht & Lang, 2020; Yu et al., 2013). Subjective age describes how old a person feels despite their chronological age, whereas ideal age refers to the age a person would like to be. Because these age-related self-perceptions do not have to coincide, research encourages considering age identity when studying age-related topics (Yu et al., 2013). It is

therefore possible that chronological age, subjective age, and ideal age influence the association between inspirational contact and body image.

Perceiving one's ideal or subjective age as substantially younger than one's chronological age may result in a more negative evaluation of one's body and, consequently, in greater dissatisfaction with one's physical appearance. This, in turn, may contribute to depression and lower well-being (Bellintier et al., 2021; Rupprecht & Lang, 2020; Yu et al., 2013). Therefore, chronological age and the discrepancies between chronological age and ideal age, as well as between chronological age and subjective age, are examined as moderators. The following hypotheses are proposed:

The effect of contact on body image is higher for younger women (H3a) or women who experience a higher difference between chronological and ideal age (H3b) or subjective age (H3c) than for women who are older or show lower differences.

Possible Influences on the Proposed Associations

Because a moderating effect of age identity was expected, chronological age, the discrepancy between chronological and ideal age, and the discrepancy between chronological and subjective age were controlled for in all main analyses (H1, H2, and H3). In addition, several theoretically relevant variables were included as controls to account for alternative explanations. These comprised conformity to feminine norms, as an indicator of the extent to which participants endorse societal femininity norms (Parent & Moradi, 2010); social gender identity, as an indicator of identification with womanhood as a social category (Roth & Mazziotta, 2015); frequency and quality of contact with older women, to distinguish the specific role of inspirational contact from general positive contact (Kwong & Yan, 2021); and both personal and societal views of ageing, as these may independently shape responses to older women and to one's own ageing (Engstler et al., 2022). Details of all measures are provided in the Measures section.

The Present Study

This study examines whether inspirational contact with older women is associated with women's body image. The analysis also strives to explore the possible moderating effect of age identity on this relationship.

Procedure

The research employed an online survey accessible via SoSciSurvey (<https://www.soscisurvey.at/>; Leiner, 2024) and was available from the 22nd of November to the 28th of January 2025. The participants had to be at least 18 years old, with no upper age limit, and identify as female to be included in the analysis. According to G*Power, 103 participants were needed to reach enough statistical power ($f^2 = 0.15$, $\alpha = 0.05$, $1 - \beta = 0.80$) for the predictor of inspirational contact and the 7 control variables (chronological age, difference between chronological and ideal age, difference between chronological and subjective age, conformity to feminine norms, social gender identity, individual views of ageing, images of ageing in society). For the moderation analysis, 311 participants ($f^2 = 0.02$, $\alpha = 0.05$, $1 - \beta = 0.80$) were recommended, calculating with 1 predictor and 7 covariates (Field, 2018; Faul et al., 2009). I chose a medium effect size because no precise estimate was available, and a medium effect size is commonly recommended when prior evidence is limited.

In sum, the study involved 315 participants. Of these, 226 successfully completed the questionnaire in its entirety, met the inclusion criteria, and were included in the analysis. The mean age of the sample was approximately 26 years ($M = 26.18$, $SD = 8.78$, range = 18 — 66 years). Participation was encouraged through personal social media, contacts, and flyers distributed at universities, supermarkets, gyms, and pharmacies. Additionally, participation was voluntary and anonymous. Participants were provided with general information about the study and the protection of their anonymity before the data collection, ensuring they could give informed consent and withdraw from the study at any time.

Measures

The survey included a wide range of variables that assessed different aspects of ageing, body image and inspirational contact. Questions and scales were translated if necessary. The items were presented in an order intended to reduce potential order effects and avoid prompting more positive responses to body image items. Hence, I asked about body image before mentioning older women, to avoid triggering reflections on stereotypes and expectations that might initiate more positive answers on body-related questions. After data collection, the required new variables, such as scale mean scores, were calculated, and certain items from the CFNI-45 and the ageing stereotype scales were

reverse-coded. The original authors of the validated scales were informed and permitted the usage beforehand, in case they demanded it in their article on the scale. Descriptive statistics are presented in the Results section. The exact wording and response scales of the questionnaire are included in Appendix C-J.

Assessment of Main Concepts

Inspirational contact with older women. To assess the predictor variable, I measured the level of inspiration elicited by an older woman using the mean score of an adapted version of the Inspiration Scale (Thrash & Elliot, 2003). The scale includes four items asking participants to indicate how frequently and how strongly they agree with statements such as “Older women inspire me”. Response options range from 1 (never) to 7 (very often) for frequency, and from 1 (not at all) to 7 (very strongly) for intensity, with higher scores indicating greater levels of inspiration. In a study by Figgins et al. (2024), the adapted scale demonstrated excellent internal consistency ($\alpha = .97$). In the present sample, the reliability was also high ($\alpha = .94$).

Body image. Body image was operationalised through a positive and a negative component, which created two different outcome variables. To assess the positive component of *body appreciation*, I used the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2, Tylka & Wood-Barcalow, 2015), which measures the level of positive attitudes towards one’s body. The scale was revised in 2015, and the updated version consists of 10 items that are rated on a 5-point Likert scale (1 = never to 5 = always), with higher scores indicating higher body appreciation. An example item is “I appreciate the different and unique characteristics of my body”. The scale holds very good reliability (Cronbach’s $\alpha = .90-.94$) in different samples (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Vankerckhoven et al., 2022). In this study, the reliability was very good (Cronbach’s $\alpha = .93$).

To measure the negative component of body image *self-objectification*, the internalisation of cultural standards was assessed via the Self-Objectification Beliefs and Behaviors Scale (SOBBS, Lindner & Tantleff-Dunn, 2017). The scale includes 14 items (e.g. “When I look in the mirror, I notice areas of my appearance that I think others will view critically”) that are rated on a 5-point Likert-type scale (1 = strongly disagree to 5 = strongly agree). Higher scores display greater levels of self-objectification. The scales' reliability has been very good in different samples (Cronbach’s $\alpha = .89$ in Lindner & Tantleff-Dunn, 2017 and Cronbach’s $\alpha = .91$ in Huang et al., 2024). In the present sample, Cronbach’s α was very good (Cronbach’s $\alpha = .91$).

Age identity. Three items of the German Ageing Survey (Engstler et al., 2022) were used to assess the possible moderator age identity. That included how old participants are (*chronological age*), how old they would wish they were (*ideal age*) and how old they feel (*subjective age*) in years. Differences between subjective and chronological age (DSCA) and between ideal and chronological age (DICA) were calculated by subtracting subjective age or ideal age from chronological age. The resulting difference was divided by chronological age and multiplied by 100 to obtain a centralised score. Positive values indicate feeling or wishing to be younger than one's own chronological age. Negative values, however, imply that the participant feels or would like to be older than they are chronologically.

Assessment of Potential Influencing Variables

Gender stereotypes. To determine *group identification with being a woman*, 3 subscales of the German Multidimensional and Multicomponent Measure of Social Identification (Roth & Mazziotta, 2015) were used. These included the subscales Centrality, Satisfaction and Individual Self-Stereotyping. Each of them contained 3 items, resulting in 9 items in total, which were rated on a 5-point Likert scale from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). An example of the satisfaction subscale is „I am glad that I'm a woman". The complete scale showed Cronbach's Alpha of $\alpha = .67-.91$ (Roth & Mazziotta, 2015). In this sample, Cronbach's α was good ($\alpha = .81$).

With the permission of the first author, the Conformity to Feminine Norms Inventory - 45 (CFNI-45, Parent & Moradi, 2010) was used to assess the participants' *identification with feminine norms*. The scale measures conformity to traditional and non-traditional norms on the nine dimensions: Thinness, Domestic, Invest in Appearance, Modesty, Relational, Involvement with Children, Sexual Fidelity, Romantic Relationship and Sweet and Nice. To improve the overall comfort of participants, only the 15 items of the 3 subscales, Thinness (e.g. "I would like to lose a few pounds"), Invest in Appearance (e.g. "I regularly wear makeup"), and Modesty (e.g. "I tell everyone about my accomplishments") were chosen for the questionnaire. The selection was theoretically driven: thinness and investment in appearance are most directly related to societal expectations regarding physical appearance, which were central to the present study. The modesty subscale was included to capture conformity-related tendencies beyond appearance, as it reflects a general orientation toward restraint and adherence to socially prescribed norms. Answers could be given on a 4-point scale ranging from 1 = strongly disagree to 4 = strongly agree. The CFNI-45 is a revised short form of the CFNI-84 (Mahalik et al., 2005) and demonstrates strong test-retest reliability and validity

(Parent & Moradi, 2010; Parent & Moradi, 2011). In this sample, the reliability was good (Cronbach's $\alpha = .79$).

Age stereotypes. Ageing stereotypes were assessed by using the scales on Individual Views on Ageing (IVA) and Images of Ageing in Society (IAS) from the German Ageing Survey, as well as two items asking at what age the participant considers someone as old (Engstler et al., 2022). The 16 items of the Individual Views on Ageing scale include questions such as “ageing means to me that I feel less needed”. One example from the 21 items of the Images of Ageing in the Society scale is “for most people, getting older means that you know yourself better”. Both scales used a 5-point scale ranging from 1 = strongly agree to 5 = strongly disagree. The reliability of the Images of Ageing in Society scale was Cronbach's $\alpha = .90$, whereas the reliability of the Individual View on Ageing scale was Cronbach's $\alpha = .87$.

Quality and frequency of contact with older women. To control for the quality and frequency of contact with older women, two items were derived from Kwong & Yan (2021), asking about the overall quality of their contact with older women and how often they meet. With higher scores indicating higher contact quality and frequency, the question on quality was answered on a 5-point scale from 1 = very bad to 5 = very good. The second question was answered on a 7-point scale from 1 = never to 7 = daily.

Additional demographic information on socioeconomic status, educational degree, country of residence, profession, physical and psychological overall health, family status, and giving birth was asked in the end to describe the sample (see Descriptive Data). Lastly, the survey asked the participants whether they would like to add something, followed by a debriefing, explaining the research aim and thanking them for their participation.

Data Collection

The questionnaire was programmed on an online platform (SoSci Survey; Leiner, 2024) and pre-tested. The Institutional Review Board of the Department of Educational and Developmental Psychology at the University of Vienna granted ethical approval for the study. Additionally, the study was preregistered on Open Science Framework (<https://osf.io/5yswm>). Following approval and preregistration, the data collection began on 22nd November 2024 and continued until 28th January 2025.

Analysis

To analyse the data, the data file from SoSciSurvey was exported and then uploaded into JASP (JASP Team, 2025). Afterwards, the cases were checked for the eligibility criteria and excluded where necessary. From 315 cases, 4 did not agree to participate; all were over the age of 18, 10 did not identify as female, 10 did not pass the attention check, and 81 did not fill out the complete questionnaire, resulting in a dataset including 226 cases.

Descriptive Data

Descriptive statistics calculated the reliabilities of the used scales, mean scores, standard deviations and other parameters for all variables, as well as frequencies of chosen answers for categorical variables. The exact outputs on reliability and factor analyses on the scales can be found in Appendix B-C. A description of the sample is in the Results section.

Preliminary Analysis

Next, I determined whether the data met the criteria for regression analyses. According to Field (2018), a regression analysis requires predictor variables to be either metric or dichotomous, along with a metric outcome variable. Both of these conditions were satisfied. Additionally, the required independence of observations was also met.

Other assumptions for regression analysis were checked and fulfilled, including the absence of multicollinearity, homoscedasticity, and the normal distribution of residuals. Multicollinearity was tested using tolerance and VIF analyses. Homoscedasticity was assessed through residual plots, while the normal distribution of residuals was verified using QQ plots. The specific outcomes of these tests are provided in the Results section.

Hypothesis Testing

To test the first hypothesis, regression analyses were conducted. Initially, the association between the main variables, inspirational contact and body appreciation, was examined. Subsequently, covariates (images of ageing in society, individual views on ageing, conformity to feminine norms, self-objectification, social gender identity as a woman, chronological age, difference between subjective and chronological age, difference between ideal and chronological age) were included in a multiple linear regression. The same procedure was applied to test the second hypothesis, with the only difference being the outcome variable, which was changed from body appreciation to self-objectification. Additionally, self-objectification as a covariate was replaced by body appreciation because the two constructs are theoretically interrelated.

For the third hypothesis, I performed moderation analyses using the PROCESS macro in JASP (Rockwood & Hayes, 2020). For this purpose, each of the three moderators (Age, DSCA, DICA) was tested individually for each outcome.

Data from the open-ended questions were collected and used as additional data in the discussion of the results. Due to resource limitations for this master's thesis, thematic analysis or other qualitative methods were not conducted. The participants' answers are found in Appendix K.

Results

Descriptive Data

A detailed sample composition is shown in Tables 1 and 2. The sample consisted of 226 women between 18 and 66 years old ($M = 26.18$, $SD = 8.78$). Overall, the participants were highly educated, with almost all of them having at least a higher education entrance qualification (*Matura/ Abitur*, $N = 207$, 91.59%). Furthermore, most of them were currently enrolled as students ($N = 170$, 75.22%), did not have children ($N = 209$; 92.48%) and reported a stable financial situation ($N = 183$, 80.97%). Approximately 60% of the participants lived in some form of a romantic relationship ($N = 133$, 58.41%). Lastly, the mean subjective age was $M = 25.01$ ($SD = 8.24$) and the mean ideal age was $M = 25.06$ ($SD = 8.62$), which resulted in a difference between subjective and chronological age of $M = 3.00$ ($SD = 23.46$) and a difference between ideal and chronological age of $M = 3.42$ ($SD = 18.49$).

Table 1

Age Identity Characteristics of Participants

Variables	<i>M</i>	<i>SD</i>
Age (Chronological)	26.18	8.78
Subjective Age	25.01	8.24
Ideal Age	25.06	8.62
DSCA	3.00	23.46
DICA	3.42	18.49

Note. DSCA = Difference between subjective and chronological age, DICA = Difference between ideal and chronological age.

Table 2*Sociodemographic Characteristics of Participants*

Variables	N	Percentage
Gender (female)	226	100
Country of residence		
Austria	174	76.99
Germany	39	17.26
Switzerland	11	4.88
Other	2	0.89
Education		
Compulsory school	2	0.89
Apprenticeship	13	5.75
Vocational secondary school	3	1.33
Abitur/ Matura	95	42.04
University	112	49.56
Other educational qualifications	1	0.44
Income situation		
Extremely comfortable living	12	5.31
Comfortable living	93	41.15
Neither particularly good nor particularly bad	78	34.51
Tight on budget	39	17.26
Not enough	4	1.77
Occupation		
School	0	
Apprenticeship	4	1.77
University/ College	170	75.22
Working	119	52.66
Not working	8	3.54
Household managing	8	3.54
Voluntary work	8	3.54
Pension	2	0.89
Maternity leave	3	1.33
Other	7	3.10

Relationship status		
Single	91	40.27
Divorced	3	1.33
Married	23	10.18
Exclusive Relationship	104	46.02
Open Relationship	5	2.21
Children ^a	17	7.52
Physical Health		
Very good	62	27.43
Good	120	53.10
Medium	41	18.14
Bad	3	1.33
Very bad	0	0
Mental health		
Very good	43	19.03
Good	94	41.59
Medium	78	34.51
Bad	8	3.54
Very bad	3	1.33
Inspired by an older woman ^a	195	86.28
Role model of successful ageing ^a	130	57.52

Note. 89 of 315 participants had to be excluded from the analysis since they did not meet the criteria of age of majority, female gender identity and attentive participation. The remaining 226 participants are reported in the tables above.

^a Reflects the number and percentage of participants answering “yes” to this question.

Preliminary Analysis

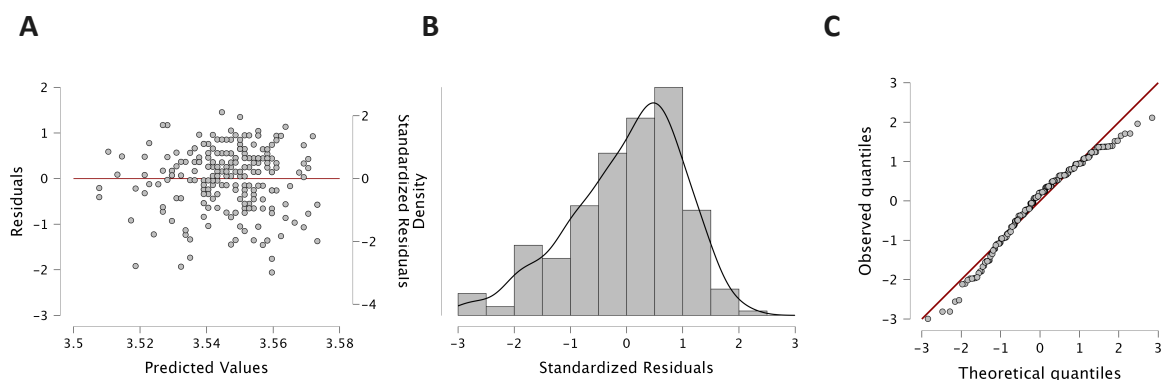
To examine potential multicollinearity, I calculated the tolerances and variance inflation factors of the variables. The tolerances were below 1, and the VIFs were close to 1 and well below 10, suggesting that there were no issues with multicollinearity.

Next, I controlled for potential homoscedasticity. For the residuals between inspirational contact and body appreciation, JASP did not identify any influential cases. The plot testing residuals versus predicted values displayed a cloud pattern rather than a funnel (Figure 1A), and the histogram approximated a normal distribution (Figure 1B). Also, the QQ-plot for standardised residuals showed an approximately straight line (Figure 1C). As a result, there were no issues with linearity or homoscedasticity criteria. The same results were found for the association between inspirational contact and self-objectification (Figure 2). However, the partial regression plots of the predictor and outcome variables shown in Figure 3 already hinted that there is no (linear) association between the variables.

Table 3 shows the results of the preliminary analysis of the variables' mean, standard deviation and bivariate correlations. The proposed connections between inspirational contact and body appreciation, respectively, self-objectification, did not show significant correlations.

Figure 1

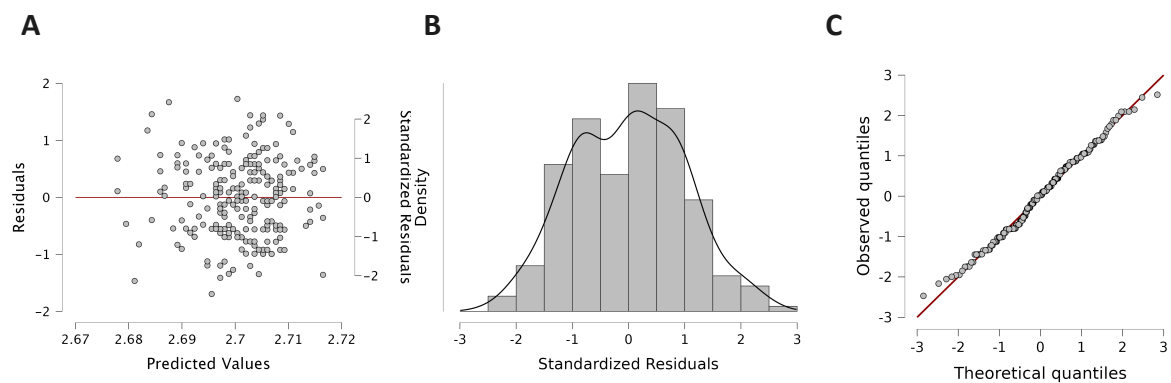
Residual Plots of Body Appreciation



Note. A: Residuals vs Predicted. B: Standardised Residuals Histogram. C: QQ Plot - Standardised Residuals.

Figure 2

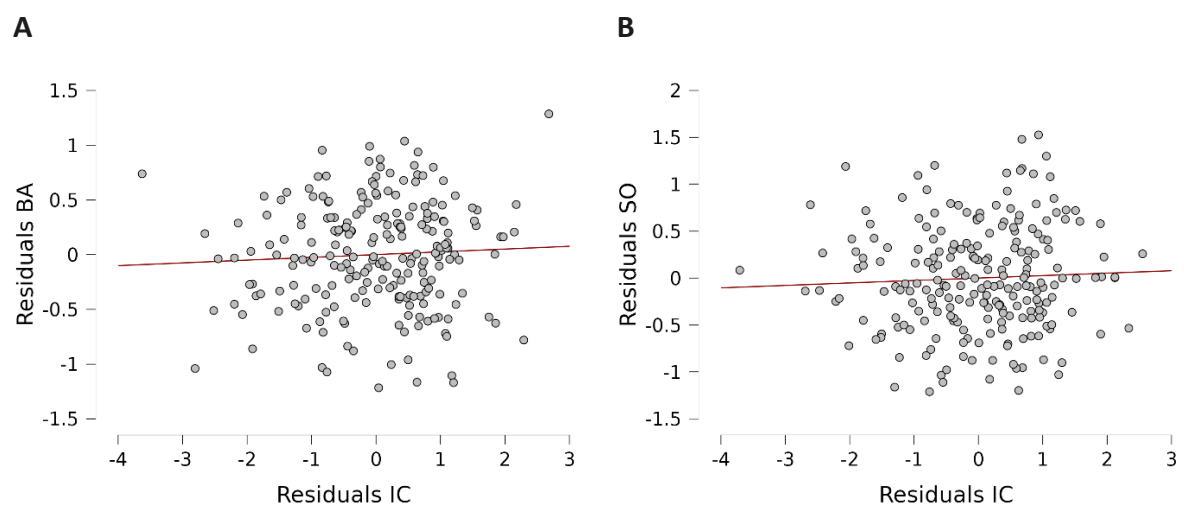
Residual Plots of Self-Objectification



Note. A: Residuals vs Predicted. B: Standardised Residuals Histogram. C: QQ Plot - Standardised Residuals.

Figure 3

Partial Regression Plots of Hypotheses 1 & 2



Note. The illustrations show residual plots for the main variables to test linearity for hypothesis 1 (A) and hypothesis 2 (B). BA = Body appreciation, IC = Inspirational contact, SO = Self-objectification.

Table 3

Bivariate Correlations Among the Variables

Variables	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. BA	3.55	0.69	--											
2. IC	4.54	1.19	.02	--										
3. IAS	2.85	0.50	-.03	.18**	--									
4. IVA	3.60	0.52	.26***	.27***	.26***	--								
5. CFNI	2.78	0.58	-.59***	.04	-.05	-.25***	--							
6. SO	2.70	0.69	-.40***	.01	-.10	-.29***	.45***	--						
7. SGI	3.77	0.58	.30***	.07	.07	.06	.02	.13*	--					
8. Age	26.18	8.78	.02	.06	.05	.15*	-.10	-.21**	-.14*	--				
9. DSCA	1.28	5.88	.09	-.17*	.03	.06	-.11	-.06	.04	.24***	--			
10. DICA	1.20	4.97	-.08	.08	-.02	-.16*	.10	.20**	.08	.19**	.16*	--		
11. Frequency	4.03	0.78	-.14*	-.16*	-.02	-.19**	.06	.07	-.05	.06	.09	.12	--	
12. Quality	2.91	1.41	.08	.32***	.11	.34***	-.09	-.12	.08	.11	.01	.02	-.35***	--

Note. Correlation matrix for the variables (1) BA = Body appreciation, (2) IC = Inspirational contact with older women, (3) IAS = Images of ageing in society, (4) IVA = Individual views on ageing, (5) CFNI = Conformity to feminine norms inventory, (6) SO = Self-objectification (7) SGI = Social gender identity, (8) Age = Chronological age, (9) DSCA = Difference between subjective and chronological age, (10) DICA = Difference between ideal and chronological age, (11) Frequency = Frequency of contact, and (12) Quality = Quality of contact.

Significance levels: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

No Association Between Inspirational Contact and Body Appreciation

A multiple linear regression was used to test the hypothesis that inspirational contact with older women would be positively related to body appreciation, with body appreciation (scored from 1 to 5) as the outcome variable and inspirational contact (scored from 1 to 7) as the predictor variable. The regression analysis was not significant, indicating that inspirational contact did not predict body appreciation in this sample, and the hypothesis was not supported (Table 4). Including the covariates explained some of the variance in body appreciation (Table 5). More on the contributions of the covariates can be found in the section Exploratory Analyses.

Table 4

Inspirational Contact as a Predictor of Body Appreciation

Variables	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
(Intercept)	3.50	0.18		19.19	< .001	3.14	3.86
IC	0.01	0.04	0.02	0.28	.78	-0.07	0.09

Note. $R = .02$, $R^2 = .00$, $R^2_{\text{adj}} = -.004$, $F(1,224) = 0.08$, $p = .78$. IC = Inspirational contact with older women.

Table 5*Predictors of Body Appreciation*

Variables	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
(Intercept)	4.40	0.42		10.37	< .001	3.57	5.24
IC	0.03	0.03	0.04	0.80	.42	-0.04	0.09
IVA	0.11	0.07	0.08	1.44	.15	-0.04	0.25
IAS	-0.19	0.07	-0.13	-2.66	.001	-0.32	-0.05
CFNI	-0.60	0.07	-0.50	-9.12	< .001	-0.72	-0.47
SO	-0.21	0.06	-0.20	-3.56	< .001	-0.32	-0.09
SGL	0.39	0.06	0.33	6.58	< .001	0.27	0.51
Age	-0.003	0.01	-0.04	-0.73	.47	-0.01	0.01
DSCA	0.01	0.01	0.05	0.80	.43	-0.01	0.02
DICA	-0.003	0.01	-0.02	-0.44	.66	-0.02	0.01

Note. $R = .72$, $R^2 = .51$, $R^2_{adj} = .49$, $F(9,212) = 24.69$, $p < .001$. IC = Inspirational contact with older women, IVA = Individual views on ageing, IAS = Images of ageing in society, CFNI = Conformity to feminine norms, SO = Self-objectification, SGL = Social gender identity, Age = Chronological age, DSCA = Difference between subjective and chronological age, DICA = Difference between ideal and chronological age.

No Association Between Inspirational Contact and Self-Objectification

Another linear regression was applied to estimate the proposed negative association between the predictor variable, inspirational contact (scored from 1 to 7), and the outcome variable, self-objectification (scored from 1 to 5). Again, the linear regression model without covariates was not statistically significant (Table 6). This contradicts the hypothesis that inspirational contact and self-objectification are (negatively) associated. Including covariates in the model showed a significant prediction of self-objectification and suggested the influence of conformity to feminine norms, body appreciation, social gender identity, age and the difference between ideal and chronological age (Table 7).

Table 6*Inspirational Contact as a Predictor of Self-Objectification*

Variables	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
(Intercept)	2.67	0.05		59.07	< .001	2.61	2.79
IC	0.01	0.04	0.01	0.17	.87	-0.07	0.08

Note. $R = .01$, $R^2 = .00$, $R^2_{adj} = -.004$, $F(1,224) = 0.03$, $p = .87$. IC = Inspirational contact with older women.

Table 7*Predictors of Self-Objectification*

Variables	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
(Intercept)	3.10	0.56		5.49	< .001	1.99	4.21
IC	0.03	0.04	0.04	0.72	.48	-0.05	0.10
IVA	-0.16	0.09	-0.12	-1.85	.07	-0.33	0.01
IAS	-0.10	0.08	-0.07	-1.21	.23	-0.26	0.06
CFNI	0.27	0.09	0.23	3.11	.002	0.10	0.44
BA	-0.27	0.08	-0.28	-3.56	< .001	-0.43	-0.12
SGL	0.24	0.07	0.20	3.23	.001	0.09	0.38
Age	-0.01	0.01	-0.18	-2.72	.01	-0.02	-0.004
DSCA	0.002	0.01	0.01	0.14	.89	-0.01	0.02
DICA	0.02	0.01	0.12	1.97	.05	0.00	0.03

Note. $R = .58$, $R^2 = .34$, $R^2_{adj} = .31$, $F(9,212) = 12.09$, $p < .001$. IC = Inspirational contact with older women, IVA = Individual views on ageing, IAS = Images of ageing in society, CFNI = Conformity to feminine norms, BA = Body appreciation, SGL = Social gender identity, Age = Chronological age, DSCA = Difference between subjective and chronological age, DICA = Difference between ideal and chronological age.

Age Identities as Moderating Variables

Hypothesis 3 investigated the effect of age identity on the relationship between inspirational contact and the body image outcomes of body appreciation and self-objectification. The three age identity categories — chronological age (H3a), the difference between subjective and chronological age (H3b),

and the difference between ideal and chronological age (H3c) — were tested individually through regression analyses.

The first regression of hypothesis 3a defined chronological age as the moderator and body appreciation as the outcome. Neither the direct effects nor the interaction of inspirational contact and chronological age showed significant *p*-values (Table 8).

Table 8

Moderation Estimates on Body Appreciation (H3a)

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	-0.12	0.12	-0.97	.33	-0.35	-0.20
Age	-0.02	0.02	-1.02	.31	-0.10	0.20
IC * Age	0.01	0.004	1.13	.26	-0.003	0.01

Note. IC = Inspirational contact with older women, Age = Chronological age.

Table 8 shows the output of the regression analysis with the same moderator but with the outcome self-objectification. Again, the direct effects did not reach a significant *p*-value, and their interaction did not either.

Table 9

Moderation Estimates on Self-Objectification (H3a)

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.15	0.12	1.29	.20	-.08	.38
Age	0.01	0.02	0.39	.70	-.03	.05
IC * Age	-0.01	0.004	-1.28	.20	-.01	.003

Note. IC = Inspirational contact with older women, Age = Chronological age.

The next hypothesis (H3b) described a moderation through the difference between subjective and chronological age (DSCA). Table 10 shows the values of the regression with the outcome body appreciation. Here too, the association with inspirational contact or the difference between subjective and chronological age was not significant. The interaction between inspirational contact and the difference between subjective and chronological age was not significant either, indicating that the association between inspirational contact and body appreciation does not depend on this age discrepancy.

Table 10*Moderation Estimates on Body Appreciation (H3b)*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.01	0.04	0.32	.75	-0.06	0.09
DSCA	-0.02	0.01	-1.44	.15	-0.03	0.01
IC * DSCA	0.003	0.002	1.78	.08	-2.76×10^{-4}	0.01

Note. IC = Inspirational contact with older women, DSCA = Difference between subjective and chronological age.

For the outcome self-objectification (Table 11), there was no significant interaction between inspirational contact and the difference between subjective and chronological age. Likewise to hypothesis 3a, there was also no association between self-objectification and inspirational contact or the difference between subjective and chronological age.

Table 11*Moderation Estimates on Self-Objectification (H3b)*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.002	0.04	0.06	.95	-0.08	0.08
DSCA	0.01	0.01	0.98	.33	-0.01	0.03
IC * DSCA	-0.002	0.002	-1.20	.23	-0.01	0.001

Note. IC = Inspirational contact with older women, DSCA = Difference between subjective and chronological age.

The last hypothesis (H3c) stated a moderation through the difference between ideal and chronological age on the effect of inspirational contact on body appreciation and self-objectification, respectively. The results of the two regression analyses are similar. For the outcome body appreciation, none of the variables showed a significant relationship with it (Table 12). The interaction between inspirational contact and the difference between ideal and chronological age was also not statistically significant. Overall, these results indicate that inspirational contact and the difference between ideal and chronological age did not significantly predict body appreciation, and the difference between ideal and chronological age did not moderate the relationship between inspirational contact and body appreciation.

Table 12*Moderation Estimates on Body Appreciation (H3c)*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.02	0.04	0.39	.70	-0.06	0.09
DICA	-0.002	0.005	-0.49	.62	-0.01	0.01
IC * DICA	-2.22×10^{-4}	0.002	-0.15	.88	-0.003	0.003

Note. IC = Inspirational contact with older women, DICA = Difference between ideal and chronological age.

Table 13 depicts the regression results for the outcome self-objectification. Again, none of the pathways reached significant *p*-values. The direct effect of the difference between ideal and chronological age on self-objectification approached significance but did not reach the conventional $\alpha = .05$ threshold. In conclusion, the variables did not significantly predict self-objectification, and the difference between ideal and chronological age did not significantly moderate the relationship between inspirational contact and self-objectification.

Table 13*Moderation Estimates on Self-Objectification (H3c)*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.003	0.04	0.07	.95	-0.07	0.08
DICA	0.01	0.01	1.84	.07	-5.57×10^{-4}	0.02
IC * DICA	-4.94×10^{-4}	0.001	-0.34	.74	-0.003	0.002

Note. IC = Inspirational contact with older women, DICA = Difference between ideal and chronological age.

Exploratory Analysis

To explore why the proposed associations did not reach statistical significance, I performed exploratory calculations. As seen above (Measures), several variables were taken into account because of their potential influence on the hypothesised relationships between inspirational contact and the dependent variables, body appreciation and self-objectification. In this section, I present how ageing and gender stereotypes, frequency, quality and context of contact and relationship status are connected to body image variables.

Significant Contributors to Body Appreciation and Self-Objectification

As visible in Table 5, conformity to feminine norms, self-objectification, images of ageing in society and social gender identity as a woman significantly contributed to explaining the variance of body appreciation. An exploratory multiple linear regression with just these 4 predictors showed an R Change of $R^2 = .49$ with an Adjusted R Change of $R^2_{adj} = .49$ (Table 14). Therefore, approximately 50% of the variance of body appreciation is explained by the four covariates, but not by the proposed predictor of inspirational contact or the possible moderator age identity.

Table 14

Covariates as Predictors of Body Appreciation

Variables	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
(Intercept)	4.67	0.33		14.31	< .001	4.02	5.31
CFNI	-0.59	0.06	-0.50	-9.36	< .001	-0.72	-0.47
SO	-0.23	0.05	-0.23	-4.30	< .001	-0.34	-0.13
SGI	0.41	0.06	0.35	7.14	< .001	0.30	0.53
IAS	-0.14	0.07	-0.10	-2.03	0.04	-0.27	-0.004

Note. $R = .70$, $R^2 = .49$, $R^2_{adj} = .49$, $F(4,221) = 54.01$, $p < .001$. CFNI = Conformity to feminine norms, SO = Self-objectification, SGI = Social gender identity, IAS = Images of ageing in society.

For the outcome self-objectification, the variables conformity to feminine norms, social gender identity, body appreciation, chronological age and the difference between ideal and chronological age explained about 34% of the variance of self-objectification (Table 7). Including only the significant variables, especially conformity to feminine norms, body appreciation and social gender identity explained most of the variance (Table 15).

Table 15*Covariates as Predictors of Self-Objectification*

Variables	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
(Intercept)	2.50	0.47		5.27	< .001	1.56	3.43
CFNI	0.29	0.09	0.25	3.38	< .001	0.12	0.46
BA	-0.29	0.08	-0.29	-3.78	< .001	-0.44	-0.14
Age	-0.02	0.01	-0.20	-3.34	.001	-0.03	-0.01
SIG	0.21	0.07	0.18	2.92	.004	0.07	0.36
DICA	0.02	0.01	0.15	2.55	.01	0.01	0.04

Note. $R = .56$, $R^2 = .31$, $R^2_{adj} = .30$, $F(5,217) = 19.86$, $p < .001$. CFNI = Conformity to feminine norms, BA = Body appreciation, Age = Chronological age, SIG = Social gender identity, DICA = Difference between ideal and chronological age.

Mediation Through Views on Ageing

The theoretical background proposed a model which describes the interaction between inspirational contact, ageing stereotypes and body image. According to the literature, contact and stereotypes should have a negative association. Also, the decrease of ageing stereotypes should increase body appreciation. To look into this effect, individual views of ageing (IVA) and images of ageing in society (IAS) were conceptualised as mediators on the outcome variables (body appreciation and self-objectification).

Table 16 indicates that inspirational contact has a significant connection to individual views of ageing and that individual views on ageing are correlated to body appreciation. While the direct effect between inspirational contact and body appreciation did not reach significance, the results demonstrate an indirect effect (Table 17). For the moderator images of ageing in society, only the association between inspirational contact and images of ageing in society reached significance (Table 18).

Table 16*Path Coefficient Estimates on Body Appreciation through Individual Views on Ageing*

Variables		<i>b</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
IC	→ BA	-0.03	0.04	-0.72	.47	-0.11	0.05
IVA	→ BA	0.36	0.09	4.05	< .001	0.19	0.53
IC	→ IVA	0.12	0.03	4.28	< .001	0.07	0.18

Note. IC = Inspirational contact, BA = Body appreciation, IVA = Individual views on ageing.

Table 17*Mediation Estimates on Body Appreciation via Individual Views on Ageing (total effects)*

Effects		Variables	<i>B</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
							Lower	Upper
Total		IC → BA	0.02	0.04	0.40	.69	-0.06	0.09
Total indirect		IC → BA	0.04	0.02	2.94	.003	0.02	0.07

Note. IC = Inspirational contact with older women, BA = Body appreciation.

Table 18*Path Coefficient Estimates on Body Appreciation through Images of Ageing in Society*

Variables		<i>b</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
IC	→ BA	0.01	0.04	0.36	.72	-0.06	0.09
IAS	→ BA	-0.04	0.09	-0.45	.65	-0.23	0.14
IC	→ IAS	0.08	0.03	2.73	.01	0.02	0.13

Note. IC = Inspirational contact, BA = Body appreciation, IAS = Images of ageing in society.

The same procedure was performed for the outcome self-objectification and showed similar results. As visible in Table 19, inspirational contact showed significant effects on individual views on ageing. Furthermore, there was a significant negative effect of individual views on ageing on self-objectification. Therefore, the results show an indirect effect from inspirational contact on self-objectification via individual views on ageing (Table 20). Calculating with images of ageing in society as the mediator, only the connection between inspirational contact and images of ageing in society reached a significant *p*-value (Table 21).

Table 19*Path Coefficient Estimates on Self-Objectification through Individual Views on Ageing*

Variables		<i>b</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
IC	→ SO	0.05	0.04	1.35	.18	-0.02	0.13
IVA	→ SO	-0.41	0.09	-4.70	< .001	-0.58	-0.24
IC	→ IVA	0.12	0.03	4.28	< .001	0.07	0.18

Note. IC = Inspirational contact, SO = Self-objectification, IVA = Individual views on ageing.

Table 20*Mediation Estimates on Self-Objectification via Individual Views on Ageing (total effects)*

Effects		Variables	<i>B</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
							Lower	Upper
Total		IC → SO	0.002	0.04	0.06	.95	-0.07	0.08
Total indirect		IC → SO	-0.05	0.02	-3.17	.002	-0.08	-0.02

Note. IC = Inspirational contact with older women, SO = Self-objectification.

Table 21*Path Coefficient Estimates on Self-Objectification through Images of Ageing in Society*

Variables		<i>b</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
IC	→ SO	0.02	0.04	0.44	.66	-0.06	0.09
IAS	→ SO	-0.14	0.09	-1.54	.12	-0.32	0.04
IC	→ IAS	0.08	0.03	2.73	.01	0.02	0.13

Note. IC = Inspirational contact, SO = Self-objectification, IAS = Images of ageing in society.

Another variable that was assessed was the age at which we consider a woman old. Since the literature pointed out that women are perceived as old at a younger age than men, questions were included asking the participants to state at what age they consider 1) a woman as old and 2) a man as old. The mean for men ($M = 63.42$, $SD = 9.15$) was approximately a year younger than for women ($M = 64.44$, $SD = 9.33$). A one-sample t-test testing against the similarity of the mean age at which participants consider a man as old did not show a significant difference (Table 22). In conclusion, this sample did not show a gender-based difference, at what age someone is considered old.

Table 22*One-Sample T-Test Testing Similarity*

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Mean Difference	95% CI for Mean Difference		<i>Cohen's d</i>
					Lower	Upper	
AW	1.64	225	.10	1.02	-0.21	2.24	0.11

Note. Student's t-test specifies as the alternative hypothesis that the mean is different from 63.42 (mean value of AM). AW = Age at which a woman is considered old, AM = Age at which a man is considered old.

Furthermore, I tested whether the age we consider a woman old moderates the association between inspirational contact and body image. For the outcome body appreciation, no significant results were found (Table 23).

For the outcome self-objectification, the age at which we consider a woman old negatively and significantly predicted self-objectification (Table 24), indicating that participants who set a higher age threshold for considering a woman as old tended to report lower levels of self-objectification or vice versa. Again, inspirational contact was not significantly associated with self-objectification.

Table 23*Moderation Estimates on Body Appreciation*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.01	0.04	0.16	.87	-0.07	0.08
AW	0.01	0.01	0.93	.35	-0.01	0.01
IC * AW	-2.21 x 10 ⁻⁵	0.04	-0.01	.99	-0.01	0.01

Note. IC = Inspirational contact with older women, AW = Age at which a woman is considered old.

Table 24*Moderation Estimates on Self-Objectification*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	z-value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.03	0.04	0.62	.54	-0.05	0.10
AW	-0.02	0.01	-3.65	< .001	-0.03	-0.01
IC * AW	0.003	0.004	0.63	.53	-0.01	0.01

Note. IC = Inspirational contact with older women, AW = Age at which a woman is considered old.

Moderating Effect of Gender Stereotypes

Gender stereotypes were assessed through conformity to feminine norms and social gender identity. First, I calculated whether conformity to feminine norms moderates the association between inspirational contact and body image. As seen below (Table 25), inspirational contact and the interaction between inspirational contact and conformity to feminine norms did not significantly predict body appreciation. Conformity to feminine norms alone, however, did show a significant and negative effect on body appreciation. The same findings were found for the outcome self-objectification (Table 26).

Table 25

Moderation Estimates on Body Appreciation

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.02	0.03	0.72	.47	-0.04	0.08
CFNI	-0.70	0.06	-11.09	< .001	-0.83	-0.58
IC * CFNI	-0.06	0.06	-1.02	.31	-0.17	0.05

Note. IC = Inspirational contact with older women, CFNI = Conformity to feminine norms.

Table 26

Moderation Estimates on Self-Objectification

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	-0.004	0.03	-0.12	.91	-0.07	0.06
CFNI	0.53	0.07	7.52	< .001	0.39	0.67
IC * CFNI	-0.09	0.06	-1.47	.14	-0.21	0.03

Note. IC = Inspirational contact with older women, CFNI = Conformity to feminine norms.

Secondly, I repeated the analysis with the variable social gender identity as the moderator. Social gender identity predicted body appreciation (Table 27) and self-objectification (Table 28). The effects of inspirational contact and the interaction between inspirational contact and social gender identity did not reach significance.

Table 27*Moderation Estimates on Body Appreciation*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.01	0.04	0.23	.82	-0.07	0.08
SGL	0.36	0.08	4.70	< .001	0.21	0.50
IC * SGL	0.08	0.06	1.33	.18	-0.04	0.20

Note. IC = Inspirational contact with older women, SGL = Social gender identity.

Table 28*Moderation Estimates on Self-Objectification*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	-0.01	0.04	-0.17	.86	-0.08	0.07
SGL	0.16	0.08	2.00	.05	0.003	0.31
IC * SGL	-0.07	0.06	-1.14	.25	-0.20	0.05

Note. IC = Inspirational contact with older women, SGL = Social gender identity.

Moderating Effect of Frequency, Quality and Context of Contact

Research on contact theory has shown inconsistent results regarding whether frequency or quality of contact is more important to reduce stereotypes (Cadieux et al., 2018). Their role in ageing stereotypes was therefore analysed in exploratory moderated regressions.

As reflected in Table 3, frequency and contact quality correlated moderately and significantly. However, this relationship was negative. Frequency of contact was also negatively associated with body appreciation and inspirational contact with older women. Lastly, inspirational contact showed a significant association with the quality of contact.

The following analyses demonstrate whether the variables have a moderating effect on the relationship between inspirational contact and body appreciation or self-objectification. As seen below in Tables 29 and 31, the interaction of the quality of the contact with older women and inspirational contact was significant for both outcome variables. This suggests that the quality of contact moderated the relationship between inspirational contact and body image (Tables 30 & 32).

Simple slopes showed that inspirational contact was not significantly associated with body appreciation at low or moderate levels of contact quality (Table 30). At high contact quality (75), the

association was negative but only approaching significance. Thus, the moderating effect appears to be driven by a tendency for inspirational contact to be linked to lower body appreciation when contact quality is high.

Regarding self-objectification, simple slopes showed that inspirational contact was not significantly associated with self-objectification at low or moderate levels of contact quality (Table 32). At high contact quality, the association was positive and statistically significant. Therefore, inspirational contact with older women was only related to higher self-objectification when contact quality was high.

Table 29

Moderation Estimates on Body Appreciation

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	-8.89 ×10 ⁻⁴	0.04	-0.02	.98	-0.08	0.08
Quality	0.05	0.06	0.73	.47	-0.08	0.17
IC * Quality	-0.11	0.05	-2.31	.02	-0.20	-0.02

Note. IC = Inspirational contact with older women, Quality = Quality of contact with older women.

Table 30

Moderation Estimates on Body Appreciation (total effects)

	Quality	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
IC	25	0.002	0.04	0.05	.96	-0.08	0.08
IC	50	0.002	0.04	0.05	.96	-0.08	0.08
IC	75	-0.11	0.06	-1.79	.07	-0.23	0.01

Note. Quality values refer to the 25th, 50th, and 75th percentiles of contact quality, representing low, moderate, and high contact quality, respectively. IC = Inspirational contact with older women, Quality = Quality of contact with older women.

Table 31*Moderation Estimates on Self-Objectification*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.03	0.04	0.72	.47	-0.05	0.12
Quality	-0.10	0.06	-1.57	.12	-0.22	0.02
IC * Quality	0.09	0.05	1.96	.05	4.80×10 ⁻⁵	0.19

Note. IC = Inspirational contact with older women, Quality = Quality of contact with older women.

Table 32*Moderation Estimates on Self-Objectification (total effects)*

	Quality	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
IC	25	-0.07	0.06	-1.04	.30	-0.19	0.06
IC	50	0.03	0.04	0.66	.51	-0.05	0.11
IC	75	0.12	0.06	1.98	.05	0.001	0.24

Note. Quality values refer to the 25th, 50th, and 75th percentiles of contact quality, representing low, moderate, and high contact quality, respectively. IC = Inspirational contact with older women, Quality = Quality of contact with older women.

The frequency of contact with older women was significantly associated with body appreciation but not with self-objectification (Tables 33 & 34). However, the interaction of inspirational contact and frequency of the contact predicted self-objectification (Table 34). Specifically, at low levels (10) of contact frequency, the effect was positive and statistically significant. At moderate levels of contact frequency (25 and 50), the effect was positive but not statistically significant. At high levels of contact frequency (75), the effect was negative and non-significant (Table 35). Overall, these findings suggest that the association between inspirational contact and self-objectification weakens as the frequency of contact increases, with a significant positive relationship only observed at low levels of contact frequency.

Table 33*Moderation Estimates on Body Appreciation*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	-0.01	0.04	-0.13	.90	-0.08	0.07
Frequency	-0.07	0.03	-1.96	.05	-0.13	-1.222×10 ⁻⁴
IC * Frequency	0.02	0.03	0.67	.50	-0.03	0.07

Note. IC = Inspirational contact with older women, Frequency = Frequency of contact with older women.

Table 34*Moderation Estimates on Self-Objectification (path coefficients)*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.02	0.04	0.60	.55	-0.05	0.10
Frequency	0.03	0.03	0.77	.44	-0.04	0.09
IC * Frequency	-0.06	0.03	-2.25	.02	-0.11	-0.01

Note. IC = Inspirational contact with older women, Frequency = Frequency of contact with older women.

Table 35*Moderation Estimates on Self-Objectification (total effects)*

	Frequency	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
						Lower	Upper
IC	10	0.13	0.07	2.03	.42	0.01	0.26
IC	25	0.08	0.05	1.60	.11	-0.02	0.17
IC	50	0.05	0.04	1.14	.26	-0.03	0.13
IC	75	-0.04	0.05	-0.87	.38	-0.13	0.05

Note. Frequency values refer to the 10th, 25th, 50th, and 75th percentiles of contact frequency, representing very low, low, moderate, and high contact quality, respectively. IC = Inspirational contact with older women, Frequency = Frequency of contact with older women.

After being asked whether they ever felt inspired by an older woman, participants who answered positively were supposed to state where they encountered the inspiring woman. A third of participants reported meeting the inspiring woman in the family context (33.19%). Occupation or non-personal forms of contact (such as women known from the media) were also stated frequently, but not quite as much as the family setting. Lastly, only about 9% of participants met an inspiring woman during their leisure time. Detailed descriptions can be found in Table 36 below.

Table 36

Descriptive Statistics of Contexts of Contact

Variables	<i>N</i>	Percentage
Context of Contact		
Family	75	33.19
Leisure	20	8.85
Occupation/ Education	55	24.34
Other (Books, Media, etc.)	45	19.91

Note. 31 (13.72%) cases were missing.

To analyse whether the context of contact moderates the connection between inspirational contact and body image, I recoded the categories into 1 = personal contact (family, leisure and occupation/ education setting) and 0 = non-personal contact (other).

The regression analysis for the outcome body appreciation did not show significant main or interaction effects (Table 37), indicating that context does not moderate the relationship. Calculating with self-objectification as the outcome, I could not find significant main or interaction effects either (Table 38).

Table 37

Moderation Estimates on Body Appreciation

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.05	0.08	0.59	.56	-0.11	0.20
Context	0.04	0.12	0.39	.70	-0.18	0.27
IC * Context	-0.11	0.10	-1.18	.24	-0.30	0.07

Note. IC = Inspirational contact with older women, Context = Context of contact (0 = non-personal, 1 = personal).

Table 38*Moderation Estimates on Self-Objectification*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	-0.05	0.08	-0.65	.52	-0.21	0.10
Context	0.02	0.11	0.13	.90	-0.21	0.24
IC * Context	0.11	0.10	1.19	.24	-0.07	0.30

Note. IC = Inspirational contact with older women, Context = Context of contact (0 = non-personal, 1 = personal).

Moderating Effect of Relationship Status

According to the theoretical background, body image is not only linked with one's own evaluation but also with other people's judgment. The pursuit of physical attractiveness is often tied to searching for a partner (McClintock, 2026; Laus et al., 2018). If the desire for a romantic partner is satisfied, the importance of physical attractiveness might decrease. To test this effect, I recoded the relationship status variable into 0 = no romantic relationship and 1 = romantic relationship.

As visible in Tables 39 and 40, there were no significant connections between the variables. Hence, the results imply no effect of relationship status on the association between inspirational contact and body image.

Table 39*Moderation Estimates on Body Appreciation*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	-0.03	0.06	-0.51	.61	-0.15	0.09
Relationship	-0.01	0.33	-0.03	.97	-0.66	0.64
IC * Relationship	-0.20	0.34	-0.60	.55	-0.87	0.46

Note. IC = Inspirational contact with older women, Relationship = Relationship status (0 = single, 1 = in a relationship).

Table 40*Moderation Estimates on Self-Objectification*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i> -value	<i>p</i>	95% <i>CI</i>	
					Lower	Upper
IC	0.11	0.07	1.61	.11	-0.02	0.24
Relationship	-0.43	0.35	-1.23	.22	-1.13	0.26
IC * Relationship	0.33	0.36	0.92	.36	-0.38	1.04

Note. IC = Inspirational contact with older women, Relationship = Relationship status (0 = single, 1 = in a relationship).

Role Models of Ageing

For additional context, participants were asked in an open-response format to identify their role model of ageing and explain their choice. A brief summary of these responses is presented below.

When asked about their role models of ageing, participants mentioned not only George Clooney for his “youthful looks,” but also Gregor Gysi, described by one participant as “a man of action” and known as a former leader of the German leftist party *Die Linke*. Aside from Queen Elizabeth, he was the only political figure explicitly named. Most role models identified by participants were well-known female public figures working in creative fields such as writing or acting, and were described as active older women. One participant, for example, named Meryl Streep and characterised her as “successful, energetic, friendly and attractive.” Overall, however, most participants referred to their own grandmothers or mothers, as well as grandparents, parents, or other family members more generally. Only a small number of participants identified neighbours as role models of ageing.

Discussion

The purpose of the present study was to better understand the relationship between inspirational contact with older women and women's body image. Drawing on intergroup contact theory, it was assumed that inspirational contact would reduce negative ageing stereotypes and, in turn, strengthen women's body image, reflected in higher body appreciation and lower self-objectification. Contrary to these expectations, the findings did not support the proposed hypotheses. Inspirational contact was neither associated with body appreciation nor with self-objectification, and no moderating effects of age identity were found. However, the exploratory analyses provided several insights that help contextualise these null findings.

A central conclusion of the present study is that inspirational contact with older women does not automatically translate into a more positive evaluation of one's own body. While intergroup contact theory has consistently shown that contact can reduce prejudice and improve attitudes towards other groups (Pettigrew & Tropp, 2006; Teater, 2016), the present findings suggest that this mechanism may not transfer directly to self-related appearance evaluations. In other words, perceiving older women more positively may not be sufficient to change how women perceive and evaluate their own bodies. This distinction is theoretically important because body image is not simply an attitude towards a social group, but an internalised and multidimensional self-evaluation (Lacroix et al., 2023).

At the same time, the exploratory findings indicate that inspirational contact may still matter, but in a more indirect way than originally assumed. More specifically and in line with the literature (Cohn-Schwartz et al., 2023), inspirational contact was associated with more positive individual views on ageing. These individual views on ageing were, in turn, associated with body appreciation. Thus, although no direct effect of inspirational contact on body appreciation was found, the analyses suggest an indirect effect via individual views on ageing. This finding is important because it implies that inspirational contact may shape broader beliefs and expectations about ageing, which can then become relevant for how women relate to their own bodies. Rather than influencing body appreciation immediately or directly, inspirational contact may first foster a more differentiated and positive understanding of ageing, which then supports body appreciation.

This indirect pattern fits well with previous contact research showing that contact often operates through mediating processes such as reduced uncertainty or more positive cognitive representations of the other group (Pettigrew & Tropp, 2006). In the present context, inspirational

contact may not directly improve women's body image, but it may contribute to more positive individual interpretations of ageing. These more positive interpretations may then function as a psychological resource for body appreciation. Importantly, this pattern was found for individual views on ageing rather than for images of ageing in society. This may suggest that women's personal meaning system regarding ageing is more relevant for body image than broader beliefs about how society views older adults.

At the same time, the findings also suggest that positive views on ageing are not enough to affect all aspects of body image in the same way. While the indirect effect emerged for body appreciation, the overall pattern for self-objectification was weaker and less consistent with the originally proposed model. This may reflect the fact that body appreciation and self-objectification, although related, capture different components of body image. Body appreciation reflects accepting, respectful and benevolent attitudes towards one's body (Tyler & Wood-Barcalow, 2015), whereas self-objectification reflects the internalisation of an observer's perspective on the body (Lindner & Tantleff-Dunn, 2017). It is therefore plausible that positive views on ageing may more easily support appreciation-based processes than reduce deeply internalised objectification processes.

A further explanation for the null direct effects concerns the assumed link between ageing and beauty. The theoretical framework of the study implied that contact with older women might challenge age-related beauty stereotypes and thereby improve body image. However, the present findings suggest that more positive views on ageing do not necessarily translate into more positive appearance-related self-evaluations directly. One possible explanation is that the increase in body satisfaction throughout life reported in previous research may not primarily stem from older women feeling more attractive, but rather from shifting their focus away from appearance and towards other aspects of embodiment, such as health and functionality (Hockey et al., 2021). If this is the case, inspirational contact with older women may broaden women's views of ageing without necessarily changing beauty standards directly.

The findings also support the interpretation that women's body image may be more strongly shaped by sociocultural gender norms than by individual contact experiences. In the regression analyses, conformity to feminine norms, social gender identity, and the respective body image counterpart variable emerged as important predictors of body appreciation and self-objectification. These findings are in line with previous literature emphasising the pervasive role of gender norms and appearance ideals in shaping women's body image (Lacroix et al., 2023; Sandrieser-Hubich, 2024;

Sontag, 1973). Compared to these long-term and socially reinforced influences, inspirational contact may represent a weaker or more distal factor. Even if older women are experienced as admirable or inspiring, such contact may not be sufficient to counteract internalised standards of youthfulness, thinness, and attractiveness.

Contrary to expectations, age identity did not moderate the relationship between inspirational contact and body image. Neither chronological age nor the differences between chronological age and ideal age or subjective age altered the association between inspirational contact and the two body image outcomes. Although previous research highlights the relevance of subjective and ideal age for well-being and quality of life (Bellintier et al., 2021; Yu et al., 2013), these aspects of age identity may be less central for appearance-related self-evaluations. In addition, the relatively young sample may have reduced the salience of age identity. For many participants, ageing may still have been perceived as a distant process rather than as an immediate challenge to their self-concept or body image.

Another relevant aspect concerns the construct of inspirational contact itself. Although the concept was theoretically promising, its operationalisation and the construct itself remained relatively broad (Thrash & Elliot, 2003). Inspiration may involve admiration, motivation, identification, or reflection on a possible future self, but these components do not necessarily function in the same way. In the present study, the broad conceptualisation allowed for a wide range of personally meaningful contact experiences, which was advantageous in terms of openness but may also have reduced conceptual precision. This may have contributed to the absence of statistically significant direct effects. Future research should therefore define inspirational contact more precisely and examine whether more specific components, such as identification with older women or reflection on one's future self, are more strongly related to body image than inspiration in a broader sense.

The present study also raises a more comprehensive theoretical question: to what extent can intergroup contact theory be applied to internalised self-stereotypes? Contact theory was originally developed to explain how contact between groups can reduce prejudice towards outgroups. In the present case, however, the relevant issue is not only how women perceive older women, but also how women perceive their own future bodies and identities. The findings suggest that reducing stereotypes about others may not automatically change self-directed evaluations. This indicates that additional mechanisms, such as explicit reflection, identification, or other interventions, may be necessary for contact effects to transfer from the social level to the self-level.

Limitations

Several limitations should be considered when interpreting the findings. First, the cross-sectional design does not allow causal conclusions. It remains unclear whether inspirational contact leads to more positive views on ageing and body appreciation or whether women with more positive orientations are more likely to perceive contact with older women as inspirational. Second, the sample was not representative. Participants were predominantly young, highly educated, and often students, which limits the generalisability of the findings. Third, the study was likely underpowered for the moderation analyses, especially given that interaction effects are typically small. As the final sample size was below the recommended sample size for detecting small moderation effects, the non-significant moderation findings should be interpreted cautiously. Fourth, the operationalisation of inspirational contact was intentionally broad, and participants could define for themselves who counted as an older woman. While this increased subjective relevance, it also introduced substantial heterogeneity into the predictor. Fifth, although the scales used have been previously validated, the model fit indices indicated suboptimal fit in the present sample. This may be due to differences in sample characteristics, translation, and potential item cross-loadings or correlated residuals. Finally, all measures relied on self-report data and were therefore vulnerable to shared method bias and socially desirable responding.

Despite these limitations, the study contributes to the literature in several ways. It addresses a novel research question at the intersection of body image research, ageing research, and intergroup contact theory. It further suggests that inspirational contact with older women may be relevant for women's body image, not through a direct pathway, but through its association with more positive individual views on ageing. This highlights the importance of considering indirect processes when examining how contact experiences shape self-related outcomes.

Future research should build on these findings by using longitudinal or experimental designs, more diverse and age-heterogeneous samples, and more precise conceptualisations of inspirational contact. In particular, it would be valuable to examine whether structured intergenerational contact that explicitly invites cooperative interaction, potential for acquaintance, and reflection on ageing, womanhood, and body image produces stronger effects than naturally occurring contact alone. Future studies should also differentiate more clearly between inspiration, admiration, and identification, as these processes may have distinct implications for body image.

Conclusion

In conclusion, the present study did not find empirical support for a direct relationship between inspirational contact with older women and women's body appreciation or self-objectification. However, the exploratory analyses suggest that inspirational contact may still be relevant through its association with more positive individual views on ageing, which in turn were linked to body appreciation. These findings indicate that women's body image may be shaped less by direct contact effects alone than by the meanings women attach to ageing, femininity, and their own bodies. Rather than diminishing the value of intergenerational contact, the results point to the need for more nuanced theoretical models that distinguish between attitudes towards others and internalised self-evaluations.

Conflicting Interests Statement and Use of AI

There are no conflicting interests. AI was used to support language editing, clarity, and grammar revision. All ideas, analyses, interpretations, and final wording decisions are my own or cited adequately.

References

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.
- Bellingtier, J. A., Rupprecht, F. S., Neupert, S. D., & Lang, F. R. (2021). Daily experiences of subjective age discordance and well-being. *Psychology and Aging, 36*(6), 744–751. <https://doi.org/10.1037/pag0000621>
- Bonell, S., Murphy, S. C., Austen, E., & Griffiths, S. (2020). When (fake) beauty turns ugly: Plastic surgery as a moral violation. *Current Psychology, 41*(8), 5444–5457. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01060-0>
- Boothroyd, L. G., Tovée, M. J., & Evans, E. H. (2021). Can realistic dolls protect body satisfaction in young girls? *Body Image, 37*, 172–180. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.004>
- Brown, R., & Hewstone, M. (2005). An integrative theory of intergroup contact. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 255–343). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(05\)37005-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(05)37005-5)
- Cadieux, J., Chasteen, A. L., & Packer, D. J. (2018). Intergenerational contact predicts attitudes toward older adults through inclusion of the outgroup in the self. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 74*(4), 575–584. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx176>
- Carbonneau, N., Goodman, L. C., Roberts, L. T., Bégin, C., Lussier, Y., & Musher-Eizenman, D. R. (2020). A look at the intergenerational associations between self-compassion, body esteem, and emotional eating within dyads of mothers and their adult daughters. *Body Image, 33*, 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.007>
- Caso, D., Schettino, G., Fabbriatore, R., & Conner, M. (2020). “Change my selfie”: Relationships between self-objectification and selfie-behavior in young Italian women. *Journal of Applied Social Psychology, 50*(9), 538–549. <https://doi.org/10.1111/jasp.12693>
- Cohn-Schwartz, E., De Paula Couto, M. C., Fung, H. H., Graf, S., Hess, T. M., Liou, S., Nikitin, J., & Rothermund, K. (2023). Contact with older adults is related to positive age stereotypes and self-views of aging: the older you are the more you profit. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 78*(8), 1330–1340. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad038>

- De Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image, 39*, 276–292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Engstler, H., Stuth, S., Lozano Alcántara, A., Luitjens, M., Klaus, D., Schwichtenberg-Hilmert, B., Behagel, C. F., Kortmann, L., Martin, J., Drewitz, M., & Körber, M. (2022). *German Ageing Survey - Deutscher Alterssurvey: Documentation of instruments and variables – Instrumenten- und Variablendokumentation*. German Centre of Gerontology – Deutsches Zentrum für Altersfragen. <https://doi.org/10.5156/DEAS.1996-2021.D.001>.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage.
- Figgins, S. G., Slater, M. J., Smith, M. J., Miller, A. J., Sharpe, B. T., Pocock, C., & Maiden, J. (2024). Promote “we” to inspire me: Examining the roles of group identification and trust in the association between identity leadership and follower inspiration. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*–20. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2300001>
- Fox, J., Vendemia, M. A., Smith, M. A., & Brehm, N. R. (2021). Effects of taking selfies on women’s self-objectification, mood, self-esteem, and social aggression toward female peers. *Body Image, 36*, 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.011>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image, 33*, 90–100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Hockey, A., Milojev, P., Sibley, C. G., Donovan, C. L., & Barlow, F. K. (2021). Body image across the adult lifespan: A longitudinal investigation of developmental and cohort effects. *Body Image, 39*, 114–124. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.007>
- Huang, X., Lin, R., & Yan, Y. (2024). Self-objectification and cosmetic surgery consideration among Chinese young women: The mediating roles of alienation and body image inflexibility. *Journal of Health Psychology, 29*(9). <https://doi.org/10.1177/13591053231222854>
- JASP Team. (2025). *JASP* (Version 0.95.4) [Computer software]. <https://jasp-stats.org/>
- Jopp, D., Jung, S., Damarin, A. K., Mirpuri, S., & Spini, D. (2017). Who is your successful aging role model? *The Journals of Gerontology: Series B, 72*(2), 237–247. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw138>

- Kasnakoglu, B. T. (2021). Dynamic identities and self-perception of aging: The case of Turkish cosmetic surgery patients. *Journal of Aging Studies*, 59, 100976. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100976>
- Kwong, A. N. L., & Yan, E. C. W. (2021). The role of quality of face-to-face intergenerational contact in reducing ageism: The perspectives of young people. *Journal of Intergenerational Relationships*, 21(1), 136–151. <https://doi.org/10.1080/15350770.2021.1952134>
- Laus, M. F., Almeida, S. S., & Klos, L. A. (2018). Body image and the role of romantic relationships. *Cogent Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1496986>
- Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U., & Von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image*, 45, 238–264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.003>
- Leiner, D. J. (2024). *SoSci Survey (Version 3.5.01)* [Computer software]. <https://www.soscisurvey.de>
- Lindner, D., & Tantleff-Dunn, S. (2017). The development and psychometric evaluation of the Self-Objectification Beliefs and Behaviors scale. *Psychology of Women Quarterly*, 41(2), 254–272. <https://doi.org/10.1177/0361684317692109>
- Mahalik, J. R., Morray, E. B., Coonerty-Femiano, A., Ludlow, L. H., Slattery, S. M., & Smiler, A. (2005). Development of the conformity to feminine norms inventory. *Sex Roles*, 52(7–8), 417–435. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3709-7>
- Mangweth-Matzek, B., Rupp, C. I., Hausmann, A., Assmayr, K., Mariacher, E., Kemmler, G., Whitworth, A. B., & Biebl, W. (2006). Never too old for eating disorders or body dissatisfaction: a community study of elderly women. *International Journal of Eating Disorders*, 39(7). <https://doi.org/10.1002/eat.20327>
- Marques, M. D., Paxton, S. J., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Sibley, C. G. (2022). A prospective examination of relationships between social media use and body dissatisfaction in a representative sample of adults. *Body Image*, 40, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.008>
- McClintock, E. A. (2026). Beauty and romantic outcomes. In G. Kuipers & O. Sarpila (Eds.), *Handbook of beauty and inequality* (pp. 121–133). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-032-08035-6_9

- Ng, R., Allore, H. G., Trentalange, M., Monin, J. K., & Levy, B. R. (2015). Increasing negativity of age stereotypes across 200 years: Evidence from a database of 400 million words. *PLoS One*, 10(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117086>
- Parent, M. C., & Moradi, B. (2010). Confirmatory factor analysis of the Conformity to Feminine Norms Inventory and development of the CFNI-45. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 97–109. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01545.x>
- Parent, M. C., & Moradi, B. (2011). An abbreviated tool for assessing feminine norm conformity: Psychometric properties of the Conformity to Feminine Norms Inventory-45. *Psychological Assessment*, 23(4), 958–969. <https://doi.org/10.1037/a0024082>
- Park, C., Xin, Y., & Jeong, M. (2024). Self-perceptions of aging among young adults who had close contact with a grandparent. *Journal of Intergenerational Relationships*, 22(1), 90–103. <https://doi.org/10.1080/15350770.2022.2150739>
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751–783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
- Reimer, N. K., Love, A., Wölfer, R., & Hewstone, M. (2021). Building social cohesion through intergroup contact: Evaluation of a large-scale intervention to improve intergroup relations among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 1049–1067. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01400-8>
- Rivera-Ochoa, F. S., González-Herrera, I. V., Zacarías-Flores, M., Correa-Muñoz, E., Mendoza-Núñez, V. M., & Sánchez-Rodríguez, M. A. (2022). Relationship between self-perception of aging and quality of life in the different stages of reproductive aging in Mexican women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116839>
- Rockwood, N. J., & Hayes, A. F. (2020). Mediation, moderation, and conditional process analysis: Regression-based approaches for clinical research. In A. G. C. Wright & M. N. Hallquist (Eds.), *The Cambridge handbook of research methods in clinical psychology* (pp. 396–414). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316995808.037>
- Rodgers, R. F., & Nowicki, G. P. (2024). #mybestmidlife: Profiles of photo-based social media use and body image among midlife women. *Body Image*, 48, 101646. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101646>

- Roth, J., & Mazziotta, A. (2015). Adaptation and validation of a German Multidimensional and Multicomponent Measure of Social Identification. *Social Psychology*, 46(5), 277–290. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000243>
- Rossow, J. (2008). Alterskomplimente und negative Altersbilder. *Informationsdienst Altersfragen*, 35(4), 11–14. https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Informationsdienst_Altersfragen/Informationsdienst_Altersfragen_Heft_04_2008.pdf
- Rupprecht, F. S., & Lang, F. R. (2020). Personal ideals of aging and longevity: The role of subjective discordances. *Psychology and Aging*, 35(3), 385–396. <https://doi.org/10.1037/pag0000455>
- Rupprecht, F. S., de Paula Couto, M. C. P., Rothermund, K., & Nikitin, J. (2025). Maintaining a young self-concept: Feeling young or shifting age thresholds? *European Journal of Ageing*, 22(15). <https://doi.org/10.1007/s10433-025-00851-3>
- Sandrieser-Hubich, E. (2024). Growing older as a woman – The desire for life instead of fear of aging. *Psychologie in Österreich*, 44, 24–31.
- Saunders, J. F., Nutter, S., Waugh, R., & Hayden, K. A. (2024). Testing body-related components of objectification theory: A meta-analysis of the relations between body shame, self-objectification, and body dissatisfaction. *Body Image*, 50, 101738. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101738>
- Sontag, S. (1973). The double standard of aging. *Cosmopolitan*, 174, 208–223.
- Statista. (2026). *Beauty & Personal Care – Worldwide*. <https://www.statista.com/outlook/cmo/beauty-personal-care/worldwide>
- Teater, B. (2016). How stereotypes and attitudes toward older adults are challenged through intergenerational contact: Young people explain the process. *Gerontology & Geriatrics Education*, 39(1), 104–116. <https://doi.org/10.1080/02701960.2015.1115985>
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2003). Inspiration as a psychological construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 871–889. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.871>
- Tunaley, J. R., Walsh, S., & Nicolson, P. (1999). ‘I’m not bad for my age’: The meaning of body size and eating in the lives of older women. *Ageing & Society*, 19(6), 741–759. <https://doi.org/10.1017/S0144686X99007515>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>

- Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N., & Luyckx, K. (2022). Identity formation, body image, and body-related symptoms: Developmental trajectories and associations throughout adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 651–669. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01717-y>
- Varnes, J. R., Stellessen, M. L., Janelle, C. M., Dorman, S. M., Dodd, V., & Miller, M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997–2012. *Body Image*, 10(4), 421–432. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.06.001>
- Wurm, S., Warner, L. M., Ziegelmann, J. P., Wolff, J. K., & Schüz, B. (2013). How do negative self-perceptions of aging become a self-fulfilling prophecy? *Psychology and Aging*, 28(4), 1088–1097. <https://doi.org/10.1037/a0032845>
- Yu, U., Kozar, J. M., & Damhorst, M. L. (2013). Influence of multiple age identities on social comparison, body satisfaction, and appearance self-discrepancy for women across the life span. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 41(4), 375–392. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12025>

Overview of Figures

Figure 1.....	21
Figure 2.....	22
Figure 3.....	22

Overview of Tables

Table 1	18
Table 2	19
Table 3	23
Table 4	24
Table 5	25
Table 6	26
Table 7	26
Table 8	27
Table 9	27
Table 10	28
Table 11	28
Table 12	29
Table 13	29
Table 14	30
Table 15	31
Table 16	32
Table 17	32
Table 18	32
Table 19	33
Table 20	33
Table 21	33
Table 22	34
Table 23	34
Table 24	34
Table 25	35
Table 26	35
Table 27	36
Table 28	36
Table 29	37
Table 30	37
Table 31	38
Table 32	38
Table 33	39
Table 34	39
Table 35	39
Table 36	40
Table 37	40

Table 38	41
Table 39	41
Table 40	42

Appendix

English Abstract	58
German Abstract	59
Appendix A: Reliabilities of Scales	60
Appendix B: Confirmatory Factor Analyses of Scales	61
Body Appreciation Scale 2 (BAS-2, Tylka & Wood-Barcalow, 2015).....	61
Inspiration (Thrash & Elliot, 2003).....	61
Self-Objectification Beliefs and Behaviors Scale (SOBBS, Lindner & Tantleff-Dunn, 2017).....	62
Social Gender Identity (Roth & Mazziotta, 2015)	63
Conformity to Feminine Norms Inventory (CFNI-45, Parent & Moradi, 2010)	64
Individual Views on Ageing (Engstler et al., 2022)	65
Images of Ageing in Society (Engstler et al., 2022).....	66
Appendix C: Age Assessment.....	68
Appendix D: Social Gender Identity.....	69
Appendix E: Body Appreciation Scale - 2	70
Appendix F: Self-Objectification	71
Appendix G: Conformity to Feminine Norms	72
Appendix H: Inspirational Contact.....	73
Appendix I: Ageing Stereotypes.....	75
Appendix J: Sociodemographic Data	78
Appendix K: Answers to Open Questions	80

English Abstract

Background: Previous research suggests that young women often report low body appreciation, whereas older women tend to show higher body appreciation and a more positive body image overall. Drawing on intergroup contact theory, the present study examined whether inspirational contact with older women is associated with higher body appreciation and lower self-objectification among women. It was further hypothesised that age identity would moderate these associations.

Method: In an online survey, 226 female participants completed measures of body appreciation, self-objectification, their views on ageing and inspirational contact with older women. The hypotheses were tested via multiple linear regressions and moderation analyses.

Results: No significant relationships were found between inspirational contact with older women and body appreciation or self-objectification. The proposed moderation through age identity also yielded no significant results. However, exploratory analyses showed that individual views towards gender-related and ageing are associated with body image.

Discussion: The findings indicate that while inspirational contact with older women did not directly relate to body appreciation or self-objectification, it may still be relevant through more indirect pathways. Specifically, inspirational contact was associated with more positive individual views on ageing, and these views, in turn, were linked to higher body appreciation. This pattern is consistent with the possibility that inspirational contact may be indirectly related to body image through individual views on ageing. Future research should employ longitudinal and experimental designs, incorporate diverse samples, and explicitly examine the role of gender stereotypes in shaping body image.

Keywords: women, beauty standards, intergroup contact theory, ageing stereotypes

German Abstract

Hintergrund: Frühere Forschung legt nahe, dass junge Frauen häufig eine geringe Körperwertschätzung berichten, während ältere Frauen tendenziell eine höhere Körperwertschätzung und insgesamt ein positiveres Körperbild aufweisen. Auf Grundlage der Intergruppenkontakttheorie untersuchte die vorliegende Studie, ob inspirierender Kontakt mit älteren Frauen mit höherer Körperwertschätzung und geringerer Selbstobjektifizierung bei Frauen verbunden ist. Zudem wurde angenommen, dass Altersidentität diese Zusammenhänge moderiert.

Methode: In einer Online-Umfrage beantworteten 226 weibliche Teilnehmerinnen Fragen zur Wertschätzung des eigenen Körpers, zur Selbstobjektifizierung, zu ihren Ansichten über das Älterwerden und zum inspirierenden Kontakt mit älteren Frauen. Die Hypothesen wurden mittels multipler linearer Regressionen und Moderationsanalysen getestet.

Ergebnisse: Es wurden keine signifikanten Zusammenhänge zwischen inspirierendem Kontakt mit älteren Frauen und Körperwertschätzung oder Selbstobjektifizierung festgestellt. Auch die vorgeschlagene Moderation durch Altersidentität ergab keine signifikanten Ergebnisse. Explorative Analysen zeigten jedoch, dass individuelle Ansichten zu Geschlechtsidentität und Alter mit dem Körperbild assoziiert sind.

Diskussion: Die vorliegenden Ergebnisse deuten darauf hin, dass inspirierender Kontakt mit älteren Frauen zwar nicht direkt mit Körperwertschätzung oder Selbstobjektifizierung zusammenhängt, aber dennoch über indirektere Wege eine Rolle spielen könnte. Konkret war inspirierender Kontakt mit positiveren individuellen Einstellungen zum Älterwerden verbunden, und diese Einstellungen wiederum standen mit einer höheren Körperwertschätzung in Zusammenhang. Dies legt nahe, dass ein solcher Kontakt das Körperbild indirekt beeinflussen kann, indem er die Einstellung zum Älterwerden prägt. Zukünftige Forschungsarbeiten sollten Längsschnitt- und experimentelle Designs verwenden, vielfältige Stichproben einbeziehen und die Rolle von Geschlechterstereotypen bei der Prägung des Körperbildes explizit untersuchen.

Keywords: Frauen, Schönheitsstandards, Kontakthypothese, Altersstereotype

Appendix A: Reliabilities of Scales

The Cronbach's Alpha reliabilities of the scales used in the sample ranged from good to excellent ($\alpha = .80-.90$), consistent with the values reported in the original scale validation studies.

Table A1

Reliabilities of Scales (Cronbach's Alpha)

Scale	α	SE	95% CI	
			Lower	Upper
Body Appreciation Scale	0.93	0.01	0.91	0.94
Images of Ageing in Society	0.90	0.01	0.88	0.92
Individual View on Ageing	0.87	0.01	0.85	0.90
Conformity to Feminine Norms Inventory	0.79	0.02	0.75	0.84
Self-Objectification Behaviour and Beliefs Scale	0.91	0.01	0.89	0.92
Social Identity	0.81	0.02	0.77	0.85
Inspiration Scale	0.94	0.01	0.93	0.96

Appendix B: Confirmatory Factor Analyses of Scales

Body Appreciation Scale 2 (BAS-2, Tylka & Wood-Barcalow, 2015)

A confirmatory factor analysis was conducted using JASP to evaluate the proposed structure. The model showed an acceptable fit to the data, $\chi^2(35) = 94.44$, $p < .001$, CFI = .95, TLI = .95, RMSEA = .09 (90% CI [0.07, 0.11]), SRMR = .04.

Table B1

Results From a Factor Analysis of the Body Appreciation Scale 2 (BAS-2)

BAS-2 item	Factor loading
1. Ich respektiere meinen Körper.	.74
2. Ich fühle mich gut in meinem Körper.	.89
3. Ich habe das Gefühl, dass mein Körper zumindest einige gute Eigenschaften hat.	.68
4. Ich habe eine positive Einstellung zu meinem Körper.	.89
5. Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers.	.55
6. Ich empfinde Liebe für meinen Körper.	.80
7. Ich schätze die verschiedenen und einzigartigen Eigenschaften meines Körpers.	.69
8. Mein Verhalten zeigt meine positive Einstellung zu meinem Körper; zum Beispiel halte ich meinen Kopf hoch und lächle.	.59
9. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.	.84
10. Ich fühle mich schön, auch wenn ich mich von den Medienbildern attraktiver Menschen (z. B. Models, Schauspielerinnen/Schauspieler) unterscheide.	.76

Note. $N = 226$. Standardised factor loadings were estimated using maximum likelihood (ML).

Inspiration (Thrash & Elliot, 2003)

The model showed a poor fit to the data, $\chi^2(20) = 332.22$, $p < .001$, CFI = .83, TLI = .76, RMSEA = .26 (90% CI [0.24, 0.29]), SRMR = .07. While the SRMR indicated acceptable fit, the CFI and TLI were below recommended thresholds, and the RMSEA suggested substantial misfit. Overall, these indices indicate that the model does not adequately represent the observed data.

Table B2

Results From a Factor Analysis of the Inspiration Scale

Inspiration Scale item	Factor loading
Ältere Frauen sind für mich eine Inspiration.	
1. Wie oft geschieht dies?	.77
2. Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	.82
Begegnungen mit Ältere Frauen inspirieren mich.	
1. Wie oft geschieht dies?	.65
2. Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	.92
Durch den Kontakt mit Ältere Frauen werde ich inspiriert, etwas zu tun.	
1. Wie oft geschieht dies?	.84
2. Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	.89
Ältere Frauen geben mir ein Gefühl der Inspiration.	
1. Wie oft geschieht dies?	.73
2. Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	.93

Note. $N = 226$. Standardised factor loadings were estimated using maximum likelihood (ML).

Self-Objectification Beliefs and Behaviors Scale (SOBBS, Lindner & Tantleff-Dunn, 2017)

The model showed a marginal fit to the data, $\chi^2 (77) = 301.16$, $p < .001$, CFI = .85, TLI = .82, RMSEA = .11 (90% CI [0.10, 0.13]), SRMR = .08. Although the SRMR was at the threshold of acceptable fit, the CFI and TLI fell below recommended cutoffs, and the RMSEA indicated poor fit. Overall, these results suggest that the model does not adequately capture the observed data structure.

Table B3*Results From a Factor Analysis of the Self-Objectification Beliefs and Behaviors Scale*

SOBBS item	Factor loading
1. Für mich ist es wichtiger, für andere attraktiv zu sein, als mit mir selbst zufrieden zu sein.	.68
2. Ich versuche, mir vorzustellen, wie mein Körper auf andere wirkt (d.h. als ob ich mich von außen betrachte).	.79
3. Wie ich aussehe, ist für mich wichtiger als das, was ich denke oder fühle.	.55
4. Ich wähle bestimmte Kleidung oder Accessoires danach aus, wie sie meinen Körper auf andere wirken lassen.	.71
5. Meine körperliche Erscheinung ist wichtiger als meine Persönlichkeit.	.61
6. Wenn ich in den Spiegel schaue, bemerke ich Bereiche meines Aussehens, von denen ich glaube, dass andere sie kritisch sehen.	.57
7. Ich überlege, wie mein Körper in der Kleidung, die ich trage, auf andere wirkt.	.74
8. Ich denke oft darüber nach, wie mein Körper auf andere wirken muss.	.80
9. Meine körperliche Erscheinung sagt mehr darüber aus, wer ich bin, als mein Intellekt.	.43
10. Wie sexuell attraktiv mich andere finden, sagt etwas darüber aus, wer ich als Person bin.	.50
11. Meine körperliche Erscheinung ist wichtiger als meine körperlichen Fähigkeiten.	.59
12. Ich versuche, die Reaktionen anderer auf meine körperliche Erscheinung vorherzusehen.	.73
13. Mein Körper ist das, was mich für andere Menschen wertvoll macht.	.50
14. Ich mache mir Gedanken darüber, wie mein Körper auf andere wirkt, auch wenn ich allein bin.	.78

Note. $N = 226$. Standardised factor loadings were estimated using maximum likelihood (ML).

Social Gender Identity (Roth & Mazziotta, 2015)

The model demonstrated an overall poor to marginal fit to the data, $\chi^2 (27) = 139.71$, $p < .001$, CFI = .89, TLI = .85, RMSEA = .14 (90% CI [0.11, 0.16]), SRMR = .20. Although the SRMR was at the threshold of acceptable fit, the CFI and TLI fell below recommended cutoffs, and the RMSEA indicated poor fit.

Overall, these results suggest that the model does not adequately capture the observed data structure.

Table B4*Results From a Factor Analysis of the Social Gender Identity Scale*

Social Gender Identity item	Factor loading
Factor 1: Centrality	
1. Ich denke oft an die Tatsache, dass ich eine Frau bin.	.42
2. Die Tatsache, dass ich eine Frau bin, ist ein wichtiger Teil meiner Identität.	.96
3. Eine Frau zu sein ist ein wichtiger Teil dessen, wie ich mich selbst sehe.	.81
Factor 2: Satisfaction	
4. Ich bin froh, dass ich eine Frau bin.	.74
5. Ich finde es angenehm, eine Frau zu sein.	.70
6. Es gibt mir ein gutes Gefühl, eine Frau zu sein.	.81
Factor 3: Individual Self-Stereotyping	
7. Ich habe viele Gemeinsamkeiten mit einer typischen Frau.	.88
8. Ich ähnele einer typischen Frau sehr.	.92
9. Ich bin eine typische Frau.	.83

Note. $N = 226$. Standardised factor loadings were estimated using maximum likelihood (ML).

Conformity to Feminine Norms Inventory (CFNI-45, Parent & Moradi, 2010)

The model showed an overall acceptable to marginal fit to the data, $\chi^2 (87) = 231.12$, $p < .001$, CFI = .91, TLI = .89, RMSEA = .09 (90% CI [0.07, 0.10]), SRMR = .07. The CFI exceeded the threshold for acceptable fit, and the SRMR indicated good fit. However, the TLI fell slightly below recommended cutoffs, and the RMSEA suggested mediocre to marginal fit. Overall, these indices indicate that the model provides an adequate but not optimal representation of the data.

Table B5*Results From a Factor Analysis of the Conformity to Feminine Norms Inventory*

CFNI item	Factor loading
Factor 1: Thinness	
1. Ich wäre glücklicher, wenn ich dünner wäre.	.89
2. Ich würde gerne ein paar Pfunde verlieren.	.89
3. Ich versuche dauernd Gewicht zu verlieren.	.82
4. Ich wäre vollkommen zufrieden mit mir selbst, auch wenn ich Gewicht zunehmen würde. (R)	-.66
5. Ich habe schreckliche Angst vor einer Gewichtszunahme.	.70
Factor 2: Invest in Appearance	
6. Ich verbringe mehr als 30 Minuten am Tag damit meine Haare und mein Makeup zu machen.	.61
7. Ich fühle mich attraktiv ohne Makeup. (R)	-.47
8. Ich trage regelmäßig Makeup.	.95
9. Ich mache mich morgens fertig, ohne oft in den Spiegel zu schauen.	-.57
10. Ich trage nie Makeup. (R)	-.85
Factor 3: Modesty	
11. Ich erzähle allen von meinen Erfolgen. (R)	.60
12. Wenn ich erfolgreich bin, erzähle ich meinen Freunden davon. (R)	.65
13. Ich hasse es, Menschen von meinen Erfolgen zu erzählen.	
14. Ich spiele meine Erfolge immer herunter.	
15. Ich habe keine Angst, anderen von meinen Erfolgen zu erzählen. (R)	

Note. $N = 226$. Standardised factor loadings were estimated using maximum likelihood (ML). Reverse-scored items are denoted with an (R).

Individual Views on Ageing (Engstler et al., 2022)

The model showed poor fit to the data, $\chi^2(104) = 410.70$, $p < .001$, CFI = .78, TLI = .75, RMSEA = .11 (90% CI [0.10, 0.13]), SRMR = .22. The CFI and TLI were well below acceptable thresholds, the RMSEA indicated poor fit, and the SRMR was substantially elevated. Overall, these indices indicate that the model does not adequately fit the observed data.

Table B6*Results From a Factor Analysis of the Individual Views on Ageing Scale*

Item	Factor loading
Factor 1: Körperlicher Verlust	
1. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich nicht mehr so belastbar bin	.79
2. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann	.62
3. Älterwerden bedeutet für mich, weniger vital und fit zu sein	.23
4. Älterwerden bedeutet für mich, dass mein Gesundheitszustand schlechter wird	.30
Factor 2: Sozialer Verlust	
5. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich nicht mehr so recht gebraucht werde	.48
6. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich mich mit der Zeit häufiger langweile	.49
7. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weniger respektiert werde	.72
8. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich mich häufiger einsam fühle	.39
Factor 3: Persönliche Weiterentwicklung	
9. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin viele Pläne mache	.47
10. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen	.55
11. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann	.25
12. Älterwerden bedeutet für mich, dass sich meine Fähigkeiten erweitern	.46
Factor 4: Selbstkenntnis	
13. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich besser mit körperlichen Schwächen umgehen kann	.87
14. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich mich selbst genauer kennen und besser einschätzen lerne	.56
15. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich vielen Dingen gegenüber gelassener werde	.43
16. Älterwerden bedeutet für mich, dass ich genauer weiß, was ich will	.46

Note. $N = 226$. Standardised factor loadings were estimated using maximum likelihood (ML).

Images of Ageing in Society (Engstler et al., 2022)

The model showed an acceptable to marginal fit to the data, $\chi^2 (179) = 408.31$, $p < .001$, CFI = .88, TLI = .86, RMSEA = .08 (90% CI [0.07, 0.09]), SRMR = .07. The SRMR indicated good fit and the RMSEA was at

the upper bound of acceptable levels, whereas the CFI and TLI were slightly below recommended thresholds. Overall, these indices suggest an adequate but not optimal model fit.

Table B7

Results From a Factor Analysis of the Images of Ageing in Society Scale

Item	Factor loading
Körperlicher Verlust	
1. ...dass sie nicht mehr so belastbar sind	.57
2. ...dass sie körperliche Einbußen schlechter ausgleichen können	.68
3. ...dass sie weniger vital und fit sind	.85
4. ...dass ihr Gesundheitszustand schlechter wird	.80
Sozialer Verlust	
5. ...dass sie nicht mehr so recht gebraucht werden	.73
6. ...dass sie sich mit der Zeit häufiger langweilen	.63
7. ...dass sie weniger respektiert werden	.38
8. ...dass sie sich häufiger einsam fühlen	.56
Persönliche Weiterentwicklung	
9. ...dass sie weiterhin viele Pläne machen	.71
10. ...dass sie weiterhin in der Lage sind, neue Dinge zu lernen	.85
11. ...dass sie weiterhin viele Ideen realisieren können	.84
12. ...dass sich ihre Fähigkeiten erweitern	.78
Selbstkenntnis	
13. ...dass sie besser mit körperlichen Schwächen umgehen können	.49
14. ...dass sie sich selbst genauer kennen und besser einschätzen lernen	.70
15. ...dass sie vielen Dingen gegenüber gelassener werden	.64
16. ...dass sie genauer wissen, was sie wollen	.73
PGCMS-Skala	
17. ...dass alles schlimmer wird	.73
18. ...dass sie genauso viel Schwung haben wie früher	-.54
19. ...dass sie weniger nützlich sind	.74
20. ...dass ihr Leben besser ist, als sie es erwartet haben	-.49
21. ...dass sie genauso glücklich sind, wie sie es in jungen Jahren waren	-.61

Note. $N = 226$. Standardised factor loadings were estimated using maximum likelihood (ML).

Appendix C: Age Assessment

Zu Beginn möchten wir Ihnen ein paar Fragen zu Ihrer Person stellen:

Sind Sie 18 Jahre alt oder älter?

- Ja
- Nein

Identifizieren Sie sich als weiblich? Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort aus.

- Ja
- Nein

Wie alt sind Sie? [Bitte auswählen]

(Engstler et al., 2022)

Hier geht es um Ihr gefühltes Alter. Viele Menschen fühlen sich älter oder jünger als sie tatsächlich sind.

Wie alt fühlen Sie sich die meiste Zeit?

- Sehr viel jünger
- Viel jünger
- Etwas jünger
- Genau so alt wie ich bin
- Etwas älter
- Viel älter
- Sehr viel älter

Geben Sie hier bitte in Jahren an, wie alt Sie sich die meiste Zeit fühlen. [Bitte auswählen]

Hier geht es um Ihr Wunschalter.

Wenn Sie Ihr Alter frei wählen könnten, wie alt wären Sie am liebsten?

- Sehr viel jünger
- Viel jünger
- Etwas jünger
- Genau so alt wie ich bin
- Etwas älter
- Viel älter
- Sehr viel älter

Geben Sie hier bitte in Jahren an, wie alt Sie am liebsten wären. [Bitte auswählen]

Appendix D: Social Gender Identity

(Roth & Mazziotta, 2015)

Geben Sie bei den folgenden Aussagen an, wie Sie es subjektiv empfinden, eine Frau zu sein. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten bei dieser Aufgabe; wir sind lediglich an Ihren persönlichen, ehrlichen Einschätzungen interessiert. Antworten Sie daher bitte spontan und ohne lange nachzudenken. Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

	1 = Stimme überhaupt nicht zu	2 = Stimme nicht zu	3 = Teils / teils	4 = Stimme zu	5 = Stimme vollkommen zu
Ich denke oft an die Tatsache, dass ich eine Frau bin.					
Die Tatsache, dass ich eine Frau bin, ist ein wichtiger Teil meiner Identität.					
Eine Frau zu sein ist ein wichtiger Teil dessen, wie ich mich selbst sehe.					
Ich bin froh, dass ich eine Frau bin.					
Ich finde es angenehm, eine Frau zu sein.					
Es gibt mir ein gutes Gefühl, eine Frau zu sein.					
Ich habe viele Gemeinsamkeiten mit einer typischen Frau.					
Ich ähnele einer typischen Frau sehr.					
Ich bin eine typische Frau.					

Appendix E: Body Appreciation Scale - 2

Body Appreciation Scale - 2 (BAS-2, Tylka & Wood-Barcalow, 2015)

Wenn Sie über Ihre eigenen Handlungen, Gefühle und Überzeugungen nachdenken, geben Sie bitte an, wie sehr Sie persönlich jeder Aussage zustimmen oder nicht zustimmen, indem Sie unter der Aussage das entsprechende Feld anklicken. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten auf die Aussagen. Bitte geben Sie die Antworten, die Ihre persönlichen Handlungen, Gefühle und Überzeugungen am besten beschreiben. Es ist am besten, wenn Sie bei der Beantwortung Ihren ersten Eindruck wiedergeben.

Bitte geben Sie an, wie häufig die nachfolgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

	1 = Nie	2 = Selten	3 = Manchmal	4 = Oft	5 = Immer
Ich respektiere meinen Körper.					
Ich fühle mich gut in meinem Körper					
Ich habe das Gefühl, dass mein Körper zumindest einige gute Eigenschaften hat.					
Ich habe eine positive Einstellung zu meinem Körper.					
Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers.					
Ich empfinde Liebe für meinen Körper.					
Ich schätze die verschiedenen und einzigartigen Eigenschaften meines Körpers.					
Mein Verhalten zeigt meine positive Einstellung zu meinem Körper; zum Beispiel halte ich meinen Kopf hoch und lächle.					
Ich fühle mich wohl in meinem Körper.					
Ich fühle mich schön, auch wenn ich mich von den Medienbildern attraktiver Menschen (z. B. Models, Schauspielerinnen) unterscheide.					

Appendix F: Self-Objectification

Self-Objectification Beliefs and Behaviors Scale (SOBBS, Lindner & Tantleff-Dunn, 2017)

Bitte geben Sie an, inwiefern Sie den folgenden Aussagen zustimmen.

	1 = Stimme überhaupt nicht zu	2 = Stimme nicht zu	3 = Teils / teils	4 = Stimme zu	5 = Stimme vollkommen zu
Ich denke oft darüber nach, wie mein Körper auf andere wirken muss.					
Meine körperliche Erscheinung sagt mehr darüber aus, wer ich bin, als mein Intellekt.					
Ich versuche, mir vorzustellen, wie mein Körper auf andere wirkt (d.h. als ob ich mich von außen betrachte).					
Meine körperliche Erscheinung ist wichtiger als meine körperlichen Fähigkeiten.					
Mein Körper ist das, was mich für andere Menschen wertvoll macht.					
Ich überlege, wie mein Körper in der Kleidung, die ich trage, auf andere wirkt.					
Wie sexuell attraktiv mich andere finden, sagt etwas darüber aus, wer ich als Person bin.					
Ich mache mir Gedanken darüber, wie mein Körper auf andere wirkt, auch wenn ich allein bin.					
Ich wähle bestimmte Kleidung oder Accessoires danach aus, wie sie meinen Körper auf andere wirken lassen.					
Wenn ich in den Spiegel schaue, bemerke ich Bereiche meines Aussehens, von denen ich glaube, dass andere sie kritisch sehen.					
Für technische Kontrolle klicken Sie hier bitte auf „Stimme nicht zu“. *					
Für mich ist es wichtiger, für andere attraktiv zu sein, als mit mir selbst zufrieden zu sein.					
Meine körperliche Erscheinung ist wichtiger als meine Persönlichkeit.					
Ich versuche, die Reaktionen anderer auf meine körperliche Erscheinung vorherzusehen.					
Wie ich aussehe, ist für mich wichtiger als das, was ich denke oder fühle.					

Note. * Item does not belong to the scale but was used as an attention check.

Appendix G: Conformity to Feminine Norms

Conformity to Feminine Norms Inventory - 45 (CFNI-45, Parent & Moradi, 2010)

Bitte geben Sie an, inwiefern Sie den folgenden Aussagen zustimmen.

	1 = Stimme überhaupt nicht zu	2 = Stimme nicht zu	3 = Teils / teils	4 = Stimme zu	5 = Stimme vollkommen zu
Ich fühle mich attraktiv ohne Makeup.					
Ich würde gerne ein paar Pfunde verlieren.					
Ich versuche dauernd, Gewicht zu verlieren.					
Ich wäre vollkommen zufrieden mit mir selbst, auch wenn ich Gewicht zunehmen würde.					
Ich trage nie Makeup.					
Ich habe keine Angst, anderen von meinen Erfolgen zu erzählen.					
Wenn ich erfolgreich bin, erzähle ich meinen Freund*innen davon.					
Ich wäre glücklicher, wenn ich dünner wäre.					
Ich mache mich morgens fertig, ohne oft in den Spiegel zu schauen.					
Ich habe schreckliche Angst vor einer Gewichtszunahme.					
Ich spiele meine Erfolge immer herunter.					
Ich erzähle allen von meinen Erfolgen.					
Ich verbringe mehr als 30 Minuten am Tag damit, meine Haare und mein Makeup zu machen.					
Ich trage regelmäßig Makeup.					
Ich hasse es, Menschen von meinen Erfolgen zu erzählen.					

Appendix H: Inspirational Contact

(Thrash & Elliot, 2003)

Im nachfolgenden Abschnitt möchten wir Ihnen Fragen zu Ihren Begegnungen mit älteren Frauen stellen.

Die Bezeichnung "ältere Frau" können Sie subjektiv betrachten, also denken Sie dabei einfach an eine Frau, die für Sie eine "ältere Frau" ist.

Bitte geben Sie an, inwieweit diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen.

Ältere Frauen sind für mich eine Inspiration.

Wie oft geschieht dies?	1 = Nie				7 = Sehr oft				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	1 = Gar nicht				7 = Sehr stark/ tief				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐

Ältere Frauen geben mir ein Gefühl der Inspiration.

Wie oft geschieht dies?	1 = Nie				7 = Sehr oft				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	1 = Gar nicht				7 = Sehr stark/ tief				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐

Begegnungen mit älteren Frauen inspirieren mich.

Wie oft geschieht dies?	1 = Nie				7 = Sehr oft				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	1 = Gar nicht				7 = Sehr stark/ tief				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐

Durch den Kontakt mit älteren Frauen werde ich inspiriert, mich anders zu verhalten.

Wie oft geschieht dies?	1 = Nie				7 = Sehr oft				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Wie tief oder stark ist diese Inspiration?	1 = Gar nicht				7 = Sehr stark/ tief				
		☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐

An welches Alter haben Sie bei der Beantwortung gedacht (ungefähr)? [dropdown]

Fühlten Sie sich jemals von einer bestimmten älteren Frau in irgendeiner Weise inspiriert?

- Ja
- Nein

Wie alt war diese Frau? Wenn Sie sich unsicher sind, geben Sie bitte eine ungefähre Schätzung an.

[dropdown]

Bitte beschreiben Sie in ein paar Worten, wie die Frau Sie inspiriert hat.

Woher kennen Sie die Frau?

- Familie
- Freizeit
- Beruf/ Ausbildung
- Anderer Kontext (aus Filmen, Büchern, Nachrichten etc.)

(Kwong & Yan, 2021)

Wie oft haben Sie generell Kontakt zu älteren Frauen (z.B. Besuche, Briefe, Telefonate, SMS oder Email)?

- Täglich
- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- 1 bis 3 mal im Monat
- Mehrmals im Jahr
- Seltener
- Nie

Wie beurteilen Sie insgesamt die Qualität Ihres persönlichen Kontakts mit älteren Frauen?

Die Qualität ist...

1 = Sehr schlecht

5 = Sehr gut

O O O O O

Appendix I: Ageing Stereotypes

(Engstler et al., 2021)

Alle Menschen werden älter. Was Älterwerden für den Einzelnen jedoch bedeutet, kann sehr unterschiedlich sein. Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen können. Bitte geben Sie an, inwieweit diese Aussagen **auf Sie persönlich** zutreffen.

Älterwerden bedeutet für mich,

	1 = Stimme überhaupt nicht zu	2 = Stimme nicht zu	3 = Teils / teils	4 = Stimme zu	5 = Stimme vollkommen zu
dass ich nicht mehr so belastbar bin.					
dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann.					
dass ich weniger vital und fit bin.					
dass mein Gesundheitszustand schlechter wird.					
dass ich nicht mehr so recht gebraucht werde.					
dass ich mich mit der Zeit häufiger langweile.					
dass ich weniger respektiert werde.					
dass ich mich häufiger einsam fühle.					
dass ich weiterhin viele Pläne mache.					
dass ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen.					
dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann.					
dass sich meine Fähigkeiten erweitern.					
dass ich besser mit körperlichen Schwächen umgehen kann.					
dass ich mich selbst genauer kennen und besser einschätzen lerne.					
dass ich vielen Dingen gegenüber gelassener werde.					
dass ich genauer weiß, was ich will.					

Alle Menschen werden älter. Das Älterwerden ist mit Veränderungen in vielen Lebensbereichen verbunden. Sie können nun einige mögliche Veränderungen lesen. Bitte geben Sie an, inwieweit diese Veränderungen aus Ihrer Sicht typisch sind für das Älterwerden im Allgemeinen. Denken Sie hierbei nur daran, **wie die meisten Menschen normalerweise älter werden**. Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen an, wie gut diese Ihrer Meinung nach zutrifft.

Älterwerden bedeutet für die meisten Menschen,

	1 = Stimme überhaupt nicht zu	2 = Stimme nicht zu	3 = Teils / teils	4 = Stimme zu	5 = Stimme vollkommen zu
dass sie nicht mehr so belastbar sind.					
dass sie körperliche Einbußen schlechter ausgleichen können.					
dass sie weniger vital und fit sind.					
dass ihr Gesundheitszustand schlechter wird.					
dass sie nicht mehr so recht gebraucht werden.					
dass sie sich mit der Zeit häufiger langweilen.					
dass sie weniger respektiert werden.					
dass sie sich häufiger einsam fühlen.					
dass sie weiterhin viele Pläne machen.					
dass sie weiterhin in der Lage sind, neue Dinge zu lernen.					
dass sie weiterhin viele Ideen realisieren können.					
dass sich ihre Fähigkeiten erweitern.					
dass sie besser mit körperlichen Schwächen umgehen können.					
dass sie sich selbst genauer kennen und besser einschätzen lernen.					
dass sie vielen Dingen gegenüber gelassener werden.					
dass sie genauer wissen, was sie wollen.					
dass alles schlimmer wird.					
dass sie genauso viel Schwung haben wie früher.					

dass sie weniger nützlich sind.					
dass ihr Leben besser ist, als sie es erwartet haben.					
dass sie genauso glücklich sind, wie sie es in jungen Jahren waren.					

Ab welchem Alter würden Sie eine Frau als alt bezeichnen? [dropdown]

Ab welchem Alter würden Sie einen Mann als alt bezeichnen? [dropdown]

(Jopp et al., 2017)

Wenn Sie an gelungenes Altern denken, haben Sie eine bestimmte Person im Kopf?

- Ja
- Nein

(Denken Sie nicht zu lange darüber nach, was gelungenes Alter ist. Entscheiden Sie sich einfach nach Ihrem Gefühl.)

Wer ist es und warum?

--

Appendix J: Sociodemographic Data

1. In welchem Land leben Sie derzeit?

- Deutschland
- Österreich
- Schweiz
- Anderes Land: _____

2. Was ist Ihr gegenwärtiger Familienstand? Sie können mehrere Antworten angeben.

- Alleinstehend
- Verwitwet
- Geschieden
- Verheiratet
- Feste Partnerschaft
- Offene Partnerschaft

3. Haben Sie einmal ein Kind (oder mehrere Kinder) geboren?

- Ja
- Nein

(Wenn „Ja“, dann Frage 4)

4. Wie viele Kinder haben Sie geboren? [dropdown]

5. Wie bewerten Sie Ihren derzeitigen körperlichen Gesundheitszustand?

- Sehr gut
- Gut
- Mittel
- Schlecht
- Sehr schlecht

6. Wie bewerten Sie Ihren derzeitigen psychischen Gesundheitszustand?

- Sehr gut
- Gut
- Mittel
- Schlecht
- Sehr schlecht

7. Was ist Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung?

- Kein Schulabschluss
- Pflichtschule
- Lehre
- Berufsbildende mittlere Schule
- Abitur / Matura
- Universität, Fachhochschule, Hochschulverwandte Einrichtung
- Anderer Bildungsabschluss: _____

8. Was ist Ihr derzeitiges Anstellungsverhältnis / Ihre derzeitige Ausbildung? (Mehrfachauswahl möglich)

- Schule
- Lehre
- Studium
- Erwerbstätig
- Nicht erwerbstätig
- Haushaltsmanagerin (für den Haushalt verantwortliche Person)
- Ehrenamtliche Arbeit
- In Pension / Rente
- In Mutterschutz / Elternkarenz / Elternzeit
- In Bildungskarenz
- Ich bin in einem anderen Anstellungsverhältnis / einer anderen Ausbildung, nämlich: _____

9. Welche der folgenden Aussagen entspricht Ihrer gefühlten Einkommenssituation am besten?

- Mein aktuelles Einkommen erlaubt mir ein extrem komfortables Leben
- Mein aktuelles Einkommen erlaubt mir ein komfortables Leben
- Mein aktuelles Einkommen ist weder besonders gut noch besonders schlecht
- Mein aktuelles Einkommen ist knapp bemessen
- Mein aktuelles Einkommen reicht nicht aus

Geschafft! Sie haben den Fragebogen vollständig beantwortet. Möchten Sie abschließend noch etwas hinzufügen oder anmerken?

Appendix K: Answers to Open Questions

The cases in which the participant did not answer at least one question were deleted from the following table.

CASE	Sie an gelungenes Altern denken, haben Sie eine bestimmte Person im Kopf? Wenn „Ja“: Wer ist es und warum?	Fühlten Sie sich jemals von einer bestimmten älteren Frau in irgendeiner Weise inspiriert? Wenn „Ja“: Bitte beschreiben Sie in ein paar Worten, wie die Frau Sie inspiriert hat.
189		Sie probiert immer neue Sachen aus und versucht sich immer weiter zu entwickeln.
194	Mein Großvater und seine Partnerin (beide ca. 75 Jahre), beide wirken äußerlich mindestens 10 Jahre jünger, er arbeitet noch, beide sind sehr aktiv, haben großen Freundeskreis, sind oft unterwegs, vom Verhalten her wirken sie auch eher wie jüngere Erwachsene (teilweise auch im negativen Sinne, die Art wie sie sich streiten etc., sie zeigen teilweise "unreife" Verhaltensmuster)	Viel Selbstbewusstsein, erfolgreiche Karriere
197	Elke Heidenreich, weiß was sie will, lebt ihr Leben, bleibt aktiv, muss sich nicht mehr beweisen, sieht die Chancen und jammert nicht über die Herausforderungen	Elke Heidenreich (81) mit ihrem Buch Altern und wie sie in Interviews über das Alter spricht. Greta Silver mit ihrem Video-Kanal. Iris Apfel mit Outfits und Kleidung - keinesfalls unsichtbar. Die 90-jährige Freundin und ihr Umgang mit Alleinsein.
200	Meine Oma	Meine Mutter, die alles immer auf die Reihe kriegt
201	Ilse Helbich. Österreichische Schriftstellerin. Sie hat mit 60, als sie in Pension ging, zum Schreiben begonnen und mit 80 ihren ersten Roman vorgelegt. Sie hat gezeigt, dass man sich nach dem Pensionseintritt quasi neu erfinden kann. Sie hat mir gezeigt, dass man sich bis ins hohe Alter selbst leben kann, seine Talente, seine Träume. Ilse Helbich ist letztes Jahr kurz vor 100 gestorben.	Es war eine alte Frau auf einer Vernissage. Halblanges weisses Haar, schwarzer Hosenanzug, gelber Poncho. Ich war 25, sie über ca. 80. Ich war verklemmt und schüchtern. Sie war frei. Sie trat, als Musik anfang zu spielen, in die Mitte des Raums und begann zu tanzen. Unvergessen. So wollte ich werden! So frei, so bei mir selbst.
202		Ihr Lebensstil. Ihre Selbstsorge.
204		Sehr offen, spricht über Themen die meist verschwiegen werden

205	Das bin ich und mein Motto heisst Älterwerden mit Vergnügen. ich bin KI Enthusiastin, arbeite viel mit jungen menschen zusammen und das will ich noch eine Weile machen	Ihre Stärke, ihe ausstrahlung, ihre Weisheit, ihr Humor und ihre Ausstrahlung
206		Margot Friedländer inspiriert mich, weil sie zeigt, wie wichtig es ist, nie den Glauben an das Gute im Menschen zu verlieren, selbst nach unvorstellbaren Verlusten. Ihre Stärke und ihr Mut, ihre Geschichte zu erzählen, motivieren mich, mich für Toleranz und Menschlichkeit einzusetzen. Sie erinnert mich daran, wie bedeutend es ist, Verantwortung für unsere Vergangenheit zu übernehmen und aktiv für eine bessere Zukunft einzutreten.
210	Meine Eltern. Sie haben sich als Paar ü60 nicht verloren nach der Pensionierung, sondern noch näher zueinander gefunden. Sie genießen ihre Zeit miteinander und finden eine gute Balance zwischen Aufgaben und Freizeit. Für ihre Enkelin sind sie unverzichtbar und auch uns Kinder unterstützen sie nach wie vor mit Rat und Tat. Gleichzeitig schaffen sie sich Freiräume, genießen die Zeit zu zweit und achten darauf, die schönen Dinge im Leben nicht zu vernachlässigen.	Die Frau ist eine feministische Aktivistin, die sich für die Auflösung von intersektionaler Diskriminierung einsetzt. Sie hat mich inspiriert, im Alltag mehr darauf zu achten, mir diskriminierende Situationen bewusst zu machen und mich zu positionieren.
211	eine Freundin, die sich toll kleidet, aktiv ist, viele Freundschaften pflegt	sicheres Auftreten, Zugewandtheit, Wärme, gutes Aussehen
212	Mein Opa, weil er mir 89 immer noch seinen Hobbies nachgeht und sich auch immer wieder neue Aufgaben sucht.	Durch ihre Art auf andere Leute umzugehen und auch mit meinen Familienmitgliedern umzugehen.
217	Eine Freundin meiner Mutter, die fast 60 ist, jeden Tag wandern oder spazieren geht, sich oft mit Freunden trifft und eine Gruppe hat, mit der sie sich zum Standardtanzen trifft.	
219		Stolz, kreativ, selbstbewusst, lebensfroh, positiv, engagiert
227	Eine Frau aus der Nachbarschaft. Die durfte 104 Jahre alt werden und ich habe sie immernoch als eine relative fitte Frau in Erinnerung, bevor sie über 100 Jahre alt war	Mutig ihren Weg alleine zu gehen. Alleine zu reisen. Erfolgreich zu sein. Eine liebevolle Beziehung zu führen.
231	Meine Mutter, selbstständig in allem , fit	Ihre liebevolle Art, ihre Geduld, ihr Verständnis.. die Ruhe in Person.

236	Meine Mama... Sie ist fit und entscheidet selber wo ihre Grenzen sind. Sie hat klare Vorstellungen wie sie ihr Leben noch genießen möchte und was sie möchte wenn es zu Ende geht. Ich respektiere das, auch wenn es mal schwer wird.	Sie ist zufrieden, glücklich, humorvoll und positiv. Sie erzählt aus ihrem Leben, das viele aufs und ab hatte nie verbittert. Es gehört zu ihrem Leben und ihren Entscheidungen. Zufrieden und glücklich sein und nicht immer irgendwelchen Trends hinterher laufen wollen. Das Leben und die schönen Momente genießen
246	Meine Mutter, wegen Ihrer positiven Ausstrahlung und Einstellung	Ihre Einstellung zum Leben und zu sich selbst, auch nach mehreren Schicksalsschlägen, immer positiv!!!
249	Arbeitskollegin, fit vital uns. Trotz 70+	Selbstbewusst, tut nur das was sie wirklich möchte
259	Meine Oma, sie ist 93 und noch sehr fit für ihr Alter	
260	Großvater. Hat sich immer weitergebildet, führt ein vitales Leben und ist viel beschäftigt und von Menschen umgeben. Großmutter, weil sie das Leben als Frau immer alleine gemeistert hat, obwohl die Generation das so abgewertet hat.	Die Art für sich einzustehen, ihre Meinung zu äußern, ohne Männern und Kindern zu leben
267	Brigitte Bardot, mit Würde gealtert.	Im höheren Alter noch sportlich sehr aktiv.
269	Ehemalige Chefin meines Vaters die jetzt in der Pension genau entscheidet was sie machen möchte und wie lang (Zeit mit Enkel & Familie verbringen, mit ihrem Mann in Urlaub oder auf Reisen, mit Freundinnen in Urlaub/treffen)	Steht für ihre Ideale ein, lässt sich nicht aus dem Konzept bringen, kommuniziert klar ihre Bedürfnisse, auch wenn ihr Gegenüber ihr nicht auf Augenhöhe begegnet
270	die (bereits verstorbene) Queen	Sie war noch sehr fit, konnte sich gut ausdrücken, ist aufrecht gesessen und hat "die Hülle ihrer Seele (Körper)" sehr geschätzt und dementsprechend auf ihre Gesundheit geschaut. Vielleicht ist sie auch deshalb so alt geworden und war noch so fit und gut drauf.
277		Wie die Frau als Mutter ist, so würde ich gerne auch sein. Oder wie die Frau sich bei der Arbeit kleidet (sehr gut aber nicht overdressed).
279	Meine Psychotherapeutin. Sie sieht sehr fit aus, ich denke sie lebt alle Emotionen aus, Trauer, Wut, Freude. Sie tanzt, sie lacht, manchmal ist sie ernst und alles in allem wirkt sie erfüllt.	Sie war zwischen 70 und 75 Jahre alt. Sie hat mir tief in die Augen geschaut und gesagt "Du bist so ein hübsches Mädchen". Sie hat es mit einer sehr ernsten, ehrlichen aber liebevollen Stimme gesagt. Das hat mich berührt.
280		Sie hat mich bewegt mich mehr Sachen zu trauen

284	Meine Eltern. Sie sind jetzt beide in Rente und Unternehmen viel, nachdem sie jetzt mehr Zeit haben, als zu dem Zeitpunkt, wo sie noch gearbeitet haben.	Was sie alles spannendes in ihrer Freizeit macht und wie leicht sie durch das Leben geht. Es wirkt, als hätte sie nie Stress.
298	meine mutter sie hat viele neue dinge erst später im leben für sich entdeckt	gezeigt wie schön das leben sein kann und was mich noch alles erwartet
299	Mein	Meine Oma, weil sie erreicht hat was sie wollte im Leben trotz im Armut aufgewachsen zu sein.
300		Ihre Erfolge und interessanten Sichtweisen auf der Welt im Zusammenhang mit ihre individuelle Erfahrung von der Welt zu ihrer Zeit. Ich konnte mich vom ihr inspirieren lassen im Sinne der selbst Verbesserung und Wille zu lernen und zu lesen und mich geistig zu entwickeln und mutig zu sein.
306		Wie sie sich gibt, ihre Wortwahl, ihre Resilienz, ihre Weisheit.
313	Die Oma meines Freundes, sehr aktiv, körperlich fit und eine volle Partymaus. Hat ein ausgiebiges Sozialleben und ist immer offen für neue Erfahrungen	Meine Tante, mit ihrer Arbeit im Frauenhaus, wie sie mit Konflikten in der Familie umgeht und wie sie Job, Psychotherapie Ausbildung und alleinerziehendes Elternsein gemeinsam managed
314	sowohl mein opa als auch meine oma. beide sind noch fit uns vital, jeder respektiert sie und sie genießen, trotz einiger körperlicher einschränkungen, noch total ihr leben.	meine oma ist eines meiner vorbilder im leben. durch sie habe ich viel gelernt und ihre ansichten sind einfach toll. wenn ich probleme habe dann suche ich immer ihren rat. ein weiteres beispiel ist eine youtuberin/ podcasterin. candace owens, 35 jahre alt. ich hoffe genauso selbstsicher und schlagfertig zu werden.
315	Lamy Michelle Icon	Lebensweisheit
322		sie hat ihr Leben gelebt, ohne viel Wert auf gesellschaftliche Normen zu legen (in jeglicher Hinsicht, nicht nur auf Basis der vorgegebenen Schönheitsideale - auch gegen die gesellschaftlichen Bilder, dass man mehr oder weniger wert ist, je nachdem, welchen Beruf man ausübt)

323		Meine Reitleherin als Kind hat mich sehr inspiriert. Sie hat ihr eigenes Unternehmen aufgebaut und für alle spürbar jeden Tag von früh bis spät ihren Traumjob ausgeführt, war tough, hat für sich eingestanden und körperlich stark. Gleichzeitig war sie die empathischste und einfühlsamste Person, die ich damals kannte. Sie hat mir viel beigebracht, über das Leben, andere Leute, aber auch über mich selbst und war dabei immer geduldig und wertschätzend. Dafür bin ich noch immer sehr dankbar.
330		selbstbewusst
332	Ehemaliger Patient, topfit und sah 20 Jahre jünger aus. Keine körperlichen oder geistigen Einbußen	
335	Verschiedene Personen die im Alter ein selbstbestimmtes, aktives Leben mit bereichernden Sozialkontakten haben	Selbstbestimmtes, selbstbewusstes Auftreten
341	Mein Opa. Macht noch immer das, was er gerne mag. Hält sich fit, hat Kontakt zu seinen Freunden (auch jünger als er), lernt neue Dinge, z.B. Kochen	Ihr nettes, irgendwie "allumfassendes" Lächeln, das sie mir in der Bim zugelächelt hat. Es hat mich inspiriert, Leuten im öffentlichen Raum auch durch meine Mimik "Wärme" oder aufmunternde Momente zu schenken.
342		Omas gegen Rechts Demo zu zweit vor dem Kanzleramt
343		Sie schaut trotz ihres Alters wunderschön aus und man sieht dass sie viel erlebt hat und glücklich ist
347	Eine Bekannte die ich Beruflich begegnet bin und immernoch Kontakt habe. Weil sie eine sehr Authentische sehr intelligente Frau ist die ein sehr beeindruckendes Leben hat und eine sehr Sympathische und Soziale Persönlichkeit hat.	Sie ist eine sehr sympathische attraktive sehr kluge Frau die viel erlebt und erreicht hat in Ihrem Leben.
348		Sie besitzt ein hohes Fachwissen, verfügt über sehr hohe soziale Kompetenzen, kann Wissen gut vermitteln, ist selbstbewusst, sehr intelligent und wirklich gut in ihrem Job.

353		Sie hat eine Gelassenheit und Freude ausgestrahlt, obwohl sie Sterbenskrank war und hat dabei trotzdem immer ihr Ding durchgezogen. Sie fand nach so vielen Lebensjahren immernoch die Freude in den kleinsten Sachen, wie ein Kind. Das fand ich stark.
354	Jane fonda	Eine ältere Arbeitskollegin, die mir viel darüber beigebracht hat, wie man mit Rückschlägen umgeht, seinen eigenen Weg geht ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen und trotzdem ein glückliches Leben führt.
357		Eine Dozentin an der Uni. Sehr energetisch und stolz auf sich selbst. Dennoch entgegenkommend und offen für neue Perspektiven.
358	Meine oma	/
359	Meine Nachbarin, sehr lange gesund und ein guter Mensch. Nicht verbittert	
360	Schwiegermama Lebenslustig, herzlich, ständig mit dem eigenen wohnmobil in der Welt unterwegs	Offen Lebenslustig Setzt sich stark für andere bzw Minderheiten ein Entspricht nicht den klassischen Schönheitsideal, allerdings sehr attraktiv durch ihre aura und Lebenseinstellung
361		angesehene person in meinem karrierefeld
362	Ältere Damen mit Stil.	Vor allem Stil, Eleganz und Intelligenz.
363		mutig
367	Mein Herr Professor. Er ist 86 und ist SEHR klug, er hat vieles geschafft. Ist geistig und großteils Körperlich noch fit, er macht noch viel und wird von vielen geliebt. Er leistet in seiner Arbeit und Freizeit noch immer viel und er veröffentlicht noch immer Bücher.	Sie hat so viel geschafft. Sie ist unglaublich klug und hat es in den Naturwissenschaften weit gebracht. Sie ist sehr aktiv, ihr ist egal wie andere sie sehen und sie hilft denen die ihr wichtig sind.
370		Positive Ausstrahlung, Erfolgreich,
373	Eine Bekannte aus einem früheren Wohnort. Man hat sie auch mit über 70 regelmäßig Fahrrad fahren gesehen und sie war sehr fit und fröhlich.	Ihre Art und Weise so zu sein wie Sie ist und sich nicht zu verstellen. Und Erzählungen über ihr Leben.
374	eine Frau auf Instagram - sie ist fit, macht jeden Tag Sport, ist schön und schlank, bildet sich intellektuell weiter und unterstützt ihre Familie	achtsame kommunikation, konstruktive streitgespräche, genereller offener umgang mit neuem

375	Meine Vater. Er ist 68 Jahre alt aber immer noch so jung geblieben. Bildet sich regelmäßig weiter, arbeitet noch und bleibt am Puls der Zeit. Er sagt immer „ altern beginnt im Kopf"und genau so empfinde ich das auch	Inspiriert weniger aufs außen und mehr ins innen zu schauen
376	Meine oma- super leben, aktiv, hat immer was vor	Sie hat ein Leben, das ich in dem Alter auch gerne führen würde. Familie, Beruf und Haus
377	meine Oma, weil sie bis 70 noch Schifahren war	
378	Mein Opa, ist über 95 und top fit	Mit Aussehen, Können und was sie erreicht hat
383	Meine Uroma. Sie hat mich noch bis zum Schluss beim Kartenspielen besiegt.	
385	Bekannte (weiblich), die mich auch inspiriert (vorherige Frage) Weil ich, wenn ich so viel erreichen würde wie sie in ihrem Aktivismus erreicht, zufrieden mit meinem Leben wäre	Strahlt Stärke und Kompetenz und Autorität aus. Ich bewundere sie
391	Meine Uroma - 99 Jahre	-
392	Meine mutter	
393		Meine Oma, wie sie das Leben sieht und auf ihre eigene Vergangenheit zurückblickt, sowohl familiär als auch beruflich.
397	Meine Großmutter. Sie hatte mit zunehmend körperlichen Einbußen zu kämpfen, hat dabei aber nie ihre gute Laune und ihr Gemüt verloren. Dinge, die sie selbst nicht mehr erledigen konnte, konnte sie durch Hilfe von außerhalb schaffen oder indem sie ihre eigenen Maßstäbe herabsetzen konnte. Das war für mich ein gelungenes Altern.	Die Frau hat mich dazu gebracht, geduldiger und geerdeter zu sein.
403		Berufliches Vorbild (extrem kompetent, hat vieles erreicht das ich auch gerne mal schaffen würde), Feministin
408	Meine Mama, geistig und körperlich fast fitter als ihre kinder	Meryl Streep, authentisch, natürliches altern
409		Trotz Widrigkeiten in der Kindheit selbstbewusst im Leben stehen und nicht so stark darauf zu achten, was Andere über dich sagen oder denken könnten.

411	Die Stiefmutter meiner besten Freundin ist über 70 aber wahnsinnig aktiv. Sie hat ihren Partner verloren aber trotzdem führt sie ein volles und glückliches Leben. Sie unternimmt viel, lernt viel Neues, Reist, trifft Freunde, treibt Sport und gestaltet sich das Leben aktiv schön.	Ein Beispiel war meine Mutter. Sie wusste wie man Selbstfürsorge betreibt, das Leben und Momente mit den Liebsten genießt und zelebriert und hat Ruhe, Freude und Lebenslust ausgestrahlt. Sie hat sich proaktiv ein schönes Leben gestaltet.
412		Alte allein stehende Frau die das Leben in vollen Zügen genießt, positive Einstellung dem Leben gegenüber;
414		Ihr Verständnis für neuere Dinge, dass sie zu mir hält
417		Die Frau hat sehr viel Wissen - ihre Arbeitsweise und auch der Support den sie aufgrund ihres Wissen anderen gibt, hat mich sehr beeindruckt. Der Support, der mir entgegengebracht wurde, hat mich dann sehr gepusht, mit meiner Aufgabe the extra mile zu gehen.
419	Gregor Gysi weil er im hohen Alter immer noch ein macher ist	Überzeugend, wertschätzend, lustig, meinungsstark, intelligent
423	Meine Tante, weil sie in ihrer Pension weiterhin aktiv ist, viel unter Menschen, reist, ihren Hobbies nachgeht	Sie war zufrieden mit sich und ihrem Leben, hat Wärme ausgestrahlt und eine optimistische Sicht auf ihr Leben gehabt, obwohl sie mit einigen Hindernissen zu kämpfen hatte (Ex-Mann, der Alkoholiker war und physisch aggressiv, Gehbehinderung). Außerdem war sie auch in ihrem hohen Alter sehr offen ggü. verschiedenen politischen Ansichten.
428		durch ihre Kraft
430	Opa -> ist 86 in Enoch sehr fit, macht viel Sport, liest in Döner mich viel Neues	Mama -> ist schlau
434	Mein Papa. Er ist 63 Jahre alt und fit, da er viel Gartenarbeit macht	
444		gibt nie auf, schafft mehreres gleichzeitig und bleibt positiv

448		Die Frau war eine entfernte Verwandte, welche den zweiten Weltkrieg miterlebt hat. Sie war bis zu ihrem Lebensende die großzügigste Frau, die ich je kannte. Sie hat immer den Armen und Bedürftigen in ihrer nächsten Nähe geholfen, fast ihr ganzes Hab und Gut weitergegeben und geteilt und ihre ausländischen Nachbarn mit Kindern unterstützt. Sie konnte gar nicht anders. Zuletzt hing noch eine letzte Bluse in ihrem Kleiderschrank, die sie mir schenken wollte. Sie war durch und durch selbstlos.
461	Meine Oma, mit 89 Jahren noch sehr sportlich und gesund, nicht an veralteten Ansichten hängen geblieben, liebevoll und akzeptierend. Einfach trotz schweren Zeiten und hohem Alter nicht verbittert sondern lebensfreudig	Selbstständig, weiß was sie will und wer sie ist und steht immer für ihre eigenen Bedürfnisse ein, versucht immer Leuten zu helfen die es brauchen und positiv zu bleiben
464		Unlängst hat mir eine erzählt von ihrem Werdegang, wie schwierig es war und wie sehr weibliche Netzwerke fehlen. Man soll sich nicht abbringen lassen und wenn einen was stört, ansprechen.
465		Einfach sehr viel Lebensfreude
467		Gelassenheit, Ruhe, Selbstvertrauen
469	Meine Mutter und meine Oma. Aus den Gründen die ich vorher genannt habe. Sie tragen bzw. trugen ihre "Altersmerkmale" mit Stolz und haben nie aufgehört zu reisen und neue Dinge zu lernen. Meine Oma hat bis zum Schluss, sie wurde 93 Jahre alt, ein sehr aktives, wenn auch bescheidenes Leben geführt und immer das Beste aus allem gemacht. Sie hat die Dinge akzeptiert wie sie sind und war deshalb ein unglaublich zufriedener Mensch.	Weil sie sich noch nie in ihrem Leben geschminkt hat, nicht einmal bei ihrer Hochzeit. Sie zieht sich schön an, aber das was sie schön findet, nicht was im Trend ist. Sie trägt nie Highheels sondern trägt nur das, worin sie sich wohl fühlt, auch wenn das in manchen Situationen komische Blicke bedeutet. Außerdem altert sie unglaublich glücklich, sie feiert ihre Lachfalten und trägt ihre grauen Haare mit Stolz. Eigentlich alles was die Gesellschaft beim Altern (besonders bei Frauen) negativ wahrnimmt, trägt sie mit Stolz und ohne Scham - ich finde das unglaublich empowernd.
470		Ihr Kleidungsstil hat mich inspiriert zum Beispiel. Aber auch ihre Einstellung zu vielen Dingen im Leben>> sie hat keine Angst vor Veränderung, verliert nicht die Hoffnung.
471	Meine Großmutter: Lebensweisheit, Vitalität, Aktivität, soziales Engagement	

474	Eine Person die glücklich aufs Leben schaut, bei sich selbst angekommen ist und nix bereut und innerlich ruhig ist	Sehr emotional intelligent, in sich ruhend, mutig und kraftvoll und anmutig
480		Durch ihre fröhliche, optimistische Art und dadurch, dass sie an meine Fähigkeiten geglaubt hat, hat sie mir in einer schwierigen Zeit Hoffnung gegeben.
482	Meine Supervisorin weil sie immer dazu lernt und im Hirn nicht alt wird.	Erfahrungen, Erkenntnisse, Wahrnehmung, Körperpflege, Sport, Lebensphilosophie
484	An Grace und Frankie aus der Fernsehserie. Einstellungen zum Alter.	Intelligenz, Haltung, Mut, Lebensanschauung, Lebenswerk, Weisheiten
487	Meine Mutter, sie hat sich extrem weiterentwickelt, ist im späteren Erwachsenenalter beruflich aufgestiegen, hat sich persönlich weiterentwickelt	Mit ihrem beruflichen Erfolg, ihrer Wirkung auf andere, Auftreten, Gelassenheit und Selbstbewusstsein (!)
488		sehr kompetent in ihrem fach (klinische neuropsychologie kinder und jugend), kurzweilige vorträge, konstruktive tipps und das alles auf eine sehr sympathische und humorvolle art - hat sehr im reinen mit sich und selbstbewusst gewirkt
489	Meine Psychologin. Sie wirkt würdevoll und selbstbewusst, als könnte ihr nichts und niemand was abhaben, nutzt ihr Lebensweg um anderen besser verstehen zu können und strahlt eine Wärme aus, wie eine Oma und gleichzeitig ist sie eine knall harte Profi	Sie war gleichzeitig professionell und sehr warmherzig, ausgeglichen und selbstbewusst, ohne einem das gefühl zu geben, dass diese schlechter wäre als sie.
490	ich habe eine sehr junge familie, deswegen ist meine oma noch nicht wirklich alt. sie geht 2025 in rente. aber ich denke, sie wird gut altern. sie fährt mit meinem opa regelmäßig auf campingurlaube (wohnmobil) und kümmert sich gerne um ihren garten. ich glaube sie wird ihren alltag gut füllen. hoffe ich.	ich fand ihre einstellung zum leben toll. sie hatte ihren durchbruch als künstlerin erst mit 60 und hat ihr leben außerhalb von bürgerlicher kleinfamilie, mann und haus gestaltet. ich möchte später auch immernoch freundschaftliche kontakte regelmäßig pflegen und hobbies nachgehen
491	meine oma, sie ist noch extrem fit (mental so wie körperlich), reist viel, ist gut drauf, nutzt ihre zeit und wirkt wie eine sehr "gefundene" person	durch ihre selbstlosigkeit, hingabe, liebe, bereitschaft, offenheit, ruhe und akzeptanz
492		

493	meine Oma, weil sie mit knappen 80 Jahren begonnen hat, an Kursen zu Lebensqualität im Alter teilzunehmen. Sie hat selbst nach dem Tod meines Opas letztes Jahr die Freude am Leben nicht verloren und pflegt weiterhin freudig ihre Sozialkontakte.	Sie war langjährige Krebspatientin und hat von ihrem Leben sehr dankbar und reflektiert gesprochen. Dadurch fühlte ich mich bewegt, mein Leben mehr zu schätzen.
495	Mein Volleyballtrainer, weil er noch immer top fit ist und sich bemüht bei den vielen Kursen die er macht sich jeden Namen zu merken	Holocaustüberlebende
496	Meine Oma, da sie sowohl beruflich, als auch familiär viel erreicht hat (viele Kinder & Enkelkinder, eigener Betrieb, sehr viel gearbeitet). Sie konnte ihre Werte sehr gut an ihre Nachkommen weitergeben	Respektvoller und rücksichtsvoller Umgang mit Mitmenschen; sehr viel Humor und Intelligenz
497	Eine Frau die ich in einem beruflichen Kontext kennengelernt habe	Selbstbewusst, modisch, erfolgreich
498		ist kompetent in ihrem Fachbereich hat viel Erfahrung wirkt zufrieden und gesetzt, arbeitet aber auch weiterhin an sich selbst
499	Eine Freundin(70) welche immer noch eine Ikone ist, viel reist und das Leben ziemlich optimistisch und enthusiastisch betrachtet	Kompetenz und Modebewusstsein im Umgang mit Farben.
501	Meine Oma, war immer aktiv, interessiert, hilfsbereit,	Psychische Stärke, Akzeptanz, Großzügigkeit, Empathie, Intelligenz, Herzlichkeit
502		Ist erneut ins Dingleben eingestiegen, das hat mich sehr inspiriert, dass man auch im Alter sich noch über Attraktivität Gedanken macht und aufgeregt ist vor Dates und einfach Spaß hat, neue Menschen kennenzulernen und dass man sich selbst gestattet, sich nochmal "jung und verliebt" zu fühlen
503		sie hat sich trotz ihrem Alter schön und sexy gefühlt
506	Meine Kollegin, weil sie sehr selbstbewusst und gefestigt ist und immer mühelos weiblich und elegant aussieht.	Ihr Selbstbewusstsein und wie sie sich präsentiert (sehr elegant, ruhiges Selbstwertgefühl)

510	Ich kenne die Person nicht persönlich und kenne deren Namen nicht. Aber auf Tiktok gibt es ein virales älteres Ehepaar (ich glaube sie sind um die 60 Jahre alt und beide Japaner:innen), die sehr sportlich aktiv und vital sind und auch sehr fit aussehen.	Hat inspirierende Worte gesagt. V.a. Tipps, die sie an jüngere Frauen gerichtet hat, wie z.B., dass man seinen Träumen nachgehen sollte, oder, dass man nicht zu sehr grübeln sollte, sondern auf sein Herz hören sollte usw.
512	Eltern von ex freund	Art, wie sie das Leben gesehen hat
515	Mutter und Tanten, sportlich, fit, sozial eingebunden, aktiv	Selbstbewusstsein, Karriere und Lebensgestaltung
517	Meine Therapeutin, sie ist zufrieden mit w ich, lehrt sich selbst und ihre person nicht ab, lebt ihr leben nach ihren wünschen und respektiert sich und behandelt sich stets mit w ürde	Selbstbestimmt und selbstrespekt, bückt sich nicht der meinung anderer, steht kraftvoll und empathisch zu sich selbst
519	Das ist meine Oma und sie hat ihr Leben in einem für sie erfüllenden Beruf verbracht, indem sie auch mit Hobbys und Familiengründung beschäftigt war.	Ich wurde von dieser Frau durch ihre Zähigkeit, ihre Unabhängigkeit und ihre Entschlossenheit inspiriert, dass sie auch ohne einen Mann überleben kann und selbst mit Herausforderungen zurechtkommt.
524		belinda pletzer ist sau smarte uni professorin die karriere komplett slayed und dabei gut aussieht und 4 kinder oder so hat
526		Kleidungsstil, Auftreten, Selbstbewusstsein
527	Die Oma meines Freundes, da sie trotz ihrem Alter weiterhin (körperlich) fit ist, Sport betreibt, die Welt sehen möchte, viele Hobbys hat	Eine Frau in hohem Alter, die aber sehr lebendig ist, mehrere Sprachen spricht und eine fröhliche Ausstrahlung hat
530	Meine Urgroßmutter - sie ist bereits Mitte 90 und trotzdem fit und vital wie in jungen Jahren. Sie unternimmt jeden Tag etwas, fährt mit ihren Töchtern in den Urlaub und hat viel Freude daran. Außerdem ist sie eine sehr humorvolle Frau.	Diese Frau hatte in ihrem Leben mit vielen verschiedenen Schwierigkeiten zu kämpfen (Gewalt durch den Stiefvater als Kind, Betrug in der Ehe, eine schwierige Scheidung, die Suche nach ihrem wahren Vater [der Soldat war], Verlust des jüngeren Bruders). Dennoch lebt sie ein erfülltes Leben und hat eine sehr positive Einstellung. Sie ist - trotz altersbedingtem Abbau ihrer körperlichen Fähigkeiten - sehr aktiv. Am meisten inspiriert mich jedoch an ihr, dass sie immer ihre ehrliche Meinung sagt, auch wenn dies manchmal schwierig ist. Was andere über sie denken, ist für sie belanglos - hauptsache sie selbst fühlt sich wohl in ihrem Körper. Dennoch zeigt sie viel Empathie gegenüber anderen.

532	Mehrere Personen aus dem familiären Umfeld, vital, reisen, gehen Hobbys nach, betreiben regelmäßig Sport...	Karriere ist auch mit Kindern möglich
536	Die Oma meiner Freundin, sie ist der Meinung, immer noch dazulernen zu können und ist ein offener Mensch; deshalb probiert Sie neue Dinge aus und ist sehr interessiert	Diese Frau war sehr selbstbewusst und unbeeindruckt von Stereotypen; sie war total unerschrocken und sah sich als Frau null in der Opferrolle, das hat mich sehr beeindruckt!
538	Eine 70+ Jährige aus meinem Fitnessstudio, sie ist noch immer topfit und hat so eine positive Lebenseinstellung, ist lustig, hilfsbereit, freundlich, man redet einfach gerne mit ihr, sie jammert nicht über ihr Alter	Selbstbewusstsein, glücklich mit ihrem Leben, im Leben angekommen, verändert und arbeitet an sich
541		Durch ihren beruflichen Erfolg, ihre Disziplin, ihre Intelligenz, und ihrer Art mit belastenden Dingen umzugehen
544	Meine Oma, ist trotz jahrzehntelanger körperlicher Arbeit immer noch fit ist, eine Familie um sich hat und jetzt alles tut, dass sie gerne tun würde. Sie hat auch immer Spaß und Freude an den gsnz kleinen Dingen	Meine Mama, alleinerziehend, trotz Problemen immer das beste aus Situationen gemacht, immer und bedingungslos für mich da, ein toller Mensch in jeder Hinsicht
546	Mehrere Professorinnen oder Schriftstellerinnen, Journalistinnen Kluge Frauen, die kritisch denken und im Laufe der Jahre immer mehr Wissen und Erfahrung gesammelt haben	clever lustig gebildet sehr selbstbewusst meinungsstark schön
549		Sie hat gute Lebensweisheiten mitgegeben und eine positive Lebenshaltung ausgestrahlt.
551		Eine feminist icon war sie
555		So zu sein, wie man eben ist und nicht zu viel auf die Meinung anderer zu geben. Sein Leben nach den eigenen Interessen ausrichten.
559	Meine Mutter, weil sie noch total im Leben steht, ausgeht und Urlaube macht und sich viel jünger fühlt, als sie eigentlich ist.	Ich empfand die Freundin meiner Mutter als sehr kompetent und als starke Persönlichkeit, die ihr Leben einfach sehr so lebt, wie sie sich das vorstellt und für richtig hält. Mich hat das inspiriert, sich selbst mal mehr an mich und meine Wünsche und Ziele zu denken.
560		Sie war sehr nett und wirkte entspannt.

567		Sie erzählte davon, dass sie froh ist was sie alles erleben durfte. (Reisen, Familiengründung, Berufliches etc.) Aber auch wie schnell die Zeit verging und sie es so noch mehr schätzt, das ihr Leben so "voll" ist. Das fand ich inspirierend, weil ich mich oft selbst zurückhalte. Vor allem ihre Aussage, dass die Zeit ist so schnell vergangen ist, will ich versuchen mehr Sachen zu machen die für mich so ein "volles Leben" ergeben können- und mich weniger an den Meinungen/ Akzeptanz anderer zu orientieren.
578	Meine Oma: hält sich fit macht regelmäßig Sport, geht oft mit Freundinnen aus und hat viel Spaß, sieht super aus und zieht sich modischer an als manche jüngere Menschen	Zufriedenheit, Fokus auf das wirklich wichtige im Leben, Spaß am Leben
579	Der Golden Bachelor und alle Teilnehmerinnen! (Hab gerade vielleicht einen Hyperfokus auf diese Sendung) Ich find die Message so schön, wie aufgeschlossen alle sind und welches Bild das vom Älterwerden, dem Verlauf eines Lebens und eben auch Liebe und Beziehungen im Alter zeichnet.	Klingt komisch, aber ich muss immer noch sehr häufig an die alte Dame aus dem Barbie Film denken. (An der Bushaltestelle) Ich fand die Szene im Film, die Aussage über Schönheit und Selbst-/ Fremdwahrnehmung sehr inspirierend.
583		Durch ihr lockeres Verhalten in Bezug auf Kritik, ein schamloser Umgang mit voller Einigkeit bezogen auf sich selbst. Unentschuldigt zu leben was sie im Moment fühlt ohne Rücksicht auf Wertung anderer, trotzdem respektvoll
584	Mein Opa. Fast 90, hackt selbst noch Holz und ist fit, hat viele Kinder, denen er wichtig ist (und andersherum), hat sich ein schönes Zuhause aufgebaut.	Meine Mutter, sehr starke Frau, die sich für alle in ihrer Umgebung immer einsetzt, ein Zuhause für viele darstellt und einfach sehr fleißig ist.
588	Die Großeltern meines Freundes sind 90 und noch komplett fit (geistig und körperlich)	
591	meine Tante, sie ist 65, steht fest im Leben, präsentiert sich durch Kleidung, Make-up und Frisur so, dass sie als sehr modisch und schön gilt, besitzt ein eigenes Modegeschäft und arbeitet viel und gut	Stärke, Lebensgeschichte geprägt von viel Verlust, wie sie ihr Leben trotz allem selbstbestimmt führt und wie sie mit Dankbarkeit und Hoffnung lebt
596		Ihre Erlebnisse und Erfahrungen im Leben, ihre Weisheit

600		Die Frau ist eine gute Freundin von mir, sie inspiriert mich hinsichtlich meiner akademischen Leistungen, hinsichtlich meiner Kunst (dem Schreiben) und hinsichtlich dem Umgang mit anderen Menschen (seien es Kinder oder Erwachsene) der Natur und Umwelt. Sie lehrte mich Achtsamkeit und die Liebe zu Anderen und zu mir.
601		Viele verschiedene Leben gelebt, im Sinne von verschiedene Karriereoptionen ausprobiert, Lebenspartner "spät" gefunden, an verschiedenen Orten gelebt. Das zeigt nochmal stärker, dass das Leben nicht ab einem bestimmten Alter vorbei ist (so wie es manchmal dargestellt wird) und dass man immer noch neue Karrierewege, neue Beziehungen etc. aufbauen kann und sich ausprobieren kann, egal wie alt man ist. Weitere Punkte die mich inspiriert haben sind eine Ausstrahlung von Selbstsicherheit und Ruhe und ein sehr schöner und eleganter Kleidungsstil.
611	Meine Oma ist jetzt 87 und ihr Leben hat sich wenig verändert, seit ich sie kenne. Sie geht regelmäßig Wandern bzw geht 10km an einem Nachmittag und kennt aber auch ihre Grenzen: hat vor 2 Jahren mit dem Schifahren aufgehört und steigt nicht mehr auf Leitern, damit sie sich nicht verletzt. Und außerdem ist sie immer noch sehr lernfähig, zwar immer vergesslicher, aber sie arbeitet auch daran, ihre Gedächtnisfähigkeiten zu verbessern/erhalten.	Ich hatte früher eine ziemlich große Angst davor, dass ich irgendwann "alt" und single bin und dann nicht weiß, was ich mit mir anfangen soll bzw auch dass mich andere Personen verurteilen. Aber diese Frau (bzw mehrere Frauen, die ich kennengelernt habe) hatte einen solchen "nicht normkonformen" Lebensstil und hatte eine so tolle, glückliche und lockere Ausstrahlung. Das hat mich inspiriert, dass ich mein Leben einfach so gestalten werde, wie ich es möchte und nicht so wie andere Personen es erwarten würden.
616		Selbstsicher hat einen erfüllenden Beruf Selbständig Ist egoistisch im guten Sinne -> Macht was sie glücklich macht tut sich oft was gutes (Massage, früher von einer feier nachhause gehen) hat große ziele kümmert sich um ihre mental health

624	Meine Großmutter mütterlicherseits. Eine unglaubliche starke Frau die allen Widrigkeiten zu trotz dankbar und unglaublich einfühlsam war. Sie hat eine enorm wichtige Rolle in der Familie gespielt und uns oft zusammen gehalten	Ärztin die noch immer gearbeitet hat und ihr Wissen an die nächste Generation weiter gegeben hat. Ja, sie war ruppig und nicht umgänglich aber sie hat für ihren Beruf gebrannt und junge Ärzte unglaublich unterstützt
628	meine Oma, weil sie gesund ist und (glaube ich zumindest) ein glückliches Leben führt	
629		Ist eine tolle und erfolgreiche Forscherin
633	Dieselbe person, die mich auch inspiriert (meine Oma). Aber ich denke dabei auch an meine Großtante, weil sie sich immer noch viel Wissen aneignet und sehr engen Kontakt zur Familie hat	Ihre Motivation, immer Sport zu betreiben (wander, spazieren) und duch ihre vegane Ernährung (sie pflanzt auch viel selber an) Dadurch ist sie immer noch extrem fit
635	Immer motiviert und tatkräftig egal wie die Umstände!	Hat mich für die Biologie begeistert!
637		Meine Chefin und wie sie es schafft sich auch unter vielen männern gehör zu verschaffen. Sie lässt sich nicht viel gefallen und steht für ihre Ideen und Bedürfnisse ein
641	Oma - macht viel, sieht viele leute, lernt neues, engagiert sich sozial, viel kulturprogramm	Sie ist krestiv, hat viel energie, ist teilweise kind geblieben, hat die fähigkeit andere mit begeisterung anzustecken, findet irgendwoe immer eine lösung
642	Nachbarin, vorhin beschriebene Person, ist im Alter noch genauso lebendig wie früher	sehr fitte, agile Frau, die immer noch alles machen kann und ein blühendes Leben hat
645		Auftreten, Erscheinung/Ausstrahlung, Balance zwischen Nettigkeit/Nahbarkeit und Dominanz/ Grenzen, hoher Intellekt, Charisma
647	- mein Opi -> weil er auf ein erfülltes Leben zurückschauen kann & es sehr positiv bewertet -> weil er sein heutiges Leben sehr schön gestaltet	
651	Meine Mutter, ich finde, sie meistert einfach alles irgendwie so gracefully	Indem sie einfach da ist, so liebevoll und so stark, ich bewunder sie sehr
652		Hat sehr viel für ihre Familie geleistet, obwohl sie es schwer hatte
653		Sie hatte eine sehr positive Haltung, war sympathisch und witzig und hatte einen süßen Hund
656	Papa	Mutter

658		Sie weiß wo sie im Leben steht und wer sie ist und fühlt sich wohl damit.
661	Ich habe eine Zeit lang in einem Tageszentrum für Senioren gearbeitet. Man konnte beobachten, wie unterschiedlich die Personen die Angebote (Bewegungsgruppen, Gedächtnistraining, Tanzgruppen, gemeinsames Handwerken, Spielen,...) annehmen. Eine Besucherin war knapp 90, körperlich und geistig noch sehr selbständig und gut beieinander und sehr aktiv eingebunden, sie hatte oft eigene Ideen zur Gestaltung des Zentrums, half gerne mit und plauderte gerne über ihr Leben wobei sie zufrieden zurückblickte.	Meine Arbeitskolleginnen, welche beide um die 50 Jahre alt sind, inspirieren mich mit ihrer lebensfrohen, lustigen und herzlichen Art. Es sind beide kluge, schöne Frauen die auch zu ihrem Alter stehen. Es inspiriert mich, dass sie keine (merklichen) Schönheits- oder Verjüngungseingriffe gemacht haben.
663	Meine Oma Körperlich und geistig fit, offen für Neues, liebevoll aber klar im Grenzen setzen	Selbstsicheres Auftreten, schön zurechtgemacht, freundlich
665	Meine damalige Spirt	Sie hat die wichtigen Dinge im Leben hervorgehoben und davon erzählt, was sie in ihrem Leben rückblickend anders gemacht hätte. Sie hat gesagt, dass man die Orte an die man kommt immer ein bisschen besser hinterlassen soll, als man sie vorgefunden hat.
666	Meine Oma, weil sie noch immer körperlich und geistig fit ist, gerne im Garten arbeitet, sich regelmäßig mit Freunden trifft und für die Familie da ist. Wenn sie mal körperliche Beschwerden hat, erholt sie sich schnell wieder.	Sie hat selbstbewusst, sicher und professionell gewirkt
667		Lebenserkenntnisse, Achten auf das Äußere

669	Meryl Streep, Judi Dench, Maggie Smith Sie sind alles F	Im Studium, die Frau hat bei einem Programm mitgemacht, dass Personen im Pensionistenalter die Möglichkeit gibt, an der Uni Kurse zu belegen. Die Frau hat davor als Cheffingenieurin gearbeitet und hat vom Charakter so gewirkt, als wär sie völlig mit sich selbst im reinen und ist stark aufgetreten. Sie hat erzählt, dass sie sich einige blöde Kommentare anhören dürfen hat im Laufe ihrer Karriere. Trotz allem hat sie nie ihre eigenen Interessen in den Hintergrund rücken lassen und sich behauptet :)
676	Meine Mama. Sie ist immer noch jung und fröhlich, jedoch manchmal ist sie super traurig (sagt es aber nicht) dass sie jetzt älter ist. Sie vermisst ihre wilden Jahre.	Meine Mama. Die nie ihre kindliche, frohe Art verloren hat obwohl sie viele Hürden zu meistern hatte. Sie hat für meine Schwester und mich immer das Beste gewollt und uns eine schöne Kindheit und im Erwachsenenalter eine tolle Freundin in ihr geschenkt.
677		Im beruflichen Kontext, sie ist sehr taff und steht zu ihrer Meinung.
678		Mich inspirierten Teile ihrer Lebensweise, ihrer Werte, Erfahrungen, Erzählungen, etc. Sie inspirierten mich so, dass Teile meiner Vorstellungen, Werte, Wünsche, Ziele,... dadurch maßgeblich geprägt wurden.
681	Der Opa von meinem Freund. Er hat eine erfolgreiche Karriere gehabt und ist jetzt in Rente. Trotzdem ist er extrem sportlich, reist viel und lernt gerne neue Dinge kennen. Bei unserm ersten Treffen hat er sehr viel über meine Herkunft und mein Leben erfahren wollen, um andere Sichtweisen des Lebens kennenzulernen	Sie hat ihr Leben von 0 in Österreich wieder aufgebaut. Sie ermöglicht es mir mich weiterzubilden. Ich will erfolgreich werden um sie stolz zu machen.
687	mein Urgroßvater, der mit 90 noch immer alltägliche Dinge problemlos selbstständig erledigen kann.	Meine Mutter ist meine größte Inspiration in vielen Hinsichten.
688	Meine Tante sie ist bereits 88 und fit wie ein Turnschuh Ihr Lifestyle und sicherlich auch ihre Gene sind dafür verantwortlich	sportlich, beweglich Hat Erfolg und Geld Einen schönen Garten und ein Haus "Gebende" Persönlichkeit

692	Opa weil er sein Leben genießt	durch ihre Kleidung
700	Meine Großeltern, da sie trotz vieler harter Jahre Arbeit auch im Alter von Ü80 noch mental und körperlich fit sind	
706		Mit ihrer produktiven Leben
714	Mein Nachbar, hält sich sehr fit und betätigt Sport. Ist immer wieder irgendwo unterwegs und hat ein positives Auftreten	Manieren, sehr bedacht beim reden, offen und extrovertiert, sehr höflich und auch lustig
717		Sie hat mir beigebracht Empathie für alle zu haben, aber auch Dinge kritisch zu hinterfragen.
719		Mit ihrem Stil, Schönheit und Selbstbewusstsein. Mit ihrem Erfolg und ihrer Weisheit
721	die Großmutter meines Freundes - sie ist 65 und unfassbar fit, vital und lebenslustig, hat ein biologisches Alter von Mitte 20 (im Fitnessstudio ausgetestet), sie war Uni Professorin und professionelle Bergsteigerin und gerade diese körperliche Fitness und den vielen Sport, den sie betreibt, finde ich bewundernswert	meine Mutter - durch ihre Lebensfreude; ihre Gabe, zuzuhören; ihre Fähigkeit, mit Worten umzugehen und dadurch, dass ich niemals das Gefühl erhalte, von ihr verurteilt zu werden eine Richterin bei einem Praktikum - durch ihre unfassbar freundliche und professionelle Art, total nahbar, super wiff und schnelldenkend meine ehemalige Therapeutin - ich fand damals ihre Arbeitsweise toll und fühlte mich inspiriert ich klicke in der Folge Familie an, aber Beruf/ Freizeit stimmen ebenso!
731	Meine Eltern, sind mit 87 noch fit, selbständig, offen und neugierig .	Geistig jung und interessiert an Vielem
732	Meine Oma	Selbstbewusst, gut in dem, was sie macht
733		Sie nimmt mich so wie ich bin und das bestärkt mich.
738		Es war ihr ziemlich egal, was andere Leute über sie gedacht hat--sie wollte ihr Programm durchführen.

743	Bekannte der Familie: Kinder aus dem Haus, Ehepaar nutzt freie Zeit viel für Reisen und Sport wie Wandern, Klettern, Langlaufen Sowohl körperliche Fitness als auch Realisierung von Plänen/Träumen	z.B. Ruth Bader Ginsburg: Behauptung in männlich dominierten Justizbranche, Einsatz für andere
744		by making me realize there are more important things in life than eg beauty standards. they are more occupied with running a whole family, working etc rather than worrying about superficial things like appearance. on the other hand i dont agree with all their worldviews on women, as some of them can be quite conservative. but in the context of beauty standards i do find them inspiring bc i think they don't worry as much about them as us younger women
747		stark, selbstbewusst, hat karriere gemacht
749		Lebenslust, Frechheit, Mut
751	Meine Vermieterin, sie ist eine aktive, selbstbewusste Frau die ihr Leben liebt und es in vollen Zügen genießt	Selbstbewusste Frau die ihr Ding macht ohne dich Gedanken zu machen was andere von ihr denken
755	Freundin meiner Schwiegermutter: sieht großartig aus, gerade weil sie nicht in gängige Schönheitsklischees passt	Positiv, authentisch, interessiert, im Leen stehend
763	Schwiegermutter: resilient, vital, selbständig, adaptiv, fleißig, achtet auf eigene Grenzen	Empathisch, klug, resilient, selbstständig, fleißig und in Kontrolle
771		selbstsicher und dabei vollkommen sie selbst
775	Meine Oma, sie wird jetzt 89 und geht immer noch ihren Hobbys nach, hat Freund*innen und ist immer bereit etwas neues zu lernen.	Jane Fonda
777		Weil sie auch im Alter sehr viel unternimmt und jung bleibt. Sie ist fit körperlich und geistig
780	Meryl Streep. Erfolgreich, energetisch, freundlich und attraktiv.	Jennifer Doudna und Emanuelle Charpentiers Arbeit an der CRISPR Technologie und ihre Papers.
787	Meine Oma, weil sie kognitive sehr fit ist und mit 94 Jahren erstaunlich offen auch für moderne Entwicklungen und Meinungen ist	Offenheit, Weisheit, Erfahrungen
792		Eigene Mutter, erfolgreiche unabhängige Person

800		Sie hat mich random in der uni angesprochen und mir ihre Lebenslaufbahn geschildert und mich dann sehr aufgebaut und motiviert mein Leben und jede Chance zum vollen auszunutzen
803		Interaktionsweise mit anderen Versuch, andere zu verstehen ohne sich selbst zu belügen
813	Mein Vater	Selbstbewusst Leidenschaft Motivation
814		Meine Mutter hat mich sehr inspiriert durch ihre Art und ihr selbstbewusstsein.
819	Die Person die ich zuvor beschrieben habe, da sie glücklich wirkt so wie es ist und sich nicht mehr viele Gedanken macht über jenes. Sie lebt so wie es ihr gefällt unabhängig und trotzdem Zielstrebig	- sehr selbstbewusst, unabhängig von anderen Meinungen oder auch Männer - Sie ist sehr gelassen und nimmt das Leben so wie es kommt - Sehr engagiert und zielstrebig - Offener Umgang mit anderen - Nimmt das meiste nicht persönlich
823		Nimmt die Tage so wie sie sind. Schnee von gestern bleibt dort und was morgen kommt kann ruhig kommen
829		Verwurzelt im Glaube, setzt sich beruflich für andere Menschen ein, gepflegtes Aussehen,
831		Sie war Künstlerin und lebte allein. Ihre Wohnung war wunderschön eingerichtet . Sie hat Ruhe und Zufriedenheit ausgestrahlt. Ich hatte das Gefühl dass sie all ihr Wissen auf mich überträgt obwohl sie nichts spezifisches gesagt hatte
833		Meine Arbeitskollegin, sie ist sehr hübsch und fit für ihr Alter. Ist sportlich und energiereich. Sie ist immer auf Reisen und unterwegs.
837	Georg Clooney, finde er sah lange Zeit jünger aus als er war	
845	Meine großeltern die immer noch regelmäßig reisen und ihren Alltag so spannend wie möglich planen.	Einfach das Leben nehmen wie es kommt und alles genießen.

847	Mein Schwiegervater, der trotz seines Alters (84 Jahre) sehr vital, unternehmungslustig, offen ist und eine Leichtigkeit versprüht	Leben mit einer Leichtigkeit und viel Humor genommen, auf sich selbst geachtet, aber nicht aus Eitelkeit, sondern um aktiv zu bleiben
-----	--	---