

Programm-
einführung

SELBSTVERTRAUEN IM SPORT

WORKSHOPS FÜR KÖRPERBEWUSSTE
JUNGESPORTLER*INNEN



WELTWEIT ERFÜLLEN NUR 15 % DER MÄDCHEN DIE EMPFEHLUNGEN DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION FÜR TÄGLICHE BEWEGUNG.



Die Sorgen, die sich junge Menschen um ihr Aussehen machen, können sie daran hindern, aktiv und mit Freude Sport zu machen.

Diese Sorgen entstehen häufig durch negative Geschlechterstereotype, unrealistische Schönheits- und Sportideale, unbequeme und knappe Sportkleidung sowie Mobbing durch Gleichaltrige und Trainer*innen in Bezug auf ihr Aussehen und ihre Leistung.

Die ungewollte Aufmerksamkeit für ihren Körper und dessen Bewertung können dazu führen, dass sich junge Menschen Sorgen über ihr Aussehen machen und unzufrieden sind. Dabei merken sie gar nicht mehr, was ihr Körper im Sport eigentlich erleben und leisten kann.

EINFÜHRUNG

Das Programm für selbstbewusste Sportlerinnen wurden von Expert*innen und führenden Forscher*innen vom Center for Appearance Research und des Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport entwickelt.

Mit diesem Programm können Trainer*innen ihre Sportler*innen (siehe Seite 12) dabei unterstützen, eine positive Beziehung zu ihrem Körper aufzubauen. Mit einer positiven Körperwahrnehmung können Sportler*innen eher akzeptieren und schätzen, was ihr Körper eigentlich kann und was nicht – und auch, was er vielleicht anders macht. Dadurch ist es auch wahrscheinlicher, dass sie auf die Bedürfnisse ihres eigenen Körpers hören, auf diese eingehen und sich nicht vom Druck der Gesellschaft von außen beeinflussen lassen. Das Umfeld, in dem Sportler*innen aktiv sind, und die Menschen, mit denen sie zu tun haben, tragen wesentlich dazu bei, wie sie ihren Körper sehen und mit ihm umgehen. Studien zeigen, dass Mädchen, die dort aktiv sind, wo jede Figur und jede Fähigkeit akzeptiert und respektiert werden, ihren Körper eher zu schätzen wissen. Sie können sich eher mit ihrem Körper identifizieren und auf ihn hören. Wenn wir als Gesellschaft eine positive Umgebung für junge Menschen schaffen, können wir:

- ▶ **dafür sorgen, dass sie ihren Sport nicht aufgeben, weil sie sich Gedanken über die Wahrnehmung ihres Körpers machen**
- ▶ **ihnen helfen, das Vertrauen in ihren Körper im Sport zurückzugewinnen**

- ▶ **ihnen die Möglichkeit geben, die Sportarten, die sie lieben, zu genießen und darin erfolgreich zu sein.**

„Selbstvertrauen im Sport – Workshops für körperbewusste junge Sportler*innen“ ist eine evidenzbasierte Workshopreihe, die von Trainer*innen wie dir durchgeführt werden kann. Es klärt Sportler*innen über negative Geschlechterstereotype sowie Schönheits- und Sportideale auf und zeigt, wie sich diese negativ auf ihr Leben als Sportler*innen auswirken können. Außerdem lernen sie, sich mit ihrem Körper zu identifizieren und sich keine Gedanken über ihr Aussehen zu machen. Oder anders gesagt: Im Sport geht es bei Mädchen nicht mehr um „Wie sieht mein Körper aus?“, sondern um

„WAS SCHAFFT MEIN KÖRPER UND WAS KANN ER ERLEBEN?“

Dies führt zu einem besseren Körpergefühl, einer höheren Konzentration und mehr Erfolg.

Bevor du das Programm für die Sportler*innen in deinem Sportverein oder deiner Schule nutzt, schau dir bitte einmal die nachfolgenden Infos in Ruhe an. Wenn du Fragen oder Bedenken bezüglich des Inhalts oder deiner Fähigkeit, die Workshops durchzuführen, hast, melde dich gern unter Info@bodyconfidentsport.com, um weitere Beratung und Unterstützung zu erhalten. Achtung: Der Support ist englischsprachig, bitte formuliere deine Fragen entsprechend auf Englisch.

WORKSHOP ÜBERSICHT

LOS GEHT'S

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Wer sollte die Workshops durchführen?

- ▶ Dieses Programm ist für junge Menschen (siehe Seite 12) deines Sportvereins oder deiner Schule im Alter von elf bis 17 Jahren in Gruppen von ca. zehn bis 20 Personen gedacht und wird von Trainer*innen durchgeführt.
- ▶ Die Workshops können aber auch von anderen Erwachsenen angeleitet werden, die eine vertrauensvolle Beziehung zu den Sportler*innen im Verein oder in der Schule haben.
- ▶ Idealerweise sollten die gleichen Trainer*innen bzw. Betreuer*innen alle Workshops der Reihe durchführen, damit sie einheitlich sind bzw. die Gruppe gut an die einzelnen Sessions anknüpfen kann und eine Teamatmosphäre entsteht.

Worum geht es bei der Workshopreihe?

WORKSHOP 1:

In diesem Workshop geht es um Body Talk, also Kommentare zu unserem eigenen Aussehen sowie dem anderer, und die Frage, wie dies Geschlechterstereotype, Aussehen und idealisierte sportliche Vorbilder verstärken und sich negativ auf die Sporterfahrungen von jungen Menschen auswirken kann.

WORKSHOP 2:

Die Sportler*innen lernen, sich auf das zu konzentrieren und zu akzeptieren, was ihr Körper beim Sport leisten und erfahren kann, und nicht darauf, wie er aussieht. Indem sie ihren Fokus verlagern, können die Sportler*innen ihre unterschiedlichen Fähigkeiten besser akzeptieren, würdigen und sich auf die Bedürfnisse ihres Körpers beim Sport einstellen.

WORKSHOP 3:

Zum Abschluss der Workshopreihe lernen die Sportler*innen, wie wichtig es ist, auf ihren Körper und seine Bedürfnisse zu hören, und welche Folgen es hat, wenn sie das nicht machen.

Die Sportler*innen machen eine praktische Übung, bei der sie lernen, auf ihren Körper und seine Empfindungen zu achten und auf seine Bedürfnisse zu reagieren.

Die Sportler*innen profitieren am meisten von der Workshopreihe, wenn sie an allen drei Sessions teilnehmen. Deshalb empfehlen wir, dass sie von Anfang an dabei sind.

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Wie ist die Workshopreihe aufgebaut?

Die Reihe besteht aus drei Workshops, die alle in derselben Weise aufgebaut sind. Jeder Workshop dauert ca. 60 Minuten und ist in vier Einheiten unterteilt, für die es jeweils einen Zeitplan gibt.

1/ Der Spielplan | 5 Min.

Mach einen kurzen Rückblick, was ihr im letzten Workshop gelernt habt, und erkläre der Gruppe, was das Thema des kommenden Workshops ist.

2/ Das Wissen | 20 Min.

Pädagogische Diskussionen zum Thema.

3/ Die Fähigkeiten | 20 mins

Das Gelernte praktisch anwenden.

4/ Der Endstand | 15 mins

Erinnere die Sportler*innen daran, ihre Hausaufgaben zu machen. Schließe den Workshop ab, indem du das Stimmungsbild einfängst.

In jedem Leitfaden zu den einzelnen Workshops geben wir an, welche Übungen am wichtigsten sind, falls dir die Zeit davonläuft.



[Siehe Hauptübungen.]

Damit die Sportler*innen optimal von der Workshopreihe profitieren, empfehlen wir den Trainer*innen, alle Übungen während der einzelnen Workshops umzusetzen.

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Was benötige ich, um den Workshop durchzuführen?

MATERIALIEN ZUM WORKSHOP

1. Der Trainer*innenleitfaden

Dieser Leitfaden enthält die wichtigsten Informationen, die du vor jedem Workshop benötigst. Er enthält 1) das Thema des Workshops, 2) die wichtigsten Übungen für diesen Workshop, 3) was du am besten sagst und wie du bzw. die Gruppe am besten auf Fragen und Szenarien antworten können und 4) ergänzende Hinweise, wie man die einzelnen Workshops optimieren kann, sodass sie die größtmögliche Wirkung haben. Weitere Informationen zum Leitfaden und wie du ihn verwendest, findest du auf Seite 10.

2. Die Präsentation

Hier findest du alle zusätzlichen Materialien, die den Sportler*innen in den drei Workshops gezeigt werden sollten. Diese enthalten passenden exemplarischen Body Talk sowie Beispiele von Sportler*innen, die sich für eine gleichberechtigte Körperwahrnehmung eingesetzt haben.

3. Das Arbeitsheft für Sportler*innen (das entweder ausgedruckt oder digital genutzt werden kann)

Hier können Sportler*innen ihre Gedanken zu und Antworten auf die im Workshop gestellten Fragen ganz für sich allein niederschreiben. Das Arbeitsheft kann sowohl digital als auch in Papierform genutzt werden.

MATERIALIEN VON DEINEM VEREIN ODER DEINER SCHULE

1. Möglichkeiten zur digitalen Präsentation

Die einzelnen Folien der Präsentation bestehen aus Bildern und Videos, welche die Diskussion erleichtern und die wesentlichen Konzepte besser vermitteln. Daher sollte die Präsentation den Sportler*innen auf einem elektronischen Gerät mit Ton gezeigt werden (wie zum Beispiel Laptop oder Tablet mit Beamer).

2. Ein Flipchart oder andere Aufzeichnungsmöglichkeiten (zum Beispiel Notizzettel)

Zu jedem Workshop gehören Gruppendiskussionen. Um diese zu erleichtern und den Sportler*innen zu helfen, sich das Erlernte besser zu merken, solltest du ihre Ideen für alle sichtbar festhalten.

3. Flipchart-Marker oder Stifte zum Aufzeichnen von Gruppendiskussionen

PROGRAMM- ÜBERSICHT

Wo sollten die Workshops durchgeführt werden?

Das solltest du beachten, wenn du dich für einen Ort entscheidest:

- ▶ Es ist wichtig, dass sich die Teilnehmenden sicher und wohlfühlen, damit sie optimal an den Workshops teilnehmen können.
- ▶ Die Workshops bestehen aus einer Kombination von Einzel- und Gruppenübungen wie Diskussionen sowie schriftlichen und Bewegungsaufgaben.
- ▶ Wir empfehlen, im Voraus zu planen, wo und wann die einzelnen Workshops stattfinden. Damit kannst du am besten sicherstellen, dass die Sessions im geeigneten Rahmen durchgeführt werden und alle Ressourcen, die du zur Durchführung brauchst, zur Verfügung stehen.

Wann sollten die Workshops durchgeführt werden?

- ▶ Die Workshops sind so konzipiert, dass sie gut in die Trainingspläne eines Teams bzw. den Unterrichtsrhythmus von Klassen integriert werden können. Nach Möglichkeit sollten sie zum Beispiel in einem dreiwöchigen Zeitraum stattfinden. Dabei kann ein Workshop jeweils eine Trainingseinheit ersetzen oder als zusätzliche Kurseinheit für die Sportler*innen angeboten werden.
- ▶ Um die Motivation und das Engagement der Sportler*innen zu steigern, empfehlen wir, sie einzubeziehen, wenn es um die Entscheidung geht, wann die Workshops stattfinden (zum Beispiel als Ersatz für eine Trainingseinheit oder als zusätzliches Treffen).

SO GEHT'S

DER TRAINER*INNEN LEITFADEN

SO GEHT'S

Der Trainer*innenleitfaden

Verhalten der Trainer*innen – was man sagen könnte:

- Die Texte in Anführungszeichen und mit Unterstreichungen sind Vorschläge, was du den Sportler*innen sagen könntest. Hierbei handelt es sich um wichtige Fragen, die den Sportler*innen gestellt werden sollten, damit die einzelnen Konzepte und Übungen die größtmögliche positive Wirkung auf das Körperbewusstsein und Selbstvertrauen der Teilnehmenden haben können.

Was ist zu tun?

- Texte ohne Anführungszeichen oder Unterstreichungen sind Anweisungen, die bei der Strukturierung der Workshopübungen helfen, zum Beispiel wann du Filme abspielen oder Arbeitsblätter verwenden solltest. Natürlich kannst du auch dies an die Bedürfnisse deines Teams anpassen.



Wichtige Übungen:

Die wichtigsten Übungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet, falls du nicht genügend Zeit hast und priorisieren musst.

Leserichtung

Der Leitfaden für Trainer*innen ist zweispaltig aufgebaut. Lies einfach von oben links bis nach unten rechts.

Vorgeschlagene Zeitspannen:

Mithilfe der unteren Symbole siehst du, welche Zeitspannen wir empfehlen, um die Übungen so durchzuführen, damit die besten Lernerfolge erzielt werden können und so das Körpergefühl der Teilnehmenden am effektivsten verbessert wird. Natürlich kannst du die Dauer auch an die individuellen Bedürfnisse deines Teams anpassen – denn wir wissen: Jedes Team ist anders.



DIE FÄHIGKEITEN

Wie man Körper und Geist beim Sport miteinander in Einklang bringt

Einzelaufgabe „Bewegung“

Überblick und schrittweise Einzelübung „Bewegung“ | 15 Min.

- „Im letzten Workshop habt ihr gelernt, wie wir uns eher darauf konzentrieren, was unser Körper leistet und erlebt, anstatt darauf, wie er aussieht.“
- „Und in diesem Workshop habt ihr euch mit den Funktionen eures Körpers beim Sport auseinandergesetzt.“
- „Nehmt euch einen Moment Zeit, um euch noch mal eure Notizen dazu in euren Arbeitsheften anzuschauen und darüber nachzudenken.“
- „Denn heute geht es darum, an die letzten Gedanken anzuschließen: Wir wollen lernen, wie wir besser auf unseren Körper hören können.“
- „Ihr habt zehn Minuten Zeit, um euch so zu bewegen, wie ihr möchtet. Ihr könnt alles machen, was ihr wollt. Vielleicht möchtet ihr ein Tor schießen oder neue Tricks ausprobieren.“
- „Konzentriert euch dabei darauf, was euer Körper macht, was er fühlt und was ihr vielleicht braucht.“

Um ganz genau zu sein:

- „Fokussiert euch darauf, was euer Körper macht.“
- „Fokussiert euch darauf, was euer Körper fühlt.“
- „Fokussiert euch darauf, was euer Körper braucht.“
- „Nach zehn Minuten kommen wir wieder zusammen und tauschen uns darüber aus, wie es uns ergangen ist.“

„Sucht euch jetzt einen Ort, an dem ihr nicht von anderen abgelenkt werdet.“

Überblick Gruppen-Diskussion | 5 Min.

- „Wer möchte gerne erzählen, wie es euch ging? Um Beispiel: Was hat sich gut angefühlt, als ich mich darauf konzentriert habe, was mein Körper macht, empfindet oder braucht, anstatt daran zu denken, wie er aussieht? Was hat mich überrascht?“

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

TIPPS FÜR TRAINER*INNEN

Workshop 3

14

Auf unseren Körper beim Sport hören

SO GEHT'S

Der Trainer*innenleitfaden

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

- ▶ Texte wie diese zeigen nicht nur mögliche Antworten auf, welche die Teilnehmenden geben könnten, sondern geben dir auch eine Hilfestellung, wie du mit diesen umgehen kannst. Dies hilft der Gruppe dabei, die Konzepte besser zu verstehen, und stärkt so ihr Körperbewusstsein und Selbstvertrauen.

NOTIZEN DER TRAINER*INNEN

- Ideen und Anleitungen, um die Workshops so effektiv wie möglich durchzuführen.

Präsentation:

Die Präsentation unterstützt dich dabei, den Workshop zu moderieren und seine Inhalte erfolgreich zu vermitteln. Dafür enthalten die einzelnen Folien visuelle Hinweise und halten die Lernziele fest.



DIE FÄHIGKEITEN

Wie man Körper und Geist beim Sport miteinander in Einklang bringt

20 MIN.

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Hier ein Beispiel, wie es sein könnte, wenn man auf seinen Körper hört.

- ▶ Ich möchte ein Tor schießen.
- ▶ Bin ich ausreichend aufgewärmt, um zu spielen? Nein – ich mache noch ein paar Übungen, um mich aufzuwärmen.
- ▶ Ich spüre, wie mein Herz schlägt und mein Körper wärmer wird. Jetzt bin ich bereit, ein Tor zu schießen.
- ▶ Ich muss tief durchatmen und mich auf meine Technik konzentrieren.
- ▶ Sind meine Beine gestreckt und unter Kontrolle? Ja, meine Beine fühlen sich stark und geschmeidig an.
- ▶ Sind meine Schultern bereit, einen Korb zu werfen? Ja – aber sie sind noch ein bisschen verspannt. Ich muss sie einmal hin und her bewegen und tief durchatmen.
- ▶ Ich merke, dass ich lächle. Und ich bin voller Energie.
- ▶ Ich schwitze, und mein Mund ist trocken. Ich trinke mal etwas.

Trainer*innen können die oben genannten Beispiele selbstverständlich an ihre Sportart anpassen.

TIPPS FÜR TRAINER*INNEN

Vielleicht brauchen die Teilnehmenden immer mal wieder eine kleine Erinnerung daran, was sie zuvor gelernt haben, damit sie sich voll und ganz auf sich selbst konzentrieren (sollten sie zum Beispiel wieder anfangen, sich miteinander zu vergleichen). Daher trau dich ruhig und erinnere sie immer wieder motivierend an das Folgende:

- ▶ „Denkt daran: Bei dieser Übung geht es um euch und euren Körper.“
- ▶ „Es ist okay, wenn euch die anderen ablenken. Nur seid euch dessen bewusst und versucht trotzdem, euch wieder auf euren Körper und darauf, was ihr macht, zu konzentrieren.“
- ▶ „Nicht vergessen: Fokussiert euch darauf, was euer Körper macht. Fokussiert euch darauf, was euer Körper fühlt. Fokussiert euch darauf, was euer Körper braucht.“
- ▶ „Unterschätzt nicht, wie sehr ihr euch selbst motivieren könnt. Denn durch ein starkes Selbstvertrauen können wir unsere eigene Leistung nachweislich verbessern. Wenn ihr euch darauf konzentriert, was man kann und tun wird, und nicht darauf, was man nicht kann und nicht tun wird, klappt es am besten.“

Workshop 3

15

Auf unseren Körper beim Sport hören



NÜTZLICHE BEGRIFFE & DEFINITIONEN

NÜTZLICHE Begriffe & Definitionen

Die nachfolgenden Begriffe werden im Laufe der Workshops immer wieder vorkommen und verwendet. Deshalb empfehlen wir dir, dich mit ihnen sowie dem, was damit gemeint ist, vertraut zu machen und diese Begriffe auch außerhalb der Workshops zu verwenden. Denn damit kannst du langfristig den Sportler*innen zur Seite stehen und sie dabei unterstützen, negative Schönheitsideale aus dem Sport zu verbannen.

TRAINER*INNEN

Wenn wir den Begriff „**Trainer*innen**“ verwenden, meinen wir all diejenigen, die junge Menschen, die sich sportlich betätigen möchten, trainieren oder unterstützen: also sowohl offizielle Trainer*innen als auch Freiwillige, Lehrkräfte, Eltern, Erziehungsberechtigte, Betreuer*innen oder vielleicht auch Geschwister.

SCHÖNHEITSIDEAL

Was die Gesellschaft für das ideale oder beste Aussehen hält (zum Beispiel, dass Mädchen und Frauen vermeintlich körperlich fit und schlank sein sowie einen flachen Bauch und reine Haut haben sollten).

SPORTLER*INNEN

Wenn wir den Begriff „**Sportler*innen**“ verwenden, so meinen wir damit junge Menschen, die sich so sportlich betätigen, dass sie sich gut fühlen. Sie können verschiedenen Alters, Geschlechts oder Körperbaus sein und verschiedene Fähigkeiten haben.

JUNGE MENSCHEN

Wenn wir den Begriff „**junge Menschen**“ verwenden, meinen wir all die, die jünger als 18 Jahre alt sind. Dabei ist das Geschlecht aller Teilnehmenden, mit dem sie sich identifizieren, egal.

SPORTLICHES IDEAL

Das, was die Gesellschaft für das ideale oder beste Aussehen von Sportler*innen hält (zum Beispiel schlank, trainiert oder körperlich fit zu sein).

NÜTZLICHE Begriffe & Definitionen

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Wie wir denken, fühlen und uns unserem Körper gegenüber verhalten, einschließlich der Art und Weise, wie er aussieht und funktioniert. Dazu gehören sowohl negative als auch positive Gedanken und Gefühle sowie Verhaltensweisen wie Scham, Schuldgefühle, Stolz, Selbstakzeptanz und das Ausüben oder Vermeiden bestimmter Aktivitäten im Leben – wie zum Beispiel auch beim Sport.

SPORT

Mit dem Begriff „Sport“ meinen wir jede Art von Bewegung, die wir machen können (egal, ob Wettkampf oder Nichtwettkampf, Einzel- oder Mannschaftssport, Leistungs- oder Nichtleistungssport, organisiert in Vereinen oder Ähnlichem oder frei für sich). Das kann von Spazierengehen, Tanzen, Schwimmen, Surfen und Fangenspielen über einen Fitnesskurs und Fußballspielen bis hin zu vielleicht sogar der Teilnahme an den Olympischen Spielen alles Mögliche sein. Denn: Wir glauben, dass jede Bewegung gut und wichtig ist.

SELBSTBEWUSSTSEIN & POSITIVE KÖRPERWAHRNEHMUNG

Unseren Körper so zu akzeptieren und zu lieben, wie er aussieht und für das, was er kann und wo seine Grenzen sind – und was er vielleicht anders macht als andere. Wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen: 1) sind wir besser gelaunt und selbstbewusster, 2) sind wir aktiver und machen vielleicht sogar mehr Sport und 3) sind besser in der Schule bzw. schenken unseren Freund*innen und/oder unserer Familie mehr Aufmerksamkeit.

UMGEBUNGEN FREI VON BODY TALK

Eine freiwillige Vereinbarung zwischen allen Teammitgliedern und dem Team, eine Umgebung zu schaffen, in der Body Talk nicht stattfindet, bzw. sich diesem, sollte er doch vorkommen, entgegenzustellen.

GEDANKEN RUND UM DIE (NEGATIVE) KÖRPERWAHRNEHMUNG

Viele Menschen machen sich Gedanken über ihre Ernährung, ihr Gewicht und darüber, attraktiv zu sein. Diese Gedanken können dazu führen, dass wir uns auf ungesunde Weise mit unserem Körpergewicht und dem Essen auseinandersetzen – was sich auf unser Selbstwertgefühl sowie auf unsere psychische und physische Gesundheit auswirken kann.

NÜTZLICHE Begriffe & Definitionen

BODY TALK

Positive und/oder negative Kommentare, die Schönheits- und Sportideale verstärken. Ganz gleich, ob eine Bemerkung oder ein Gespräch negativ („Meine Oberschenkel sind zu dick“) oder positiv („Du siehst gut aus, hast du abgenommen?“) gemeint ist – es kann verletzen. Das liegt daran, dass diese Kommentare dem Aussehen mehr Bedeutung geben, während innere Werte (zum Beispiel nett zu sein), Interessen (zum Beispiel Kajak fahren) oder Handlungen (zum Beispiel unseren Freund*innen Halt zu geben) vernachlässigt werden.

INTUITIVE BEWEGUNG

Hierbei geht es darum, auf seinen Körper zu achten und auf die Zeichen, die er uns gibt, zu hören. Dadurch können wir besser entscheiden, welche Art von Bewegung wir wie lang und mit welcher Intensität durchführen möchten.

KÖRPER- FUNKTIONALITÄT

Unseren Körper so zu akzeptieren und zu lieben, wie er aussieht und für das, was er kann und wo seine Grenzen sind – und was er vielleicht anders macht als andere.

GESCHLECHTERSTEREOTYPE

Die Vorstellung, dass Menschen ein bestimmtes Aussehen, Denken oder Verhalten haben, weil sie einem bestimmten biologischen binären Geschlecht angehören. Typische geschlechtsspezifische Stereotype im Sport sind zum Beispiel die Annahme, dass alle Mädchen lieber turnen und alle Jungen Fußball mögen oder dass Jungen von Natur aus aggressiver sind als Mädchen. Diese Stereotype sind verletzend, denn:

- ▶ Sie berücksichtigen keine Menschen, die sich mit einem Geschlecht identifizieren, das nicht ausschließlich weiblich oder männlich ist (zum Beispiel nicht binär).
- ▶ Sie sind Annahmen über die Fähigkeiten, Interessen und Wertvorstellungen einer Person, die vielleicht gar nicht der Realität entsprechen.
- ▶ Sie können Menschen darin einschränken, das zu machen, was ihnen eigentlich Spaß macht, und sich so voll zu entfalten. Dies gilt sowohl für eigene Interessen als auch für Berufswünsche oder Beziehungen zu anderen.

CHECKLISTE & NÄCHSTE SCHRITTE

CHECKLISTE & nächste Schritte

INHALT

- ▶ Lies die Einleitung und schau dir den Überblick über die gesamte Workshopreihe (Seiten 2–8 dieses Leifadens) an.
- ▶ Mach dich mit den Leitfäden zu den Workshops vertraut.
- ▶ Sieh dir die Videos an, die zeigen, wie du das Programm am effektivsten durchführen kannst.
- ▶ Stell sicher, dass die Sportler*innen Zugang zu ihren persönlichen Arbeitsheften (egal, ob digital oder ausgedruckt) haben.

ZEIT

- ▶ Leg das Datum und die Zeiten fest, zu denen du die Workshops mit deinem Team veranstaltest.
- ▶ Plane die Workshops in drei aufeinanderfolgenden Wochen zur gleichen Zeit und am gleichen Tag.
- ▶ Informiere die Sportler*innen und deren Eltern/Erziehungsberechtigte über die Workshopreihe und darüber, wann und wo es stattfindet.

ORT

- ▶ Informiere deinen Sportverein oder deine Schule, dass du die Workshopreihe mit den Sportler*innen durchführst.
- ▶ Buche einen oder mehrere Räume für die drei Workshops.
- ▶ Für alle Workshops wird ein Raum für private Gespräche benötigt. Für den dritten Workshop benötigst du außerdem einen Raum, in dem die Teilnehmenden ihren Sport ausüben können.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

1. Was passiert, wenn die Zeit knapp wird und wir nicht alle Einzelübungen der Workshops schaffen?

Sportler*innen profitieren am meisten von der Workshopreihe, wenn sie alle Übungen in den drei Einzelworkshops absolvieren.

Um dies zu erreichen, enthalten die Leitfäden Vorschläge für die Planung und Strukturierung der einzelnen Workshops. Wenn du dich daran orientierst, verringerst du das Risiko, dass die Zeit knapp wird oder einzelne Übungen ausgelassen werden müssen.

Aber wir wissen: Auch die besten Pläne funktionieren manchmal nicht.

Deshalb findest du hier ein paar Tipps, wie du das Programm in der dir zur Verfügung stehenden Zeit am besten und effektivsten durchführen kannst:

- ▶ Versuch, die vorgeschlagene Zeit für jede Übung einzuhalten und nicht zu überziehen.
- ▶ Wenn sich die Sportler*innen besonders stark für ein Thema interessieren, ist das toll! Hierbei ist es wichtig, ihre Begeisterung anzuerkennen, aber vorzuschlagen, dass das Team dieses Thema noch einmal separat aufgreifen wird. Geh dann behutsam zur nächsten Übung über.



- ▶ Solltet ihr aus zeitlichen Gründen nicht alle Übungen schaffen, schau, dass ihr zumindest die Hauptübungen abschließt. Dazu findest du jeweils auf der linken Seite ein kleines Symbol, dass diese wichtigen Übungen markiert (siehe dazu auch das Beispiel auf Seite 10).

- ▶ Verkürze zur Not die Einleitung und den Abschluss der Workshops, indem du nur eine kurze Einführung sowie ein Schlusstatement (in den Workshops als „Spielplan“ und „Endstand“ bezeichnet) gibst, und schließe immer mit dem 3-Schritte-Check zum Stimmungsbild ab.

2. Führt die Förderung des Körperbewusstseins und Selbstvertrauens zu Übergewicht?

Ein gesunder Körper ist ein Körper, der sowohl physisch als auch psychisch gesund ist, sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt und Sport treibt. Egal, welche Form und Größe er hat – es ist wichtig, dass wir auf ihn achten und ihn wertschätzen, damit er weiter gesund bleibt. Das ist besonders vor dem Hintergrund wichtig, dass sich Schönheitsideale im Laufe der Zeit sowie von Kultur zu Kultur immer wieder ändern, je nachdem, wo wir wann leben. Solch vermeintliche Ideale wie diese sagen deshalb gar nichts über den wirklichen Gesundheitszustand unserer Körper aus.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

3. Wie kann ich vermeiden, dass ich Sportler*innen, die körperlich eingeschränkt sind, versehentlich benachteilige?

Menschen mit Behinderungen oder körperlichen Einschränkungen erfahren häufig besondere Formen der Diskriminierung, die auch unter dem Begriff „Ableismus“ zusammengefasst werden.

Ableismus beruht auf dem Gedanken, dass Menschen, die körperlich nicht eingeschränkt sind, „besser“ seien. Dadurch entstehen Barrieren, die Menschen mit Behinderungen davon abhalten, sich voll zu entfalten und am Leben teilzuhaben – dazu zählt auch, Sport zu treiben. Mach dir deshalb bewusst, dass Menschen mit Behinderungen oder Beeinträchtigungen einem zusätzlichen Druck ausgesetzt sind, sozial anerkannt zu sein. Unterstütze sie, indem du (gemeinsam mit anderen) eine integrative Umgebung erschaffst, welche die individuellen Fähigkeiten aller anerkennt und Barrieren abschafft. Das gelingt zum Beispiel so: Lern mehr über Ableismus, um das Problem besser zu verstehen, setz dich für Barrierefreiheit in deinem Umfeld ein, vermeide Vorurteile über Menschen mit Behinderungen (zum Beispiel, dass sie unglücklich seien, weil sie gewisse Erfahrungen nicht machen können) und vermeide eine abwertende Sprache („Bist du blind/taub?“, „Du bist so ein Idiot“ oder „Man, bin ich dumm!“).

3. Was soll ich tun, wenn sich jemand während der Workshops emotional unwohl fühlt?

Sich mit der eigenen Körperwahrnehmung auseinanderzusetzen bzw. sie sogar in der Gruppe offen zu besprechen kann ein sensibles und schwieriges Thema sein. Deswegen ist es ganz normal, dass verschiedenste Emotionen aufkommen: Manche fühlen sich in ihrem Körper vielleicht nicht wohl oder ärgern sich über den Druck, dem sie wegen ihres Aussehens möglicherweise ausgesetzt sind. Umso wichtiger ist es, eine sichere Umgebung zu schaffen, in der sich die Teilnehmenden wohlfühlen und sich trauen, ihre Gedanken und Sorgen anzusprechen. Vielleicht werden sie gemobbt, leiden unter einer Essstörung oder haben Probleme in ihrer Familie. Ängste und schwierige Situationen wie diese sind normal und sollten nicht ignoriert werden. Deshalb findest du im Folgenden einige Tipps, wie du die Sportler*innen unterstützen und ihre Sorgen berücksichtigen kannst:

- ▶ Unterbrich die Person, die sich öffnet, nicht und versuche nicht, sie zu bremsen. Wenn du das Gefühl hast, dass die Diskussion vom Thema abschweift, kannst du vorschlagen, dass ihr beide das Gespräch nach dem Workshop unter vier Augen fortsetzt.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

- ▶ Hör dir an, was die Person sagen möchte, aber behalte im Auge, dass du sie nicht ausfragst – sie erzählt nur so viel, wie sie kann und möchte.
- ▶ Wenn jemand etwas Besorgniserregendes erzählt, bei dem es deiner Meinung nach wichtig wäre, noch weitere Personen miteinzubeziehen, erkläre deinem Gegenüber, dass du das Erzählte möglicherweise nicht für dich behalten kannst. Dabei ist es wichtig, die Gründe zu besprechen und offen festzulegen, wen du hinzuziehen möchtest oder gar musst. Dabei ist es besonders wichtig, den vertraulichen Rahmen zu wahren und die Person zu beruhigen – deswegen mach ihr klar, dass du wirklich nur mit denjenigen sprichst, die es wissen müssen (das sind zum Beispiel auch nicht immer die Eltern).
- ▶ Wenn du das Gefühl hast, dass eine Person in unmittelbarer Gefahr ist, nimm dies ernst und ergreife sofort Maßnahmen (indem du zum Beispiel die Sicherheitsrichtlinien deines Vereins oder deiner Schule befolgst).
- ▶ Wenn du das Gefühl hast, dass eine Person weitere Hilfe benötigt, und du dir nicht sicher bist, was du als Nächstes tun sollst, wende dich je nach Kontext an jemanden aus deinem Verein/deiner Schule oder an das Jugendamt.

4. Was ist, wenn jemand nicht mitreden und mitmachen will?

Die aktive Teilnahme ist wichtig für diese Workshopreihe. Dazu zu ermutigen liegt in deinen Händen – gerade als Trainer*in spielst du hierbei eine Schlüsselrolle. Im Folgenden findest du einige Tipps, wie du die Sportler*innen dazu ermutigen kannst, teilzunehmen und sich zu öffnen:

- ▶ Stelle offene Fragen, die man nicht nur mit einem einfachen „Ja“ oder „Nein“ beantworten kann, um die Teilnehmer*innen zum Reden zu bringen. Ein Beispiel: Frag nicht: „Hat dir die Übung gefallen?“, sondern: „Wie könnte dir diese Strategie beim Sport helfen?“
- ▶ Erinnere alle an die Grundregeln, auf die sie sich geeinigt haben: einander zuhören und abwechselnd das Wort ergreifen.
- ▶ Betone, dass jede*r Einzelne etwas zur Übung beitragen kann.
- ▶ Bitte alle durch positive und ermutigende Worte, von ihren Erfahrungen zu berichten und ihre Meinung in der Gruppe einzubringen.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

5. Muss ich selbst eine positive Körperwahrnehmung haben, um die Workshops durchzuführen?

Egal, ob bei Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen: Probleme mit der Körperwahrnehmung sind bei allen sehr verbreitet, ganz unabhängig von unserem Alter. Und auch selbst Menschen, die eigentlich ein gutes Körpergefühl haben, erleben Momente, in denen es ihnen schwerfällt, ihr Aussehen zu akzeptieren und ihren Körper wertzuschätzen. Kurzum: Du brauchst keine „perfekte“ Körperwahrnehmung, um die Workshops durchzuführen. Wichtig ist allerdings, dass du dir darüber im Klaren bist und weißt, wie es sich auf die Sportler*innen um dich herum auswirken könnte. Ein Beispiel, um das zu verdeutlichen: Wenn du mit der Gruppe sprichst, reproduzierst du dann Schönheitsideale (zum Beispiel indem du sagst: „Ich wünschte, ich sähe aus wie [Sportler*in einfügen], er/sie hat die perfekten Muskeln, ist aber trotzdem schlank“) oder vermittelst negative Essgewohnheiten (wie zum Beispiel: „Ich habe intermittierendes Fasten ausprobiert, und es hilft mir wirklich beim Sport“)? Reflektiere deine eventuelle negative Körperwahrnehmung und wie du sie gegenüber der anderen äusserst. Besonders Letzteres solltest du vermeiden, um eine gute

Vorbildfunktion einzunehmen und die Workshopinhalte erfolgreich zu vermitteln. Solltest du das Gefühl bekommen, dass sich deine Körperwahrnehmung negativ auf die Workshops und die Teilnehmenden auswirken könnte, sprich mit jemandem aus deinem Verein oder deiner Schule und versuche, einen passenden Ersatz zu finden, der stellvertretend das Programm anleitet. Zudem findest du hier einige Materialien, die dir selbst auf deinem Weg zu einer besseren Körperwahrnehmung helfen könnten:

- ▶ [Guide zu einem positiven Körperbild bei Jugendlichen von der Gesundheitsförderung Schweiz](#)
- ▶ [Themenblatt: Positives Körpergefühl von der Gesundheitsförderung Schweiz](#)
- ▶ [Body Politics von Melodie Michelberger](#)
- ▶ [So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl von Stefanie Stahl](#)
- ▶ [Stell dir vor du liebst dich selbst: Wie du Zweifel loswirst und deinen inneren Zauber findest von Luisa Gaffga](#)



**LOS
GEHT'S.**