

Body Confident Sport Experience

LEITFADEN FÜR
TRAINER*INNEN

Ein Kurzworkshop mit Schwerpunkt für
Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren



Projekt
Selbstwert-
gefühl



Body Confident Sport Experience (BCX)

Ein geringes Vertrauen in den eigenen Körper ist einer der Hauptgründe dafür, dass Mädchen im Jugendalter mit Sport und körperlicher Aktivität aufhören. Mit zunehmendem Alter kann der Druck rund um das Aussehen die Freude an Bewegung immer stärker überlagern. So kann Sport von einer Quelle des Selbstvertrauens zu einem Ort der Selbstzweifel werden.

Die „Body Confident Sport Experience“ (BCX) ist ein 45-minütiger Workshop zur „Body Confidence“ (Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen) für Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren. Das Programm soll Mädchen dabei helfen, Body Talk (Kommentare zum Aussehen) zu erkennen, die Auswirkungen zu verstehen und ihr Selbstvertrauen zu stärken, damit sie auf Body Talk reagieren und ihm etwas entgegensetzen können.

Inhalt

Zweck dieses Leitfadens	3
Body Confidence im Sport	4
BCX umsetzen: Vorbereitung	5
BCX-Workshop	6
Einführung	6
Begriffe & Definitionen	7
Schluss mit Body Talk	10
Komplimente verändern	12
Abschluss und Reflexion	13
Umgang mit Herausforderungen und sensiblen Gesprächen	15
Nächste Schritte	16
Ergänzende Inhalte	17



45 Minuten



BCX-Karten und Hefte/Stifte



Für Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren

Durchgeführt von
Trainer*innen, Lehrkräften,
Eltern oder anderen geschulten
Erwachsenen.

Lernziele

Nach dem Workshop können die Teilnehmerinnen:



Erklären, was Body Talk ist, wer sich daran beteiligt und woher er kommt.



Erkennen, wie sich Body Talk negativ auf die Körperwahrnehmung von Mädchen und ihre Teilnahme am Sport auswirken kann.



Erklären, was Körperfunktionalität bedeutet und was der Körper leisten und erleben kann.



Strategien anwenden, um Body Talk entgegenzutreten und mehr Wertschätzung dafür zu entwickeln, was der Körper leisten kann.

Zweck dieses Leitfadens

Dieser Leitfaden hilft dir dabei, den BCX-Workshop durchzuführen. Dieser enthält:

- Ein Glossar zu Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen.
- Tipps und Anleitungen zur Durchführung der einzelnen Workshop-Übungen, einschließlich Arbeitsblättern, die an die Bedürfnisse und das Alter der Mädchen in deiner Gruppe angepasst werden können.
- Dos and Don'ts sowie Tipps für eine erfolgreiche Durchführung.
- Informationen zu den sozialen und kulturellen Zusammenhängen, die Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen und Body Talk beeinflussen können.

In diesem Leitfaden bezeichnen wir Trainer*innen, Lehrkräfte, Eltern und andere Erwachsene, die den Workshop durchführen, als **Trainer*innen**. Die Mädchen, die am Workshop teilnehmen, bezeichnen wir als **Teilnehmerinnen**.

Hinweis zur Sprache: Wenn wir in diesem Leitfaden von „Mädchen“ und „Teilnehmerinnen“ sprechen, meinen wir damit auch alle Personen, die sich selbst als Mädchen identifizieren.

Wir empfehlen dir, dich auf die Moderation vorzubereiten, indem du alle unten aufgeführten Vorbereitungsmaterialien durchgehst. Trainer*innen werden dazu ermutigt, den Workshop an die von ihnen betreute Sportart anzupassen und, wo immer es sinnvoll ist, praktische Übungen einzubauen – z. B. durch eine Anpassung der Übungen, sodass sie beim Zuspieren eines Balls durchgeführt werden.



Überblick über den Ablauf des BCX-Workshops

Zeit GESAMT: 45 Minuten

TEIL 1: EINFÜHRUNG	TEIL 2: BEGRIFFE & DEFINITIONEN	TEIL 3: SCHLUSS MIT BODY TALK	TEIL 4: KOMPLIMENTE VERÄNDERN	TEIL 5: ABSCHLUSS & REFLEXION
5 Minuten	5 Minuten	15 Minuten	10 Minuten	10 Minuten
Einen geschützten Raum schaffen. Thema und Ziel des Workshops erklären.	Begriffe zu Body Talk und Körperfunktionalität vermitteln. Optionale Übung zur Körperfunktionalität.	In Kleingruppen üben, Body Talk im Alltag zu erkennen und auf Body-Talk-Szenarien zu reagieren.	In der Gesamtgruppe üben, Komplimente zu machen, die nicht mit dem Aussehen zusammenhängen.	Das Gelernte reflektieren und zusammenfassen. Übung „3-Schritte-Check zum Stimmungsbild“. Abschließende Bemerkungen und 3 wichtige Tipps.

Body Confidence im Sport

Darum ist es wichtig

Weltweit sind 85 % der Mädchen nicht regelmäßig körperlich aktiv, auch nicht im Sport. Besonders im Jugendalter ist die Teilnahme an körperlicher Aktivität gering. Dies kann einen bewegungsarmen Lebensstil im Erwachsenenalter begünstigen. Weltweit geben 45 % der 14-jährigen Mädchen an, dass Sorgen um ihre Körperwahrnehmung der Hauptgrund dafür sind, dass sie mit dem Sport aufhören. Das kann langfristige Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit haben.



Body Confidence betrifft uns alle

Menschen jeden Alters können sich zeitweise unwohl in ihrem Körper fühlen. Das kann sich sowohl im Laufe eines einzelnen Tages als auch im Laufe des Lebens verändern. Die Pubertät ist für Mädchen eine besonders schwierige Zeit. In dieser Zeit ist das Risiko für sie besonders hoch, eine negative Körperwahrnehmung zu entwickeln; viele bewegen sich dann weniger oder hören mit Sport auf.

Wir alle möchten sichere und inklusive Sportumgebungen für Mädchen schaffen. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, wie sich Belastungen rund um Aussehen und Körperbilder in unserem Umfeld zeigen können. Im Anhang findest du Beispiele für soziale und kulturelle Faktoren, die Mädchen unter Druck setzen können und auf die du achten solltest.

Body Confident Sport und jetzt BCX

2023 haben Nike und Dove gemeinsam mit internationalen Expert*innen des Centre for Appearance Research und des Tucker Center for Research on Girls and Women in Sport die globale Initiative „Body Confident Sport“ ins Leben gerufen. Diese Initiative zielt darauf ab, dass Mädchen weiterhin Sport treiben. Das gelingt, indem die Initiative Mädchen, Trainer*innen und deren Umfeld darüber aufklärt, wie wichtig es ist, sich beim Sport im eigenen Körper wohl und selbstbewusst zu fühlen.

- Diese 45-minütige Einheit ist eine verkürzte Fassung des ursprünglich dreistündigen Workshops.
- Wir empfehlen dennoch, die vollständigen Inhalte und Ressourcen zu nutzen. Du findest sie auf BodyConfidentSport.com in mehreren Sprachen.

BCX umsetzen

Vorbereitung



Der Workshop dauert etwa 45 Minuten. Bevor du beginnst:

- Zur Vorbereitung empfehlen wir dir, den Leitfaden einmal vollständig durchzulesen, dich mit den wichtigsten Begriffen und Beispielen vertraut zu machen und den Ablauf des Workshops vorab durchzugehen.

Möchtest du noch besser vorbereitet sein?

- Wenn du noch tiefer einsteigen möchtest, kannst du zusätzlich die drei Module von „Body Confident Coaching“ (BCC) online absolvieren und dir dein digitales Zertifikat als „Body Confident Coach“ sichern unter www.BodyConfidentSport.com.

Wer kann diesen Workshop durchführen?

Der Workshop kann von Trainer*innen, Lehrkräften oder anderen vertrauten Erwachsenen durchgeführt werden, zum Beispiel von Eltern oder Jugendbetreuer*innen.

Es ist nicht erforderlich, dass du selbst Expert*in oder Therapeut*in bist. Wichtig ist, dass du den Workshop sicher und inklusiv moderierst und leitest.

Was du benötigst:



BCX-Karten

Im Anhang dieses Leitfadens zum Ausdrucken verfügbar



Eine Turnhalle, ein Klassenzimmer, einen Sportplatz

oder einen anderen Raum, in dem der Workshop stattfinden kann



Stifte für die Teilnehmerinnen; Karten mit Tipps und „Body-Confidence-Plan“

stehen im Anhang dieses Leitfadens zum Ausdrucken bereit.

Während des Workshops

- Nutze die Arbeitsblätter und Übungen, um den Workshop durchzuführen.
- Du kannst die Übungen flexibel an deine Gruppe und euren Sportkontext anpassen – zum Beispiel an Alter, Bedürfnisse und Interessen der Gruppe, den verfügbaren Raum oder eure Sportart. Formuliere die Inhalte dabei in deinen eigenen Worten, damit sie natürlich und authentisch wirken.

Vier wichtige Lernziele:

- ✦ Erkennen, was man unter „Body Talk“ versteht, wer sich daran beteiligt und wo er stattfindet.
- ✦ Die negativen Auswirkungen erkennen, die Body Talk auf die Körperwahrnehmung und die Teilnahme am Sport von Mädchen haben kann.
- ✦ Verstehen, was Körperfunktionalität bedeutet und was der Körper leisten und erleben kann.
- ✦ Strategien entwickeln, um Body Talk entgegenzutreten und mehr Wertschätzung dafür zu entwickeln, was der Körper leisten kann.

Mögliche Statistiken:

- Mädchen geben den Sport in ihren Teenagerjahren doppelt so häufig auf wie Jungen. Zum Beispiel brechen in Großbritannien **43 % der Mädchen ab, verglichen mit 24 % der Jungen**.
- Weltweit erreichen **weniger als 19 % der Jugendlichen** das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und führenden Gesundheitsexpert*innen empfohlene Maß an körperlicher Aktivität. Und Mädchen noch weniger als Jungen (60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität an den meisten Tagen der Woche).
- **Im Alter von 14 Jahren gaben 45 % der Mädchen** an, dass die Bewertung ihres Körpers der Hauptgrund dafür war, dass sie den Sport aufgegeben haben.

Stell der Gruppe den Workshop vor. Erkläre den Teilnehmerinnen, dass ihr euch in den nächsten 45 Minuten interaktiv mit dem Thema Body Confidence im Sport beschäftigen werdet.

Du kannst einige der Statistiken zur Bedeutung von Body Confidence im Sport aufgreifen, wenn du den Workshop einleitest.

Leitfaden für die Moderation:

- *Lasst uns zunächst darüber sprechen, wie wir hier gemeinsam einen „Brave Space“ schaffen können. Lasst uns überlegen, was ihr braucht, damit sich alle wohlfühlen und mitmachen können, zum Beispiel:*
 - *Wir beteiligen uns und sagen unsere Meinung.*
 - *Wir hören einander zu und beziehen alle ein.*
 - *Wir lachen niemanden aus und respektieren andere Meinungen.*
 - *Wenn wir uns unwohl oder besorgt fühlen, wenden wir uns an eine erwachsene Vertrauensperson.*
- *Was glaubt ihr, warum Mädchen mit dem Sport aufhören?*
- *Untersuchungen zeigen, dass ein geringes Selbstvertrauen in Bezug auf den eigenen Körper eines der größten Probleme ist, mit denen Mädchen im Sport konfrontiert sind. Viele Mädchen fühlen sich in der Pubertät zeitweise unwohl in ihrem sich verändernden Körper. Sorgen um das Aussehen können dazu führen, dass sie einen Sport aufgeben, den sie eigentlich gerne machen.*
- *Mädchen geben den Sport in ihren Teenagerjahren etwa doppelt so häufig auf wie Jungen im gleichen Alter.*
- *Deshalb ist es wichtig, darüber zu sprechen, wie wir eine positive Körperwahrnehmung entwickeln können. Das Thema kann euch oder eure Teamkolleginnen jederzeit betreffen. Wenn ihr wisst, wie ihr damit umgehen könnt, kann euch das helfen, dem Sport treu zu bleiben und weiterhin Freude daran zu haben.*
- *Die gute Nachricht ist, dass wir Strategien kennen, die helfen können. Eine der besten Möglichkeiten ist, Body Talk zu reduzieren und den Fokus darauf zu richten, was unser Körper leisten und erleben kann.*

Begriffe & Definitionen

Frag die Teilnehmerinnen, ob sie wissen, was Body Talk ist.

Leitfaden für die Moderation:

Weiß jemand, was Body Talk ist?



Warte auf die Antworten und stelle anschließend die richtige Definition klar: **Body Talk bezeichnet Gespräche oder Kommentare über das Aussehen, unabhängig davon, ob sie negativ oder positiv gemeint sind.**

- Unter „Body Talk“ versteht man jegliche Äußerungen darüber, wie unser Körper aussieht – auch wenn sie positiv oder schmeichelhaft erscheinen.
- Studien zeigen, dass schon zwei bis fünf Minuten Body Talk dazu führen können, dass wir uns deutlich unwohler mit unserem Körper fühlen.
- Weniger Gespräche über das Aussehen des Körpers helfen uns dabei, ein positiveres Körpergefühl zu entwickeln und mehr Vertrauen in unseren Körper zu gewinnen.
- Wenn wir uns selbst oder andere in Kommentaren mit sportlichen Idealen oder Schönheitsidealen vergleichen, ist das Body Talk. Jedes Mal, wenn wir Body Talk verwenden, geben wir diesen Idealen mehr Bedeutung. Dadurch können Menschen das Gefühl bekommen, diesen unrealistischen und eng gefassten Vorstellungen entsprechen zu müssen, um gemocht oder beliebt zu sein. Es kann außerdem den Eindruck vermitteln, dass das Aussehen das Wichtigste an einer Person ist oder dass ein bestimmter Körperbau nicht für den Sport geeignet ist.
- In alltäglichen Gesprächen glauben wir vielleicht, jemandem ein Kompliment zu machen. Tatsächlich vergleichen wir die Person dabei aber möglicherweise mit einem sportlichen Ideal oder Schönheitsideal. Zum Beispiel: „Du siehst toll aus. Hast du abgenommen?“

Die wichtigste Erkenntnis aus diesem Abschnitt: Manchmal vergleichen wir das Aussehen anderer mit sportlichen Idealen oder Schönheitsidealen, ohne es überhaupt zu merken.

Dieser Body Talk verbreitet tatsächlich ein unrealistisches, eng gefasstes „Ideal“ und übt unnötigen Druck aus. Stattdessen können wir versuchen, das zu feiern, was uns alle einzigartig macht und wozu unsere Körper oft fähig sind.

TIPP!

Betone, dass Komplimente uns ein gutes Gefühl geben können, wenn sie sich nicht auf sportliche Ideale oder Schönheitsideale beziehen. Body Talk ist vielschichtig. Besonders problematisch sind Kommentare über Größe und Form des Körpers, Haartyp oder Hautton. Weniger problematisch sind dagegen Kommentare wie „Die Farbe deines Pullis ist schön“ oder die Bemerkung, dass jemand glücklich aussieht.



Frag die Teilnehmerinnen, ob sie wissen, was **Körperfunktionalität** ist.

Leitfaden für die Moderation:

- Wer weiß, was **Körperfunktionalität** ist?



Warte auf die Antworten und bekräftige anschließend die Definition:
Körperfunktionalität beschreibt, was der Körper leisten und erleben kann.

- Bei der Körperfunktionalität geht es darum, **was ein Körper leisten kann und was er erlebt**, und nicht darum, wie er aussieht.
- Der Fokus auf Körperfunktionalität kann eine positive Körperwahrnehmung fördern. Dabei schätzen wir unseren Körper für das, was er leisten und erleben kann, statt ihn nur als etwas zu betrachten, das andere ansehen.
- Unsere Körper sind erstaunlich und ermöglichen uns viele unterschiedliche Erfahrungen!
- Körperfunktionalität umfasst zum Beispiel:
 - körperliche Fähigkeiten wie Gehen und Dehnen,
 - innere Vorgänge wie die Verdauung und die Wundheilung,
 - unsere fünf Sinne: Riechen, Sehen, Schmecken, Hören, Tasten,
 - kreative Tätigkeiten wie Singen und Zeichnen,
 - Selbstfürsorge wie Schlafen und Baden,
 - Kommunikation wie Körper- oder Gebärdensprache.
- Mein Körper ermöglicht mir, das Leben zu genießen und viele Dinge zu erleben!
Hier kannst du Beispiele einbauen. Mach es ruhig spielerisch und humorvoll: Zeig zum Beispiel einen Tritt, einen Sprung, einen Schlag, einen Basketballwurf oder ein paar Tanzschritte.
- Körperfunktionalität umfasst mehr als körperliche Bewegung. Auch unser Gehirn spielt eine wichtige Rolle. Ohne unser Gehirn könnten wir keine Fähigkeiten erlernen, uns keine Spielzüge merken, nicht im Team zusammenarbeiten oder während eines Spiels, Wettkampfs oder Turniers Entscheidungen treffen. Auch Trainer*innen verlassen sich auf ihr Gehirn, um Strategien zu planen und Teams zusammenzustellen. Darüber hinaus bringen wir unterschiedliche Eigenschaften mit, zum Beispiel Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft im Team. Auch sie gehören zu dem, was uns ausmacht und was unser Körper ermöglicht.

TIPP!

Nutze Beispiele für Körperfunktionalität aus den Sportarten, die deine Teilnehmerinnen ausüben. Betrachte dabei die gesamte Sportart und nicht nur die Sportlerinnen. Auch Punktrichter*innen, Schiedsrichter*innen und Trainer*innen nutzen unterschiedliche Fähigkeiten ihres Körpers.

- Wie fühlst du dich, wenn es deinem Körper nicht gut geht oder er nicht so funktioniert, wie du es gewohnt bist? Unsere Körper sind nicht perfekt, und das ist in Ordnung. Wir können zum Beispiel Halsschmerzen oder Kopfschmerzen bekommen oder uns einen Knochen brechen. Mit der richtigen Versorgung kann unser Körper jedoch erstaunlich gut heilen.
- Wenn wir uns bewusst machen, was unser Körper alles leisten und erleben kann, kann uns das dabei helfen, eine positivere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Wertzuschätzen, was unser Körper für uns tut, kann dabei sehr hilfreich sein.



Führe diese Übung durch, wenn es die Zeit erlaubt oder wenn du glaubst, dass die Teilnehmerinnen von einer Vertiefung der Kenntnisse über die Körperfunktionalität profitieren.

Erkläre, dass du verschiedene Körperteile nennen wirst. Bitte die Teilnehmerinnen, jeweils zu überlegen, welche Funktionen dieser Körperteil erfüllt.

Beispiel:

- **Beine** – Mögliche Antworten sind: „treten“, „laufen“, „in die Hocke gehen“, „springen“ und „gehen“.
- **Arme** – Mögliche Antworten sind: „heben“, „ziehen“, „schieben“ und „malen“.
- **Gehirn** – Mögliche Antworten sind: „den Text für ein Theaterstück auswendig lernen“ oder „lernen, wie man einen Ball wirft“.

Wenn es die Zeit erlaubt, kannst du die Teilnehmerinnen mit der folgenden Übung noch aktiver einbeziehen.

Vervollständigt den Satz

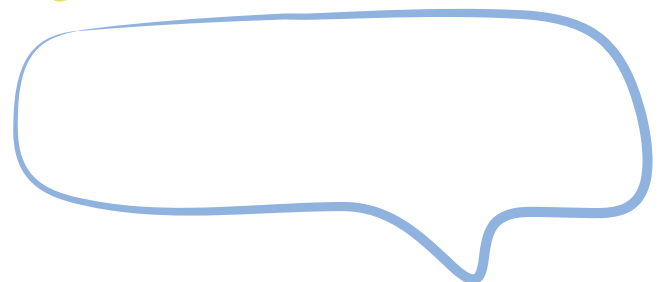
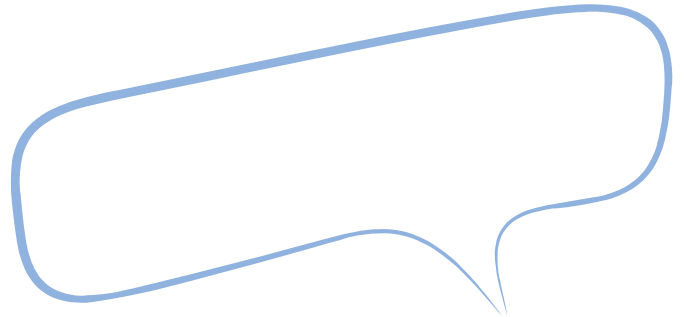
- Bitte die Teilnehmerinnen, zu zweit oder in kleinen Gruppen den folgenden Satz zu vervollständigen: „Ich liebe meine/meinen ..., weil ich damit ... kann.“
- Zum Beispiel: „Ich liebe meine Arme, weil ich damit Menschen umarmen kann.“
- Die Teilnehmerinnen können ihre Antworten auch vorspielen.



TIPP!

Wenn jemand sagt: „Aber es ist doch nett, jemandem ein Kompliment zu seinem Aussehen zu machen!“, kannst du die Gruppe dazu einladen, gemeinsam genauer hinzuschauen.

- Du kannst zum Beispiel fragen: „Welche Botschaft könnte noch hinter diesem Kompliment stecken?“
- Erkläre anschließend: Wenn jemand sagt: „Deine Haare sehen toll aus. Sie lassen dein Gesicht schmaler wirken“, steckt darin gleichzeitig die Botschaft, dass ein schmaleres Gesicht als besser oder schöner bewertet wird.



Schluss mit Body Talk

Erkläre den Teilnehmerinnen, dass sie sich nun Beispiele für Body Talk aus dem Alltag überlegen und Möglichkeiten finden sollen, darauf zu reagieren.



Wenn es die Zeit und die technische Ausstattung erlauben, zeige dieses Video, das das Konzept von Body Talk veranschaulicht. Das Video entstand in Zusammenarbeit mit Nike, Dove, der Expertin für Körperwahrnehmung Dr. Emily Matheson und Rebel Girls.

Wenn du das Video einsetzen möchtest, eignet sich besonders der Abschnitt von Minute 1:50 bis 4:15.

Falls das Video nicht verfügbar ist, kannst du es dir später ansehen und mit der Gruppe teilen. Es hilft dabei, besser zu verstehen, wie sich Body Talk äußern kann.

<https://youtu.be/uYJP3tIFBao?si=gJlxB-CEVliWXda>

Erinnere die Teilnehmerinnen daran, was Body Talk ist. Frage sie anschließend, wie sich Menschen durch Body Talk ihrer Meinung nach fühlen können.

Mögliche Antworten könnten sein:

- „Dadurch fühlen sich die Menschen beurteilt und nicht gut genug.“
- „Das vermittelt den Menschen das Gefühl, dass sie ihr Aussehen ändern müssen.“
- „Dann denken wir, dass Aussehen das Wichtigste an uns ist.“
- „Man denkt, dass der eigene Körper nicht für Sport geeignet ist.“

TIPP!

Achte darauf, Antworten zu vermeiden, die unrealistische Schönheits- oder Sportideale unbeabsichtigt verstärken könnten. Dazu gehören zum Beispiel Aussagen wie „Du bist nicht dick!“ oder „Wenn du dick bist, dann bin ich es auch“. Wenn du eine inklusive Mannschaft oder eine Parasport-Mannschaft trainierst, bedenke, dass

- Body Talk für Mädchen mit körperlichen Behinderungen oder sichtbaren Unterschieden besonders belastend sein kann. Gespräche über Körper können die Vorstellung verstärken, dass ein „idealer“ Körper keine Behinderung oder sichtbaren Unterschiede haben sollte.
- Auch Vergleiche untereinander zählen zum Body Talk, zum Beispiel könnten Mädchen eines Rollstuhl-Basketballteams ihre Oberkörperkraft, Schnelligkeit oder Körpergröße miteinander vergleichen und kommentieren.

Hinweise

Teile die Teilnehmerinnen in kleinere Gruppen (< 5) oder Paare ein.

Nutze die Szenariokarten für eine Übung, bei der die Teilnehmerinnen Alternativen zu Body Talk entwickeln.

- Folge den Anweisungen auf der Szenariokarte (siehe Karten im Anhang).
- Lass die Gruppen im Brainstorming zwei bis drei positive Antworten erarbeiten, die sich nicht auf das Aussehen, sondern auf Persönlichkeit, Fähigkeiten, Leistung, Emotionen, Teamarbeit oder die Begeisterung für Sport oder Spiel beziehen.
- Geh herum, hör dir die Antworten der einzelnen Gruppen an und unterstütze sie, wenn sie nicht weiterkommen.
- Bitte die Teilnehmerinnen nach einer kurzen Diskussionsphase, ihre Ideen mit der Gruppe zu teilen oder sie vorzuspielen.
- Wenn du Zeit hast, kannst du die Teilnehmerinnen auch fragen, wie es sich angefühlt hat, Body Talk entgegenzutreten.



TIPP!

So kannst du auf Body Talk reagieren

- Wenn Body Talk aufkommt, kannst du das Gespräch behutsam umlenken und erklären, warum Kommentare über Aussehen Druck erzeugen können. Du könntest zum Beispiel sagen: „Hier geht es gerade stark um das Aussehen – das ist ein Beispiel für Body Talk. Wie könnten wir stattdessen darüber sprechen, was unser Körper kann oder erlebt?“
- Erkläre, warum Body Talk problematisch sein kann. Du könntest sagen: „Wenn wir uns mit eng gefassten Schönheits- oder Sportidealen vergleichen, kann das dazu führen, dass wir uns mit unserem Körper unwohl fühlen.“
- Schlage vor, den Schwerpunkt vom Body Talk auf die Körperfunktionalität zu verlagern. Du könntest zum Beispiel sagen: „Denk daran, wie sehr dir [Körperteil] jeden Tag bei [Funktion] hilft. Du bist so viel mehr als nur dein Aussehen. Du bist lustig und freundlich!“
- Wenn du Body Talk erklärst und in deiner Arbeit als Trainer*in darauf eingehst, ist es wichtig, die Unterschiede zwischen verschiedenen Arten von Kommentaren zu verstehen. Besonders problematisch sind Kommentare, die Schönheitsideale und die Bewertung des eigenen Körpers verstärken. Dazu gehören häufig Aussagen über Größe und Form des Körpers, Haartyp oder Hautton. Weniger problematisch sind dagegen neutrale Kommentare, zum Beispiel die Bemerkung, dass jemand glücklich aussieht oder dass dir die Farbe eines Shirts gefällt. Diese beziehen sich nicht direkt darauf, wie der Körper einer Person aussieht.

Komplimente verändern

Würdige, dass die Teilnehmerinnen Body Talk erkannt und unterschiedliche Möglichkeiten gefunden haben, darauf zu reagieren.

Erkläre, dass es bei der nächsten Übung darum geht, wertzuschätzen, was der Körper leisten und erleben kann, statt über das Aussehen zu sprechen.

Sag den Teilnehmerinnen, dass sie nun eine Bewegungspause machen. Sie können 60 Sekunden lang frei tanzen oder sich auf eine Weise bewegen, die sich für sie gut anfühlt.

Frag sie nach 60 Sekunden, wie sich die Bewegung angefühlt hat: „Wie hat euch euer Körper bei der Bewegung unterstützt? Welche Körperteile habt ihr dabei genutzt und welche Funktionen haben sie erfüllt?“.

Bildet einen Kreis. Nacheinander macht jede Teilnehmerin der Person zu ihrer Rechten ein Kompliment, das sich nicht auf das Aussehen bezieht. Lies als Trainer*in ein Kompliment über das Aussehen vor (siehe Beispiele). Bitte die Teilnehmerinnen anschließend, daraus ein neues Kompliment zu formulieren, das sich auf Körperfunktionalität bezieht, und es der Person zu ihrer Rechten zu sagen. Wechselt anschließend die Richtung und wiederholt die Übung mit der Person zur Linken. Ihr könnt dabei auch einen Ball weitergeben oder einen Staffellauf daraus machen. Seid kreativ!

Beispiel:

Kompliment zum Aussehen

„Du siehst heute wirklich hübsch aus.“

Komplimente verändern

„Du warst heute in der Verteidigung wirklich schnell.“

Kompliment zum Aussehen

„In deiner Sportkleidung sehen deine Beine toll aus.“

Komplimente verändern

„Dank deiner Beine konntest du so hoch springen!“

Kompliment zum Aussehen

„Du hast so viel abgenommen.“

Komplimente verändern

„Du zeigst so viel Engagement und Disziplin. Du bist eine großartige Anführerin.“

Vorschläge zur Erweiterung und Anpassung von „Komplimente verändern“:

- **Blitzrunde:** Die Teilnehmerinnen haben nur wenige Sekunden Zeit, das Kompliment zu verändern.
- **Stab- oder Ballspiel:** Während die Teilnehmerinnen das Kompliment verändern, werfen sie einen Ball oder geben einen Staffelstab an die nächste Person weiter.

Bitte die Teilnehmerinnen, ihre Komplimente persönlich zu gestalten und etwas zu sagen, das für die Person, der sie ein Kompliment machen, wichtig ist. Das neue Kompliment muss sich nicht auf dasselbe Thema beziehen wie das ursprüngliche Kompliment über das Aussehen. Der Sinn der Aufgabe besteht darin, dass die Teilnehmerinnen erkennen, wann sich ein Kompliment auf das Aussehen bezieht.

Frag anschließend: „Wie hat es sich angefühlt, das Kompliment zu verändern? War es schwierig? Wenn ja, was war daran schwierig?“

Bitte zum Schluss alle, sich ein positives Kompliment über den eigenen Körper auszudenken, das sich nicht auf das Aussehen bezieht.

Die Teilnehmerinnen können ihr Kompliment laut aussprechen, für sich behalten oder, wenn es die Zeit und die Materialien erlauben, schriftlich festhalten. Sie können es zum Beispiel aufschreiben, Haftnotizen verwenden oder eigene Plakate oder Schilder gestalten und verzieren.

Bitte die Teilnehmerinnen, sich eine Sache zu überlegen, für die sie ihrem Körper dankbar sind. Zum Beispiel: „Ich bin dankbar für meine starken Arme, mit denen ich den Ball werfen kann.“ Oder: „Meine Beine helfen mir beim Tanzen, dafür bin ich so dankbar!“ Oder – über den ganzen Körper: „Mein Körper hilft mir, das Leben zu erleben, und ich kann Zeit mit meinen Teamkolleginnen und Freunden verbringen.“

Abschluss und Reflexion

Versammle zum Abschluss alle in einer Gruppe. Stell Fragen, um das Gelernte zusammenzufassen:

- *Was habt ihr über Body Talk gelernt? Was ist Body Talk und warum ist er problematisch?*
- *Was ist Körperfunktionalität? Warum ist der Fokus darauf hilfreicher als Body Talk?*
- *Wie würden wir uns alle fühlen, wenn wir auf Body Talk verzichten würden?*

Wähle eine abschließende Übung aus der folgenden Liste:

Option 1: Bitte die Teilnehmerinnen, sich drei Dinge zu überlegen, die sie gehört haben, zwei neue Fähigkeiten, die sie ausprobieren möchten, und eine Sache, auf die sie noch neugierig sind. Bitte Freiwillige, zu jedem Thema etwas beizutragen.

Option 2: Einen „Stärkenkorridor“ bilden. Die Teilnehmerinnen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und bilden so einen Korridor. Nacheinander geht jede Teilnehmerin hindurch.

Währenddessen ruft die Gruppe etwas, das sie an dieser Person mag und das nichts mit ihrem Aussehen zu tun hat. Ihr könnt zum Beispiel rufen: „1, 2, 3, 4, wir schätzen an dir!“ Die Gruppe antwortet dann zum Beispiel: „[Name] ist klug!“, „[Name] ist freundlich!“ oder „[Name] ist hilfsbereit!“

Option 3: Leite ein Gespräch darüber, was die Gruppe nach dem Workshop konkret verändern möchte, und entwickelt daraus gemeinsam einen Body-Confidence-Plan. Ihr könnt zum Beispiel neue Regeln dafür vereinbaren, wie ihr miteinander und übereinander sprecht, oder Body-Talk-freie Zonen einrichten. Haltet eure Ideen auf der Body-Confidence-Plan-Karte am Ende des Leitfadens oder alternativ auf einer Tafel, einem Klemmbrett oder einem Whiteboard fest.

Bitte die Teilnehmerinnen reihum, jeweils eine Sache zu nennen, die sie ab heute umsetzen oder verändern möchten.

Option 4: Zeig den letzten Teil des Videos „Rebel Girls x Nike x Dove“ <https://youtu.be/uYJP3tlFBao?si=OTnMciXrnyfpP6Fw> ab 4:14 bis zum Ende. Es fasst die Erkenntnisse gut zusammen.



Leitfaden für die Moderation:

- Euer Körper spricht ständig mit euch. Ihr müsst nur lernen, auf ihn zu hören. Eine einfache Möglichkeit dafür ist die Übung „3-Schritte-Check zum Stimmungsbild“. Ihr könnt sie jederzeit nutzen, wenn ihr eine Pause braucht und wieder bewusster wahrnehmen möchtet, wie es euch und eurem Körper gerade geht.

1. Kommt zur Ruhe, atmet durch und fragt euch: „Wie fühle ich mich?“

Sucht euch einen ruhigen Ort, an dem ihr nicht gestört werdet. Nehmt wahr, wie sich euer Körper von Kopf bis Fuß anfühlt. Seid ihr müde oder voller Energie? Hungrig oder durstig? Angespant oder entspannt? Tut euch etwas weh?

2. Fragt euch: „Was braucht mein Körper?“

Findet heraus, was euch in eurer aktuellen Situation helfen könnte. Wenn ihr schlapp seid, braucht ihr vielleicht eine Dehnübung. Wenn ihr durstig oder hungrig seid, holt euch etwas zu trinken oder zu essen.

3. Handelt entsprechend.

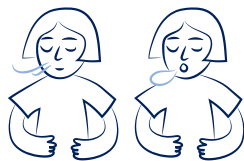
Geht auf die Bedürfnisse eures Körpers ein und macht etwas, das euch gerade guttun könnte – zum Beispiel etwas zu trinken, eine kurze Bewegung oder eine Pause.

- Jetzt probieren wir den 3-Schritte-Check gemeinsam aus.

3-Schritte-Check zum Stimmungsbild

Schritt 1: Innehalten

- Atme dreimal tief durch.
- Beobachte, wie sich dein Körper anfühlt.



Schritt 2: Zuhören

Frag dich, was dein Körper gerade braucht.



Schritt 3: Reagieren

Gib deinem Körper, was er braucht.



- Denkt daran: Wenn ihr den Blick darauf richtet, was euer Körper leisten und erleben kann, könnt ihr euch besser auf euren Sport konzentrieren. So könnt ihr mehr Energie in Dinge stecken, die eure Leistung verbessern und euch Spaß machen, anstatt euch Gedanken über Dinge zu machen, die euch nicht weiterhelfen.
- Wir möchten, dass alle Mädchen eine positive Körperwahrnehmung entwickeln und wertschätzen, wie sich ihr Körper bewegt und was er leisten kann.
- Hier sind drei Tipps, die uns dabei helfen können, dass sich alle in unserem Team willkommen fühlen:
 - Alle einbeziehen.
 - Wertschätzen, was Körper leisten können.
 - Füreinander einstehen.
- Falls du das noch nicht gemacht hast, bitte die Teilnehmerinnen, ihren Body-Confidence-Plan auszufüllen und ihre Antworten darauf festzuhalten.
- Bitte sie auch, eine Sache festzuhalten, die sie ab heute umsetzen möchten. Wenn noch Zeit ist, können einige Freiwillige ihr Vorhaben mit der Gruppe teilen.

Den Body-Confidence-Plan findest du zum Ausdrucken am Ende des Leitfadens. Wenn Zeit und Stifte vorhanden sind, können die Teilnehmerinnen ihn direkt während des Workshops ausfüllen. Andernfalls können sie den Plan zu Hause bearbeiten.

- Je mehr wir darüber sprechen, wie Körper aussehen, desto eher entsteht der Eindruck, dass unser Aussehen das Wichtigste an uns ist. Dabei ist es nur ein Teil dessen, was uns ausmacht.
- Wir möchten, dass sich alle Mädchen und jungen Frauen wohl und selbstbewusst in ihrem Körper fühlen. Sie sollen wertschätzen, wie sich ihr Körper bewegt und was er ihnen ermöglicht.



DAS ENDE DES WORKSHOPS

Umgang mit Herausforderungen und sensiblen Gesprächen

Während des Workshops:

- Es ist wichtig, dass die Teilnehmerinnen selbst keinen Body Talk verwenden, auch nicht während einer Übung oder eines Rollenspiels.
- Um zu vermeiden, dass Schönheitsideale weiter verstärkt werden, sollten Body-Talk-Beispiele während des Workshops nur von Trainer*innen genannt werden.

Während des Workshops und danach:



Vermeide es, selbst Body Talk zu verwenden. Versuche, keine Bemerkungen über dein eigenes Aussehen oder das anderer zu machen.



Wenn Body Talk aufkommt, greife ihn sensibel auf und unterstütze die Gruppe dabei, den Fokus vom Aussehen wegzulenken.



Unterstütze die Teilnehmerinnen dabei, den Fokus darauf zu richten, was ihr Körper leisten und erleben kann, statt darauf, wie er aussieht. So können sie mehr Wertschätzung für ihren Körper entwickeln.



Hilf den Teilnehmerinnen dabei, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und auf seine Bedürfnisse zu achten. Dazu gehört, Freude an Bewegung und Sport zu empfinden, sich auszuruhen, wenn sie müde sind, und zu essen, wenn sie hungrig sind. Mach deutlich, dass Erholung und Regeneration ebenso zum Sport gehören und übermäßiges Training kein Maßstab für Einsatz oder Erfolg sein sollte. Untersuchungen zeigen, dass Mädchen und Frauen häufig an Body Talk beteiligt sind, sowohl indem sie selbst solche Kommentare machen als auch indem sie mit ihnen konfrontiert werden.

Beachte dazu auch die Dos und Don'ts auf Seite 17.

Möglichkeiten zur Vertiefung und Nachbereitung

Falls du der Gruppe noch etwas mitteilen möchtest und Zeit hast, findest du hier einige Möglichkeiten, das heute Gelernte zu vertiefen und die erworbenen Fähigkeiten anzuwenden.

Die Übungen können direkt im Workshop, zu Hause, beim Training oder an einem Spieltag durchgeführt werden.

- *Erstellt eine Liste mit Dingen, die euer Körper ständig und ganz automatisch tut, ohne dass ihr darüber nachdenken müsst. Dazu gehören zum Beispiel Verdauung, Atmung oder das Heilen einer Verletzung.*
- *Bewegt euren Körper auf eine Weise, die euch Freude macht, zum Beispiel beim Tanzen, Singen oder Wandern. Überlegt anschließend, wie euer Körper euch dabei unterstützt hat.*
- *Achtet bewusst auf eure Sinne und darauf, was ihr in eurer Umgebung wahrnimmt. Riecht und schmeckt zum Beispiel euer Essen, hört Musik, betrachtet eine schöne Aussicht oder ein Bild und spürt die Sonne auf eurer Haut oder das Gras unter euren Füßen.*

Du kannst die Übung „3-Schritte-Check zum Stimmungsbild“ künftig auch in Trainingseinheiten oder Teambesprechungen einbauen.

Du kannst auch die drei vollständigen Workshops von „Body Confident Athletes“ durchführen, in denen die hier behandelten Themen vertieft werden.

Du kannst das Team fragen, was es umsetzen möchte. Erstelle zum Beispiel einen Plan, um eine Body-Talk-freie Zone einzurichten (siehe Plakatentwürfe am Ende des Leitfadens zum Ausdrucken. Alternativ können die Mädchen auch ihre eigenen Plakate gestalten).

Nächste Schritte



1

Nach dem Workshop findest du auf www.BodyConfidentSport.com die vollständigen Leitfäden für „Body Confident Athletes“ (BCA). Das Programm umfasst drei einstündige Workshops für Mädchen.

3

Schau dir bitte das Tool „Coaching HER“ von Nike und dem Tucker Center for Girls and Women in Sport an. Dort erfährst du mehr darüber, welche weiteren Herausforderungen Mädchen davon abhalten können, am Sport teilzunehmen, und was du dagegen tun kannst.

→ www.CoachingHER.com

2

Wir empfehlen dir, die Module von „Body Confident Coaching“ unter www.BodyConfidentSport.com zu absolvieren.

4

Nutze die Übungen zur Vertiefung und Nachbereitung auf der vorherigen Seite, um auch langfristig eine positive Körperwahrnehmung zu fördern und Body Talk in deiner Gruppe, deinem Verein oder deiner Klasse zu reduzieren.



Ergänzende Inhalte

Dos und Don'ts

- ✓ Bestärke Mädchen in ihren individuellen Fähigkeiten, Stärken und Eigenschaften.
- ✓ Ermutige die Teilnehmerinnen, Sport als etwas zu erleben, das ihre psychische, emotionale und körperliche Gesundheit fördern kann.
- ✓ Sprich darüber, was Körper leisten und erleben können.
- ✓ Zeige und fördere die Vielfalt unterschiedlicher Körperformen und Körpertypen in der jeweiligen Sportart.
- ✓ Ermutige zurückhaltende Mädchen behutsam und bitte gegebenenfalls einen vertrauenswürdigen Erwachsenen, diskret nachzufragen, warum sie zögern.
- ✗ Die Erfahrungen der Teilnehmerinnen übersehen, abtun oder verharmlosen.
- ✗ Negativ über das eigene Aussehen sprechen, einschließlich der Haare, der Haut, des Körpergewichts und der Körperform.
- ✗ Bemerkungen über das Aussehen von Mädchen, einschließlich ihrer Haare, ihrer Haut, ihres Körpergewichts und ihrer Körperform, machen.
- ✗ Ratschläge dazu geben, wie Teilnehmerinnen aussehen oder sich ernähren sollten.
- ✗ Teilnehmerinnen dazu ermutigen, Sport zu treiben, um Kalorien zu verbrennen, ihren Körper zu straffen oder Gewicht zu verlieren.
- ✗ Darüber sprechen, wie bestimmte Produkte, zum Beispiel Leggings, den Körper vermeintlich besser aussehen lassen, etwa straffer, fülliger, schlanker oder muskulöser.
- ✗ Essstörungen im Detail in der Gruppe besprechen. Wenn sich jemand anvertraut, höre zu und folge den Schutz- und Weiterleitungswegen deiner Organisation.

Glossar

Körperwahrnehmung beschreibt, wie wir denken, fühlen und uns unserem Körper gegenüber verhalten, einschließlich der Art und Weise, wie er aussieht, was er leisten kann und was er erlebt. 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.

Body Confidence bezeichnet eine positive Körperwahrnehmung. Dabei geht es darum, den eigenen Körper zu akzeptieren, wertzuschätzen und zu respektieren, einschließlich seines Aussehens und dessen, was er leisten und erleben kann. Menschen mit einer positiven Körperwahrnehmung konzentrieren sich stärker darauf, was ihr Körper leisten und erleben kann, statt vor allem darauf, wie er aussieht.

Body Talk bezeichnet Gespräche, Kommentare oder Bewertungen über das Aussehen einer Person, ihre Körperform, Körpergröße oder bestimmte Körperteile. Unabhängig davon, ob Body Talk positiv oder negativ gemeint ist, kann er gesellschaftliche Schönheitsideale verstärken, indem er den Fokus auf das Aussehen legt. Body Talk kann zwischen einzelnen Personen oder innerhalb einer Gruppe vorkommen. Häufig geht es dabei um Gewicht, Ernährung, Fitness oder Vergleiche des Aussehens.

Beispiele für Body Talk:

- Komplimente oder Kritik bezüglich Gewichtsverlust oder -zunahme.
- Kommentare zu sichtbarer Muskulatur, Körpergröße oder bestimmten Körperteilen, zum Beispiel: „Dein Bauch ist so flach“ oder „Ich wünschte, meine Beine wären schlanker“.
- Gespräche über Diäten oder Fitness mit dem Ziel, den eigenen Körper zu verändern.

Body Talk mag harmlos erscheinen. Studien zeigen jedoch, dass bereits zwei Minuten mit Gesprächen, die sich auf das Aussehen konzentrieren, die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Mädchen deutlich verstärken können. Dies kann das Risiko für gestörtes Essverhalten erhöhen und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Wenn wir Body Talk reduzieren oder bewusst anders gestalten, können wir zu einem gesünderen und inklusiveren Umfeld beitragen, in dem Fähigkeiten und Erfolge stärker wertgeschätzt werden als das Aussehen.

Körperfunktionalität beschreibt alles, was der Körper leisten und erleben kann. Dabei verschiebt sich der Fokus vom Aussehen hin zu seinen Fähigkeiten. Dazu gehören innere Prozesse wie Verdauung und Heilung, körperliche Fähigkeiten wie Gehen und Dehnen, unsere Sinne wie Sehen und Fühlen, Kommunikation wie Körpersprache und Singen sowie Selbstfürsorge wie Duschen und Schlafen. Im Mittelpunkt steht die Wertschätzung dafür, was der Körper für uns tut und wie er uns im Leben unterstützt, statt dafür, wie er aussieht. Dieser Fokus kann zu einer positiveren Körperwahrnehmung und zu mehr Wohlbefinden beitragen. **Für diese Altersgruppe kann es verständlicher sein, nach der Einführung des Begriffs „Körperfunktionalität“ häufiger davon zu sprechen, „was der Körper leisten und erleben kann“.**

Eine **Body-Talk-freie Zone** ist eine gemeinsame Vereinbarung innerhalb eines Teams, einen Raum zu schaffen, in dem Body Talk vermieden und angesprochen wird, wenn er auftritt.

Sozialer und kultureller Kontext

Wie wir unseren Körper wahrnehmen, wird auch von unserem sozialen und kulturellen Umfeld geprägt. Es kann beeinflussen, wie wir über unseren Körper denken und wie wohl wir uns in ihm fühlen. Gesellschaftliche Erwartungen können dabei unsere eigenen Vorstellungen davon prägen, wie unser Körper aussehen oder was er leisten sollte. Auch Faktoren wie ethnische Zugehörigkeit, Religion und sozioökonomische Bedingungen können unsere Körperwahrnehmung beeinflussen.

Gespräche über Körperwahrnehmung können je nach sozialem und kulturellem Umfeld unterschiedlich aussehen. Berücksichtige deshalb bereits bei der Planung des Workshops die sozialen und kulturellen Hintergründe deiner Teilnehmerinnen. Für Schwarze Mädchen und Mädchen of Color mit unterschiedlichen ethnischen und kulturellen Hintergründen kann Sport zum Beispiel besondere Herausforderungen für die Haarpflege mit sich bringen. Sie könnten sich Sorgen machen, dass ihre Haare durch Schweiß nass werden oder durch Bewegung beschädigt werden. Wenn Trainer*innen diese Aspekte anerkennen und respektieren, kann das zu einem offeneren und inklusiveren Umfeld beitragen.

Die Pflege einer Frisur ist weit mehr als eine Frage des Aussehens. Sie ist mit Zeit und finanziellen Aufwendungen verbunden und gibt Mädchen die Möglichkeit, ihre Identität, ihre kulturellen Wurzeln und ihren Stolz auf ihre Herkunft auszudrücken und zu feiern. Im Sport sollten Haarbedenken nicht ignoriert oder verharmlost werden. Kommentare wie „Warum schneidest du deine Haare nicht einfach kurz? Das wäre viel einfacher“ oder „Deine Haare kosten zu viel Zeit – konzentriere dich auf das Wesentliche“ können die Bedeutung unterschätzen, die Haare für Identität, Kultur und Selbstbewusstsein haben. Stattdessen können Eltern, Trainer*innen und Sportbetreuer*innen Mädchen dabei unterstützen, ein Gleichgewicht zwischen Selbstverwirklichung und praktischer Haarpflege zu finden. Das kann bedeuten, Mädchen dabei zu helfen, Frisuren und Pflegeroutinen zu wählen, die ihnen Selbstvertrauen geben, ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen und es ihnen ermöglichen, aktiv und unbeschwert am Sport teilzunehmen, ohne dass ihre Haare ein Hindernis darstellen.

→ Geschlechternormen

Manche Eltern oder Erziehungsberechtigte könnten Vorbehalte haben, wenn ihre Tochter dem Sport einen hohen Stellenwert einräumt. Vor allem dann, wenn dadurch weniger Zeit für Aufgaben bleibt, die als „angemessen“ für Mädchen betrachtet werden, zum Beispiel Hausarbeit oder schulische Leistungen. Solche Erwartungen können dazu führen, dass Mädchen sich im Sport weniger unterstützt fühlen und häufiger mit dem Sport aufhören. Selbst wenn Mädchen dazu ermutigt werden,

Sport zu treiben, werden ihnen möglicherweise häufiger Sportarten nahegelegt, die gesellschaftlich als „weiblicher“ gelten, wie Tanzen oder Turnen. Gleichzeitig können sie von Sportarten wie Fußball oder Boxen, die oft als „männlicher“ wahrgenommen werden, abgehalten werden.

Sportkleidung kann ebenfalls ein Hindernis sein. Sportkleidung für Mädchen ist oft freizügiger geschnitten, nur in wenigen Größen erhältlich oder lenkt die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperteile. Das kann dazu führen, dass Mädchen sich wegen ihres Aussehens unsicher oder gehemmt fühlen und weniger Selbstvertrauen haben, sich beim Sport wohlfühlen und aktiv teilzunehmen. Zeige deinen Sportlerinnen andere Athletinnen aus der Sportart, die vielleicht langärmelige Shirts unter den Trikots tragen oder mit Hijab ihren Sport ausüben. Rolemodels helfen in solchen Momenten, es zeigt Interesse und Wertschätzung.

Weitere Informationen dazu, wie man Mädchen, die Sport-BHs tragen, stärken kann, findest du im [„Nike Sports Bra Playbook“](#).

→ Religiöse Überzeugungen und Praktiken

In vielen Religionen gibt es unterschiedliche Vorstellungen davon, was als angemessen gilt. Das kann beeinflussen, worüber Mädchen in Gruppensituationen sprechen möchten und welche Kleidung sie als angenehm und passend empfinden. Manche Mädchen ziehen vielleicht Kleidung vor, die einen größeren Teil ihres Körpers bedeckt.

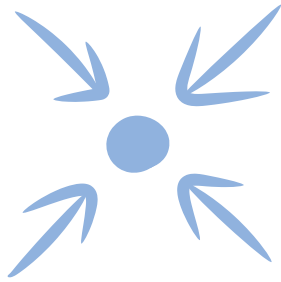
Für muslimische Mädchen ist das Tragen eines Hijabs ein wichtiger Bestandteil ihres Glaubens. Deshalb sollten Dinge wie separate Umkleieräume berücksichtigt werden. Weitere Informationen zur Schaffung inklusiver Räume für Mädchen, die einen Hijab tragen, findest du im [„Nike Hijab Playbook“](#).

Auch religiöse Feiertage spielen eine Rolle. So kann beispielsweise das Fasten während des Ramadan Einfluss darauf haben, wie viel Energie Mädchen haben oder wann sie bei Veranstaltungen etwas essen können.

→ Hautfarbe

In manchen Kulturen gilt eine hellere Hautfarbe als erstrebenswerter. Das kann dazu führen, dass Mädchen es vermeiden, längere Zeit im Freien zu verbringen. Versuche, offen und verständnisvoll zu sein. Wenn ein Mädchen sich unwohl fühlt oder zögert, mitzumachen, begegne ihr freundlich und mit ehrlichem Interesse, statt Annahmen über ihre Gründe zu treffen. Damit schaffst du Vertrauen, Wertschätzung der einzelnen Person und ein positiveres Erlebnis für alle.

Fokus & Denkweise



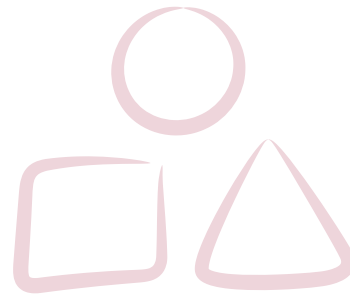
Szenariokarte „Schluss mit Body Talk“

Nach dem Training fragt eine Teamkollegin: „Trainierst du mehr? Du siehst irgendwie anders aus.“ Wie könntest du antworten, ohne über dein Aussehen zu sprechen, sondern darüber, wie du dich fühlst, was du im Training erreicht hast oder welche Gedanken dich gerade beschäftigen? Überlegt gemeinsam ein paar passende Antworten.



Projekt Selbstwertgefühl

Sozialer Vergleich



Szenariokarte „Schluss mit Body Talk“

Eine Teamkollegin sagt, sie fühle sich im Vergleich zu anderen „zu groß“, „zu klein“ oder „nicht sportlich genug“. Wie kannst du sie unterstützen, ohne ihre Bewertung ihres Aussehens zu bestätigen, und stattdessen den Fokus auf ihre Fähigkeiten, ihren Beitrag und ihren Wert für das Team lenken? Überlegt euch ein paar hilfreiche Antworten.



Projekt Selbstwertgefühl

Gespräche umlenken



Szenariokarte „Schluss mit Body Talk“

Beim Aufwärmen macht eine Teamkollegin eine Bemerkung dazu, wie „fit“ oder „durchtrainiert“ du heute aussiehst. Wie kannst du das Gespräch auf die Vorbereitung, die Leistung oder die Teamarbeit lenken, ohne selbst Body Talk zu verwenden oder Kommentare zum Aussehen zu bekräftigen? Überlegt euch ein paar Antworten.



Projekt Selbstwertgefühl

Gespräche umlenken

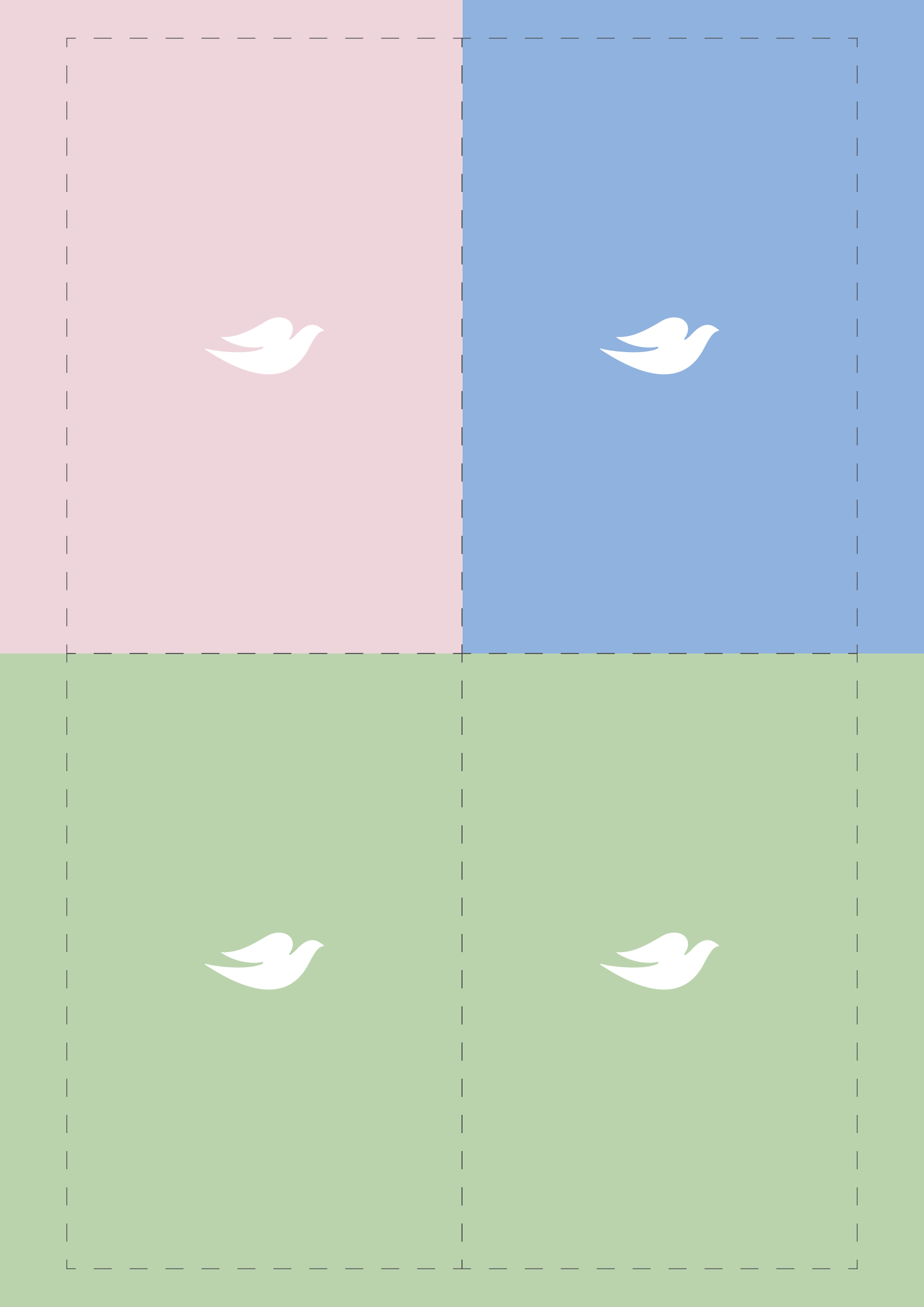


Szenariokarte „Schluss mit Body Talk“

Während des Dehnens am Spielfeldrand beginnt eine Teamkollegin, Körper zu vergleichen. Sie spricht darüber, wer in dieser Saison „kräftiger“ oder „schlanker“ aussieht. Wie kannst du das Gespräch auf Ziele, Strategien oder den Beitrag der einzelnen Teammitglieder lenken, ohne weiter über das Aussehen zu sprechen? Besprecht mögliche Antworten.



Projekt Selbstwertgefühl



Für eine gesunde Teamkultur



Szenariokarte „Schluss mit Body Talk“

Eine jüngere Sportlerin hört zufällig, wie ältere Teamkolleginnen Bemerkungen über das Aussehen machen. Wie kannst du als Vorbild reagieren und das Gespräch so lenken, dass eine gesunde, unterstützende Teamkultur gefördert wird? Überlegt euch gemeinsam einige Reaktionen, die Führungsstärke zeigen.



Projekt Selbstwertgefühl

Für eine gesunde Teamkultur



Szenariokarte „Schluss mit Body Talk“

Dein Team trifft sich nach dem Training, und das Gespräch dreht sich um Diäten, Gewicht und Vergleiche des Aussehens. Wie kannst du das Gespräch behutsam auf Themen lenken, die Zusammenhalt, Selbstvertrauen und Teamidentität stärken? Überlegt euch gemeinsam Antworten, die das Gespräch in eine unterstützende Richtung lenken könnten.



Projekt Selbstwertgefühl

Für eine gesunde Teamkultur



Szenariokarte „Schluss mit Body Talk“

Du hörst, wie eine Trainerin oder eine Assistenztrainerin zu einer Sportlerin sagt, dass sie etwas zu schwer aussieht und abnehmen muss. Was würdest du in deiner Gruppe sagen oder wie könntest du reagieren und diese Teamkollegin unterstützen? Überlegt euch gemeinsam einige unterstützende Antworten.



Projekt Selbstwertgefühl

Unser Body-Confidence-Plan

Damit Sport allen mehr Freude macht, erinnern wir uns an drei Dinge, die wir tun können:

Tipp 1

Sorgt dafür, dass sich alle willkommen und einbezogen fühlen, unabhängig von Körperform, Körpergröße oder Fähigkeiten.

Tipp 2

Feiert, was Körper leisten können.

Tipp 3

Steht füreinander ein.

Erstelle nun deinen eigenen Plan. Überlege dir, wie du diese Tipps in die Tat umsetzen kannst und was du ab heute verändern möchtest.



Ich Sorge dafür, dass sich alle willkommen und einbezogen fühlen, indem ich

Ich feiere, was Körper leisten können, indem ich

Ich stehe für andere ein, indem ich

Das nehme ich mir ab heute vor:

Body Talk *Free Zone*



Body Talk

Free Zone