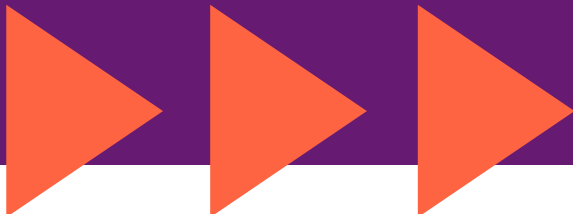


WORKSHOP  
**01**

# BODY TALK IM SPORT





In diesem Workshop geht es um Body Talk und die Frage, wie dieser Geschlechterstereotype, Aussehen und idealisierte sportliche Vorbilder verstärkt und sich negativ auf die Erfahrungen junger Menschen beim Sport auswirkt.

**Der erste Workshop bildet auch die Grundlage für den zweiten Workshop, in dem die Sportler\*innen lernen, wie sie auf neue, gesündere Art und Weise über ihren Körper und seine Funktionen denken und sprechen können (indem sie wertschätzen, was er alles kann und was er vielleicht anders als andere macht).**

# SCHLÜSSELBEGRIFFE FÜR HEUTE

## 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).

## 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).

## 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.

## 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.

# WORKSHOP ÜBERBLICK

LOS GEHT'S

Schlüsselbegriffe	03
Workshopüberblick	05
Der Spielplan	07
Das Wissen	09
Die Fähigkeiten	13
Der Endstand	18

# WORKSHOP-ÜBERBLICK

Wichtige Informationen, die du kennen solltest, bevor du den ersten Workshop durchführst:

## Wer: Sportler\*innen

- ▶ Denke daran: Alle drei Workshops der Reihe sollten von der gleichen Person angeleitet werden.
- ▶ Sportler\*innen profitieren am meisten von der Workshopreihe, wenn sie an allen drei Sessions teilnehmen.

## Was: Body Talk im Sport

- ▶ Im heutigen Workshop lernen die Sportler\*innen etwas über Body Talk im Sport und darüber, wie sich solche Kommentare negativ auf ihre Körperwahrnehmung und ihren Sport auswirken können. Deshalb erlernen sie zudem Strategien, um solche Kommentare zu hinterfragen.

## Wann: Länge und Zeitplan des Workshops

- ▶ Der heutige Workshop dauert etwa 60 Minuten.
- ▶ Dieser ist die erste von drei Sessions der Workshopreihe.
- ▶ Idealerweise führen Trainer\*innen je einen Workshop pro Woche mit ihren Sportler\*innen durch – über einen Zeitraum von drei Wochen.

## Wo: Der Ort und die Atmosphäre

- ▶ Zum heutigen Workshop gehören sowohl Gruppendiskussionen als auch schriftliche Aufgaben.
- ▶ Für die Diskussionen und die Schreibaufgaben brauchst du einen ruhigen, privaten Raum.
- ▶ Um ihre Gedanken zu den Diskussionen und einzelnen Übungen festzuhalten, werden die Teilnehmenden immer wieder die Chance haben, diese in ihren persönlichen Arbeitsheften zu notieren.

## Warum: Die Lernergebnisse

Durch die Teilnahme an dem heutigen Workshop werden Sportler\*innen:

- ▶ Verstehen, worum es bei Body Talk geht und wo er durch wen passiert.
- ▶ Erkennen, welchen negativen Einfluss Body Talk auf unsere Körperwahrnehmung sowie auf die Motivation zum und beim Sport haben können.
- ▶ Strategien entwickeln, um Body Talk die Stirn zu bieten und eine Umgebung frei von solchen Kommentaren zu schaffen.

# WORKSHOP-ÜBERBLICK

Wie: Struktur, Inhalt,  
Materialien

**01**  
**DER SPIELPLAN**  
**5 MIN.**

**02**  
**DAS WISSEN**  
**20 MIN.**

**03**  
**DIE FÄHIGKEITEN**  
**20 MIN.**

**04**  
**DER ENDSTAND**  
**15 MIN.**

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

### Workshopmaterialien

- Trainer\*innen-Leitfaden
- Präsentation
- Arbeitshefte der Teilnehmenden

### Von deinem Verein/ deiner Schule

- Elektronisches Gerät, um die Präsentation zu zeigen
- Möglichkeiten, um das Ganze festzuhalten wie ein Flipchart, Marker und/oder Stifte



LOS GEHT'S

# DER SPIEL-PLAN



# DER SPIELPLAN

5  
MIN.

## Den Workshop vorstellen

- ▶ „Studien zeigen, dass sich Mädchen beim Sport oft über ihr Aussehen Sorgen machen.“
- ▶ „Das kann dazu führen, dass sie keine Lust mehr haben, Sport zu machen.“
- ▶ „Heute ist der erste von drei Workshops, der euch helfen wird, euch beim Sport wohler und selbstbewusster in eurem Körper zu fühlen.“
- ▶ „Während der Workshops werden wir sowohl Aufgaben durchgehen, die jeder für sich macht, als auch solche, in denen wir als Gruppe Übungen ausprobieren.“
- ▶ „Die einzelnen Übungen helfen euch, weniger über euer Aussehen beim Sport nachzudenken und stattdessen einfach nur Spaß zu haben.“

## Grundregeln festlegen & einhalten

- ▶ Bitte die Teilnehmenden, während der drei Workshops sowohl verbal als auch nonverbal (zum Beispiel durch Handzeichen) mitzumachen und einander zu unterstützen.
- ▶ Bitte die Teilnehmenden, gemeinsam drei bis fünf Grundregeln aufzustellen.
- ▶ Notiere die Regeln auf einem großen Zettel und bringe ihn zu jedem Treffen mit, um euch gemeinsam daran zu erinnern.

## **ERWÜNSCHTE ANTWORTEN**

- ▶ Vertraulichkeit
- ▶ Freiheit von Vorurteilen
- ▶ Aufmerksam zuhören, wenn andere reden
- ▶ Aufgeschlossenheit

## **TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN**

- Indem ihr gemeinsam in der Gruppe Regeln aufstellt und besprecht, gelingt es einfacher, eine besondere, passende Atmosphäre für die Workshops zu schaffen.
- Deshalb nimm dir ruhig die Zeit, damit die Regeln, die ihr aufstellt, geeignet sind, um in der Gruppe gut zusammenzuarbeiten – und pass sie bei Bedarf an die individuellen Bedürfnisse deines Teams an.





LOS GEHT'S

DAS WISSEN

# DAS WISSEN

## Body Talk im Sport

### Vorstellung des ersten Workshops

- ▶ „Als Gruppe werden wir herausfinden, wie Body Talk, Geschlechterstereotype sowie Schönheits- und Sportideale fördert. Dazu werden wir diskutieren, wie sich solche Kommentare negativ auf die Körperwahrnehmung und unsere Lust, Sport (mit) zu machen, auswirken.“
- ▶ „Um Body Talk die Stirn zu bieten und eine Umgebung zu schaffen, in der es keine Kommentare wie diese gibt, lernen wir gemeinsam Strategien zum Umgang mit Body Talk. Diese üben wir sowohl im Austausch mit allen als auch mit schriftliche Einzelaufgaben.“

### Gruppendiskussion und Übungen

- ▶ Bitte die Teilnehmenden, ihre Arbeitshefte bereitzuhalten, damit sie ihre Gedanken bzw. Antworten notieren können.



### Was ist Body Talk?

- ▶ „Wer möchte aus seinem Arbeitsheft vorlesen, was er/sie sich unter dem Wort ‚Body Talk‘ vorstellt?“
- ▶ Zeig die Folien 3 und 4 der Präsentation und spiel die beiden Body-Talk-Videos („Mit Freund\*innen“ und „Mit dem Team“) ab.
- ▶ „Was können wir von den Videos über Body Talk lernen?“



## ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

### Definition & Videos

- ▶ Die Gesellschaft (zum Beispiel Freund\*innen, Familie, Medien) kann Druck darauf ausüben, wie wir aussehen. Zum Beispiel gelten in manchen Ländern schlanke Menschen ohne körperliche Beeinträchtigung und mit reiner Haut und weißen Zähnen als „ideal“. Body Talk sind alle Kommentare, ob positiv oder negativ, welche die Vorstellung verstärken, dass es eine richtige Art und Weise gibt, wie man aussehen sollte.
- ▶ Beim Body Talk im ersten Video geht es um Komplimente, die Freund\*innen sich über ihr Aussehen machen. Kommentare wie diese können aber trotzdem verletzend sein. Warum? Wenn man einer Freundin zum Beispiel sagt, dass ihre Frisur ihr Gesicht schmaler erscheinen lässt, entsteht der Eindruck, ein rundes Gesicht sei etwas Schlechtes. Mit Bemerkungen wie diesen erwecken wir den Eindruck, dass es ein ideales Aussehen gibt – in diesem Fall ein schmales Gesicht.
- ▶ Im zweiten Video sieht man, wie Body Talk genutzt wird, um sich über andere lustig zu machen. Der erste Junge wird wegen seiner schmalen Figur gehänselt (zum Beispiel „leicht wie eine Feder“), die nicht dem vermeintlich männlichen Ideal einer muskulösen Statur entspricht. Auf diese verspottenden Kommentare reagiert der Junge, indem er seinen Mitspieler „fett“ nennt. Egal, ob es um darum geht, vermeintlich „zu schmal“ oder „zu fett“ zu sein – in beiden Fällen wird der Eindruck vermittelt, dass ihr Aussehen schlecht sei.

# DAS WISSEN

## Body Talk im Sport



### Wie sprechen wir beim Sport über andere und ihre Körper?

- ▶ „Machen wir ein Brainstorming zu den unterschiedlichen Arten, wie wir oft beim Sport über unsere Körper sprechen.“
- ▶ Fordere jemanden dazu auf, die Antworten der Gruppe auf einem Flipchart oder einem Zettel zu notieren.

### Wer macht Body Talk und wo?

- ▶ „Habt ihr beim Sport schon mal Body Talk erfahren? Wer hat ihn gemacht und wo?“
- ▶ Bitte ein Gruppenmitglied, die Antworten zu notieren.

#### ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

##### Mögliche Antworten:

- ▶ Komplimente über das Aussehen. (Zum Beispiel: „Ich hätte gern deine Beine, sie sind so schlank!“) Kommentare über unser eigenes Aussehen zu anderen. (Zum Beispiel „Ich sehe heute so dick aus, ich glaub, ich dreh nach dem Training noch eine Extrarunde.“) Uns mit anderen vergleichen. (Zum Beispiel „Leonie hat den perfekten Körper. Ich wette, sie macht sich nie Gedanken über ihr Aussehen.“) Leute aufgrund ihres Aussehens hänseln. (Zum Beispiel: „Du bist zu dick für solche Shorts.“ „Du kannst nicht mitmachen, du sitzt im Rollstuhl.“)

#### ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

##### Mögliche Antworten:

- ▶ **Wer** – wir selbst, Eltern oder Familie, Freund\*innen, andere Jugendliche, Mobber\*innen, Werbung, Zeitschriften, Websites, Social-Media-Plattformen, Modeindustrie, Prominente, Diätindustrie, soziale Medien, Influencer\*innen.
- ▶ **Wo** – in den Umkleieräumen, beim Umziehen oder Anprobieren der Trikots, beim Aufwärmen/bei abschließenden Dehnübungen, auf dem Weg zum Training/Spiel, per Chatnachrichten, in den sozialen Medien.

# DAS WISSEN

## Body Talk im Sport



### Wie kann sich **Body Talk** (positiv oder negativ) auf junge Menschen beim Sport auswirken?

- ▶ „Wie wirken sich solche Kommentare, ob positiv (zum Beispiel als ein Kompliment) oder negativ (zum Beispiel in Form von Sticheleien unter Geschwistern), auf uns beim Sport oder in dessen Umfeld (zum Beispiel in Umkleieräumen oder beim Aufwärmen) aus?“
- ▶ Bitte jemanden aus der Gruppe, die Antworten zu notieren.

### ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

#### Mögliche Antworten:

- ▶ Kommentare oder Gespräche wie diese können dazu führen, dass sich junge Menschen unverhältnismäßig stark auf ihren Körper konzentrieren, sodass es ihnen schwerfällt, ihren Fokus dem Sport zu widmen. Wenn sie Body Talk hören, ist es möglich, dass dieser sie verunsichert oder dazu führt, dass sie ihr Aussehen mit denjenigen vergleichen, über die gesprochen wurde. Zudem verstärkt Body Talk den sozialen Druck, vermeintlichen Schönheitsidealen zu entsprechen. Die Folge: Die jungen Menschen ändern vielleicht ihr Verhalten, um anders auszusehen (zum Beispiel noch mehr Sport machen, Mahlzeiten auslassen). Ebenso verstärkt Body Talk Geschlechterstereotype (und reproduziert Vorurteile, wie zum Beispiel, dass Mädchen Sport nicht ernst nehmen bzw. sich nur um ihr Aussehen Gedanken machen).

### TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN

- Studien zeigen, dass besonders Mädchen und Frauen anfällig für Body Talk sind, sowohl als diejenigen, die das Aussehen anderer kommentieren, als auch als Empfängerinnen ebensolcher Anmerkungen.
- Solche Kommentare, ob positiv oder negativ, wirken sich nachweislich negativ auf die Körperwahrnehmung, das Selbstwertgefühl, die allgemeine psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aller aus – und das schon nach wenigen Minuten.
- Body Talk kann in gewissen Umgebungen sehr subtil und alltäglich sein – auch im Sport.
- Wenn die Teilnehmenden Body Talk identifizieren können und verstehen, wie negativ sich dieser auf sie selbst und andere auswirkt, ist es leichter, **Body-Talk-freie Umgebungen** zu schaffen und dem Team die Verantwortung für deren Einhaltung zu übergeben.
- Wenn eine\*r oder mehrere deiner Sportler\*innen körperlich beeinträchtigt sind oder sich sichtbar unterscheiden (zum Beispiel durch eine Narbe, ein Muttermal oder etwas anderes im Gesicht oder am Körper), versuch vorsichtig abzutasten, ob und wie Body Talk bei ihnen ggf. anders vorkommt.



LOS  
GEHT'S

.. DIE  
FÄHIGKEITEN

# DIE FÄHIGKEITEN

## Wie man auf Body Talk im Sport reagiert

20  
MIN.



### Gruppendiskussion und Übung | 5 Min.

#### Überblick Teamaufgaben zu zweit

- ▶ Zeige Folie 6 der Präsentation. Hier siehst du ein Beispiel für einen Körperkommentar, auf den ihr eine Antwort finden solltet. Wenn es den Teilnehmenden schwerfällt, eine Antwort zu finden, zeig ihnen Folie 7 mit generellen Beispielreaktionen.
- ▶ „Studien zeigen, dass Mädchen oft mit Body Talk konfrontiert werden – egal, ob sie ihn hören oder sich selbst daran beteiligen.“
- ▶ „Solche Gespräche, ob positiv oder negativ, sind schlecht für die Körperwahrnehmung, das Selbstbewusstsein, die geistige Gesundheit und das Wohlempfinden von jungen Menschen.“
- ▶ „Body Talk kann sehr unauffällig sein und passiert häufig so alltäglich, dass wir es gar nicht bemerken. Manchmal kann er uns aber auch ganz überraschend sehr direkt betreffen.“
- ▶ „Daher lasst uns gemeinsam eine Umgebung frei von Body Talk erschaffen – und gemeinsam dafür sorgen, dass wir alle uns daran halten.“
- ▶ „Dafür ist es wichtig zu lernen, was wir tun können, um auf Body Talk zu reagieren, wenn er doch passiert.“
- ▶ „In dieser Übung sammeln wir hilfreiche Antworten, mit denen wir auf Body Talk reagieren können.“
- ▶ „Ich gebe euch jeweils als Zweierteam zwei Body-Talk-Kommentare. Setzt euch zusammen und versucht, jeweils eine gute Antwort darauf zu finden.“
- ▶ „Dafür habt ihr fünf Minuten Zeit. Im Anschluss besprechen wir die Kommentare und Antworten mit allen.“
- ▶ Verwende die Body-Talk-Kommentare auf der nächsten Seite und ordne jeder Zweiergruppe jeweils zwei Aussagen zu.

# DIE FÄHIGKEITEN

## Wie man auf Body Talk im Sport reagiert

20  
MIN.

### Body-Talk-Kommentare

- ▶ Du siehst toll aus! Hast du abgenommen?
- ▶ Ich habe ein schlechtes Gewissen. Ich habe gestern zu viel Kuchen gegessen.
- ▶ Ich sehe anders aus als die anderen und werde deshalb nie dazugehören.
- ▶ Nur drei Kilo weniger, dann bin ich glücklich.
- ▶ Ich habe heute zu viel gegessen. Ich muss noch ein paar Runden laufen.
- ▶ Ich kann nicht mit meinen Freund\*innen mithalten. Deshalb wollen sie mich sicher nicht mehr dabei haben.
- ▶ Ich sehe schrecklich aus, ich möchte nicht aufs Mannschaftsfoto.
- ▶ Ich hasse meine Beine, sie haben Dehnungsstreifen.
- ▶ Wegen meiner Medikamente schwankt mein Gewicht ständig. Ich möchte einfach nur so schlank (oder kurvig) aussehen wie meine Freund\*innen.
- ▶ Meinst du wirklich, du solltest das essen?
- ▶ Ich wünschte, mein Körper wäre wie der der anderen. Ich bin nichts wert.
- ▶ Ich sehe schlimm aus. Ich schwitze, und mein Make-up ist verschmiert.
- ▶ Sie ist zu dick für solche Shorts.
- ▶ Hast du zugenommen? Vielleicht solltest du mal aufpassen, was du isst.
- ▶ Ich wünschte, ich hätte deine Beine. Meine sind so dick und kurz.
- ▶ Ich hasse meinen Körper, er tut immer weh und alle sehen mich an.
- ▶ Ich will keine Gewichte stemmen. Ich werde zu muskulös. Jungs mögen keine muskulösen Mädchen.



# DIE FÄHIGKEITEN

Wie man auf Body Talk  
im Sport reagiert

20  
MIN.

## ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Beispiele für Körperkommentare  
und gute Antworten:

- ▶ **Körperkommentar:**  
„Ich sehe heute so dick aus.“
- ▶ **Gute Antwort:**  
„Ich wünschte, wir wären alle nicht so streng mit uns selbst. Denn Körper gibt's schließlich in allen möglichen Formen und Größen. Und egal, wie er aussieht: Bei einem schönen Körper geht es um Gesundheit und Wohlfühlen. Es ist wichtig, dass wir auf ihn achten und ihn wertschätzen.“
- ▶ **Körperkommentar:**  
„Ich hasse meine Beine, sie haben Dehnungsstreifen.“
- ▶ **Gute Antwort:**  
„Wirklich? Wenn ich deine Beine sehe, denke ich daran, wie stark sie sind, und nicht an deine Dehnungsstreifen. Abgesehen davon, sind Dehnungsstreifen total normal. Niemand hat eine ‚perfekte‘ Haut.“
- ▶ **Körperkommentar:**  
„Ich sehe schlimm aus. Ich schwitze, und mein Make-up ist verschmiert.“

- ▶ **Gute Antwort:**  
„Ist dir klar, was du vorhin geschafft hast? Am Schwitzen erkennt man, wie viel du beim Sport gibst. Das ist wichtig – und nicht wie wir dabei aussehen.“
- ▶ **Körperkommentar:**  
„Sie ist zu dick für solche Shorts.“
- ▶ **Gute Antwort:**  
„Würde es dich nicht nerven, wenn jemand beim Sport deinen Körper kritisiert? Lass uns darüber sprechen, wie gut wir heute waren, und nicht darüber, wie wir aussehen.“
- ▶ **Körperkommentar:**  
„Ich wünschte, mein Körper wäre wie der der anderen. Ich bin nichts wert.“
- ▶ **Gute Antwort:**  
„Jeder Körper ist wertvoll, keiner ist nutzlos. Denn wir alle haben besondere individuelle Fähigkeiten, die uns ausmachen.“

TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN



# DIE FÄHIGKEITEN

## Wie man auf Body Talk im Sport reagiert

20  
MIN.

### TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN

- Vermeide Antworten, die unrealistische Schönheits- und Sportideale verstärken. Dazu gehören auch Aussagen wie: „Du bist nicht dick!“ Oder: „Wenn du dick bist, dann bin ich es auch.“
- Dabei ist es auch wichtig, im Hinterkopf zu haben, welche Wirkung Body Talk auf junge Menschen mit einer körperlichen Behinderung oder deutlich erkennbaren Körpermerkmalen, die sie von anderen unterscheiden, haben kann. Hier tritt zudem ein zusätzliches Problem zutage: Body Talk verstärkt Behindertenfeindlichkeit (auch als „Ableismus“ bezeichnet), indem er den Eindruck erweckt, dass sich der „ideale“ Körper nicht physisch oder sichtbar von anderen unterscheidet. Außerdem könnten junge Menschen mit ähnlichen Behinderungen Gespräche über ihre Einschränkungen führen (zum Beispiel indem Rollstuhlfahrer\*innen ihre Oberkörperstärke und -größe vergleichen und kommentieren).
- Damit eine Body-Talk-freie Umgebung entsteht und bestehen bleibt, kannst du die Gruppe dazu motivieren, Plakate mit Body-Talk-Beispielen sowie den passenden Antworten darauf zu gestalten.
- So etwas kann vor allem dort als Erinnerung helfen, wo Body Talk häufig vorkommt (zum Beispiel in der Umkleide).

### Gruppendiskussion und Übung | 5 Min.

#### Überblick Gruppendiskussion

- ▶ „Jeweils eine Person aus eurem Zweierteam liest den Körperkommentar und die andere die Antwort vor.“
- ▶ „Schreibt euch gern die Antworten auf, die ihr hilfreich findet.“
- ▶ Nachdem die Gruppen ihre Kommentare und Antworten vorgelesen haben, weise erneut auf die möglichen Folgen von Body Talk hin und frage die Sportler\*innen, ob sie – verbal oder nonverbal (zum Beispiel durch Handzeichen) – dabei mitmachen, eine Body-Talk-freie Umgebung zu schaffen.

### 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.



LOS GEFHITS

# DER END-STAND

## Was haben wir heute gelernt?

- ▶ „Kann jemand kurz beschreiben, was wir diese Woche gelernt haben?“
- ▶ Erinner die Sportler\*innen daran, in der kommenden Woche auf Body Talk zu reagieren.



## Den 3-Schritte-Selbstcheck vorstellen

- ▶ Zeige Folie 8 & 9 der Präsentation. Hier siehst du eine Infografik zum 3-Schritte-Selbstcheck.
- ▶ „Nehmt euch etwas Zeit, um in euch hineinzuhören und die Bedürfnisse eures Körpers zu spüren. Das kann euch helfen, ruhiger und selbstbewusster zu werden.“
- ▶ „Der 3-Schritte-Selbstcheck kann überall und jederzeit angewandt werden. Damit könnt ihr ganz einfach herausfinden, was euer Körper braucht.“
- ▶ „Manchmal braucht der Körper vielleicht gar nichts. Manchmal braucht er aber auch ein bisschen Fürsorge (zum Beispiel einmal tief durchatmen, ein paar Dehnübungen).“
- ▶ „Der 3-Schritte-Selbstcheck geht so:“

## 01. RUNTERKOMMEN

- ▶ „Haltet inne und atmet dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.“
- ▶ „Wenn ihr euch wohlfühlt, schließt die Augen.“

## 02. CHECK-IN

- ▶ „Spürt eure Körper von oben nach unten. Achtet darauf, wie sich euer Körper anfühlt. Welche Gefühle sind das? Ist euch zum Beispiel kalt? Habt ihr Hunger?“
- ▶ „Braucht euer Körper etwas? Fühlt ihr zum Beispiel eine Verspannung in den Schultern? Oder braucht ihr eine Kleinigkeit zu essen?“

## 03. WEITERMACHEN

- ▶ „Gebt eurem Körper jetzt, nachdem ihr ihn gespürt habt, was er braucht. Zum Beispiel könnt ihr die verspannten Körperpartien dehnen. Oder euch schnell etwas zu essen holen.“
- ▶ „Diese Übung könnt ihr jederzeit überall anwenden. Zum Beispiel vor dem Training oder wenn ihr zu einem Wettkampf reist.“
- ▶ „Indem ihr auf euren Körper hört und ihm das gebt, was er braucht, seid ihr leichter im Einklang mit euch selbst und fühlt euch wohl.“

## Das ist das Ende des Workshops!

- ▶ „Jetzt üben wir allein und in Ruhe weiter.“
- ▶ „Macht diesen Selbstcheck nächste Woche vor, während und nach dem Training oder Spiel.“

# DER END- STAND

15  
MIN.

## TIPPS FÜR TRAINER\*INNEN

- Die Teilnehmenden führen den Selbstcheck eher durch, wenn sie dazu aufgefordert und motiviert werden. Schaffe eine Umgebung, in der Selbstchecks normal sind und dazu motiviert wird – zum Beispiel indem Vorbilder wie Trainer\*innen oder Mannschaftskapitän\*innen ihn vormachen.
- Visuelle Erinnerungen in Sportumgebungen (zum Beispiel in Umkleideräumen) sind hilfreich, um den Selbstcheck in den Alltag der Sportler\*innen zu integrieren.
- Trainer\*innen können die Infografik der Präsentationsfolien (Folie 8) nutzen, um die Sportler\*innen durch die drei Schritte zu führen.



# WORKSHOP FERTIG!