

WORKSHOP
02

WAS UNSER KÖRPER BEIM SPORT ERLEBT





Im zweiten Workshop lernen Sportler*innen, sich darauf zu fokussieren und zu akzeptieren, was ihr Körper kann und beim Sport erlebt, und dass es nicht darum geht, wie er aussieht.

Indem sie ihren Fokus verlagern, können sie ihre unterschiedlichen Fähigkeiten besser akzeptieren und würdigen. Das Ergebnis: Sie achten besser auf die Bedürfnisse ihres Körpers beim Sport.

SCHLÜSSELBEGRIFFE FÜR HEUTE

KÖRPERFUNKTIONALITÄT

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.



WORKSHOP ÜBERBLICK

LOS GEHT'S

Schlüsselbegriffe	03
Workshopüberblick	05
Der Spielplan	07
Das Wissen	09
Die Fähigkeiten	13
Der Endstand	16

WORKSHOP-ÜBERBLICK

Wichtige Informationen, die du kennen solltest, bevor du den zweiten 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: was unsere Körper im Sport leisten

- ▶ In diesem Workshop lernen die Sportler*innen, wie sie sich auf das fokussieren und wertschätzen, was ihr Körper während des Sports erlebt, anstatt darauf zu fokussieren, wie er aussieht. Indem sie ihre Denkweise anpassen, lernen sie zudem, wie sich dadurch ihr Sporterlebnis verbessert.

Wann: Länge und Zeitplan des Workshops

- ▶ Zum heutigen Workshop gehören Gruppendiskussionen und eine schriftliche Einzelaufgabe.
- ▶ 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

- ▶ den Unterschied erkennen, wenn sie sich statt auf ihr Aussehen auf die Erfahrungen ihres Körpers beim Sport fokussieren
- ▶ verstehen, wie diese veränderte Denkweise ihr Sporterlebnis verbessert
- ▶ Strategien entwickeln, mit denen sie sich der Leistungen ihres Körpers bewusster werden und ihm dafür danken.

WORKSHOPÜBERBLICK

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*innenleitfaden
- Präsentationsfolien
- 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.

Begrüßung und Zusammenfassung

- ▶ „Willkommen zum zweiten Workshop: Was unser Körper beim Sport erlebt“
- ▶ „Kann jemand den Zettel mit den Grundregeln aufhängen, die wir letztens gemeinsam aufgestellt haben?“
- ▶ „Habt ihr in der vergangenen Woche
1) Body Talk mitbekommen,
2) darauf reagiert und, wenn ja,
3) wie lief das ab?“

TIPPS FÜR TRAINER*INNEN

- Indem du die Gruppe darum bittest, die im ersten Workshop aufgestellten Grundregeln zu wiederholen, erinnern sich alle noch ein mal daran - und das macht die Regeln zugleich bedeutsamer.
- Wenn die Teilnehmenden berichten, dass sie vielleicht schlechte Erfahrungen gemacht haben, als sie auf Body Talk reagiert haben, lobe ihren Mut und versichere ihnen, dass es manchmal auch ausreicht, Body Talk zu erkennen und dann zu ignorieren (zum Beispiel indem sie das Thema wechseln oder weggehen), wenn sie sich nicht trauen, das Thema direkt anzusprechen.

Workshop 2 vorstellen

- ▶ „Als Gruppe werden wir in diesem Workshop lernen, wie wir uns nur auf das fokussieren können, was unser Körper erleben kann, und nicht darauf, wie er aussieht. Um diese Denkweise zu üben, werden wir sowohl Gruppendiskussionen führen als auch eine schriftliche Einzelaufgabe machen.“
- ▶ „Ihr habt außerdem die Möglichkeit, zu notieren (zum Beispiel durch Schreiben, Zeichnen oder als Sprachaufnahme), was euch an eurem Körper gefällt und wie er sich beim Sport anfühlt.“





LOS GEHT'S

**DAS
WISSEN**

DAS WISSEN

Was unser Körper beim Sport erlebt

Gruppendiskussion und Übungen

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



Was kann und erlebt euer Körper?

- ▶ „Machen wir ein Brainstorming zu den unterschiedlichen Dingen, die unser Körper kann und erlebt. Zum Beispiel können wir mit unserem Geschmackssinn unsere Lieblings Süßigkeiten genießen.“
- ▶ Fordere jemanden dazu auf, die Antworten der Gruppe auf einem Flipchart oder einem Zettel zu notieren.

Was ist Körperfunktionalität?

- ▶ „Wer möchte aus seinem Arbeitsheft vorlesen, was man unter Körperfunktionalität versteht?“

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Definition:

- ▶ Körperfunktionalität bedeutet, dass wir uns darauf fokussieren und wertschätzen, was unser Körper kann und erlebt, und nicht darauf, wie er aussieht. Das bedeutet manchmal auch, dass wir uns darauf konzentrieren, was unser Körper anders macht als andere.

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Mögliche Antworten:

- ▶ Körperfunktionen im Zusammenhang mit **Sinnen und Empfindungen** (zum Beispiel Sehen, Schmecken, Tasten, Hören, Riechen), **körperlicher Aktivität** (zum Beispiel Beweglichkeit, Kraft, Reflexe, unsere Lieblingssportarten), **Gesundheit** (zum Beispiel Atmung, Wachstum von Haaren und Nägeln, Heilung von Krankheiten, Regulierung der Körpertemperatur), **Kreativität** (zum Beispiel Zeichnen, Singen, Lesen), **Grundfunktionen** (zum Beispiel Essen, Trinken, Schlafen), **Beziehungen und Kommunikation mit anderen** (zum Beispiel Sprechen, Mimik, Umarmen, Weinen).

DAS WISSEN

Was unser Körper beim Sport erlebt

20
MIN.



Welche Körperfunktionen könnten beim Sport wichtig sein?

- ▶ „Nehmen wir uns einen Moment Zeit und denken darüber nach, welche Körperfunktionen beim Sport wichtig sein könnten. Zum Beispiel: Ich bewundere, dass sich mein Körper nach einer Verletzung selbst heilen kann. So bin ich schnell wieder zurück, um meinen Lieblingssport zu machen.“
- ▶ Bitte jemanden aus der Gruppe, die Antworten zu notieren.

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Mögliche Antworten:

- ▶ Meinen Körper zum Runterkommen nach dem Training zu dehnen fühlt sich gut an und steigert meine Flexibilität. Ich liebe es, meine Gefühle auszudrücken, indem ich meinen Körper bewege. Meine Beinmuskulatur hilft mir, schneller als die Gegner*innen zu sein und Punkte fürs Team zu holen. Ich bin zwar nicht stark, aber ich habe ein gutes Gespür für das Spiel. Das ist meine Geheimwaffe.



Warum könnte es hilfreicher sein, sich darauf zu fokussieren, wie Sport Spaß macht, als darauf, wie man dabei aussieht?

- ▶ „Warum ist der Fokus darauf, was unser Körper kann oder vielleicht anders macht als andere, hilfreicher als der Fokus auf sein Aussehen? Zum Beispiel: Wenn ich mich auf die einzigartigen Fähigkeiten meines Körpers fokussiere statt darauf, wie ich aussehe, kann ich mich besser konzentrieren und mehr leisten.“
- ▶ Bitte jemanden aus der Gruppe, die Antworten zu notieren.

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Mögliche Antworten:

- ▶ Das lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Aussehen und vom Gefühl, auf eine bestimmte Art und Weise aussehend zu müssen (und stellt so Schönheitsideale infrage).
- ▶ Es hilft mir, meinen Körper zu stärken, damit ich die nötige Energie habe, mich zu bewegen.
- ▶ Ich ziehe Kleidung an, in der ich mich wirklich wohlfühle, anstatt das zu tragen, was andere tragen.
- ▶ Es betont die Stärken und Funktionen meines Körpers, die nichts mit seinem Aussehen zu tun haben.
- ▶ Ich ziehe mich bei Aktivitäten nicht mehr so schnell zurück, weil ich mir Gedanken um mein Aussehen mache.

DAS WISSEN

Was unser Körper beim Sport erlebt

TIPPS FÜR TRAINER*INNEN

- Wenn die Gruppe den Begriff „Körperfunktionalität“ versteht und sich damit wohlfühlt, kannst du ihn während des gesamten Programms verwenden. Bei jüngeren Teilnehmer*innen solltest du den Begriff vielleicht nicht verwenden, sondern einfach seine Bedeutung erklären. Zum Beispiel: „Lasst uns darüber nachdenken, was unser Körper kann und erlebt.“ „Manchmal machen unsere Körper Dinge anders als andere.“
- Achte beim Brainstorming über die unterschiedlichen Fähigkeiten des Körpers darauf, dass dessen genannte Funktionen im Zusammenhang mit Bewegung und anderen Lebensbereichen stehen (zum Beispiel Gefühle, Gesundheit, Kreativität, Kommunikation).





LOS

GEHT'S

**DIE
FÄHIGKEITEN**

DIE FÄHIGKEITEN

Wie man sich darauf fokussiert,
was unser Körper beim Sport erlebt

20
MIN.



Schriftliche Einzelaufgabe

Überblick und schriftliche
Einzelaufgabe | 15 Min.

- ▶ Zeige Folie 12 und 13 der Präsentation. Hier siehst du Beispielantworten für die schriftliche Einzelaufgabe.
- ▶ „Bei der nächsten Übung versuchen wir, uns darauf zu konzentrieren, was euer Körper kann und erlebt und warum das wichtig für euch ist. Dafür benutzen wir wieder unsere Arbeitshefte.“
- ▶ „Beschreibt dort während der nächsten zehn Minuten, was euer Körper beim Sport kann und erlebt und warum das wichtig für euch ist. Das kann auch bedeuten, dass ihr euch zum Beispiel überlegt, was euer Körper anders macht als andere.“
- ▶ „Lest anschließend vor, was ihr geschrieben habt.“
- ▶ „Nach zehn Minuten setzen wir uns wieder zusammen, und wer mag, kann seine Notizen mit den anderen teilen.“
- ▶ „Zum Beispiel: [Lies eine Beispielantwort vor].“
- ▶ „Sucht euch jetzt einen ruhigen Ort zum Schreiben. Ihr habt zehn Minuten.“

Überblick Gruppendiskussion | 5 Min.

- ▶ „Wer möchte gern seine Notizen vorlesen?“

ERWÜNSCHTE ANTWORTEN

Mögliche Antworten:

- ▶ Mit meinem Rollstuhl bin ich auf dem Basketballfeld frei. Auch wenn meine Hände manchmal wehtun, weil sie gegen andere stoßen, wenn ich an den Rädern drehe, liebe ich die Unabhängigkeit, die mir mein Rollstuhl schenkt. Dank ihm fliege ich über das Feld und kann anderen ausweichen. Wenn ich umfalle oder mich jemand anrempelt, weiß ich, dass mein Team mich wieder aufrichtet. Wir alle geben aufeinander acht und setzen unsere unterschiedlichen Stärken ein – das macht uns zu einem wirklich starken Team. Ich kann meine Arme vielleicht nicht hoch strecken. Aber ich weiß, dass, wenn ich mit dem Ball bis zur Linie komme, die anderen übernehmen und den Korb werfen können. Dann feiern wir alle, was wir gemeinsam geschafft haben.
- ▶ Sobald ich Musik höre, möchte ich tanzen. Ich höre den ganzen Tag Musik, und wenn genug Platz ist, bewege ich mich sofort. Besonders wenn die Musik so laut ist, dass ich die Vibrationen im Körper spüre, kann ich mich nicht mehr zurückhalten. Am glücklichsten bin ich im Tanzstudio – denn dort ist das Licht so schön schummrig, ich kann meine Lieblingsmusik hören und Freestyle tanzen. Dabei probiere ich gern unterschiedliche Tanzstile aus und versuche, meinen Körper passend dazu zu bewegen. Gerade in der Gruppe macht das total Spaß, wenn meine Freund*innen dabei sind. Dabei können wir nicht nur unsere Lieblingssongs hören und die neuesten Moves üben – sondern uns auch so einfach über den Tag austauschen.

SPIELZEIT

Wie man sich darauf fokussiert,
was unser Körper beim Sport erlebt

TIPPS FÜR TRAINER*INNEN

- Studien zeigen, dass Menschen, die darüber nachdenken, was ihr Körper leisten und erleben kann und warum das für sie wichtig ist, ihren Körper mehr wertschätzen.
- Wenn wir über unseren Körper nachdenken, denken wir oft an sein Aussehen. Deshalb kann es eine Herausforderung sein, unsere Denkweise zu ändern, um auf eine neue Art über ihn nachzudenken. Je mehr wir üben, lieber wertzuschätzen, was unser Körper leisten und erleben kann, desto leichter fällt uns das ganz natürlich von Zeit zu Zeit.
- Jede*r von uns kommuniziert und lernt anders. Einige schreiben, zeichnen oder sprechen lieber. Deshalb ist es besonders wichtig, allen die Möglichkeit zu geben, die Themen so zu reflektieren, wie es ihnen am besten gefällt – und ermutige sie, das individuell Reflektierte danach mit anderen zu teilen.



LOS GEHT'S

**DER
END-
STAND**

DER ENDSTAND

15
MIN.

Was haben wir heute gelernt?

- ▶ „Kann jemand kurz beschreiben, was wir diese Woche gelernt haben?“

Die schriftliche Aufgabe üben

- ▶ „Ich möchte gern, dass ihr in der nächsten Woche eure schriftliche Aufgabe zwei- bis dreimal macht. Es kann um einen anderen Aspekt in unserem Sport gehen. Oder um einen ganz anderen Sport.“



Schließe ab mit dem 3-Schritte-Selbstcheck.

- ▶ Zeig die Folie 14 & 15 der Präsentation. Hier siehst du eine Infografik zum 3-Schritte-Selbstcheck.
- ▶ „Der 3-Schritte-Selbstcheck kann überall und jederzeit angewandt werden.“
- ▶ „Damit könnt ihr ganz einfach herausfinden, was euer Körper braucht.“
- ▶ „Hat jemand den 3-Schritte-Selbstcheck seit dem letzten Workshop genutzt und wie ist es gelaufen?“
- ▶ „Nehmen wir uns einen Moment und üben wir den 3-Schritte-Selbstcheck.“

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!

- ▶ „Macht diesen Selbstcheck nächste Woche vor, während und nach dem Training oder Spiel.“

DER ENDSTAND

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 Umkleieräumen) sind hilfreich, um den Selbstcheck in den Alltag der Sportler*innen zu integrieren.
- Trainer*innen können die Infografik der Präsentationsfolien (Folie 15) nutzen, um die Sportler*innen durch die drei Schritte zu führen.



**WORKSHOP
FERTIG!**