

Selbstvertrauen im
Sport – Workshops
für körperbewusste
junge Sportler*innen
Das Arbeitsheft

**JUNGE
MENSCHEN, DIE
IHREN KÖRPER
AKZEPTIEREN**

**RESPEKTIEREN
UND WERTSCHÄTZEN, SIND
UNAUFHALTBAR**



HALLO!

Herzlich willkommen zu unseren Workshops für körper- und selbstbewusste Sportler*innen.

Da du hier bist, machst du bestimmt gern Sport. Ob Bogenschießen, Tanzen, Fußball, Volleyball oder Klettern – beim Sport kann man sich und seine Stärken entfalten, sich mit Freund*innen treffen und vielleicht sogar Sorgen oder den Stress des Alltags vergessen. Manchmal gelingt dies aber leider doch nicht. Denn manchmal denkt man vielleicht zu sehr darüber nach, wie man aussieht und was andere von einem denken könnten. Hast du zum Beispiel jemals so etwas gedacht oder gesagt wie dies hier?

„Ich sehe schlimm aus. Ich schwitze, und mein Make-up ist verschmiert.“

„Meine Beine sehen in diesen Shorts dick aus. Hätte ich mal lieber Leggings getragen.“

„Ich möchte heute nicht draußen spielen. Es ist zu heiß, und ich möchte nicht, dass meine Haut noch dunkler wird.“

„Ich habe heute zu viel gegessen. Ich drehe lieber noch ein paar Extrarunden.“

Mit der Zeit können wir uns in Gedanken wie diese hineinsteigern, sodass uns unser Lieblingssport immer unwichtiger wird und wir aufhören, das zu tun, was uns mal großen Spaß gemacht hat. Dieses Phänomen ist vor allem unter Mädchen sehr verbreitet, muss aber nicht bei jedem der Fall sein.

Deshalb wurden diese Workshops mit Hilfe von jungen Menschen für junge Menschen wie dich entwickelt. Diese einzigartige Workshopreihe hilft jungen Menschen wie dir, dich

beim Sport in deinem Körper wohler zu fühlen. In den einzelnen Sessions findest du sowohl Probleme, die viele im Zusammenhang mit ihrer eigenen Körperwahrnehmung haben, wenn sie Sport machen, als auch Tipps, wie du diese Probleme überwinden kannst.

Das hier ist dein eigenes Arbeitsheft. Es gehört allein dir, und du kannst darin deine eigenen Antworten, Fragen und Ideen während der einzelnen Sessions festhalten. Was du darin aufschreibst, ist ganz deine Sache – außer du magst den Inhalt freiwillig mit anderen teilen. Wir empfehlen dir allerdings, es nicht als Tagebuch für alles Mögliche zu nutzen. Denn hier soll der Fokus auf deiner Körperwahrnehmung und dem Sport liegen.

Es ist ganz normal, dass wir uns manchmal über unseren Körper Gedanken machen. Darüber, wie wir aussehen, und den Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen. Den jungen Menschen, die uns geholfen haben, diese Workshopreihe zu entwickeln, ging es oft genauso. Wenn du dir zu viele Gedanken über dein Aussehen machst, empfehlen wir dir, mit guten Freund*innen, deinen Eltern, Trainer*innen oder anderen Erwachsenen zu sprechen, denen du vertraust. Dir fällt niemand Passendes ein? Dann schau doch mal in den Abschnitt „Weitere Informationen“. Dort findest du Tipps und Kontakte, die dir helfen könnten.

GRUNDREGELN



Damit alle das Beste aus diesen Workshops machen können, müssen sich alle wohl- und als Teil der Gruppe fühlen. Das beginnt schon damit, dass wir Grundregeln aufstellen, die während der Workshops für alle gelten.

Überlege, was du und die anderen tun können, damit ihr gemeinsam ein Umfeld wie dieses erschaffen könnt.

Beispiel:

01 *Wir sind still, wenn andere über ihre Gedanken oder Ideen sprechen.*

02

03

04



SELBSTVERTRAUEN IM SPORT – WORKSHOPS FÜR KÖRPERBEWUSSTE JUNGE SPORTLER*INNEN



Im nächsten Abschnitt dieses Arbeitshefts wirst du dich mit unterschiedlichen Themen und Fragen rund um die Körperwahrnehmung und den Sport beschäftigen.

Jeder Abschnitt gehört zu einem Workshop der gesamten Reihe. Zum Beispiel geht es im ersten Workshop um Body Talk, also um Kommentare zu unseren und anderen Körpern, und wie bestimmte Gespräche mit Freund*innen oder unserer Familie unsere Körperwahrnehmung und den Sport beeinflussen können. Während des Workshops wird dich dein*e Trainer*in bitten, diese Fragen zu beantworten. Du kannst dir dein Arbeitsheft auch außerhalb der Workshops immer wieder ansehen.

WORKSHOP
01

BODY TALK IM SPORT

LOS GEHT'S

BODY TALK IM SPORT

Im heutigen Workshop lernst du etwas über Body Talk und wie sich solche Körperkommentare negativ auf deine eigene Körperwahrnehmung und deinen Sport auswirken können. Natürlich geben wir dir auch Tipps, wie du mit Body Talk umgehen kannst.

SEI UNAUFHALTSAM



Was ist 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 – Body Talk kann andere 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.

Wie sprechen wir beim Sport über andere und ihre Körper?

Wer macht Body Talk und wo?

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

DIE FÄHIGKEITEN



Studien zeigen, dass Mädchen oft mit Body Talk zu tun haben – sowohl indem sie ihn selbst zu hören bekommen als auch indem sie selbst Kommentare über ihren und den Körper anderer machen.

Solche Bemerkungen, ob positiv oder negativ gemeint, wirken sich nachweislich schlecht auf die Körperwahrnehmung, das Selbstwertgefühl, die allgemeine psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen aus.

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.

Schreibe hier die Kommentare über unseren eigenen und den Körper anderer sowie die passenden Antworten, die du in deinem Team geübt hast, auf.

SPIELZEIT



Körperkommentar:



Reaktion:



Körperkommentar:



Reaktion:

DER END- STAND



Fragen und/oder
Antworten, die ich zu
diesem Workshop habe



WAS UNSER KÖRPER BEIM SPORT ERLEBT

LOS GEHT'S

WAS UNSER KÖRPER BEIM SPORT ERLEBT

In diesem Workshop lernst du, dich auf das zu konzentrieren und das zu akzeptieren, was dein Körper beim Sport leistet. Und nicht daran zu denken, wie er dabei aussieht.

**WEITER
SO!**

DIE FÄHIGKEITEN ...



Was ist Körperfunktionalität?

Körperfunktionalität bedeutet, dass wir uns darauf fokussieren und das schätzen, 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.

Was kann und erlebt dein Körper?

Welche Funktionen unseres Körpers könnten beim Sport wichtig sein?

Warum ist es hilfreicher, sich darauf zu konzentrieren, was unser Körper kann, als darauf, wie er aussieht?

DER ENDSTAND ...



Fragen und/oder
Antworten, die ich zu
diesem Workshop habe



AUF UNSEREN KÖRPER BEIM SPORT HÖREN

LOS GEHT'S

AUF UNSEREN KÖRPER BEIM SPORT HÖREN

Im heutigen Workshop lernst du, wie wichtig es ist, auf deinen Körper und seine Bedürfnisse zu hören. Und auch, was passiert, wenn du es nicht tust.

Gemeinsam werden wir eine praktische Übung machen, bei der du lernst, auf deinen Körper und seine Empfindungen zu hören und auf seine Bedürfnisse einzugehen.

**DU HAST ES
VERSTANDEN!**

DIE FÄHIGKEITEN ...



Was empfindet dein Körper beim Sport?

Wer hält uns davon ab, auf diese wichtigen Empfindungen zu hören, und warum?

Was sagen uns diese Empfindungen über unseren Körper?

Was passiert, wenn wir nicht auf unseren Körper hören?



Einzel Aufgabe „Bewegung“

In diesem Workshop hast du dir über die Funktionen deines Körpers beim Sport Gedanken gemacht und diese in deinem Arbeitsheft aufgeschrieben.

Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was du dir in deinem Heft notiert hast. Wirf gern noch einmal einen Blick in deine Notizen.

Heute geht es darum, diese Gedanken weiterzudenken, indem du dich darauf fokussierst, auf deinen Körper zu hören.

Du hast zehn Minuten Zeit, dich so zu bewegen, wie du möchtest. Du kannst alles machen, was du willst. Vielleicht möchtest du ein Tor schießen oder neue Moves ausprobieren.

Konzentrier dich dabei darauf, was dein Körper macht, auf seine Empfindungen und was er vielleicht braucht.

- ▶ Fokussier dich darauf, was dein Körper macht.
- ▶ Fokussier dich darauf, was dein Körper fühlt.
- ▶ Fokussier dich darauf, was dein Körper braucht.

Was sind deine Gedanken zu dieser Übung?

DER ENDSTAND ...



Fragen und/oder Antworten, die
ich zu diesem Workshop habe



WEITERE INFORMATIONEN



Wenn du dir zu viele Gedanken um dein Aussehen machst, empfehlen wir dir, mit guten Freund*innen, deinen Eltern, Trainer*innen oder anderen Erwachsenen zu sprechen, denen du vertraust. Dir fällt niemand Passendes ein? Dann schau doch mal weiter unten. Dort findest du Tipps und Kontakte, die dir helfen könnten.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Prävention Essstörung Praxisnah

Teenagergesundheit

Buch über Körperwahrnehmung für junge Menschen

- ▶ *Liebe deinen Körper – eine Anleitung zur Selbstliebe von Jessica Sanders*



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Glückwunsch! Du hast die Workshopreihe für körperbewusste junge Sportler*innen beendet. Diese Workshopreihe mag vielleicht zu Ende sein, du stehst aber direkt am Start deiner Reise mit einer guten Körperwahrnehmung und einem starken Selbstbewusstsein.

Du kannst immer wieder auf dieses Arbeitsheft zurückgreifen, um noch einmal über deine Erkenntnisse nachzudenken oder dich an das zu erinnern, was du gelernt hast.

Nutze dieses Wissen und die neuen Fähigkeiten, um anderen dabei zu helfen, negative Einstellungen und Verhaltensweisen in Bezug auf ihre eigene Körperwahrnehmung zu hinterfragen und für ein sicheres Sportumfeld zu sorgen, in dem alle willkommen sind.

**SCHLIESSLICH
KÖNNEN JUNGE
MENSCHEN, DIE
SICH AKZEPTIEREN,
RESPEKTIEREN
UND MIT ANDEREN
ZUSAMMENTUN,
ALLES ERREICHEN.**