

In der Toolbox befinden sich vielfältige Tools für die Theorie- und Praxisarbeit mit Mädchen und Frauen (**T-Tools** und **P-Tools**). In praktischen Angeboten sollte immer Zeit für Gespräche und Theorietools eingeräumt werden. Der Schwerpunkt sollte auf dem Erkennen, Spüren und Stärken der physischen Ressourcen liegen, aber es sollte gleichzeitig bewusst gemacht werden, auf welche Weise auch psychische Ressourcen Leiblichkeit und Körperlichkeit beeinflussen.

Praktische Beispiele dazu gibt es in den dargestellten Stundeneinheiten für Mädchen und Frauen. Sie können direkt für die praktische Arbeit eingesetzt werden. Allerdings sollte die Bewegungsarbeit im Vordergrund stehen und zeitlich den größten Rahmen einnehmen.

In der Toolbox finden sich auch einige weiterführende Erklärungen, um die praktische Arbeit zu verstehen und in Theorie und Praxis sinnvoll weitervermitteln zu können.

1. Ressourcen und Resilienz: **T-Tools** und **P-Tools**

1.1 Mädchen und Frauen als Ressourcenforscherinnen

Arbeit mit dem Ressourcenrad

Mädchen und Frauen kann mit dem Zeigen der Ressourcenradgrafik (S. 71) die Bedeutung von Ressourcen erklärt werden, um sie auf die praktische Arbeit damit vorzubereiten. Körperliche Ressourcen müssen beim Ressourcencheck in deren persönlicher Timeline gesehen werden. Folgende Fragestellungen, wie man Ressourcen wieder aktivieren kann und was dabei hilft, können angeboten werden (in Anlehnung an Beushausen 2010):

- **Was hat Freude gemacht: Welcher Sport, welche Bewegungen und Freizeitaktivitäten?**
- **Welches Verhalten von anderen hat dabei unterstützt und motiviert (LehrerInnen, TraineeInnen, Freunde und Familie, andere AnleiterInnen)?**
- **Welche Zeit im Leben war „bewegend“ im zweideutigen Sinne?**
- **Welche Fähigkeiten hatte ich zu welcher Zeit?**
- **Was sind Ressourcen?**
- **Wie kann ich Ressourcen wiederfinden und neue aufbauen?**

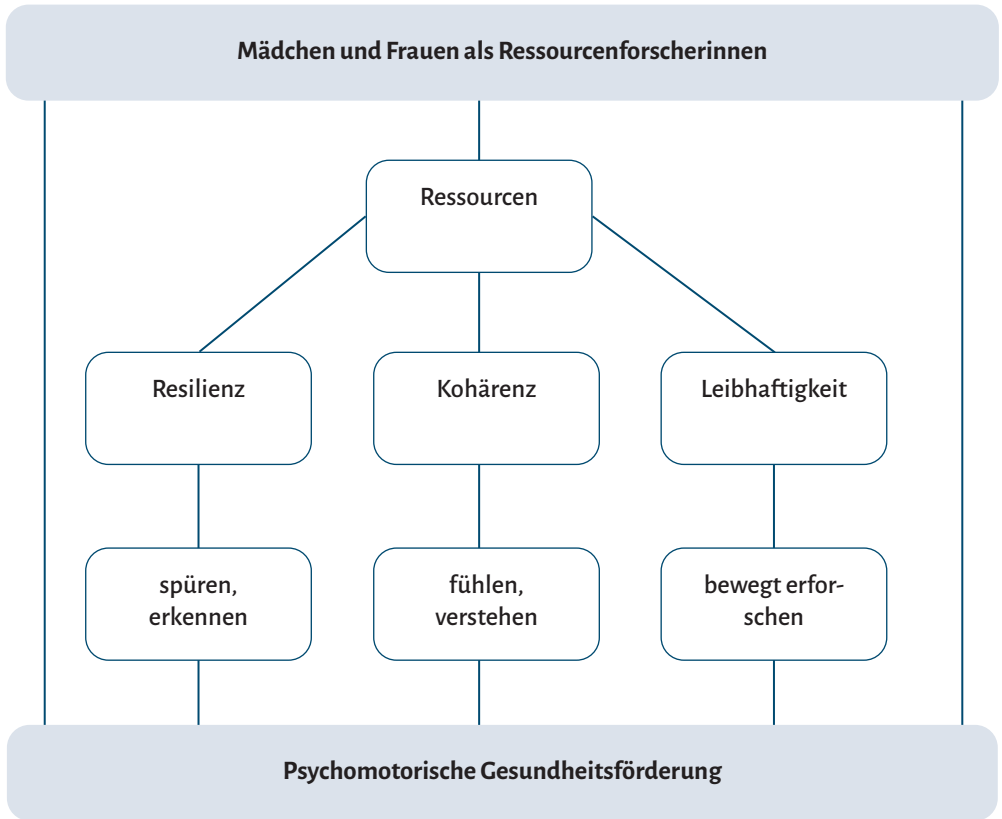


Abb. 17: Mädchen und Frauen als Ressourcenforscherinnen

Passende Tools

- **T-Tool:** Motivationsfindung nach dem Zürcher Ressourcenmodell (S. 118 f.)
- **T-Tool:** Timelines anfertigen und die jeweiligen Ressourcen nach Lebensalter eintragen (Bewegungsheft mit Hilfe der obengenannten Fragen anlegen)
- **P-Tool:** Ballast abwerfen, Spielsequenzen „schwer und leicht“ (S. 121)
- **P-Tools:** Achtsamkeitsübungen (S. 128 f.)
- **P-Tools:** Embodiment Geschichten und Embodiment Techniken in Anlehnung an das Zürcher Ressourcenmodell (S. 107)
- **T-Tool:** Ressourcenwahrnehmung über die somatischen Marker

Als Beispiel für negative Erinnerungen, die mit somatischen Markern wahrgenommen werden können, soll hier das Beispiel einer Mutter stehen, die nach Jahren, anlässlich eines Sportfestes der eigenen Tochter, beim Betreten der Turnhalle psychisch und körperlich spürbar werden. Solche Schilderungen können im Rahmen von Theorietools eingesetzt werden und Mädchen und Frauen Gelegenheiten zum Reflektieren geben und sie motivieren. Die Schilderung kann vorgelesen oder erzählt werden.

„Eine Turnhalle ist eine Turnhalle, ist eine Turnhalle. Da kann der kalte Krieg enden, das Rauchen in Kneipen verboten werden und das Internet erfunden werden, hinter der Tür mit der Aufschrift ‚Halle‘ verbirgt sich das gleiche Biotop wie eh und je. Ob 1960, 1990 oder 2022, es hat sich rein gar nichts verändert, was eine der Tatsachen ist, mit denen man als Eltern konfrontiert ist. Hilfe beim Hallensportfest? Na klar. Und dann riecht das abgewetzte Leder des Bocks auf einmal wie damals in der 5. Klasse, als die Angst vor dem Hüpfper größer war als die vor dem blöden Sportlehrerspruch. Da quietschen Gummisohlen auf Spielfeldlinien, da schleppen sich Weichbodenmatten wie Leichensäcke, da klemmt man sich den Fuß unter dem Bankmodell ein, auf dem Milliarden Kinder weltweit balancieren sollen. Medizinbälle, Stufenbarren, auseinandergespriemelte Volleyballnetze, Kinderschweiß, Trillerpfeifen, dieser ganze Krempel, der immer in Gemeinschaftsarbeit hinter knirschenden Holzhebetüren hervorgeholt werden muss ... Einmal in die Turnhalle reingeschnuppert und reingehört und schon ist die Kindheit wieder da mit all ihren Tiefen, Höhen und Hilflosigkeiten. Ach ja und heute ist doch eines anders: Völkerball heißt heute Zombie Ball, klingt nicht so militärisch aber auch sehr passend.“ (Anne Lemhöfer im FR7 Magazin der Frankfurter Rundschau vom 3./4. Sept. 2022)

Eine andere Mutter berichtete im gleichen Beitrag: „4 im Sport, ich turnte ohne Renitenz aber ohne jede Begeisterung ... Muss ich betonen, dass ich beim Mannschaftswählen immer die Letzte war? ... gegenseitig vom Schwebebalken schubsen ... und selbst die dicke Simone boxte ich vom Balken ... Völkerball: ... Bälle verteidigen als ob sie wertvolles Diebesgut wären, mich vor scharfen Bällen wegducken wie auf der Jagd und erhobenen Hauptes weiterkämpfen, auch wenn man in erniedrigender Weise einen Ball auf den Kopf bekommen hat ... das hat seit meiner letzten Schulsportstunde keinen Platz mehr in meinem Kopf ... Und es dauerte acht Jahre, bis ich begriffen habe, dass ich gar nicht unsportlich bin und nochmal 8 Jahre bis ich Radfahren, Yoga, Schwimmen und Wandern zu meinen Hobbys zähle.“ (Sophie Vorgrimler, Zitat aus gleicher Pressemeldung wie oben)

Wer glaubt, dass solche für die Mädchen unglaublich schmerzhaften Erfahrungen der Vergangenheit angehören, der irrt. Auch in Europas modernster Schule, so bezeichnete sich ein Mädchengymnasium 2022, wird mit den 5. und 6. Klassen ein Völkerballturnier ausgetragen. Völkerball als kriegerische Auseinandersetzung mit den gleichen Termini wie auf Kriegsschauplätzen und das zu Zeiten des Ukrainekrieges 2022 muten sehr seltsam an: Abwerfen und Ausscheiden, um von anderer Frontseite wieder anzugreifen, bis die letzte Spielerin von allen Seiten hin und her, vom Feld getrieben und von allen Seiten beschossen wird. Wer ist bei diesem Spiel Verlierer oder Gewinner? Verlierer sind sie alle, Schülerinnen und bequeme Sportlehrerinnen, die nicht reflektieren.

P-Tool: Reise durch die Turnhalle

Bei einem Gang durch eine Halle mit verschiedenen aufgestellten Geräten können Teilnehmerinnen von ihren Erfahrungen erzählen und wie man die Geräte für lustvolle Bewegungserfahrungen einbinden könnte. Auch ein Umbau ist gestattet. Gegenseitig könnten sich dann Kleingruppen ihre Ideen vorstellen, vormachen und zum Nachmachen ermuntern. Was ließe sich an Kletterwänden, Sprossenwänden, Sprungkästen und Barren und Reckholmen erleben? In Anlehnung an das „Ninja Warrior“-Spiel, aus dem Fernsehen bekannt, können Erlebnisparcours aufgebaut werden, an denen alle Bewegungsspaß haben und sich selbstwirksam erleben können.

T-Tool: Phantasiereise Turnhallencheck

„Geh in Deinen Gedanken durch eine Turnhalle in der Du öfter Sport getrieben hast, schau Dich genau um und such Dir etwas aus, was Dir Spaß gemacht hat und erlebe in Deinen Gedanken eine für Dich spannende

Bewegungserfahrung. Wenn Dich die Sporthalle nur an unangenehme Erfahrungen erinnert, dann begib Dich in Deinen Gedanken an einen Ort an dem Dir Bewegung so richtig Spaß gemacht und gut getan hat. Verweile hier und genieße den Augenblick.“

Im Anschluss an diese kleine Phantasiereise können die Teilnehmerinnen von ihren eigenen Phantasien und Gedanken berichten und sich gegenseitig austauschen. Physische Ressourcen wie Ausdauer und Kraft und psychische Ressourcen wie soziale Wertschätzung, Selbstwirksamkeit, Motivation und Stimmung könnten so in ihrer Wechselbeziehung erkannt werden.

Ressourcenchecks dieser Art können ein erster Weg für Mädchen und Frauen sein, um negative Ressourcen zu entlarven, auf dem Weg zum Neuaufbau positiver Ressourcen. Mädchen und Frauen, die negative Erinnerungen an Schulsport haben und diese gerne überwinden möchten, können von diesen Betrachtungen profitieren. Wenn es ihnen gelingt, einen Ressourcenbereich zu stärken (z. B. den körperlichen), kann sich dies auch auf andere Bereiche auswirken.

1.2 Reise zu mir selbst: 3-teilige Praxisreihe für Mädchen in der Pubertät

Diese Praxisreihe ist besonders für junge Mädchen geeignet, die gerade auf dem Weg zu einem stabilen Körper selbstkonzept sind.

Praxisbeispiel für Mädchen in der Pubertät ab etwa 12 Jahren „Reise zu mir selbst: Ich bin einfach schön, so wie ich bin“

Erste Stundeneinheit: „Ich bin einfach schön“	
<p>P-Tool Freies Bewegen zum Song von Selena Gomez: „Who Says“</p>	Umhergehen zur Musik allein oder zu zweit, Rhythmus aufnehmen, wenn die Mädchen zu gehemmt erscheinen, einige Schritte vormachen, z. B. Seitenstellschritte mit Klatschen, Bodypercussions, Fingerschnipsen im Rhythmus, usw.
<p>T-Tool Körper selbstbild und Körper selbstkonzept</p>	Über den Liedtext in Englisch oder Deutsch sprechen, Diskussion zulassen „I'm so insecure, told me, wasn't good enough, but who you are to judge, when you're diamond in the rough“ Wenn nicht alle Mädchen Englisch sprechen, deutsche Übersetzung anbieten Kurzer Austausch über den Text: Wann ist mein Selbstbild von außen bedroht? Erklären, was Körper selbstbild und Körper selbstkonzept bedeuten „I'm no Beauty Queen, I'm just beautiful me.“ „Ich bin schön so, wie ich bin“ für sich als Leitsatz gelten lassen, „ich bin ein Rohdiamant“.
<p>P-Tool Arbeit mit einem Sprungseil zur gleichen Musik</p>	Fröhliches Seilspringen zur Musik, Gestaltungsmöglichkeiten mit dem vierfach zusammengelegten Seil aufzeigen: Zum „Na Na Na“-Refrain jeweils einen imaginären Spiegel vor dem Körper zeichnen, dazu das vierfach zusammengelegte, mit den Händen gespannte Seil nach links, oben, unten, rechts bewegen, um einen quadratischen Spiegel um den Kopf und/oder um die Hüften zu zeichnen im Abstand der Armlänge, mit den Mädchen weitere Gestaltungen erarbeiten
<p>P-Tool Embodimentgeschichte „Endlich frei“</p>	Entspannungsgeschichte mit Embodimenttechniken (siehe S. 130)
<p>P-Tool Ausklang mit Ropeskipling</p>	Fröhliches Abtanzen und Hüpfen in Kleingruppen mit einem langen Ropeskipling-Seil, die meisten Mädchen kennen solche Hüpfchoreographien

Zweite Stundeneinheit „Reise zu mir selbst: Mich besser kennenlernen“	
P-Tool Lied „Who Says“, Gestaltungen finden	Lied von Selena Gomez noch einmal einspielen, Gestaltungs- und Tanzvorschläge der Mädchen einbringen, Seilspringen und Tanzen zur Musik wiederholen
T-Tool Die weiblichen Zyklen Interessante Wandlungen und ihre Bedeutung	Zyklusphasen mit dem Sprungseil auf den Boden legen, jedes Mädchen zeichnet ihren Zyklus wie es ihr gefällt, wer möchte kann etwas dazu sagen Die Zyklusphasen als Frühling, Sommer, Herbst erklären, in welcher Zeit Bewegung sinnvoll ist und wann eine hohe körperliche Leistungsfähigkeit besteht erklären (S. 151 f.)
T-Tool Körpersilhouetten zeichnen auf Papier	Vorbereitungen für die dritte Stundeneinheit: die Mädchen können ihre Körperumrisse gegenseitig auf Packpapier oder Tapetenbahnen zeichnen, ein Mädchen liegt darauf, das andere Mädchen zeichnet die Körperumrisse nach, dann werden die Figuren ausgeschnitten und mit nach Hause genommen, bis zur dritten Stundeneinheit können die Mädchen ihr Bild künstlerisch verzieren, wie sie wollen, mit Gesichtern Kleidern etc. (sensibel arbeiten, falls manche Mädchen fülliger sind)
P-Tool	Weiter an der Choreographie des Songs arbeiten und fröhlicher Ausklang mit Ropeskipping
Dritte Stundeneinheit: „Zusammen sind wir stark“	
P-Tool Song einspielen, Choreos vorstellen zu „Who says“	Choreos vorstellen und gegenseitig lernen, neue Ideen der Mädchen aufnehmen
P-Tool-Collage	Collage anfertigen: Die Mädchen legen ihre Körperbilder zusammen auf den Boden und gestalten eine Collage, mit ihren Handys fertigen sie Fotos davon an, eine fächerübergreifende Arbeit mit dem Fach Kunst ist möglich, wenn die Psychomotorik-Einheiten im Rahmen schulischer Gesundheitsbildung stattfinden Ausklang: Abschluss der Einheit als eine Art Party gestalten mit Tanz, Snacks und Getränken, dafür etwas mehr Zeit einplanen
T-Tool	Weiterführende Themen zusammen mit den Mädchen planen, folgende Themen können weitere Stundeneinheiten begleiten: Ernährung, Einfluss von Social Media auf den Körper, Leistungsfähigkeit unter Diät

1.3 Antibodyshamingtools „Nobody is Perfect“

Zur Einstimmung in das Thema „Bodyshaming“ können folgende Bausteine und Materialien dienlich sein: Rollenspiele, Körperzeichnungen, Collagen, Fotos, Handyarbeit, kreative Gestaltungen mit Nanas nach Niki de Saint Phalle, Besuch von Ausstellungen, Zeigen des Films „Embrace“ der Filmemacherin Taryn Brumfitt (DVD in Englisch). (Apple TV, Google Play u. v. a.)

Auf dem Sprung ins Leben

Antibodyshamingtools für Mädchen und junge Frauen

<p>P-Tool Ins Thema eintanzen Video von India Arie (YouTube)</p>	<p>Mit dem Lied kann fröhliches Wechselhüpfen beginnen, der Rhythmus wird gezählt 1 und 2 und 3 und 4 und, Wechselschritte, Seitsteppschritte mit Anstellen und Antippen der Fußspitze, die Mädchen sollen frei tanzen und können sich selbst Schrittkombinationen ausdenken</p>
<p>T-Tool Selbstkonzept in der Jugend</p>	<p>Lernen, wie und warum sich Körperbild und Körper selbstkonzept in der Jugend verändern, dass sich mit anderen vergleichen normal ist, wie verglichen wird: Bilder, Zeitschriften, Filme, Internetmaterialien, Aussagen aus dem Videoclip „Wenn ich etwas ändern könnte“ (YouTube) darüber diskutieren</p>
<p>T-Tool Bewegungsheft anlegen</p>	<p>Die Mädchen erstellen für sich eine Bewegungsbiografie, für ein Titelbild des Bewegungsheftes fotografieren sich die Mädchen gegenseitig mit ihren Handys bei einem Luftsprung am Trampolin, sie können außerdem Fotos von früher und aktuellen Lieblingsbewegungsarten suchen und einkleben</p>
<p>T-Tool Lieblingsfortbewegungsarten früher und heute vergleichen</p>	<p>Die Mädchen versuchen sich als Ressourcenforscherinnen zu erinnern, wie sie sich als Kinder gerne fortbewegt haben, ob sie gerannt oder gehüpft sind, mit welchen Fortbewegungsmitteln, Bobbycar, Fahrrad, Roller, Rollschuh, Skateboard, Ski, wann haben sie Schwimmen gelernt, überlegen, was heute noch Spaß macht und warum sie evtl. das Sporttreiben eingestellt haben</p>
<p>P-Tool Bewegungsarten, Lieblingsfortbewegungsarten</p>	<p>Wenn es in einer Sporthalle möglich ist, können die Mädchen sich diese vormachen</p>
<p>T-Tool Wie entstehen Schönheitsideale?</p>	<p>Diskussion und Gespräch, was vergleichen die Menschen in Bezug auf ihr Aussehen, auf was bezieht sich das eigene Körper selbst noch (siehe S. 81)</p>

T-Tool Tücken erkennen	Die Mädchen kennen meist bereits die entsprechenden Tools, wie man Fotos verfremden kann, solche Bilder suchen und den anderen vorstellen, selbst mit solchen Tools experimentieren
T-Tool Körperkonzept, Selbst- und Fremdbild	Lernen, dass das Äußere nur eine Möglichkeit der Beurteilung durch sich und andere darstellt
T-Tool Selbstbild und Fremdbild vergleichen	Was kann ich, was macht mich aus, was liebe ich an mir selbst? Andere Mädchen fragen, was sie an mir lieben, Notizen ins Heft machen Welche Gefühle entstehen durch Vergleiche? Wie beeinflussen sie unser Verhalten, welche Gedanken rufen sie hervor, beeinflussen sie das Handeln?
P-Tool Tanzpausen, India Arie Video Bänderschwingen, Christina Aguilera „Beautiful“	Nach Gesprächsrunden immer für Bewegung sorgen, Tanzen, Bänderschwingen: der langsame Rhythmus von „Beautiful“ eignet sich für Schwingen mit bunten Gymnastikbändern (ersatzweise Chiffontücher): große Kreise mit den Bändern neben, vor und seitlich des Körpers, kleine Spiralen und Kreise am Boden, sich selbst schwingenvoll drehen, dabei das Band schwingen lassen, vorwärts laufen und hüpfen, dabei Kreise mit dem Band ausführen oder in Spiralen hinter sich herziehen
P-Tool Laufsteg der Gefühle	Die Mädchen können auf einer Bahn gehen wie auf einem Laufsteg und Gefühle zeigen in Bewegung: Freude, Angst, Traurigkeit, Übermut, Ärgerlichkeit, Verliebtheit, auch als gegenseitiges Ratespiel
T-Tool Der Abwärtsspirale entkommen	Erkennen, dass ständiges Vergleichen mit anderen in eine Abwärtsspirale führen kann. Was kann die Abwärtsspirale beenden? Sich gegenseitig Tipps geben, Ursachen für Depressivität erkennen, erkennen was Tanzen bewirken kann
P-Tool Körperkünste	Körpercollagen wie oben anfertigen, Nana-Figuren aus Draht und Pappmaché nach dem Vorbild der Nanas von Niki de Saint Phalle herstellen und verzieren, fächerübergreifende Arbeit mit dem Fach Kunst
P-Tool Rollen und Theater-spiele:	Rollenspiele zu bestimmten selbst erfundenen Themen machen, Pantomime, große Plastiksäcke mit Arm und Kopflöchern können als Verkleidung dienen
P-Tool Bodytalk beenden	Im Rollenspiel jammern Mädchen über ihr Äußeres, die anderen Mädchen geben Tipps und machen Komplimente

T-Tool Abschlussgespräch	Reflektieren über das Antishamingprojekt, Mädchen schreiben ihre Erkenntnisse in ihrem Heft auf, jedes Mädchen kann eine Aktion des Projekts vorstellen, die ihr besonders gutgefallen oder ihr am besten gefallen hat
P-Tool Abtanzen	Welche Bewegungsaktivität hat den Mädchen am besten gefallen, kleine Choreos erfinden und sich gegenseitig zeigen
T-Tool Wege zum Glück	Erklären, warum Bewegung zu einem guten Körperselbstbild verhilft, Wirkung der verschiedenen Glückshormone (S. 76). Welche Bewegungsarten machen mich glücklich?
P-Tool Exkurs in die Bewegungswelt	Zusammen mit einer Freundin werden Schnupperbesuche geplant, um Sport- und Bewegungsarten kennenzulernen, Besuch in Vereinen, Studios oder den freien Bewegungsszenen, Streetbasketball, Mitternachtssport oder Parkour, Yoga- oder Thai-Chi-Kurs
T-Tool Abschlussstunde	Diskussionen anregen, Berichte über die Exkursionen in die verschiedenen Sportarten, evtl. eine kleine Party organisieren mit Essen und Tanzen, gelernte Choreos tanzen oder Flashmob Tanzen (S. 143)

1.4 Praxisbeispiele für Frauen mittleren Alters: 3-teilige Praxisreihe

Frauen im mittleren Alter haben etwas andere Bedürfnisse als junge Mädchen, im Vordergrund stehen Entspannungsbedürfnisse und gesunde Bewegung. Die „Antibodyshaming“-Tools von oben können aber genauso Anwendung finden.

Praxisbeispiel für Frauen in mittleren Jahren „Ich such mir Entlastung von der Belastung“

Erste Stundeneinheit: „Ressourcencheck“

<p>T-Tool Begrüßung und Einführung „Always on my mind“</p>	<p>Lied und Liedtext vorstellen, den bekannten Song gibt es in mehreren Ausführungen und Musikgenres von Elvis Presley über Willie Nelson, einer Dance-Fassung von den Pet Shop Boys bis hin zu einer Instrumentalfassung vom James Last Orchestra</p>
<p>P-Tool Bewegungseinheit mit Tüchern oder Schwungbändern</p>	<p>Mit den Handgeräten die Instrumentalfassung des Songs von James Last begleiten, schwingende Bewegungen, kreisen an den Körperseiten, Schwünge über den Kopf und um den Körper mit Handwechsel, im Stand und im Vorwärts- und Rückwärtsgang, mit den Schwungbändern lassen sich verschiedene Figuren zeichnen</p>
<p>T-Tool Ressourcenrad</p>	<p>Über körperliche und psychische Ressourcen sprechen, in Verbindung zu Bewegung und Sport Ressourcenrad (S. 71) vorstellen, Teilnehmerinnen können von ihren Erfahrungen berichten und warum und wie sie wieder mehr zu Bewegung kommen könnten und wollen, Bewegungsheft anlegen</p>
<p>P-Tool Rückenentspannung mit dem Pezziball</p>	<p>Leichte Bewegungen auf dem großen Gymnastikball im Sitzen: kreisen mit den Hüften, vor- und zurückrollen, mit und ohne Armbewegungen, bäuchlings und rüclings auf den Ball legen Krakenübung: mit dem Bauch auf den Ball legen, Arme und Beine entspannt hängen lassen Marionettenübung: in der Bauchlage abwechselnd ein Bein, einen Arm heben und entspannt wieder fallen lassen wie eine Marionette an einem gedachten Seil, leise Musikuntermalung erhöht die Kreativität</p>
<p>T-Tool Ressourcencheck</p>	<p>Ressourcencheck im Sitzen auf dem Ball: Wie kräftig fühle ich mich beim Heben der Körperteile bei der Übung oben? Wie möchte ich mich kräftigen, welche Übungen sind angenehm? Weiterer Ressourcencheck bei einem Gang durch die Turnhalle, Beispielgeschichte der Frau vorlesen, die unangenehme Erinnerungen an den Schulsporthat, über Widerstandsressourcen sprechen (S. 109 f.)</p>

<p>P-Tool Abschlusseinheit Eutonieübungen nach Gerda Alexander, sanfte, leise Musik</p>	<p>Eutonieübungen mit zwei Tennisbällen Im Liegen werden zwei Tennisbälle rechts und links unter das Kreuzbein gelegt und das Becken dann langsam auf die Bälle gesenkt, den Druck eine Zeitlang aushalten, atmen und bemerken, wie der Druck langsam weicher wird, dann die Bälle wieder in die Hände nehmen, herausnehmen, Körper ablegen und nachspüren, die Punkte des Balldrucks und die umgebenden Muskeln fühlen sich dann herrlich weich und entspannt an Die Bälle können auch unter den Schulterblättern links und rechts neben der Wirbelsäule eingelegt werden Bei der zweiten Übung kommt ein Ball unter den Hinterkopf, unterhalb des Hinterhauptknochens, der andere unter das Steißbein, danach wieder die Entlastung spüren</p>
<p>T-Tool Abschlussgespräch</p>	<p>Dokumentation: Ressourcencheck mit dem Ressourcenrad für zu Hause anregen und überlegen, wie man Motivation für mehr und vor allem für welche Art von Bewegung finden möchte</p>
<p>Zweite Stundeneinheit: „Ich möchte Dich in Zukunft besser wahrnehmen, lieber Körper“</p>	
<p>P-Tool Einstimmung mit flotter Musik</p>	<p>Variation des Songs „Always on my mind“ von den Pet Shop Boys Die Version des Songs ist rhythmischer und ermutigt zu forscheren Tanzschritten im Aerobic Stil, dabei auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen achten</p>
<p>T-Tool Körperliebe</p>	<p>Über die sogenannte Entkörperung sprechen (S. 42) Liedtext „Always on my mind“ in Deutsch oder Englisch vorstellen „Vielleicht habe ich Dich nicht so gut behandelt, vielleicht habe ich Dich nicht so oft geliebt, wie ich es hätte tun können“, damit ist im Liedtext der oder die Liebhaberin gemeint, lässt sich aber wunderbar auf den eigenen Körper beziehen ... „gib mir noch eine Chance, um Dich glücklich zu machen“, lieber Körper</p>
<p>P-Tool Abschlussentspannung</p>	<p>Muskelentspannung mit weiteren Eutonie-Übungen, auch als Anregung für zu Hause</p>
<p>Dritte Stundeneinheit: „Neue Mottoziele für mich finden“</p>	
<p>P-Tool Wachklopfen mit den Reissäckchen</p>	<p>Mit einem Reissäckchen (Anleitung S. 156) den Körper wachklopfen, vor allem entlang der Arme und Beine, entlang der Innen- und Außenseiten, Körperspüren mit sanfter Musik</p>

<p>P-Tool Wirbelschlange aktivieren (ab S. 124)</p>	<p>In der Halle oder dem Bewegungsraum werden verschiedene Matten ausgelegt mit kleinen und großen Zwischenräumen oder auch Bodenfliesen mit rutschfester Unterseite, zur Musik von den Pet Shop Boys um die verschiedenen Matten und Bodenfliesen gehen, bei Musikstopp auf eine Fliese oder Matte gehen, in der Musikkpause die Wirbelschlange oder die Wirbelsäulenatmung ausführen, etwa dreimal, dann geht es weiter mit verschiedenen Geh- und Hüpfvarianten</p>
<p>T-Tool Rubikon-Modell erklären (S. 118)</p>	<p>Ein Mottoziel für die eigene Bewegungsarbeit finden, jede Teilnehmerin für sich selbst, wer mag kann darüber sprechen</p>
<p>P-Tool Über den Rubikon gehen</p>	<p>Die Teilnehmerinnen bewegen sich jetzt nur auf Matten und Fliesen jeweils mit großen Schritten oder Sprüngen, die Zwischenräume sollen den Fluss Rubikon symbolisieren</p>
<p>P-Tool Abschlussspiele mit Reissäckchen oder Tennisbällen</p>	<p>Gegenseitig zuwerfen und fangen, vielleicht als „Ball über die Schnur Spiel“ in kleinen Gruppen, mit den Entspannungsübungen beenden, dabei sich auch gegenseitig mit den kleinen Tennisbällen den Rücken abrollen</p>
<p>T-Tool Ausklang</p>	<p>Abschluss mit einem fröhlichen Beisammensein mit Snacks und Getränken, weitere Ziele und Themen besprechen, neue Vorschläge der Teilnehmerinnen aufnehmen, Tanzen in fröhlicher Runde</p>

2. Motivationen finden und in die Praxis umsetzen mit dem Rubikonmodell

Bei der Bemühung, sich mehr zu bewegen, um wieder Freude und Kraft in und mit Bewegung zu finden, brauchen Mädchen und Frauen eine starke Motivation. Das motivationspsychologische „Rubikon-Modell“ nach Heckhausen und Gollwitzer wird mit der Metapher, den Rubikon zu überspringen, aus der Zeit des römischen Reiches in Verbindung gebracht (vgl. Heckhausen, Gollwitzer 1987). Es ist ein Unterschied zwischen der bloßen Beabsichtigung einer Handlung (so wie etwa mit dem Neujahrsvorsatz: Ich will mich wieder mehr bewegen) und dem unbedingten Wollen, das mit starken positiven Affekten einhergeht, verbunden mit Entschlusskraft und Willensstärke. Im neurobiologischen Modell werden somatische Marker angewendet, d.h., Bewegungssignale aus dem unbewusst arbeitenden emotionalen Gedächtnis, um intrinsische Motivation zu erzeugen (vgl. Schett, Storch 2009). Menschen nehmen ihre somatischen Marker entweder als Körperempfindungen, als Emotionen oder als Mischung aus beidem wahr. So werden Ziele nicht nur verbal formuliert, sondern mit positiven Emotionen verbunden und als Haltungsziele formuliert. Das Ziel des motivationspsychologischen Modells ist, die Richtung, Persistenz und Intensität von zielgerichtetem Verhalten in verschiedenen Schritten zu unterstützen.