

**Persönliche Entwicklung unterstützen  
Selbstwahrnehmung fördern**

Medium	Ausrichtung		Schlüsselbegriffe							
	Wissen	Praxis	Selbstakzeptanz	Körpersprache	Aufmerksamkeit	Mut	Selbsteinschätzung	Körperwahrnehmung	Achtsamkeit	Selbstvertrauen
Website										
Selbstwahrnehmung	x		x	x			x	x		
Achtsamkeit üben	x	x		x	x			x	x	
Eigene Gefühle wahrnehmen	x		x	x			x	x		x
Umgang mit Gefühlen	x		x	x			x	x		
Positives Körperbild	x		x				x	x		
Selbstwahrnehmung bei Kindern fördern	x					x	x	x		
Wagnis als Lernweg	x	x	x			x	x	x		
Vom Umgang mit Risiko	x	x				x	x	x		
<b>Online Dokumente (PDF)</b>										
Das Körperbild der Jugendlichen in der Deutschschweiz	x		x				x	x		
Broschüre gesundes Körperbild	x		x	x			x	x		
<b>Printmedien / Bücher</b>										
Conzelmann, A. & Schmidt M. Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. In: Sportpsychologie (S. 337-354), Schüler J. et al. (2020).	x		x				x			x
Baumann, H. (2016, 7. Aufl.). Mut tut gut.	x					x				
Lienert et al. (2019). Bewegt und selbstsicher.	x		x							