

Zeit 8–10 Minuten

## 11 Eigene Gefühle erkennen

### Material

–

### Aktion

Nach einem Training/Spiel oder Wettkampf überlegen sich die Jugendlichen, was für Gefühle sie in bestimmten Situationen verspürt haben (z.B. Schiedsrichterentscheid, misslungene Übung) und wie sich diese auf ihre Leistung ausgewirkt haben.

Lebens- und Gesundheitskompetenz fördern:  
**Umgang mit Gefühlen**

#### Schritt 1 Beobachten (Wahrnehmung)

- Welche Gefühle habt ihr verspürt? (z.B. Angst, Frustration, Freude)
- Wie äusserten sich diese Gefühle? (z.B. Gesichtsausdruck, besondere Verhaltensweisen)

#### Schritt 2 Beurteilen (Besprechung)

- Was für Strategien wendet ihr jeweils an, um Gefühle zu regulieren?
- Warum ist es in vielen Situationen wichtig, ruhig zu bleiben und die eigenen Gefühle wahrzunehmen?

#### Schritt 3 Beraten (Handlungsalternative)

- Wie könnt ihr euch im Alltag auf eure Gefühle konzentrieren und sie beobachten?
- Angenommen, jemand spiegelt eure Gefühle und sagt zu euch: «Du bist stinksauer!»: Wie könnt ihr in einer solchen Situation angemessen mit euren Gefühlen umgehen?

#### Schritt 4 Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung besser erkennen, welche Gefühle bei ihnen im Moment spürbar sind. Sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

#### Schritt 5 Zurück zu Schritt 1

Zeit 8–10 Minuten

## 12 Negative Gefühle ablegen

### Material

–

### Aktion

Die Jugendlichen schliessen in der Garderobe die Augen und stecken gedanklich alles, was sie belastet und von ihrer Leistung abhalten könnte, in eine vorgestellte geheime Box.

Nach dem Training/Wettkampf/Spiel schliessen die Jugendlichen ihre Augen wieder und nehmen die weiterhin bestehenden Sorgen mit. Die Sorgen, die sich während des Sportes von alleine erledigt haben, werfen sie gedanklich in einen Abfalleimer.

### Variation

Bei Kindern eine Box (z.B. Schuhschachtel, Dose) hinstellen und die Sorgen auf ein Blatt Papier zeichnen lassen, das dann in die Box gelegt wird.

Lebens- und Gesundheitskompetenz fördern:

### Umgang mit Gefühlen

#### Schritt 1 Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie gut ist es euch gelungen, negative Gefühle und Sorgen in einer Box zu «entsorgen»?

#### Schritt 2 Beurteilen (Besprechung)

- Welchen negativen Gefühlen seid ihr im Alltag ausgesetzt? Was lösen die negativen Gefühle bei euch aus?
- Wie geht ihr mit negativen Gefühlen um?

#### Schritt 3 Beraten (Handlungsalternative)

- Mit welchen Strategien könnt ihr vor einer sportlichen Leistung Sorgen und andere negative Gefühle loswerden, damit sie eure Leistung nicht negativ beeinträchtigen?
- Angenommen, ihr habt einen wichtigen Sporttermin und erfahrt kurz vorher etwas Belastendes: Wie könnt ihr euch in der Folge ganz auf den Termin konzentrieren?

#### Schritt 4 Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung mit belastenden Situationen emotional besser umgehen können. Sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

#### Schritt 5 Zurück zu Schritt 1

Zeit 8–10 Minuten

## 14 Atmen gegen Stress

### Material

–

### Aktion

Wenn die Jugendlichen vor einer schwierigen Aufgabe oder einem Wettkampf oder Spiel nervös werden, ist diese Übung sinnvoll.

Die Jugendlichen schliessen die Augen und konzentrieren sich bewusst auf die Atmung. Beim Einatmen füllt sich der Bauch langsam und in einem möglichst gleichmässigen und tiefen Atemzug wie ein Ballon.

Anschliessend wird wieder ruhig fliessend ausgeatmet.

Sobald die Jugendlichen bei drei Atemzügen länger ausatmen als einatmen, können sie die Augen wieder öffnen.

Lebens- und Gesundheitskompetenz fördern:

### Umgang mit Stress

#### Schritt 1 Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie atmet ihr bei Stress und Nervosität normalerweise?
- Wie hat sich das bewusste Atmen ausgewirkt?

#### Schritt 2 Beurteilen (Besprechung)

- In welchen Situationen lässt sich diese Übung anwenden?
- Wie verändert die bewusste Atmung das Empfinden von Stress?
- Welche Bedeutung hat die verlängerte Ausatmung?
- Warum verhilft das bewusste, gleichmässige Atmen zu mehr Gelassenheit?

#### Schritt 3 Beraten (Handlungsalternative)

- Mit welchen Strategien könnt ihr im Alltag eure Nervosität kontrollieren und euch beruhigen?
- Angenommen, ihr seid kurz vor einem Testspiel nervös: Wie könnt ihr die Atemübung in eure Vorbereitung einbeziehen?

#### Schritt 4 Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung mit Nervosität besser umgehen können. Sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

#### Schritt 5 Zurück zu Schritt 1