

# Meine Grenzen = Meine Stärken

## 1. Workshop für Sportler\*innen im Sportverein

## Inhaltsverzeichnis

<b>Allgemeine Hinweise .....</b>	<b>2</b>
<b>Vorbereitungen für den Workshop .....</b>	<b>3</b>
<b>Stundenverlaufsplan des Workshops .....</b>	<b>5</b>
<b>Detaillierter Stundenverlaufsplan des Workshops (90 min).....</b>	<b>6</b>
1. <i>Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (10 min).....</i>	<i>8</i>
2. <i>Akzeptables vs. inakzeptables Verhalten (25 min).....</i>	<i>10</i>
3. <i>Mein Schatz ist mein Schatz (25 min).....</i>	<i>17</i>
4. <i>Nein ist Okay! (15 min) .....</i>	<i>20</i>
5. <i>Hilfesysteme und Anlaufstellen (10 min) .....</i>	<i>22</i>
6. <i>Abschluss und Verabschiedung im Plenum (5 min).....</i>	<i>24</i>
<b>Impressum.....</b>	<b>25</b>

## Allgemeine Hinweise

### *Voraussetzungen für Referent\*innen*

Um den ersten Workshop „Meine Grenzen = Meine Stärke“ für Sportler\*innen fachgerecht umsetzen zu können, sollten Sie einige Voraussetzungen erfüllen:

- **Sehr gute, aktuelle Kenntnisse** im Bereich Prävention interpersonaler Gewalt (mit Nachweis von Fort- oder Weiterbildungen)
- **Handlungssicherheit** in einem möglichen Erstgespräch mit potenziell betroffenen Sportler\*innen (siehe bereitgestelltes Zusatzmaterial)
- **Workshop-Erfahrung** als Referent\*in für Kinder und Jugendliche sowie im Umgang mit sensiblen Themen
- **Intensive Vorbereitung** anhand der Workshop-Materialien, insbesondere der Multiplikator\*innen-Schulung
- **Belastbares Netzwerk** zu Fachkräften und/oder regionalen Fachberatungsstellen

Wenn Sie diese Voraussetzungen nicht erfüllen, so empfehlen wir dringend, eine\*n Fachexpert\*in mit der Durchführung des Workshops zu beauftragen. Eine Anlaufstelle sind regionale (Fach-)Beratungsstellen, Sportverbände, oder die sportpsychologischen Expert\*innen der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie ([asp-sportpsychologie.de/expertinnendatenbank-leistungssport/asp-expertinnenliste](http://asp-sportpsychologie.de/expertinnendatenbank-leistungssport/asp-expertinnenliste)).

### *Aufbau des Skripts*

In diesem Skript finden Sie alle Informationen, die Sie zur Durchführung des Workshops benötigen:

- Stundenverlaufspläne, einmal in knapper und einmal in ausführlicher Form
- Materialliste
- Hinweise zur Vorbereitung
- Detailliertes Workshopskript:
  - Aufbau/Inhalt des Workshops mit Notizen zu Aufgaben, Anpassungsmöglichkeiten und Reflexionsanregungen
  - Bilder von Beispiel-Flipcharts (die sie entweder ausdrucken oder als Basis für die Erstellung eigener Flipcharts nutzen können)
  - Hintergrundinformationen
  - Ideen zu Überleitung zum nächsten Abschnitt
- Es ist möglich, bestimmte Inhalte verkürzt oder intensiviert vorzutragen: Passen Sie gerne den Vortrag an Ihren Sportverein an
- Bitte beachten Sie: **GELB** markierte Passagen auf den Beispiel-Flipcharts sollten Sie vor Ihrem Workshop prüfen und abändern!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Durchführung des Workshops!

## Vorbereitungen für den Workshop

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportler*innen einer Trainingsgruppe eines Vereins</li> <li>▪ Gruppengröße: 6-25 Sportler*innen</li> <li>▪ Alter: 12 – 17 Jahre</li> </ul>
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Workshop in Präsenz: 90 Minuten</li> <li>▪ Workshop kann vor, nach oder anstelle einer Trainingseinheit durchgeführt werden</li> </ul>
Zielsetzungen	<p><b>Psychoedukation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilisierung zu angemessenem und unangemessenem Verhalten</li> </ul> <p><b>Prävention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eigene Grenzen kennen und stärken</li> </ul> <p><b>Intervention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hilfesysteme kennenlernen</li> </ul>
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Persönliche Vorbereitung mit Workshop-Inhalten und -Materialien</li> <li>▪ Anpassung der Beispiel-Flipcharts auf den Sportverein/Sportart</li> <li>▪ Abklärung der räumlichen Gegebenheiten bei Terminvereinbarung mit dem Verein</li> <li>▪ Organisation der benötigten Materialien (siehe Liste unten)</li> </ul>
Raumvorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nutzung einer geeigneten Räumlichkeit des Sportvereins, wie bspw. Sporthalle oder Seminarraum</li> <li>▪ Sensible Themen werden angesprochen: Mindestmaß an Privatsphäre und ruhige Arbeitsatmosphäre nötig</li> <li>▪ Bereiten Sie den Raum rechtzeitig für Ihren Workshop vor (mind. 15 min): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Flipchart aufstellen</li> <li>○ Namensschilder ggf. vorbereiten</li> <li>○ Materialien zurechtlegen (siehe nächste Seite)</li> </ul> </li> </ul>

Materialien	<p>Bitte prüfen Sie vor dem Workshop, ob alle Materialien in ausreichender Anzahl vorhanden sind:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Flipcharts<ul style="list-style-type: none"><li>○ Flipchart mit Workshop-Titel</li><li>○ Weitere vorbereitete Flipcharts (siehe Zusatzmaterial)</li><li>○ Leere Flipcharts</li><li>○ Hinweis: Sie können die Flipcharts auch als Plakate oder mit einer Tafel gestalten. Falls Sie einen Beamer zur Verfügung haben, können Sie die Inhalte auch damit darstellen.</li></ul></li><li>▪ Eddings/Stifte</li><li>▪ Moderationskärtchen</li><li>▪ Tesa/Klebeband</li><li>▪ „Schatz“ = Gegenstände wie Kugelschreiber, Steine, Stöckchen, Stifte, Eddings, Kleidungsstücke, etc.</li><li>▪ Zusatzmaterial: Wer, Wo, Was, Mit Wem Karten (je nach Gruppengröße 3-8 Mal ausdrucken, sodass bei 3-4er Gruppen jede Gruppe ein Kartenset erhält) + 12-24 Briefumschläge (je nach Gruppengröße)</li><li>▪ Zusatzmaterial: Fragenkatalog für „Nein“-Spiel</li><li>▪ Wenn in Trainingsgruppe vorhanden: Gruppeneigene Verhaltensregeln mitbringen</li><li>▪ Optional: Namensschilder</li></ul>
-------------	--

## Stundenverlaufsplan des Workshops

„Meine Grenzen = Meine Stärken“

Zeitl. Umfang*	Thematischer Inhalt
10min (10 min)	1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema
25 min (35 min)	2. Akzeptables vs. inakzeptables Verhalten
25 min (60 min)	3. Mein Schatz ist mein Schatz
15min (75 min)	4. Nein ist Okay!
10min (85 min)	5. Hilfesysteme und Anlaufstellen
5 min (90 min)	6. Abschluss und Verabschiedung im Plenum

\*Zeit in Klammern ist die aufsummierte Gesamtdauer des Workshops

## Detallierter Stundenverlaufsplan des Workshops (90 min)

„Meine Grenzen = Meine Stärken“

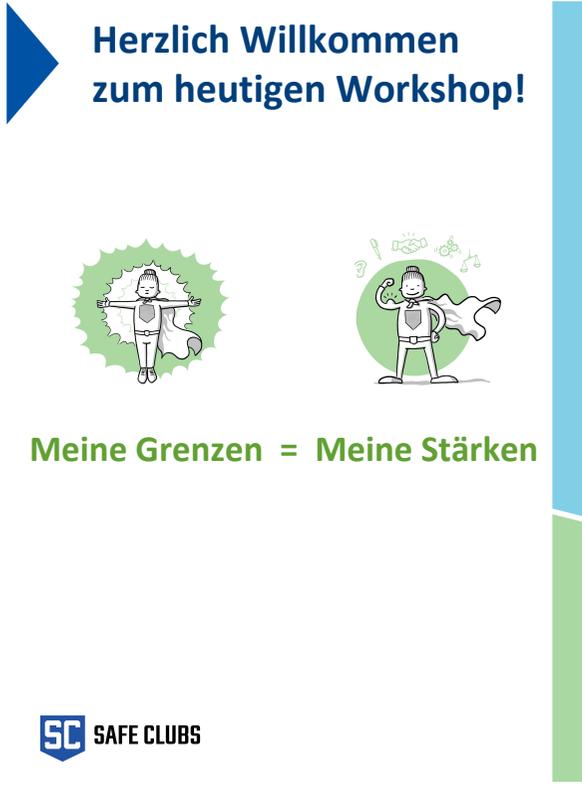
Element	Zeitl. Umfang	Thematischer Inhalt	Methodische Umsetzung	Notwendiges Material
01	10/90	<p><b>Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung des Workshopthemas und der -ziele</li> <li>Hinweis auf vertrauliche Arbeitsatmosphäre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung</li> <li>Vortrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchart mit Workshop-Titel</li> <li>Optional: Namensschilder, Stifte</li> <li>Wenn in Trainingsgruppe vorhanden: Gruppeneigene Verhaltensregeln mitbringen</li> </ul>
02	25/90	<p><b>Akzeptables vs. inakzeptables Verhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spielerisches Explorieren von Grenzen im Sport</li> <li>Vorstellung von Definitionen, Formen und Häufigkeiten von Gewalt im Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenübung</li> <li>Diskussion</li> <li>Vortrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flipcharts mit Informationen zu interpersonaler Gewalt (Flipcharts 2-4)</li> <li>„Wer“, „Mit Wem“, „Was“ und „Wo“ Karten (siehe Zusatzmaterial)</li> <li>Moderationskärtchen</li> <li>Stifte</li> <li>Tesa/Klebeband</li> </ul>

03	25/90	<b>Mein Schatz ist mein Schatz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielerisches Schützen und Verteidigen von Grenzen im Sport</li> <li>▪ Die Relevanz eines „Neins“ beim Kommunizieren von Grenzen spielerisch herausfinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gruppenübung</li> <li>▪ Gruppenreflexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Schatz“ = Gegenstände wie Kugelschreiber, Steine, Stöckchen, Stifte, Eddings, Kleidungsstücke, etc.</li> <li>▪ Ggf. Flipchart (dann auch Stifte)</li> </ul>
04	15/90	<b>Nein ist Okay!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trainieren „Nein“ zu sagen</li> <li>▪ Trainieren, nachhaltig und unbeirrt eigene Grenzen zu verteidigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gruppenübung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fragenkatalog, je nach Gruppengröße vielfach ausgedruckt (siehe Zusatzmaterial)</li> </ul>
05	10/90	<b>Hilfesysteme und Anlaufstellen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exploration, welche Unterstützungsmöglichkeiten es geben könnte</li> <li>▪ Präsentation, welche Unterstützungsmöglichkeiten, Hilfesysteme und Anlaufstellen es gibt</li> <li>▪ Bestärkung, sich an diese frühzeitig zu wenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gruppenarbeit</li> <li>▪ Vortrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vorbereitete Flipchart mit Anlaufstellen</li> </ul>
06	5/90	<b>Abschluss und Verabschiedung im Plenum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formulierung persönlicher Take-Home Message</li> <li>▪ Verabschiedung mit Hinweis auf weiterführende Unterstützungsangebote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vortrag</li> <li>▪ Blitzlicht-Runde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gefüllte Flipcharts</li> <li>▪ Optional: Moderationskarten oder Flipchart</li> </ul>

## 1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (10 min)

### Materialien

- Flipchart mit Workshop-Titel
- Optional: Namensschilder, Stifte
- Wenn in Trainingsgruppe vorhanden: Gruppeneigene Verhaltensregeln mitbringen

Flipchart 1	Inhalt
<div data-bbox="197 593 779 1385">  <p><b>Herzlich Willkommen zum heutigen Workshop!</b></p> <p><b>Meine Grenzen = Meine Stärken</b></p> <p><b>SC SAFE CLUBS</b></p> </div>	<div data-bbox="810 593 2045 1385"> <p><b>Vorbereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vorbereitung des Raums (Stuhlordnung anpassen, Material bereitlegen)</li> <li>▪ Aufstellen der Flipchart mit dem Workshoptitel</li> </ul> <p><b>Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Begrüßung der Sportler*innen und Vorstellung der Referent*in</li> <li>▪ Vorstellungsrunde der Sportler*innen und/oder nach Wunsch Namensschilder erstellen lassen</li> <li>▪ Wählen Sie einen passenden (interaktiven) Einstieg in das Workshopthema. Hier einige Beispiele zur Auswahl: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fragen Sie die Teilnehmenden nach Vorwissen oder Vorerfahrungen im Themengebiet Schutz vor Gewalt (z.B. Veranstaltungen aus dem schulischen Kontext)</li> <li>○ Bezug nehmen auf den Titel des Workshops: Worum könnte es im heutigen Workshop gehen?</li> <li>○ Falls das Themengebiet schon bekannt ist: Erwartungen der Teilnehmenden an den Workshop abfragen</li> </ul> </li> <li>▪ Ziele des Workshops benennen durch Bezug zum Titel: „Meine Grenzen = Meine Stärken“. Hier sind einige Themen und Ziele, die behandelt werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Durch Sport wird man körperlich und mental stärker</li> </ul> </li> </ul> </div>

- Man kann im Sport spielerisch seine Grenzen austesten und immer wieder im Positiven verschieben, indem man sich verbessert und sportlich weiterentwickelt
- Leicht kommt es aber sowohl beim Sporttreiben, aber auch im Umgang im Team zu Situationen, bei denen Grenzen nicht mehr nur “ausgetestet”, sondern zu weit überschritten werden
- Jede\*r Sportler\*in sollte daher seine persönlichen Grenzen kennen und schützen
- Durch das Kennen und Schützen der eigenen Grenzen gewinnen Sportler\*innen an eigener Stärke, indem sie wissen, was für sie in Ordnung ist und was für sie nicht in Ordnung ist
- Persönliche Grenzen müssen gegenseitig respektiert werden - von Sportler\*innen und Trainer\*innen
- Sollte es Situationen geben, in denen Grenzen überschritten wurden, dann werden zum Schluss des Workshops Anlaufstellen vorgestellt, an die sich betroffene Sportler\*innen wenden können

#### **Hintergrundinformation**

Vertrauliche Arbeitsatmosphäre und respektvollen Umgang vorwegnehmen

- Im Workshop wird es teils um sensible Themen gehen, daher ist ein respektvoller Umgang miteinander und eine gegenseitige Wertschätzung sehr wichtig während des Workshops
- Dieser Workshop soll einen geschützten Raum bieten. Erzählungen anderer sollen nicht nach außen getragen werden
- Optional: Falls es bereits Gruppenregeln/Verhaltensregeln oder andere passende Präventionsmaßnahmen gibt, gerne kurz auf diese eingehen

#### **Überleitung**

Zu den Zielen des Workshops gehört das Kennen(lernen) der eigenen Grenzen. Und damit möchten wir direkt einmal spielerisch anfangen, sodass ihr euch Gedanken darüber machen könnt, welche Situationen/Verhaltensweisen für euch in Ordnung und angemessen sind und welche ihr persönlich nicht in Ordnung und unangemessen findet.

## 2. Akzeptables vs. inakzeptables Verhalten (25 min)

### Materialien

- Flipcharts mit Informationen zu interpersonaler Gewalt (Flipcharts 2-4)
- „Wer“, „Mit Wem“, „Was“ und „Wo“ Karten (siehe Zusatzmaterial)
- Moderationskärtchen
- Stifte
- Tesa/Klebeband

Flipcharts 2-4	Inhalt
Keine Flipchart während Aufgabe 1	<p><b>Vorbereitung Aufgabe 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zerschneiden der ausgedruckten „Wer“, „Mit Wem“, „Was“ und „Wo“ Karten und in Briefumschlägen je nach W-Frage sammeln               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jede Gruppe erhält 1x „Wer“, 1x „Mit Wem“, 1x „Was“ und 1x „Wo“ Briefumschlag</li> <li>○ Je nach Gruppengröße die W-Karten 3-8 Mal ausdrucken, sodass bei 3-4er Gruppen jede Gruppe ein Kartenset erhält</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Aufgabe 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einleitung: Wir möchten nun verschiedene Szenarien im Sport diskutieren, um zu verstehen, wann wir Situationen als angemessen und wann als unangemessen empfinden</li> <li>▪ Die Sportler*innen bilden Kleingruppen (3-4 Personen pro Gruppe sind empfehlenswert)</li> <li>▪ Austeilen der Briefumschläge mit den „Wer“, „Mit Wem“, „Was“ und „Wo“ Karten, jede Gruppe bekommt vier Briefumschläge</li> <li>▪ Die Gruppen sollen eigenständig aus jedem Briefumschlag jeweils eine Karte ziehen und auf diese Weise individuelle Situationen durch Kombination der Karten kreieren</li> <li>▪ Diskussion der Situationen innerhalb der Gruppe, ob es sich bei der kreierten Situation um eine akzeptable oder inakzeptable Situation handelt</li> </ul>

### ***Reflexion Aufgabe 1***

Nach ca. 15 Minuten Gruppenarbeit wird im Anschluss mit der gesamten Gruppe die Übung reflektiert. Hier sind einige Beispiele/Leitfragen, die in der Reflexion aufgegriffen werden können:

- Jede Gruppe soll einzeln kurz berichten, wie die Diskussionen abgelaufen sind, ob die Sportler\*innen meist einer Meinung waren oder ob es auch Meinungsverschiedenheiten gab
- Ergebnissicherung: In einer Gruppe gibt es unterschiedliche Perspektiven und jede Person hat verschiedene Grenzen, die respektiert werden müssen.
- Welche Faktoren waren ein klares Indiz für eine unangemessene Situation (bestimmte Orte, bestimmte Altersunterschiede, bestimmte Verhaltensweisen, bestimmte Rollen, etc.)?
- Ergebnissicherung: Hier müssen klare Grenzen (Dusche, Nacktheit, körperliche Berührungen, etc.) thematisiert werden, bei denen Sportler\*innen aufmerksam sein sollen

## Grenzüberschreitungen

= Gewalt im Sport!



### ***Überleitung und Vorbereitung zu Aufgabe 2 – Flipchart 2***

Ihr habt gerade verschiedene Situationen kreiert, die teilweise sehr einfach als akzeptable Situation zu kennzeichnen waren, manchmal nicht ganz eindeutig eingestuft werden konnten („es kommt drauf an“) und manchmal als klare Grenzüberschritte zu erkennen waren. Grenzüberschritte sind nicht nur überschrittene Grenzen und unangemessenes Verhalten, sondern es handelt sich hierbei um Gewalt im Sport! Und was Gewalt denn genau bedeutet, möchte ich jetzt einmal genauer erklären.

- Zeigen der Flipcharts 2-4 zu interpersonaler Gewalt im Sport

## Grenzüberschreitungen

= Gewalt im Sport!

... Psychische Gewalt

... Körperliche Gewalt

... Sexualisierte Gewalt



### **Aufgabe 2 – Flipchart 3**

- Flipchart 3 zeigen und erklären, dass es drei Formen von Gewalt im Sport gibt: psychische Gewalt, körperliche Gewalt und sexualisierte Gewalt mit und ohne Körperkontakt
- Die Sportler\*innen bilden Kleingruppen (3-4 Personen pro Gruppe sind empfehlenswert)
- Die Gruppen überlegen sich Definitionen und Beispiele zu den drei Formen von Gewalt
  - Mitschreiben der Überlegungen auf Moderationskärtchen
- Zusammentragen der Gruppenergebnisse im Plenum

### **Ergebnissicherung**

#### Psychische Gewalt

- Äußerungen, Handlungen sowie Haltungen, die einen Mitmenschen beleidigen, herabsetzen, überfordern und das Gefühl von eigener Wertlosigkeit vermitteln
- Handlungen ohne Körperkontakt, die der psychischen Gesundheit und/oder geistigen/sozialen Entwicklung schaden
- Bspw.: Anschreien, Drohungen, extreme Kritik, Ignorieren, etc.

#### Körperliche Gewalt

- Einzelne oder wiederholte Handlungen, die eine tatsächliche oder potentielle körperliche Schädigung bei den Betroffenen hervorruft
- Im Sportkontext bspw. Schubsen, Treten, mit Gegenständen werfen, festhalten
- Teilweise wird hierunter auch erzwungenes Training bei völliger Erschöpfung oder Verletzung eingeordnet

#### Sexualisierte Gewalt

- Sexualisierte Gewalt umfasst alle sexuellen Handlungen, die einem Menschen aufgedrängt oder aufgezwungen werden
- Akt der Aggression und des Machtmissbrauchs, dient nicht der sexuellen Befriedigung des Täters\*der Täterin

- Bspw. im Sport: Unangemessene Blicke, Kommentare oder Berührungen, bis hin zu schwerer sexualisierter Gewalt
- Sexualisierte Handlungen an Kindern sind immer als sexualisierte Gewalt einzustufen!

#### ***Hintergrundinformation***

- Gewalt kommt mit Absicht vor, die Handlung wird also bewusst (und nicht versehentlich) ausgeführt.
- Gewalthandlungen haben nicht immer eine primäre Schadensabsicht: Täter\*innen nehmen aber häufig einen psychischen oder körperlichen (potenziellen) Schaden in Kauf, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen

Nicht damit gemeint ist ...

- Gewalt, die sich im Rahmen sportlicher Regeln abspielt
- Gewalt gegen sich selbst, also bspw. Selbstverletzung
- Handlungen, die Versehen oder „Unfälle“ sind, z.B. unbeabsichtigte Berührungen bei Hilfestellung

## Grenzüberschreitungen

= Gewalt im Sport!

**Wie viele Sportler\*innen sind von Gewalt im Sport betroffen?**

**Wer übt Gewalt im Sport aus?**



### **Aufgabe 2 – Flipchart 4**

- Flipchart 4 zeigen und die abgebildeten Fragen in die Gesamtgruppe stellen
- Die Sportler\*innen sollen sich mit dem\*r Nachbar\*in kurz besprechen und sich bei einer Antwort-Idee melden

### **Ergebnissicherung**

Gewalt findet im Sport statt!

- Es gab in den letzten Jahren verschiedene Studien, bei denen deutschlandweit und international Sportler\*innen aller Leistungsniveaus nach ihren Erfahrungen mit Gewalt im Sport befragt wurden (insgesamt über 10.000 Teilnehmende!)
- 1. Frage: 3 von 4 Sportler\*innen gaben bei den Studien an, dass sie schon einmal eine der Gewaltformen im Sport erfahren haben (70-75%)
- 2. Frage: Die Gewalt wird sowohl von Erwachsenen im Sport (wie Trainer\*innen, Betreuer\*innen, Fans, etc.) an den Sportler\*innen als auch von Sportler\*innen untereinander ausgeübt

### **Hintergrundinformation**

- Umfrage zu Erfahrungen interpersonaler Gewalt im Vereinssport; aktuelle und ehemalige Sportvereinsmitglieder (Name der Studie: SicherimSport, 2022)
- Psychische Gewalt = 63%, Körperliche Gewalt = 37%, Sexualisierte Gewalt ohne Körperkontakt = 26%, Sexualisierte Gewalt mit Körperkontakt = 19%
- In der Regel erfahren Betroffene Gewalt nicht nur einmalig, sondern es handelt sich meist um wiederholte Vorfälle
- Häufig Überlappung der Gewalterfahrung: Wer Gewalt im Sport erlebt, erlebt diese meist auch außerhalb des Sports (ca. 70% der Befragten geben an, außerhalb des Sports Gewalt erfahren zu haben)
- Daher: Der Sport ist kein Ort, an dem Kinder und Jugendliche sehr gut vor Gewalt geschützt werden - aber sie sind dort auch nicht „unsicherer“ als an anderen Orten

### *Überleitung*

Wir haben unsere persönlichen Grenzen etwas besser kennengelernt und gleichzeitig verstanden, wann es sich bei Grenzüberschreitungen um Gewalt im Sport handelt. Wenn ihr euch an die Ziele dieses Workshops erinnert, dann ist ein zweites Ziel, diese Grenzen nun zu vertreten, zu wahren und zu schützen. In sozialen Situationen kann es manchmal schwieriger sein, die Grenzüberschreitungen zu erkennen bzw. dann auch zu verteidigen, weil manchmal Manipulationsstrategien angewandt werden, um eure Grenzen immer wieder zu verschieben und eben nicht vollends zu überschreiten. Wie man mit Manipulationsstrategien umgeht und welche Abwehrstrategien es gibt, möchten wir daher nun einmal spielerisch ausprobieren.

### 3. Mein Schatz ist mein Schatz (25 min)

#### Materialien

- „Schatz“ = Gegenstände wie Kugelschreiber, Steine, Stöckchen, Stifte, Eddings, Kleidungsstücke, etc.
- Gerne bei Diskussion am Ende auf Flipchart mitschreiben, wenn möglich (dann auch Stifte notwendig)

Keine Flipcharts	Inhalt
Keine Flipcharts	<p><b>Aufgabe 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Sportler*innen suchen sich einen „Schatz“, der ihm/ihr für dieses Spiel „lieb und teuer ist und den sie unter keinen Umständen abgeben würde“ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gegenstände wie Kugelschreiber, Steine, Stöckchen, Stifte, Eddings, Kleidungsstücke, etc.</li> </ul> </li> <li>▪ Anschließend werden Zweier-Paare gebildet</li> <li>▪ Eine Person des Paares versucht nun die andere zu überreden, ihr diesen besonderen Gegenstand zu geben, also ihn z.B. auszuleihen oder benutzen zu dürfen</li> <li>▪ Einsetzen aller Möglichkeiten und Überzeugungskraft, was einfällt – allerdings nur <b>verbal</b> (keine Berührungen oder körperliche Übergriffe!)</li> <li>▪ Die andere Person muss dem Ansturm standhalten und ihren/seinen bestmöglich Gegenstand verteidigen. Dabei müssen auch Argumenten wie „mal eben anfassen“ oder „nur ein paar Minuten ausleihen“ abgewehrt werden</li> <li>▪ Rollentausch, wenn die Bittenden erfolgreich gewesen sind, ansonsten nach ca. 3-5 Minuten</li> <li>▪ Sollten Paare bereits fertig sein, können diese andere Paare still beobachten</li> </ul> <p><b>Reflexion Aufgabe 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Paare sollen diskutieren (Fragen auf Flipchart notieren ist optional, auch Auswahl von nur 2-3 Fragen möglich) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Welche Strategien wurden verwendet, um den Gegenstand einzufordern? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel: Erkennen von Manipulationsstrategien (Drohen, ins Lächerliche ziehen, Mitleid einfordern, usw.)</li> </ul> </li> <li>○ Welche Strategien wurden verwendet, um sich dagegen zu wehren?</li> </ul> </li> </ul>

- Ziel: Nützliche Abwehrmechanismen erkennen und einsetzen
- Wie habt ihr euch gefühlt (sowohl in der manipulierenden als auch der abwehrenden Rolle)?
  - Ziel: (Un-)angenehme Gefühle bei der Abwehr der Argumente und der Manipulation (bspw. Machtgefühl) thematisieren
- Welche „Gegenstrategie“ hat am erfolgreichsten gewirkt?
  - Ziel: Nützliche Gegenstrategien festhalten, dabei individuelle Unterschiede erkennen
- Anschließend Erfahrungen kurz im Plenum zusammentragen (optional: zentrale Erkenntnisse auf Flipchart notieren)
- Zum Abschluss der Ergebnissicherung: „Habt ihr ein klares Nein ausprobiert?“ - Abbruch der Diskussion und Rückzug einzig und allein auf ein klares „Nein!“ beschränken, um Grenze zu symbolisieren
- Ggf. Übertrag in den Sport anhand von sportspezifischen Beispielen verdeutlichen, um Manipulationsstrategien deutlicher zu machen

### **Aufgabe 2**

- Erneute Runde, gerne mit Partnerwechsel: Verteidigung nur mit „Nein!“ und kein Einlassen auf weitere Diskussion

### **Reflexion 2**

- Alle Paare sollen diskutieren (Fragen auf Flipchart notieren ist optional, auch Auswahl von nur 2-3 Fragen möglich):
  - Wie habt ihr euch gefühlt?
  - Inwiefern gibt es einen Unterschied zur vorherigen Runde? Ist euch etwas schwerer oder leichter gefallen?
  - Inwiefern fällt euch „Nein“-Sagen einfach oder schwer?
  - Welche Strategien wurden verwendet, um den Gegenstand einzufordern, trotz mehrmaligem „Nein“?
  - Inwiefern haben sich die Strategien verändert?
  - Gibt es sportspezifische Beispiele, in denen Manipulationsstrategien oder Machtspiele deutlich werden?
    - Als Beispiel: Ein\*e Spieler\*in verletzt sich und der Trainer sagt, dass man weitertrainieren muss -> Klares Nein!
    - Als Beispiel: Rituale zu Beginn einer Saison, bei der Manipulationsstrategien angewandt werden wie „das musst du machen, ansonsten bist du nicht Teil des Teams“
- Diskussionsergebnisse im Plenum zusammentragen (optional: zentrale Erkenntnisse auf Flipchart notieren)
- Hinweis: Bei diesem Spiel wird oft deutlich, dass das ständige Nein-Sagen zermürend sein kann, da man sich andauernd wiederholt, der Widersacher jedoch mit immer neuen Argumenten aufwartet. Dies ist ein entscheidender Lernaspekt aus der

	Übung: Das „Nein-Sagen“ erfordert eine hohe Selbstsicherheit in Bezug auf persönliche Grenzen und ist vor allem dann wirksam, wenn man nachhaltig und unbeirrt zu der eigenen Meinung stehen kann.
--	--

### ***Überleitung***

Das „Nein-Sagen“ erfordert eine hohe Selbstsicherheit in Bezug auf persönliche Grenzen und ist vor allem dann wirksam, wenn man nachhaltig und unbeirrt zu der eigenen Meinung stehen kann. Das „Nein-Sagen“ kann einem jedoch ganz schön schwer fallen, wenn man es bisher selten gemacht hat oder das „Nein“ an Personen richten möchte, die bspw. viel Einfluss und Macht haben. Aus diesem Grund werden wir das „Nein“-Sagen und gleichzeitig auch das nachhaltige und unbeirrte Verteidigen der eigenen Grenzen trainieren.

#### 4. Nein ist Okay! (15 min)

##### Materialien

- Fragenkatalog, je nach Gruppengröße vielfach ausgedruckt (siehe Zusatzmaterial)

Keine Flipcharts	Inhalt
Keine Flipcharts	<p><b>Vorbereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ggf. Ergänzung des Fragenkatalogs (siehe Zusatzmaterial)</li> <li>▪ Ausdrucken und Zerschneiden des Fragenkatalogs</li> </ul> <p><b>Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Sportler*innen gehen durch den Raum und suchen sich eine*n neue*n Partner*in (es bilden sich Paare, die bis dahin noch nicht bei einer Aufgabe zusammengearbeitet haben)</li> <li>▪ Die beiden Sportler*innen stellen sich abwechselnd Fragen aus einem vorgefertigten Fragenkatalog (siehe Zusatzmaterial)</li> <li>▪ Die antwortende Person soll anzeigen und antworten, ob die Handlung der Frage in Ordnung ist oder nicht: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nicht in Ordnung: Mit den Händen in den Hüften breitbeinig stehen und NEIN sagen</li> <li>○ In Ordnung: einen Schritt nach vorne machen und JA sagen</li> </ul> </li> <li>▪ Nach jeder zweiten Frage suchen sich die Sportler*innen eine neue Person im Raum, um neue Paare zu generieren</li> </ul> <p><b>Reflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Paare sollen diskutieren: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wie fühlt es sich an, „Nein“ zu sagen?</li> <li>○ Wie fühlt es sich an, wenn jemand „Nein“ zu dir sagt?</li> <li>○ Was würdest Du tun, wenn Dich jemand um etwas bittet, dass Du nicht tun willst?</li> <li>○ Zu wem oder wann würdest Du gerne häufiger „Nein“ sagen?</li> </ul> </li> </ul>

- Gibt es Mitglieder im Verein, gegenüber denen es Euch schwerer fällt, „Nein“ zu sagen? Warum? (z.B. Sportler\*innen aus anderen Trainingsgruppen, ältere Sportler\*innen, Trainer\*in, Manager\*in, Elternteile anderer Sportler\*innen, ...)
- Jedes Paar fasst im Plenum kurz zusammen, was die beiden reflektiert und besprochen haben

#### ***Ergebnissicherung***

- „Nein“-Sagen bedarf Übung
- Bestärkung, dass jede Person für die eigene Grenze einstehen darf und soll
- Bestärkung, dass in der Trainingsgruppe ein zukünftiges „Nein“-sagen positiv bewertet werden soll

#### ***Überleitung***

Es gibt leider Situationen, in denen ein mehrmaliges „Nein“ vielleicht nicht gehört wird oder in der man sich einfach nicht traut, etwas zu sagen. Dann seid ihr dennoch niemals allein in einer solchen Situation, sondern es gibt immer und überall Personen, Anlaufstellen oder Hilfesysteme, an die ihr euch wenden könnt und jederzeit unterstützt werdet.

## 5. Hilfesysteme und Anlaufstellen (10 min)

### Materialien

- Vorbereitete Flipchart mit Anlaufstellen

Flipchart 5	Inhalt
Während dieses Teils keine Flipchart	<p><b>Vorbereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anpassen der Anlaufstellen auf den Sportverein/Sportart</li> </ul> <p><b>Aufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Sportler*innen gehen in 3-4er Gruppen zusammen</li> <li>▪ Alle Gruppen sollen diskutieren: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ An wen kann ich mich wenden, wenn ich mich nicht in der Lage fühle, „Nein“ zu sagen?</li> <li>○ An wen kann ich mich wenden, wenn mein „Nein“ nicht gehört wird?</li> <li>○ An wen kann ich mich wenden, wenn ich beobachte, dass ein „Nein“ nicht gehört wird?</li> </ul> </li> <li>▪ Zusammentragen der Überlegungen im Plenum</li> </ul>

## An wen kann ich mich wenden?



1. **Ansprechpersonen im Verein**
2. **Lokale Ansprechstellen/Kooperationspartner nennen**
3. **Anlaufstellen des Verbands/Landessportbunds o.Ä. nennen**
4. **Ansprechstelle SafeSport:**
  - <https://www.ansprechstelle-safe-sport.de>
  - Tel.: 0800 11 222 00
5. **Nummer gegen Kummer:**
  - <https://www.nummergegenkummer.de>
  - Tel.: 116 111
6. **Hilfe-Portal sexueller Missbrauch:**
  - <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/>
  - Tel.: 08002255530

## *Ergebnissicherung*

- Flipchart 5 präsentieren
- Aufforderung, auch schon bei „Kleinigkeiten“ und Verdachtsfällen Unterstützung zu suchen
- Ansprechpersonen oder erwachsene Personen mit einbeziehen
  - Ansprechperson des Vereins hier nochmals namentlich nennen
  - Jede erwachsene Person im Vertrauen kann eingebunden werden
- Deutlich machen: Die Sportler\*innen haben jederzeit das Recht, ihre eigenen Grenzen zu wahren und NEIN zu sagen, EGAL, was irgendwelche Erwachsenen sagen!

## 6. Abschluss und Verabschiedung im Plenum (5 min)

### Materialien

- Gefüllte Flipcharts
- Optional: Moderationskarten oder Flipchart

Keine Flipcharts	Inhalt
Keine Flipcharts	<p><b>Take-Home Message</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflektieren Sie mit den Sportler*innen anhand einiger Fragen (1-3 Fragen, je nach Zeit), z.B. im Rahmen einer kurzen Blitzlicht Runde, bei der jede*r Sportler*in einen Aspekt nennen soll:</li> <li>▪ Was hat euch am Workshop gefallen?</li> <li>▪ Was werdet ihr von dem Workshop in Erinnerung behalten?</li> <li>▪ Was ist das Wichtigste, was ihr aus dem heutigen Workshop mitnehmt?</li> <li>▪ Dies sollte als Ergebnissicherung zusammengefasst werden:</li> <li>▪ Eigene Grenzen kennen</li> <li>▪ Grenzen können in einer Trainingsgruppe sehr unterschiedlich sein, Gewalt ist jedoch klar definiert</li> <li>▪ „Nein“ darf in jeder Situation gesagt werden</li> <li>▪ Unterstützungsmöglichkeiten abspeichern, kennen und nutzen</li> </ul> <p><b>Abschluss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen</li> <li>▪ Anschließend können Sie den Workshop beenden, indem Sie sich für die Teilnahme bedanken und sich verabschieden</li> <li>▪ Bitte bleiben Sie nach Abschluss des Workshops einige Zeit im Raum, sodass die Sportler*innen die Gelegenheit haben, mit persönlichen Fragen oder Anmerkungen zu Ihnen zu kommen</li> </ul>

## Impressum

### Herausgeber\*innen

Deutsche Sporthochschule Köln  
Psychologisches Institut  
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
[www.dshs-koeln.de/psychologisches-institut/](http://www.dshs-koeln.de/psychologisches-institut/)

Universitätsklinikum Ulm  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und  
Psychotherapie  
Arbeitsgruppe Gewalt, Entwicklungspsychopathologie und Forensik  
Steinhövelstraße 5  
89075 Ulm  
<https://www.uniklinik-ulm.de/kinder-und-jugendpsychiatriepsychotherapie.html>

### Bezug über

Projekt »SafeClubs« - Transferkonzepte zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt in Sportvereinen  
Verbundleitung: Dr. Jeannine Ohlert (Deutsche Sporthochschule Köln)  
Teilprojektleitungen: Dr. Jeannine Ohlert, Univ. Prof. Dr. Bettina Rulofs (beide Deutsche Sporthochschule Köln), Prof. Dr. med. Marc Allroggen,  
Dr. Alina Schäfer-Pels (beide Universitätsklinikum Ulm)  
Verbundkoordination: Marion Sulprizio (Deutsche Sporthochschule Köln)  
Mitarbeit: Helena Schmitz, Annika Söllinger, Janna Kerkow, Sina Kiekbusch, Paula Edler (alle Deutsche Sporthochschule Köln), Teresa Greither  
(Universitätsklinikum Ulm)  
<https://safe-clubs.de>

### Autor\*innen

Helena Schmitz<sup>3</sup>, Teresa Greither<sup>1,2</sup>, Marion Sulprizio<sup>3</sup>, Marc Allroggen<sup>1,2</sup> & Jeannine Ohlert<sup>3,4</sup>  
<sup>1</sup> Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm  
<sup>2</sup> Deutsches Zentrum für psychische Gesundheit (DZPG), Standort Ulm  
<sup>3</sup> Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln  
<sup>4</sup> momentum - Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln

**Unter Mitarbeit von** Janna Kerkow, Sina Kiekbusch, Vivian Gast (alle Deutsche Sporthochschule Köln)

**Bildnachweis** Marcel Jansen, Instagram: @mrcl\_cartoons

**Förderhinweis** Das diesem Bericht zugrunde liegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01SR2106A gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor\*innen.

**Erscheinung** Januar 2025 – digitale Fassung

**Copyright** © Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm, 2025

Alle Rechte vorbehalten: Ohne ausdrückliche Genehmigung des Universitätsklinikums Ulm und der Deutschen Sporthochschule Köln ist es nicht gestattet, den Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.

**Gerne können Texte, Tabellen und Grafiken für den Einsatz im Ehrenamt u. a. in den Sportverbänden und -vereinen genutzt werden.**

**Zitierhinweis** Wenn Sie diese Workshop-Konzeption zitieren möchten, verwenden Sie bitte folgendes Format:

Schmitz, H., Greither, T., Sulprizio, M., Allroggen, M., & Ohlert, J. (2025). *Meine Grenzen = Meine Stärke* [Workshop-Konzeption]. Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm.