



Hier entsteht unser WIR

Zusatz-Workshop für Sportler*innen im Sportverein



Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	2
Vorbereitungen für den Workshop	3
Stundenverlaufsplan des Workshops	5
Detaillierter Stundenverlaufsplan des Workshops (60 min).....	6
1. <i>Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (10 min).....</i>	<i>7</i>
2. <i>Teamspiel – Selbsterfahrung (20 min)</i>	<i>8</i>
3. <i>Reflexion Teamspiel: Kommunikation und Respekt in Trainingsgruppe (20 min)</i>	<i>10</i>
4. <i>Abschluss und Verabschiedung im Plenum (10 min).....</i>	<i>13</i>
Impressum.....	14

Allgemeine Hinweise

*Voraussetzungen für Referent*innen*

Um den Zusatz-Workshop „Hier entsteht unser WIR“ 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).

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"> ▪ Sportler*innen einer Trainingsgruppe eines Vereins ▪ Gruppengröße: 6-25 Sportler*innen ▪ Alter: 12 – 17 Jahre
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Workshop in Präsenz: 60 Minuten ▪ Workshop kann vor, nach oder anstelle einer Trainingseinheit durchgeführt werden
Zielsetzungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exploration eines positiven Trainingsklimas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mithilfe eines interaktiven und spielerischen Ansatzes 2. Erstellung eines Verhaltenskatalogs für ein gesundes Miteinander
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Persönliche Vorbereitung mit Workshop-Inhalten und -Materialien ▪ Anpassung der Beispiel-Flipcharts auf den Sportverein/Sportart ▪ Abklärung der räumlichen Gegebenheiten bei Terminvereinbarung mit dem Verein ▪ Organisation der benötigten Materialien (siehe Liste unten)
Raumvorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutzung einer geeigneten Räumlichkeit des Sportvereins, wie bspw. Sporthalle oder Seminarraum ▪ Sensible Themen werden angesprochen: Mindestmaß an Privatsphäre und ruhige Arbeitsatmosphäre nötig ▪ Bereiten Sie den Raum rechtzeitig für Ihren Workshop vor (mind. 15 min): <ul style="list-style-type: none"> ○ Flipchart aufstellen ○ Namensschilder ggf. vorbereiten ○ Materialien zurechtlegen (siehe nächste Seite)

Materialien	<p>Bitte prüfen Sie vor dem Workshop, ob alle Materialien in ausreichender Anzahl vorhanden sind:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Flipcharts<ul style="list-style-type: none">○ Flipchart mit Workshop-Titel○ Weitere vorbereitete Flipcharts (siehe Zusatzmaterial)○ Leere Flipcharts○ 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.▪ Eddings/Stifte▪ Moderationskärtchen▪ Tesa/Klebeband▪ Meterstäbe▪ Optional: Namensschilder
-------------	--

Stundenverlaufsplan des Workshops

„Hier entsteht unser WIR“

Zeitl. Umfang*	Thematischer Inhalt
10min (10 min)	1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema
20 min (30 min)	2. Teamspiel - Selbsterfahrung
20 min (50 min)	3. Reflexion Teamspiel: Kommunikation und Respekt in Trainingsgruppe
10 min (60 min)	4. Abschluss und Verabschiedung im Plenum

*Zeit in Klammern ist die aufsummierte Gesamtdauer des Workshops

Detallierter Stundenverlaufsplan des Workshops (60 min)

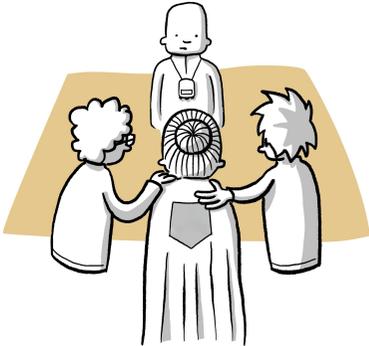
„Hier entsteht unser WIR“

Element	Zeitl. Umfang	Thematischer Inhalt	Methodische Umsetzung	Notwendiges Material
01	10/60	Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema <ul style="list-style-type: none"> Vorstellung des Workshopthemas und der -ziele Hinweis auf vertrauliche Arbeitsatmosphäre und Mitarbeit in diesem Workshop 	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart mit Workshop-Titel Optional: Namensschilder, Stifte
02	20/60	Teamspiel – Selbsterfahrung <ul style="list-style-type: none"> Exploration der Zusammenarbeit und Kommunikation in Trainingsgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> Interaktives Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> Meterstäbe
03	20/60	Reflexion Teamspiel: Kommunikation und Respekt in Trainingsgruppe <ul style="list-style-type: none"> Reflexion und De-Briefing des Spiels Erstellung von Gruppenregeln das gemeinsame Miteinander 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenarbeit Diskussion 	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitete Flipcharts (Flipcharts 2 und 3) Leere Flipchart Moderationskärtchen Stift Tesa/Klebeband
04	10/60	Abschluss und Verabschiedung im Plenum <ul style="list-style-type: none"> Formulierung persönlicher Take-Home Message Zeit für Fragen 	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag Blitzlicht-Runde 	<ul style="list-style-type: none"> Gefüllte Flipcharts Optional: Moderationskarten oder Flipchart (Tesa/Klebeband + Stifte)

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

Materialien

- Flipchart mit Workshop-Titel
- Optional: Namensschilder, Stifte

Flipchart 1	Inhalt
<p>Herzlich Willkommen zum heutigen Workshop!</p>  <p>Hier entsteht unser WIR</p> 	<p>Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbereitung des Raums (Stuhlordnung anpassen, Material bereitlegen) ▪ Aufstellen der Flipchart mit dem Workshoptitel <p>Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung der Sportler*innen und Vorstellung der Referent*in ▪ Vorstellungsrunde der Sportler*innen und/oder nach Wunsch Namensschilder erstellen lassen ▪ Wählen Sie einen passenden (interaktiven) Einstieg in das Workshopthema und die Workshopziele. Hier einige Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> ○ Erwartungen an Workshop bei Workshoptitel „Hier entsteht unser WIR“ ○ Relevanz des Themas: Warum spielt das Miteinander in der Trainingsgruppe eine große Rolle? ○ Was wissen die Sportler*innen bereits über das Thema des Workshops? Wurde in der Gruppe bereits darüber gesprochen? ○ Gibt es bereits aktuelle Verhaltensregeln oder Leitlinien des Vereins, an denen sich die Sportler*innen orientieren? ○ Aktuelle Einschätzung des Zusammenhalts im Team erfragen

2. Teamspiel – Selbsterfahrung (20 min)

Materialien

- Meterstäbe (Anzahl je nach Gruppengröße: Ein Meterstab pro 5-8 Personen)

Keine geplanten Flipcharts	Inhalt
Keine geplanten Flipcharts	<p>Aufgabe</p> <p>Eine Beschreibung dieser Übung finden Sie auch in der Empowerment-Übungssammlung für Trainer*innen („der magische Bambus“). Die entsprechende Seite wird als Zusatzmaterial für diesen Workshop zur Verfügung gestellt. In diesem Zusatzmaterial erhalten Sie auch die Anleitung für ein alternatives Teamspiel „Der Gordische Knoten“.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen je nach Gruppengröße auf (idealerweise 5-10 Personen pro Stock) ▪ Die Gruppe(n) erhalten jeweils einen »magischen Bambus« (Meterstab, Zollstock oder langen Stock) ▪ Alle Teilnehmenden stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf (mit dem Gesicht zueinander) ▪ Alle Teilnehmenden halten beide Hände nach vorn und strecken die Zeigefinger in gleicher Höhe aus ▪ Nun wird der magische Bambus über die ausgestreckten Finger gelegt (entweder die Sportler*innen selbst oder Sie als Referent*in) ▪ Die Gruppen müssen nun gemeinsam versuchen, den Stock auf den Boden abzulegen, ohne dabei den Kontakt mit den Zeigefingern zu verlieren <p>Ziel des Spiels: Den Bambus kontrolliert absenken und auf dem Boden ablegen, indem die Sportler*innen sich koordinieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regeln: <ul style="list-style-type: none"> ○ Der Stab darf nicht einfach fallen gelassen, sondern muss sanft abgelegt werden ○ Während der ganzen Übung dürfen NUR die Zeigefinger den Stab berühren ○ Der Stab muss dauerhaft mit beiden Zeigefinger berührt werden ▪ Wenn die Regeln verletzt werden, muss die Gruppe von vorne beginnen

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">▪ Hintergrundinformationen für Sie, sollten Sie das Spiel nicht kennen:<ul style="list-style-type: none">○ Es gibt das Phänomen, dass der Stab nach oben „schwebt“, anstatt dass er auf den Boden abgelegt werden kann○ Dies unterstützt meistens eher negative Kommunikation untereinander○ Nun gilt es Strategien zur Zusammenarbeit zu finden, um das Ziel zu erreichen
▪ Spielen Sie das Spiel in drei Runden mit jeweils einer kurzen Reflexion nach jeder Runde (z.B. zum Umgangston/Verhalten/Gedanken):<ol style="list-style-type: none">1. Ohne Instruktion2. Instruktion: Aufmerksamkeit auf andere Sportler*innen in der Gruppe: Kritik äußern, schimpfen/wettern/„Gegeneinander“ fördern3. Auf gute Kommunikation und gutes Miteinander achten |
|--|---|

3. Reflexion Teamspiel: Kommunikation und Respekt in Trainingsgruppe (20 min)

Materialien

- Vorbereitete Flipcharts (Flipcharts 2 und 3)
- Leere Flipchart
- Moderationskärtchen
- Stift
- Tesa/Klebeband

Flipchart 2 und 3	Inhalt
Während dieses Teils keine Flipchart	<p>Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anhand des Teamspiels reflektieren, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen für die Sportler*innen und für ihre Trainingsgruppe relevant sind, um ein angenehmes Trainingsumfeld zu erleben ▪ Falls die Trainingsgruppe oder der Verein bereits Verhaltens- oder Gruppenregeln haben, können diese hier aufgegriffen und ggf. überarbeitet werden ▪ Sie können die Reflexion und die darauffolgende Entwicklung von Verhaltensleitlinien individuell gestalten und aus verschiedenen didaktischen Möglichkeiten auswählen

Reflexion des Teamspiels

1. Schritt:

- Reflektieren des Verhaltens, der Gedanken, der Emotionen während des Teamspiels:
 - Welche Verhaltensweisen waren positiv und hilfreich während der Übung?
 - Was ist euch negativ aufgefallen?
 - Welche Schwierigkeiten gab es?
 - Gab es störende/besonders nützliche Verhaltensweisen?
 - Welche Kommunikationsstrategie war effektiv?
- Es bietet sich an, die Sportler*innen zunächst in (Klein-)Gruppen diskutieren zu lassen
- Optional können die Sportler*innen hier bereits Notizen auf Moderationskarten machen
- Anschließend Zusammentragen der Ergebnisse im Plenum: Hier können Sie auf einer Flipchart (Flipchart 2) wichtige Punkte mitschreiben, oder die Moderationskarten der Sportler*innen aufhängen und die Ergebnisse beispielsweise kategorisieren



**Gruppenregeln für unser
gemeinsames Miteinander**



2. Schritt

- Entwicklung von „Gruppenregeln für unser gemeinsames Miteinander“
 - Option 1 – frontales Vorgehen: Referent*in stellt Reflexionsfragen und schreibt auf Moderationskärtchen mit und hängt diese auf eine Flipchart, um Verhaltensleitlinien zu erstellen
 - Option 2: Sportler*innen erhalten Kategorien zugeteilt, die sich aus dem ersten Schritt ergeben haben (bspw. “Respekt”, “Kommunikation”, “Zusammenhalt”, etc.). In Gruppenarbeit sollen sie anschließend 2-3 Leitsätze zu ihrer Kategorie formulieren und diese anschließend vorstellen
- Achten Sie darauf, dass positives und wünschenswertes Verhalten benannt wird
- Mögliche Anregungen für die Entwicklung (oder auch Überarbeitung) der Verhaltensleitlinien:
 - Aufteilen in Kategorien: Respekt, Kommunikation, Zusammenhalt, Verantwortung, Zuverlässigkeit, etc.
- Die gesammelten Leitsätze sollten anschließend im Plenum vorgestellt und festgehalten werden, z.B. auf Moderationskarten oder auf einer Flipchart (Flipchart 3)
- Am Ende der Gruppenarbeiten sollten die Sportler*innen nochmals Gelegenheit haben, die erstellten Leitlinien/Regeln zu ergänzen oder auszubessern. Ebenso können an dieser Stelle die Trainer*innen eingebunden werden (z.B. eigene Wünsche oder weitergehende Anregungen)
- Diskutieren Sie mit der Gruppe, was sie bereits gut umsetzen, und woran sie noch arbeiten wollen
- Weiterführende Nutzung durch die Trainingsgruppe:
 - Halten Sie das Ergebnis der Gruppenarbeit fest (z.B. Foto)
 - Ermutigen Sie die Sportler*innen und die Trainer*innen, die entwickelten Leitsätze an einem gut sichtbaren Ort aufzuhängen oder anzupinnen (z.B. Halle, in der WhatsApp-Gruppe, usw.) und regelmäßig zu nutzen
 - Wenn die Sportler*innen Zeit und Interesse haben, können sie die entwickelten Leitsätze graphisch /medial aufbereiten und ausgestalten, z.B. als Plakat oder in Form eines Videos

4. Abschluss und Verabschiedung im Plenum (10 min)

Materialien

- Gefüllte Flipcharts
- Optional: Moderationskarten oder Flipchart (Tesa/Klebeband + Stifte)

Keine geplanten Flipcharts	Inhalt
Keine geplanten Flipcharts	<p><i>Take-Home Message aus dem Workshop</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie hat euch der Workshop gefallen? ○ Was werdet ihr von dem Workshop in Erinnerung behalten? ○ Was ist das Wichtigste, was ihr aus dem heutigen Workshop mitnehmt? ▪ Dies sollte als zusätzliche Ergebnissicherung zusammengefasst werden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wissen, durch welche Verhaltensweisen wir uns wohlfühlen ○ Wissen, welches Verhalten wir uns von anderen wünschen und welches wir selbst umsetzen können ○ Dass es wichtig ist, sich selbst zu regulieren, um miteinander respektvoll und wertschätzend umzugehen ○ Nachhaltiges Beachten der erstellten Gruppenregeln <p><i>Abschluss</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen ▪ Anschließend können Sie den Workshop beenden, indem Sie sich für die Teilnahme bedanken und sich verabschieden ▪ 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

Impressum

Herausgeber*innen

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
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 Schmitz³, Teresa Greither^{1,2}, Marion Sulprizio³, Marc Allroggen^{1,2} & Jeannine Ohlert^{3,4}
¹ Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm
² Deutsches Zentrum für psychische Gesundheit (DZPG), Standort Ulm
³ Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln
⁴ 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). *Hier entsteht unser WIR* [Workshop-Konzeption]. Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm.