

Psychologische Grundbedürfnisse

Übung: Soziale Eingebundenheit

Die Situation:

Herr Normalo ist heute zum ersten Mal in der Sporttherapie. Es ist lange her, dass er das letzte Mal Sport gemacht hat. Er ist Anfang 40 und gelernter Bankkaufmann.

Die Situation aus der Sicht von Sporttherapeut Herr Fröhlich

Teilnehmerin Frau von Nebenan kommt sehr häufig zu ihm, um ihn darauf hinzuweisen, dass jemand anderes die Übung nicht korrekt ausführt und er die Ausführung vielleicht nochmal überprüfen sollten.

Dieses Mal möchte Herr Fröhlich dem Apell nicht folgen, sondern sich auf die Bedürfnisse von Frau von Nebenan konzentrieren.

Aufgabe:

Versetzen Sie sich in die Situation des Sporttherapeuten und notieren Sie mögliche Aussagen und/ oder Fragen, um der Teilnehmerin eine Struktur zu geben. Erkennen Sie ihre fürsorgliche Art gegenüber anderen im Sinne des wertfreien Feedbacks an. Nehmen Sie dann Bezug auf die gesetzten Ziele der Teilnehmerin.

Physiologische Ziele der Teilnehmerin

- Mein Rücken ist schmerzfrei.
- Ich bin beweglicher und stabiler.

Psychologische Ziele der Teilnehmerin

- Ich kümmere mich mehr um mich.
- Ich kann Verantwortung abgeben.

Mögliche Lösung:

So könnte der/ die SporttherapeutIn autonomieunterstützend reagieren und Struktur geben:

„Danke, dass Sie mich als SporttherapeutIn unterstützen möchten...“

Sie könnten der Teilnehmerin dann spiegeln, dass sie den Fokus verstärkt auf sich selbst richten soll (Bezug zum Ziel *Ich kümmere mich mehr um mich.*):

„Haben Sie denn schon alle Ihre Übungen gemacht?“

„Kommen Sie mit Ihren Übungen zurecht?“

„Haben Sie das Gefühl, dass ich Sie bei einer Übung nochmal anleiten sollte?“

Sie sehen, dass die Übungsausführung von der Teilnehmerin Frau von Nebenan angepasst werden kann (Bezug zu physiologischen Zielen):

„Wo spüren Sie die Belastung gerade?“ Antwort abwarten, dann Option aufzeigen:

„Probieren Sie mal aus, den Nacken mit den Händen zu stützen.“ – „Wie ist es jetzt?“

ACHTUNG: Dabei kontrollierende Sprache vermeiden! Beispiele für kontrollierende Aussagen:

„Sie müssen mal Verantwortung abgeben!“, „Sie führen die Übung selbst nicht richtig aus.“,
„So werden Sie aber nicht beweglicher und stabiler.“, „Sie haben die Übung zum ersten Mal genauso ausgeführt, wie Sie es tun sollten!“