

## Aktives Zuhören

### Übung 1: Beispiele

**Zielsetzung:** Wiederholung und Vertiefung des Gelernten, Anwendung in Bezug auf Kontext Sporttherapie üben

**Aufgabe:** Spielen Sie die vorgegebene Situation gedanklich durch. Paraphrasieren Sie die Aussage des bzw. der Teilnehmenden. Was gäbe es in Bezug auf die Aussage u.U. noch zu klären? Welche Gefühle lassen sich aus seiner bzw. ihrer Aussage erkennen?

#### 1. Situation: Zu Beginn der 7. Sporttherapie-Einheit

Der bzw. die TeilnehmerIn hatte sich zum Ziel gesetzt zuhause ganz auf den Fahrstuhl zu verzichten und stattdessen nur noch die Treppe zu nutzen. Nun berichtet sie zu Beginn der 7. Sporttherapie-Einheit davon, dass er bzw. sie das eigens gesetzte Ziel nicht aufrechterhalten konnte.

**TeilnehmerIn:** „Ich habe es gestern nicht geschafft die Treppe hochzulaufen und habe daher den Fahrstuhl genommen.“

**SporttherapeutIn:**

Paraphrasieren:

Klären:

SpiegelIn:

## **Mögliche Lösung 1**

*(Hinweis: Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Es handelt sich hierbei lediglich um einen Lösungsvorschlag und soll als Anregung dienen.)*

### **1. Situation: Zu Beginn der 7. Sporttherapie-Einheit**

**TeilnehmerIn:** „Ich habe es gestern nicht geschafft die Treppe hochzulaufen und habe daher den Fahrstuhl genommen.“

**SporttherapeutIn:**

Paraphrasieren: „Sie haben also den Fahrstuhl genommen, obwohl Sie sich vorgenommen hatten die Treppe zu nehmen.“

Klären: „Haben Sie eine Idee, warum Sie die Treppe nicht hochlaufen konnten?“

Spiegeln: „Das klingt, als wären Sie frustriert.“

## 2. Situation: Während der Sparteingangstestung

Der bzw. die TeilnehmerIn ist sich noch unsicher, ob Sporttherapie die passende Behandlung für ihn bzw. sie darstellt. Früher war er bzw. sie tendenziell eher übergewichtig und hatte keine Freude am Sportunterricht. Seitdem hat er bzw. sie auch nie wieder Sport gemacht. Durch den Bürojob leidet er bzw. sie hin- und wieder unter Rückenschmerzen, die besonders in letzter Zeit wieder stark geworden sind. Allein deswegen wird er bzw. sie nicht alle Übungen mitmachen können.

**TeilnehmerIn:** „Ich bin mir ehrlich gesagt noch nicht sicher, ob Sport so das richtige für mich ist. Früher hatte ich wenig Freude daran, u.a. weil ich übergewichtig war. Aufgrund meiner Rückenschmerzen kann ich auch zum Teil Übungen gar nicht machen.“

**SporttherapeutIn:**

Paraphrasieren:

Klären:

Spiegeln:

## **Mögliche Lösung 2**

*(Hinweis: Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Es handelt sich hierbei lediglich um einen Lösungsvorschlag und soll als Anregung dienen.)*

### **2. Situation: Während der Sporteingangstestung**

**TeilnehmerIn:** „Ich bin mir ehrlich gesagt noch nicht sicher, ob Sport so das richtige für mich ist. Aufgrund meiner blöden Rückenschmerzen, die ich schon so lange habe, kann ich zum Teil Übungen gar nicht machen.“

#### **SporttherapeutIn:**

Paraphrasieren: „Sie sind sich also noch nicht so sicher, ob Sporttherapie die richtige Behandlung für Sie ist. Und wenn ich Sie richtig verstanden habe, kommt dieser Gedanke u.a. deswegen bei Ihnen auf, weil Sie annehmen, dass Sie manche Übungen aufgrund Ihrer Rückenbeschwerden nicht durchführen können. Ist das richtig?“

Klären: „Können Sie den Schmerz konkret beschreiben und sagen, wo dieser liegt? Auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark würden Sie die Schmerzen an besonders schlechten Tagen einschätzen?“

Spiegeln: „Das scheint sie zu verunsichern.“ ODER „Das klingt, als wären Sie frustriert.“