# Psychologische Grundbedürfnisse

# *Übung 2: Zielformulierung in der STEP Sporttherapie*

**Aufgabe:**

Im Folgenden sind verschiedene Aussagen aufgeführt, die Teilnehmende während der Sporteingangstestung als Ziele angeben. Notieren Sie kurz die Problematik der jeweiligen Formulierung bzw. warum Sie das Ziel so nicht aufschreiben würden. Wie könnten die Ziele nach dem gemeinsamen Explorieren möglicherweise von den Teilnehmenden formuliert und von Ihnen schriftlich festgehalten werden?

Teilnehmerin A: häufig traurig und antriebslos aufgrund von Knieschmerzen

„Ich will die Depression loswerden.“

Problematik der Formulierung:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Formulierung eines möglichen Ziels nach dem Explorieren:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Teilnehmer B: kein Antrieb für Haushaltsaufgaben, Rückenschmerzen

„Wenn Sie es schaffen würden, dass ich im Alltag besser zurechtkomme…“

Problematik der Formulierung:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Formulierung eines möglichen Ziels nach dem Explorieren:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Teilnehmerin C: Konzentrationsprobleme auf Arbeit, Schulter- und Nackenverspannungen

„Es wäre schon schön, wenn es auf Arbeit besser laufen würde.“

Problematik der Formulierung:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Formulierung eines möglichen Ziels nach dem Explorieren:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mögliche Lösung:**

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

**Übung 2**

Teilnehmerin A: häufig traurig und antriebslos aufgrund von Knieschmerzen

„Ich will die Depression loswerden.“

Problematik der Formulierung:

negativ formuliert (etwas soll weg statt her)

unkonkret (bestimmte Symptome?)

Formulierung eines möglichen Ziels nach dem Explorieren:

z.B. Ich gehe mind. 15 Minuten am Tag spazieren.

Teilnehmer B: kein Antrieb für Haushaltsaufgaben, Rückenschmerzen

„Wenn Sie es schaffen würden, dass ich im Alltag besser zurechtkomme…“

Problematik der Formulierung:

passives Ziel (Verantwortung wird abgegeben)

unkonkret (welche Probleme gibt es im Alltag?)

Formulierung eines möglichen Ziels nach dem Explorieren:

z.B. Einmal pro Woche sauge ich Staub.

Teilnehmerin C: Konzentrationsprobleme auf Arbeit, Schulter- und Nackenverspannungen

„Es wäre schon schön, wenn es auf Arbeit besser laufen würde.“

Problematik der Formulierung:

eher ein Wunsch als ein reelles Ziel

unkonkret (welche Probleme gibt es bei der Arbeit?)

Formulierung eines möglichen Ziels nach dem Explorieren:

z.B. Ich konzentrieren mich für 30 Minuten am Stück auf eine Aufgabe