

## Psychologische Grundbedürfnisse

### Übung: Struktur geben

#### Die Situation aus der Sicht von der Teilnehmerin Frau von Nebenan:

Sie ist gegenüber den anderen Teilnehmenden sehr fürsorglich. Der Sporttherapeut hat sie darauf aufmerksam gemacht, dass sie falsche Ausführungen von anderen Teilnehmenden ihm rückmelden kann, aber auf keinen Fall die Teilnehmenden direkt korrigiert, wie sie das zu Beginn der Sporttherapie gemacht hat. Das hat sie sich von nun an zur Aufgabe gemacht.

#### 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 sollte.

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

#### 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.

#### **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.

---

---

---

---

---

---

## **Mögliche Lösung:**

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

So könnte der Sporttherapeut autonomieunterstützend reagieren und Struktur geben:

„Danke, dass Sie mich als Sporttherapeuten unterstützen möchten. Ich habe die Teilnehmerin im Blick. Sie können sich daher ganz auf sich konzentrieren.“  
(Bezug zum Ziel *Ich kann Verantwortung abgeben.*)

Er könnte 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 alle Ihre Übungen gemacht?“

„Kommen Sie mit Ihren Übungen zurecht?“

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

Herr Fröhlich sieht, 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!“