

# Zusammenfassung der Empfehlungen für die sporttherapeutische Praxis

## Besonderheiten bei psychischen Belastungen oder Erkrankungen

Kategorie	Empfehlung
Belastungssteuerung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umfang und Intensität langsam steigern</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>subjektive Belastungssteuerung (z.B. Borg-Skala) → pulsgesteuertes Training vermeiden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individualisierung der Belastungsgestaltung ermöglichen</li> </ul>
Übungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungsvariationen für verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen mit viel Körperkontakt vermeiden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kombination aus einfachen und komplexen Übungen im Rahmen der Trainingseinheit</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen mit erhöhten Verletzungsrisiko vermeiden</li> </ul>
Gestaltung der Trainingseinheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitbestimmung der Teilnehmenden ermöglichen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Strukturen und Rituale etablieren</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterstützung bei der Gruppenbildung leisten → ggf. Paten für neue Mitglieder</li> </ul>
Sicherheit und Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flüssigkeitszufuhr sicherstellen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungen dosieren und Übertraining vermeiden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>vor Trainingsaufnahme Kontraindikationen prüfen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>bei auffälligen Symptomen: Rücksprache mit Ärzt:innen bzw. Psychotherapeut:innen fordern</li> </ul>
Motivation und Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgaben klar anleiten, vormachen oder visuelle Hilfen nutzen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermeiden von Wettbewerbs- oder Vergleichssituationen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>geduldig, empathisch und wertschätzend auftreten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle und realistische Ziele in kleinen Schritten setzen</li> </ul>

<b>Umgang mit Ängsten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sicherheit durch Bekanntes schaffen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freiwilligkeit von Instruktionen wie Augen schließen betonen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pausen und Entspannungsübungen bei Bedarf auch zwischendurch einbauen</li></ul>