

Zusammenfassung der Empfehlungen für die sporttherapeutische Praxis

Besonderheiten bei psychischen Belastungen oder Erkrankungen

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

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