

# Kartenspiel zur Stärkung der Psychosozialen Ressourcen



**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**

### **Spielanleitung:**

Das Ziel des Spieles ist die Stärkung der psychosozialen Ressourcen bei den Teilnehmenden. Dazu gibt es entweder bestimmte Aufgaben auf den Karten oder es soll ein Austausch stattfinden.

Lege dazu alle Karten in die Mitte. Danach gehen die Teilnehmenden zu zweit oder dritt zusammen und eine Person zieht eine Karte.

Anschließend erledigen sie die Aufgabe bzw. gehen in den Austausch, während sie in Bewegung sind.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**

Eine Alternative wäre, die Karten auf dem Boden zu verteilen und die Teilnehmenden die Aufgaben als Stationen abarbeiten zu lassen.

Quellen:

Druck\_PDF\_Broschuere-Psychosoziale Ressourcen-2020 (1) (1).pdf

Info:

Die männliche Form dient der Vereinfachung, gemeint sind alle Geschlechter.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



**Aufgabe:**

Konzentriere dich auf die Atmung  
(Bewusstes ein- und ausatmen).

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



**Aufgabe:**

Ordne die aktuelle Stunde  
in der Borg-Skala ein.

	BORG-Skala 0-10	Atemnot	Empfinden
0	<b>Keine Anstrengung</b>	<b>Keine Atemnot</b>	😊
1	<b>Leichte Anstrengung</b>	<b>Leichte Atemnot</b>	😊
2	Unterfordert, Gefühl die Aktivität noch lange durchführen zu können	Atmung noch nicht/ leicht spürbar	
3			
4	<b>Mäßige Anstrengung</b>	<b>mäßige Atemnot</b>	😐
5	Zunehmende körperliche Ermüdung, die Aktivität kann noch gut durchgeführt werden	die Atmung ist zunehmend spürbar, flüssig sprechen ist noch möglich	
6			
7	<b>Anstrengend – sehr anstrengend</b>	<b>schwere Atemnot</b>	😞
8	Gefühl der Überlastung/ persönliche Schmerzgrenze	die Atemnot zwingt zum baldigen Abbruch	
9			
10	<b>maximale Anstrengung</b>	<b>Atemnot</b>	😱
	Aktivität kann nicht mehr durchgeführt werden	sofortiger Abbruch	

Quelle: Gilbert Büsching, et al., Assessments in der Rehabilitation, Band 3, Kardiologie und Pneumologie, Verlag Hans Huber, 2009, S. 187-193

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Tauscht euch aus, wie es euch gerade geht. Seid ihr eher gut oder schlecht gelaunt, seid ihr ärgerlich oder etwas deprimiert oder fühlt ihr euch aktiv und schon jetzt gut drauf?

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Tauscht euch, über die Erfahrungen, die ihr mit Sport und Bewegung im Laufe eures bisherigen Lebens gemacht habt, aus. Denkt über eure frühe Kindheit, die Kindergartenzeit, die Schulzeit, Erfahrungen im Verein usw. nach. Waren diese Erfahrungen eher positiv oder negativ?

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Aufgabe:**

→Blindführen: Ein Partner schließt die Augen und führt den Sehenden durch die Gegend, welche mit verschiedenen Hindernissen, die sich zum Überwinden eignen, versehen ist. Durch geeignete Körpersignale teilt der Sehende dem Blinden Hindernisse mit.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Aufgabe:**

→Marionette: Ein Partner liegt am Boden. Er hat imaginäre Schnüre an Kopf, Schultern, Hüften und allen Gelenken. Der Partner steht vor oder neben ihm und hält wie bei einer Marionette alle Schnüre in der Hand und versucht, durch entsprechendes Ziehen an den Schnüren, den Partner in den Stand zu bekommen. Beide Partner versuchen, sich möglichst gut in den anderen hineinzusetzen.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Wie würde es dir gehen, wenn du neu in eine Sportgruppe kommen und noch keinen kennen würdest?

Was würdest du dir von den anderen Teilnehmern wünschen?

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Stell dir vor, du würdest zum ersten Mal Sport machen?  
Was würdest du dir von den anderen Teilnehmern wünschen?

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Stell dir vor, du hast Schwierigkeiten bei einer Übung, was würdest du dir von den anderen Teilnehmern wünschen?

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Tauscht euch darüber aus, was heute gut oder besser geklappt hat, als beim letzten Mal.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Tauscht euch darüber aus, wie euer Wohlempfinden und euer körperliches Empfinden vor, während und nach körperlicher Aktivität ist.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Austausch:**

Wie fühle ich mich bei Unter- oder Überforderung bei sportlichen Aufgaben?

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**





### **Austausch:**

Diskutiert eure Vorlieben für bestimmte Inhalte in der Sportstunde.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**



### **Aufgabe:**

**Pantomime:**

"Ich fühle mich glücklich, traurig, überfordert, (gestresst,) gelangweilt." Such dir eine Gefühlslage aus, stelle diese via Pantomime dar und dein Partner soll deine Stimmung erraten.

**Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!**