



### 3 DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE ZUM ANGEBOT

#### 3.1 Allgemeine Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten

##### Intensive Beratung, individuelle Unterstützung und Begleitung der einzelnen Teilnehmenden

Die Übungsleitung soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- das Lernziel „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens“ berücksichtigt,
- Verhaltensmuster aufzeigt und Verhaltensalternativen anbietet bzw. ausprobieren lässt,
- den persönlichen Transfer auf Alltagssituationen unterstützt (Hilfe zur Selbsthilfe).

##### Prinzipien:

- Zielgruppengerechte Sprache
- Integration von Phasen der Bewusstmachung einer gesunden Lebensweise (Reflexion)
- Dosierte Planung und Platzierung von „Theorie“ (Minivorträge)
- Ermöglichung von Gruppen- und Einzelberatung
- Förderung der vorhandenen individuellen Ressourcen steht im Vordergrund (an den Stärken der Teilnehmenden ansetzen, nicht an den Schwächen)

##### Teilnehmer/innen-Orientierung

Die Übungsleitung soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- den individuellen authentischen Lebensalltag der Teilnehmenden berücksichtigt,
- den motorischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der TN entspricht,
- vielgestaltig und interessant ist,
- umfassend gesundheitsfördernd ist,
- sich an den Interessen, Erwartungen und Erfahrungen der TN orientiert.

Die Übungsleitung holt die Teilnehmenden dort ab, wo sie sind, nicht wo sie evtl. sein sollten/sein könnten.

##### Erlebnis-Orientierung

Die Übungsleitung soll Übungsstunden gestalten, die

- individuelle Entwicklung ermöglichen, Erfolgserlebnisse erleben lassen (Lernen von Bewegungsabläufen und Techniken, positives Körpererleben, für den Alltag umsetzbare Übungsformen, sportnahe Entspannungstechniken/-methoden etc.),
- körperliche Belastung, soziale Kontakte, Freude durch das Sporttreiben erleben lassen,
- eigene Leistungsfähigkeit erfahrbar machen,
- Wohlgefühl durch/nach Belastung/Bewegung/Entspannung erleben lassen.

##### Handlungs-Orientierung

Die Übungsleitung soll Übungsstunden gestalten, bei der

- die Gruppenmitglieder in die Planung integriert werden (wichtig: behutsam vorgehen – auch Beteiligung will erlernt sein),
- die Gestaltung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder die Gesamtgruppe initiiert wird,
- Aufgaben an Teilnehmende delegiert werden,
- die Übungsleitung sich von der Leitungsrolle löst und eine Rolle als Berater, Moderator, Begleiter einnimmt,
- die Teilnehmenden dazu befähigt werden, Verantwortung für einen Partner und/oder eine Gruppe zu übernehmen.

#### 3.2 Präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot: Was bedeutet das für die Übungsleitung?

Die oben aufgeführten Grundlagen zur Gestaltung eines Angebotes GESUND & FIT IM WASSER stellen an die Übungsleitung umfangreiche Anforderungen. Die Übungsleitung ist bei gesundheitsfördernden/präventiven Angeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot im Wasser stehen neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungskörperausführung und richtigen Trainings- und Belastungssteuerung, besonders die psychosozialen Gesundheitsressourcen als auch die Förderung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ im Mittelpunkt. Gleichmaßen sollen Risikofaktoren positiv beeinflusst werden sowie eine Förderung von Handlungs- und Effektwissen für gesundheitsorientiertes Verhalten vermittelt werden, um es in alltägliches Handeln zu überführen (siehe Zielbereiche in Kapitel 2). Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster im Alter erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln.

Die Übungsleitung ist hierbei nicht nur Anleiter und Moderator, sondern auch Begleiter der Teilnehmenden in ihrer gesundheitsrelevanten Entwicklung, z.B. der gesundheitsbewussten Verhaltensänderung. Eine gute Beziehung zwischen Übungsleitung und Teilnehmenden kann unabhängig vom Inhalt und Programm einer Maßnahme ein ausschlaggebender Faktor für ein erfolgreiches Angebot sein. Daher ist es wichtig, Einfühlungsvermögen zu zeigen und auf die Teilnehmenden persönlich einzugehen. Voraussetzung hierfür ist eine positive Grundhaltung des wohlwollenden Miteinanders bei der Übungsleitung, in der sie jedem Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnet und ihn mit seinen Bedürfnissen, Wünschen und Anliegen ernst nimmt. Die Übungsleitung muss sich in die Lage des einzelnen Teilnehmenden versetzen, versuchen, seine individuelle Lage zu verstehen, seine Frustration oder Ängste aushalten sowie seine persönlichen Stärken erkennen und fördern. Methodisch lässt sich diese Grundhaltung z.B. in Einzelgesprächen zu persönlichen Zielstellungen, in der Anlage von persönlichen Karteikarten zu jedem Teilnehmenden, im aktiven Zuhören oder durch die Hilfe, Unterstützung und das Eingehen auf jeden Einzelnen bei der Ausführung von Übungsformen umsetzen.

Bei so vielen Anforderungen auf der einen Seite, ist es auf der anderen Seite wichtig, sich mit den eigenen Gesundheitsressourcen auseinander zusetzen. Für die Übungsleitung ist es daher bedeutsam, sich auch mit dem eigenen Verständnis von Gesundheit zu beschäftigen: Was bedeutet Gesundheit für mich? Was bedeutet „Krank sein“ für mich? Wie gesund lebe ich? Das bedeutet, sie muss sich klar werden, wie „gesund“ sie selber lebt, bzw. was gesundheitsförderndes Verhalten für sie selbst heißt: Wie gehe ich mit meinen Belastungen, Freuden, Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Gewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich meine Gesundheit selber beeinflussen? Bin ich unzufrieden mit meiner Lebenssituation, meinem Bewegungs-, Ernährungs-, Stressverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran? Die Übungsleitung sollte als Vorbild für die Teilnehmenden mit sich selbst fürsorglich umgehen, z.B. Stress reduzieren, Nein sagen können, sich abgrenzen können oder Pausen einplanen. Die Grundlage für gesundheitliche Entscheidungen kann eine sensibilisierte Körperwahrnehmung sein. Durch das genaue Wahrnehmen, Beobachten und Berücksichtigen von körperlichen Empfindungen, kann der Körper als „Gesundheitsberater“ bzw. Navigator eine Hilfe darstellen, gesundheitsrelevantes Verhalten zu beeinflussen. Hier kann die Übungsleitung als positives Beispiel für die Teilnehmenden agieren. Selbstfürsorge meint aber auch, kurzfristig vermeintlich negative Dinge durchzustehen, wie z.B. das Austragen von Konflikten mit Teilnehmenden.



Die folgenden Sätze kann jede Übungsleistung für sich ergänzen und auf das Bewegungsangebot übertragen:

- Das letzte Mal richtig ausgeglichen war ich, als ...
- Ein Ort an dem ich mich rundum wohl fühle ist ...
- Meine „Wohlfühlrituale“ sind ... (z.B. Spazieren in der Natur, Blumen in der Wohnung, Baden etc.)
- Was ich besonders genieße ist ...
- Wenn ich mich besonders wohl fühle, habe ich vorher ...
- Im Umgang mit anderen Menschen kann ich für mich sorgen, wenn ich ...
- Stress bemerke ich körperlich besonders ...
- Ich vermeide Stress, indem ich ...
- Lachen kann ich am besten, wenn ...
- Ich habe mir heute schon Gutes getan, weil ich ...
- Damit es mit heute gut geht, mache ich ...
- Rahmenbedingungen für eine angenehme Bewegungsstunde sind ...
- Während meines Bewegungsangebotes achte ich auf mich, dadurch, dass ich ...
- Um mich bei einem Bewegungsangeboten wohl zu fühlen, brauche ich ...

Die Übungsleitung steht also bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten zunächst in der Pflicht, als „gutes Beispiel“ für sich zu sorgen und das Angebot für sich gesundheitsförderlich zu gestalten. Dadurch ist und wirkt sie authentisch, was eine Grundvoraussetzung ist, überzeugend und vertrauensvoll mit den Teilnehmenden umzugehen, um sie in ihrem Gesundheitsbewusstsein und -verhalten positiv zu unterstützen<sup>13</sup>.



<sup>13</sup> So kann sich der Leser in diesem Augenblick fragen, ob eine kurze Pause sinnvoll wäre, weil der Körper gesundheitsrelevante Themen signalisiert, z.B. Verspannung, Hunger, Müdigkeit, Bewegungsdrang etc.

### 3.3 Motivation zur Teilnahme an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten<sup>14</sup>

Der Erfolg eines jeden präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebotes im Wasser hängt von der Regelmäßigkeit der Teilnahme ab. Diese Regelmäßigkeit ist wiederum abhängig davon, ob der Teilnehmende Spaß und Freude an körperlicher Aktivität gewinnt - also von der Motivation des Teilnehmenden. Völlig untrainierte Personen fühlen sich zu Beginn eines Bewegungsprogramms oft körperlich unbehaglich (Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Anstrengung etc.) und überfordert. Dies kann schnell zu einem Motivationsverlust führen, der wiederum den Ausstieg aus dem Bewegungsangebot zur Folge haben kann. Es sind dann ausschließlich von außen bestimmte Motive, die den Teilnehmenden dazu veranlassen können, trotz der negativen Erfahrungen nicht aufzugeben. Beweggründe, wie „das ist gut für meine Gesundheit“ oder „mein Arzt will, das ich Sport mache“ sind Beispiele solcher Motive (extrinsische Motivation).

An diese „Anstrengungsphase“, in welcher der „innere Schweinehund“ überwunden werden muss, schließt sich ein Stadium an, in dem Anstrengung und Überwindung durch Gefühle des körperlichen Wohlbefindens abgelöst werden sollen. Die Motivation kann sich in diesem Stadium also in Richtung einer größeren Beteiligung „innerer“ Motive verändern. Diese sind gekennzeichnet durch Gefühle z.B. der Freude, der Selbstwirksamkeit, der Entspannung und des Glücks aufgrund der körperlichen Aktivität selbst (intrinsische Motivation).

Viele Untersuchungen weisen inzwischen darauf hin, dass eine intrinsische Motivation die Wahrscheinlichkeit einer langfristigen Verhaltensänderung in Richtung einer Integration sportlicher Aktivitäten in den Lebensalltag entscheidend erhöht. Sicherlich herrschen zu Beginn der Aufnahme sportlicher Aktivitäten bei den meisten Personen extrinsische Motive vor: Eine größere körperliche Leistungsfähigkeit, Gewichtskontrolle oder -reduktion und die Abnahme des Erkrankungsrisikos für eine Vielzahl von Krankheiten sind z.B. angestrebte Effekte sportlicher Bewegungsaktivität. Diese extrinsischen Motive spielen meist eine große Rolle dabei, ob sich jemand überhaupt zu einem Bewegungsangebot im Schwimmverein anmeldet. Es besteht ein Widerspruch darin, dass eine andauernde Konzentration auf die erwarteten (positiven) Ergebnisse sportlicher Aktivität, die Entwicklung intrinsischer Motive behindert und es somit unwahrscheinlicher wird, dass Sport langfristig zur Gewohnheit wird. Wenn also jemand ausschließlich Sport betreibt, um z.B. Rückenschmerzen loszuwerden, kann es sein, dass er mit dem Sport aufhört, sobald er sein Ziel erreicht hat.

Ein wichtiger Schritt von einer extrinsischen zu einer intrinsischen Motivationslage besteht darin, die Aufmerksamkeit auf die körperliche Aktivität selbst und die Bewusstwerdung der positiven Gefühle, die mit dieser Aktivität verbunden sind, zu lenken. Die Wahrnehmung des Wohlbefindens im eigenen Körper und die damit verbundenen positiven Emotionen sind der Schlüssel zu einer freudvollen lebenslangen Bewegungsaktivität. Dazu ist es notwendig, den Teilnehmenden immer wieder die positiven Wirkungen von Bewegung zu verdeutlichen und diese erlebbar, spürbar und nachprüfbar zu machen. Die Teilnehmenden können z.B. angeregt werden, sich ihre momentane Stimmungslage durch das Ausfüllen einer Befindlichkeitsskala zu Beginn und nach der Bewegungsstunde im Wasser bewusst zu machen. Hierdurch können die individuellen Befindlichkeitsveränderungen, die sich im Verlauf des Bewegungsangebots ergeben, direkt dokumentiert werden.

<sup>14</sup> mod. nach VÖGELE, C.: Sport und Bewegung als Behandlungsansatz. Göttingen 2003.



Wenn der ausgetübte Sport und die Bewegung genau den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechen (weder Überforderung noch Unterforderung), empfinden die betroffenen Personen während sie sportlich aktiv sind, häufig ein hohes Maß an Zufriedenheit, Selbstkontrolle und Freude. Eine intrinsische Motivation kann durch die Übungsleitung insbesondere durch die Integration psychosozialer Ziele, Inhalte und Methoden unterstützt werden. Nicht zu unterschätzen ist hierbei die Rolle der Gruppe, in denen die Teilnehmenden einen intensiven Austausch mit „Gleichgesinnten“ haben können. Dies kann z.B. durch die Schaffung einer entsprechenden Gruppenatmosphäre oder die Durchführung von spezifischen Übungen und Methoden zur kommunikativen Interaktion gefördert werden. Zudem sollten die Teilnehmenden eigene, erfolgreiche Handlungserfahrungen machen, in denen die unmittelbare Freude an der Bewegung in den Mittelpunkt gestellt wird. Die Übungsleitung sollte auf subjektive Befindlichkeiten eingehen und in einem partnerschaftlichen Umgang, die Ideen der Teilnehmenden aufnehmen. So fühlt sich der einzelne Teilnehmende in seiner Person angenommen und in der Gruppe aufgehoben. Die Teilnehmenden sollten zudem Erfolgserlebnisse wahrnehmen und positive Bekräftigungen erhalten, um im Sinne einer „Hilfe zur Selbsthilfe“, ihr individuelles Gesundheitsverhalten selbstverantwortlich zu gestalten. Dies sind einige zentrale Aspekte einer intrinsischen Motivation und eine optimale Voraussetzung, auch langfristig aktiv und „in Bewegung“ zu bleiben.

Auch die Berücksichtigung der persönlichen Situation des Teilnehmenden und die gemeinsame Absprache von individuellen Zielen, fördern die Motivation und erhöhen die Effizienz eines Präventionsangebotes. Wichtig ist hierbei, die individuell erreichten Ziele immer wieder deutlich zu machen, z.B. durch einen Abgleich des Leistungsstandes beim Outdoor-Aquarunning-Event, beim Ausdauer-schwimmabzeichen, durch einfache Koordinations- oder Beweglichkeitstests oder im Abgleich individuell gesetzter Ziele in regelmäßigen Abständen.

Wenn es um die Motivation zur Verhaltensänderung geht und ein spezifisches Verhalten angestrebt wird (z.B. „regelmäßig schwimmen gehen“) ist es wichtig, sich vorher mit möglichen „Barrieren“ einer Verhaltensänderung auseinanderzusetzen (z.B. „keine Zeit“). Wenn eine Person sich vorher überlegt, was sie gegen diese Barrieren machen kann, um ihre Vorhaben zu verwirklichen (z.B. feste Verabredung, Eintrag in den Kalender etc.), steigt die Wahrscheinlichkeit erheblich an, dass die angestrebte Verhaltensweise („regelmäßiges Schwimmen“) tatsächlich durchgeführt wird und etabliert werden kann. Dies gilt nicht nur für den Bewegungsbereich, sondern auch für alle anderen Verhaltensbereiche (z.B. Ernährung, Stress, Haltung). Erfolgversprechend und nachhaltig werden Verhaltensänderungen nachweislich, wenn eine Handlungsplanung (Welches konkrete Gesundheitsverhalten werde ich wann, wie wo mit wem durchführen?) und eine Bewältigungsplanung (Was kann mich von meinem Vorhaben abhalten und wie kann ich dem entgegenwirken?) berücksichtigt werden. Die entsprechenden Informationsmaterialien in Kapitel 5 helfen den Teilnehmenden dabei (siehe z.B. TN-Material „Ich lasse es mir gut gehen“).

### 3.4 Gesprächs- und Reflexionsphasen<sup>15, 16</sup>

Sollen langfristig die aufgeführten Angebotsziele umgesetzt werden, müssen den Teilnehmenden (Bewegungs-)Anlässe angeboten werden, bei denen die gemachten Erfahrungen mit Hilfe gezielter, offener Fragestellungen reflektiert werden. Nur dadurch kann ein Austausch stattfinden, der es ermöglicht, neue, für die Gesundheitsförderung wichtige Erkenntnisse langfristig bei den Teilnehmenden zu verwurzeln und eine entsprechende Motivation zum gesundheitsorientierten Handeln zu schaffen (Nachhaltigkeit).

Wenn ein Austausch in der Gruppe stattfindet, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auch an den Erfahrungen der anderen teilzuhaben. So kommt es z.B. oft zu der Erkenntnis: „Es geht nicht nur mir so, bei den anderen ist das auch so.“ Außerdem hat der Teilnehmende durch eine kurze Reflexion die Möglichkeit, sich mit seinen Vorstellungen, Wünschen und Lebensbezüge in das Angebot einbringen zu können. Damit erhält auch der Übungsleiter Rückmeldung darüber, was z.B. die vorangegangene Übung bewirkt oder angestoßen hat, was den Teilnehmenden wichtig ist, was sie gut, oder auch nicht gut fanden. Nicht zuletzt können in den Reflexionsphasen auch Teilnehmermaterialien oder andere gesundheitsrelevante Informationen einfließen und vermittelt werden.

Selbstverständlich ist, dass eine Angebotsstunde mit einer Begrüßung und Abfrage der Befindlichkeit beginnt; die Teilnehmenden berichten z.B. in einem kurzen „Blitzlicht“ über Auffälligkeiten oder etwas anderes „Sagenswertes“ der letzten Woche. In einem angemessenen Zeitrahmen werden die „Tipps und Übungen für zu Hause“ oder Teilnehmermaterialien, wie das „Bewegungsprotokoll“ oder „Ich lasse es mir gut gehen“ besprochen und ausgewertet.

#### Geleitete Reflexionsphasen in der Angebotspraxis – wozu soll das gut sein?



*Ein Hauptziel der präventiven/gesundheitsfördernden Angebote ist die bewusste, reflektierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegungs- und Gesundheitsverhalten. Daher ist es wichtig, dass die Übungsleitung die Teilnehmenden in ihrem Bewegungs- und Spielverhalten beobachtet, um Ansatzpunkte für ein mögliches Gespräch zu finden oder dass sie gezielt bestimmte Situationen herstellt, in denen eine Reflexion eingebracht werden kann.*

Da wir nicht davon ausgehen können, dass die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und das Bewusstsein für bestimmtes Verhalten automatisch und alleine nur durch die Durchführung der Bewegungsaufgaben hergestellt werden, sind methodisch bereits im Vorfeld einige Überlegungen notwendig. Die Übungsleitung sollte sich deshalb schon bei der Stundenplanung darüber Gedanken machen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten sie die Teilnehmenden sensibel dazu motivieren könnte, sich ihre verschiedenen Gedanken und Empfindungen bei den Übungs- und Spielformen bewusst zu machen und diese zu verbalisieren. Es kann auch sinnvoll sein, „Hinweisreize“ schon vor einer Übung zu geben, d.h. auf spezielle Dinge hinzuweisen, auf welche die Teilnehmenden bei der Durchführung achten sollen. Fragen können somit auch vor einer Übung gestellt werden, um Sie im Anschluss zu reflektieren. Damit wird gewährleistet, dass die Teilnehmenden ihre Handlungen schon während der Ausübung bewusst in Bezug auf das gewünschte Thema wahrnehmen. Ein Beispiel: „Achten Sie bei der nächsten Übung besonders auf ihren Herzschlag und ihre Atmung. Was verändert sich bei der folgenden Übung bei Ihrem Herzschlag und Ihrer Atmung?“

<sup>15</sup> mod. aus CD-ROM „Gesundheitsförderung für Ältere“, Landessportbund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) Duisburg 2007.  
<sup>16</sup> Siehe auch EHLEN, J.: Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren – oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen. In Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie „Motorik“. Schorndorf Heft 3/2002.



Zur Hilfestellung bei der Gestaltung der Reflexionsphasen sind hinter den Beispielübungen in diesem Manual mögliche Fragen formuliert, um eine Reflexions- und Gesprächsphase einzuleiten. Dabei sind die Fragen selbstverständlich nicht nur für die entsprechende Übung anwendbar, sondern auch auf andere übertragbar. Auch ist es stark von der Gruppendynamik und vom Stundenablauf abhängig, welche Übung ich nutzen möchte, um eine „Tür“ zur Reflexion eines gesundheitsrelevanten Themas zu öffnen.



*Da die Reflexionsphasen im Wasser zeitlich begrenzt sein sollten, ist es wichtig, während einer Einheit in der Regel nur eine Übung zu nutzen, um eine „Tür“ zum individuellen Gesundheitsverhalten zu öffnen. Hierbei sollten in der Reflexion nicht die Defizite im Mittelpunkt stehen, also z.B. die Dinge, die gesundheitspraktisch nicht so gut laufen. Vielmehr liegt der Schwerpunkt im Herausstellen der Ressourcen und Möglichkeiten, welche die einzelnen Teilnehmenden haben, positiv auf ihre individuelle Lebenslage und damit auf ihre Gesundheit einwirken zu können.*

Um ein Auskühlen im Wasser zu verhindern, stehen in den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten GESUND & FIT IM WASSER themenbezogene Informationsgespräche (z.B. Minivorträge s.u.) und eine verbal angeleitete Lenkung der Wahrnehmung im Vordergrund. Um eine bewusste Reflexion über das Erlebte anzuregen, reicht es meist aus, entsprechende Fragen nur in den Raum zu stellen, mit der Bitte an die Teilnehmenden, diese Fragen für sich selber zu beantworten („stille Reflexion“). Die Teilnehmenden können sich weiter im Wasser bewegen und ein längeres Stehen mit der Gefahr der Auskühlung bleibt aus. Wenn erkennbar ist, dass das Interesse der Teilnehmenden bei einem bestimmten Gesprächsthema sehr stark ist, gibt es immer noch die Möglichkeit, dieses Gespräch nach dem Angebot in gemüthlicher, geselliger Runde im Vereinsheim oder in einer Gastronomie wieder aufzunehmen.

Am Ende der Stunde bietet ein kurzer Abschlusskreis außerhalb des Wassers ebenfalls die Möglichkeit, Fragen noch einmal aufzugreifen.

Die Übungsleitung sollte auch bei den Gesprächsphasen den methodischen Grundsatz berücksichtigen, „die Teilnehmenden dort abzuholen, wo sie stehen“. Das bedeutet auch zu schauen, welche Reflexionsfragen die Teilnehmenden überfordern würden, weil sie z.B. zu tief in eine bestimmte Thematik gehen. Ein behutsames Herantasten an Themen und ein dosiertes Einsetzen von Reflexionsphasen liegen in der Verantwortung der Übungsleitung. Der Grundsatz im Umgang mit Reflexionsfragen lautet hierbei: Weniger ist mehr!

Sinnvoll sind offene Fragen, „W“-Fragen (Was?, Wie?, Wann?, im späteren Verlauf auch Warum? etc.), da diese die Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Emotionen der einzelnen Teilnehmenden ermöglichen. Kurze Antworten mit ja/nein werden so weitgehend ausgeschlossen.

### 3.5 Bezug zum Alltag finden

Die Einbeziehung des Alltags ist ein wesentlicher Bestandteil eines präventiven Wassersportangebotes. Die Informationsmaterialien „Ich lasse es mir gut gehen“, „Bewegungspyramide“, „Bewegung in den Alltag bringen“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, „Bewegungsprotokoll“, „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“, „Muskeltraining im Alltag“, „Koordinationstraining“, „Beweglichkeitstraining im Alltag“, „Ernährungsgrundlagen“, oder „Vollwertiges Essen und Trinken“ können hier unterstützend wirken (siehe Kapitel 5: Informationsmaterial für die Teilnehmenden). Außerdem gibt es Übungen, wie z.B. „Punkte sammeln“, „Ein bewegter Tag“, „Pro und Contra“, „Schreib mal wieder“ oder „Gesundheitsquiz“ zur Alltagsübertragung und zur Dauerhaftigkeit (siehe Beispielübungen).

Insbesondere die begleitenden Reflexionsanregungen zu den Bewegungsaufgaben können helfen, den Alltagsbezug herzustellen. Wird z.B. eine Übung zum Thema „Muster des Verhaltens“ durchgeführt, kann im Anschluss kurz besprochen werden, welche „Muster“ jeder einzelne Teilnehmende in seinem Alltag findet, z.B. beim selbstorganisierten Training zu Hause immer nach ein paar Tagen die Lust zu verlieren und aufzuhören oder in Stresssituationen immer gleich mit Verspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen zu reagieren. Schritt für Schritt werden Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen aus dem Bewegungsangebot auch auf das Alltagsverhalten, auf die Bewegungsgewohnheiten und Verhaltensmuster übertragen, z.B. Ruhe zu genießen, Hilfe annehmen zu können, sich individuell passend zu belasten etc. Die entscheidende Frage ist: Wo und Wie findet „Gesundheitsverhalten“ im Alltag des Einzelnen statt?

In einem Bewegungsangebot lassen sich vielfältige Bezugspunkte zum Alltag herstellen:

- „Tipps und Übungen für zu Hause“, z.B. Pulsmessung im Sport und im Alltag üben (im Sitzen, beim Einkaufen, im Auto, beim Treppensteigen, vor/nach einem „stressigen“ Gespräch/Telefonat), Treppe statt Aufzug benutzen, Besorgungen zu Fuß statt mit dem Auto machen etc.
- Einsatz der Teilnehmermaterialien, z.B. Führen eines Bewegungsprotokolls
- Herstellung des Alltagsbezugs in den Reflexionsanregungen (siehe Reflexionsfragen)
- Erörterung von persönlichen Verhaltensmustern, Widerständen und Erfolgen aus dem Alltag/Anregungen für organisatorische Lösungen im Alltag
- Anleitung zur möglichst dauerhaften Umsetzung von im Angebot gemachten Erfahrungen im Alltag (z.B. eigenständiges Training, einfach durchzuführende, alltagsrelevante und individuell angepasste Trainingsmethoden etc.)
- Durchführung einer Praxiseinheit außerhalb der Sportstätten mit Bearbeitung alltagsrelevantem Gesundheitsverhaltens, z.B. die Kontrolle der Belastung beim Treppensteigen oder Aufzeigen von alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Treppen statt Rolltreppe)
- Motivation zu eigenverantwortlichen Initiativen durch die Gruppe (Outdoor-Aquarunning-Event, Ausdauerschwimmabzeichen, Lauftreff, Kegelabend etc.)