

MASTER THESIS | MASTER'S THESIS

Titel | Title

„Persönlichkeitsentwicklung durch ein handlungsorientiertes Kajak-Training“
Eine qualitative Untersuchung nach dem Konzept der IOA®.

verfasst von | submitted by

Nadine Bogenreiter BEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 992 854

Universitätslehrgang lt. Studienblatt |
Postgraduate programme as it appears on
the student record sheet:

Handlungsorientierte Personal-, Team- und
Organisationsentwicklung nach IOA® (MSc)

Betreut von | Supervisor:

Mag. Dr. Günter Amesberger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
Theoretischer Teil	9
Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®	9
1 Handlungsorientiertes Lernen nach dem Konzept der IOA® im Wildwasser-Kajak	9
1.1 Ansatz der IOA®	9
1.2 Outdoor als Methode – Abgrenzung von anderen Outdoor-Ansätzen	10
1.3 Modelle der IOA®	10
1.4 Grundmodell handlungsorientierter Arbeit	11
1.5 Handlungsorientiertes Lernen.....	13
1.5.1 Handeln	14
1.5.2 Ziele	14
1.5.3 Lernen.....	16
1.5.4 Handlungsorientiertes Lernmodell.....	16
1.5.5 Erleben, Erfahren, Erlebnis, Erfahrung	17
1.5.6 Wildwasser-Kajakfahren	18
1.6 Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung im Konzept der IOA®	19
2 Konzentrisches Kreismodell: Theoretische Grundlegung des entwickelten Trainingskonzeptes	20
2.1 Ebene 1: Leiter:innenhandeln: handlungsorientierte Methoden und Interventionen	21
2.1.1 Körperübung und Körperarbeit	22
2.1.2 Fantasiereise.....	26
2.1.3 Gehen und Paddeln	26
2.1.4 Wildwasser-Kajakfahren	27
2.1.5 Projekt	31
2.2 Ebene 2: Situative Bedingungen – wirksame Faktoren im Training.....	34
2.2.1 Teilnehmer:innen als personales System	34

2.2.2	Leiter:in als personales System und Leiter:innensystem als soziales System – das duale Prinzip	35
2.2.3	Gruppe als soziales System.....	35
2.2.4	Trainingssystem Teilnehmer:innen und Trainer:innen als soziales System	37
2.2.5	Natur.....	39
2.2.6	Sicherheitskonzept - Risikomanagement	40
2.3	Ebene 3: Rahmen und Auftragsbedingungen - Entwicklung des Seminar designs	43
2.3.1	Auftrag und Ziele	44
2.3.2	Zielgruppe.....	47
2.3.3	Teilnehmer:innenkompetenz	48
2.3.4	Leiter:innenkompetenz	55
2.3.5	Transfer.....	56
2.3.6	Seminarort, Umgebung	57
2.3.7	Ressourcen	58
2.4	Ebene 4: Grundannahmen: Theoretische Grundlegung der Trainingsziele und -inhalte..	59
2.4.1	Ethische Grundposition zur Gestaltung der professionellen Beziehung.....	59
2.4.2	Kompetenzerleben	60
2.4.3	Wahrnehmung – das phänomenologische Prinzip	61
2.4.4	Selbstwahrnehmung.....	63
2.4.5	Das Selbst	67
2.4.6	Selbstkonzept – psychologische Rahmentheorie	70
2.4.7	Selbstwert und Selbstakzeptanz.....	75
3	Zirkuläres Prozessmodell – Prozessschritte in der Entwicklung des Trainings designs	78
3.1	IST-Analyse.....	79
3.2	Entscheidung.....	79
3.3	Ziele des Trainings und der Intervention.....	79
3.4	Planung.....	79
3.5	Durchführung des Trainings	80

3.6	Praktisches Beispiel aus der Supervision der Konzeption: professionelle Beziehung.....	80
4	Bogenmodell – Planung der Trainingssequenzen	82
4.1	Übergang	83
4.2	Aufmerksamkeit richten	83
4.3	Einkleidung	83
4.4	Durchführung der Hauptaufgabe.....	84
4.5	Aufarbeitung.....	84
4.6	Integration	84
4.7	Praktisches Beispiel aus dem Trainingskonzept: Sequenz 7, Teil B.....	85
	Empirischer Teil	87
5	Idee der Untersuchung.....	87
6	Forschungsvorhaben	87
7	Forschungsfragen	88
8	Forschungsmethode: Lautes Denken im Solo	89
8.1	Datenerhebung und -sicherung.....	90
8.1.1	Herleitung der Fragen für die Datenerhebung.....	91
8.1.2	Teilnehmer:innen	93
9	Auswerteverfahren.....	94
9.1	Datenaufbereitung: Wörtliche Transkription	95
9.2	Verfahren der Datenauswertung.....	96
9.2.1	Qualitative Inhaltsanalyse	96
9.2.2	Interpretatives Verfahren: Interpretationstechnik der Objektiven Hermeneutik als ergänzende Analysetechnik	98
10	Fallbeschreibung und Interpretation.....	100
10.1	Person 1.....	100
10.2	Person 2.....	104
10.3	Person 3.....	108
	Entwicklungsprozess mit Rückbezug auf das Kategoriensystem.....	112
10.4	Person 1.....	112

10.5	Person 2	113
10.6	Person 3	115
11	Zentrale Ergebnisse im Hinblick auf die Entwicklung und Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten	116
11.1	Zentrale Ergebnisse Person 1	117
11.2	Zentrale Ergebnisse Person 2	117
11.3	Zentrale Ergebnisse Person 3	117
12	Zentrale Ergebnisse der Materialauswertung in Bezug auf die leitenden Forschungsfragen	118
12.1	Wie wird das Kajakfahren erlebt?	118
12.2	Wie wirkt die handlungsorientierte Methode im Kontext des Kajakfahrens auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept?	119
13	Conclusio - Thesen und weiterführende Forschungsfragen.....	120
13.1	Die Rolle der Ambivalenz im Entwicklungsprozess	121
13.2	Die Bedeutung sozialer Interaktionen	121
13.3	Die Integration von körperlicher und emotionaler Selbstwahrnehmung	121
13.4	Limitationen der handlungsorientierten Methode	122
13.5	Weiterführende Forschung zur Vertiefung der vorliegenden Studie	122
	Literaturverzeichnis	123
	Abbildungsverzeichnis	126
	Tabellenverzeichnis	127
	Anhang.....	128
	Ausschreibung.....	128
	Vorabinformation für Teilnehmer:innen	129
	Einverständniserklärung	130
	Durchgeführtes Trainingskonzept	137
	Paraphrasen kategorisiert MAXQDA 24	146
	Abstract (Deutsch)	165
	Abstract (English)	166

Danksagung

Ein großes Danke geht an meinen Betreuer Günter Amesberger, der mich bei dieser Arbeit unterstützt, beraten, begleitet, korrigiert und inspiriert hat. Ebenso möchte ich mich bei allen Lehrbeauftragten bedanken, die das handlungsorientierte Lernen nach dem Konzept der IOA® in einer ganz besonderen Form vermittelt haben. Ich bekam die Gelegenheit viel zu lernen und mich weiterzuentwickeln, sowohl privat als auch beruflich.

Danke auch an all jenen Personen, die am handlungsorientierten Kajak-Training teilgenommen haben, sich darauf eingelassen haben und uns ihr Vertrauen geschenkt haben, dass wir sie gut begleiten und uns einen Einblick in ihr Erleben, ihre Wahrnehmungen und ihre Gedanken und Emotionen gewährt haben. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Auch möchte ich die Möglichkeit nützen, mich bei meinen Kolleg:innen aus dem Universitätslehrgang, Christoph, Moritz, Daniel und Julia, für die Zusammenarbeit, die Unterstützung und den intensiven Austausch, zu bedanken. Danke auch an meine Peergroup für die Supervision der Konzeption.

Ich möchte mich von Herzen bei allen Freunden bedanken, die an verschiedensten Stellen mitgewirkt haben, mich auf so vielfältige Weise unterstützt haben und meine eingeschränkte Zeit so verständnisvoll akzeptiert haben. Danke Sophie, Guggi, Leni, Matthias und Mira für die vielen bereichernden Gespräche und dafür, dass ihr immer ein offenes Ohr für mich hattet. Danke Karin, Walter, Karin, Viki und Mo für eure Unterstützung in Wildalpen vor und während des Trainings. Ein besonderer Dank gilt Sanna und Sophie für ihre beachtliche Hilfe bei der Konzeptionierung und beim Korrekturlesen. Danke Denise für deinen wertvollen Support beim wissenschaftlichen Arbeiten. Danke an die Graz-WG, Tomy, Paul und Samuel, dass ich stets willkommen war und einen Platz zum Schreiben hatte. Danke Stephan Stumpner, Uwe Pögl, Gundl Rauter und Roswitha Ganyik dass ihr mich auf den Universitätslehrgang aufmerksam gemacht habt, mich motiviert und unterstützt habt, diesen Schritt zu wagen.

Mein besonderer Dank gilt meinem Freund Valentin. Danke für deine Unterstützung, deine Geduld, deine Zeit, dass du zu mir hältst und immer für mich da bist, besonders in schweren Zeiten, wenn einfach alles mal zu viel wird. Danke, dass du mit mir zusammen das Kajak-Training durchgeführt hast, einen besseren Trainerkollegen hätte ich mir dafür nicht wünschen können. Ich bin beeindruckt von deiner Art mit Menschen umzugehen, deiner Leidenschaft für das Wildwasser-Kajakfahren und wie du den Ansatz der IOA® umgesetzt hast. Es ist schön und bereichernd, dass du ein Teil meines Lebens bist. Danke auch an deine Familie, die in dieser Zeit beständig für mich da war. Ein großes Dankeschön geht an meine Oma und meinen Opa†, die mich immer supportet haben und mir somit unter anderem ermöglicht haben diesen Universitätslehrgang zu besuchen.

Einleitung

„Aktivitäten, mögliche Abenteuer und Erlebnisse sind quasi Hilfsmittel, um zielgerichtete Auseinandersetzung mit vereinbarten Themen zu initiieren.“ (IOA®, 2022d, S. 3)

Wildwasser-Kajakfahren birgt vielfältige Potenziale, welche im Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® integriert, eingesetzt und genutzt werden können. Kajakfahren als Methode kann eine bewusste Auseinandersetzung mit Erlebnissen und Erfahrungen eröffnen. Hierzu wurde der Bereich der Persönlichkeitsentwicklung gewählt und als Zielgruppe fortgeschrittene Kajakfahrer:innen, welche daran interessiert sind, sich in diesem Bereich weiterzuentwickeln.

Nach IOA 2022 wird unter Integrativen Outdoor-Aktivitäten® auf allgemeinsten Ebene ein Ansatz handlungsorientierten Lernens verstanden. Handeln, worunter bewegungsbezogene Aktivitäten und Aufgabenstellungen verstanden werden, ist daher stets der Ausgangspunkt. Dazu werden Aufgaben vor dem Hintergrund vereinbarter Ziele gestellt, sowie in einem vereinbarten Rahmen aufbereitet und evaluiert (IOA®, 2022d, S. 4).

Im Zuge dieser Arbeit wurde ein personenzentriertes, handlungsorientiertes Training mit Lernsequenzen im Wildwasser von der Autorin dieser Arbeit entwickelt, angeboten und evaluiert.

Ziele des Trainings waren das Wahrnehmen, Erleben und Bewusstsein schaffen, Perspektivenvielfalt eröffnen, Handlungsmöglichkeiten erkennen und erweitern in den Bereichen der Selbstkompetenz und des Selbstkonzeptes.

„Grundsätzlich führen Handlungen zu Erlebnissen, die zu impliziter und expliziter Erfahrung führen. Diese Erfahrungen führen in der Regel zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten und zur subjektiven besseren Passung von Handlungsmöglichkeiten zu Aufgaben und Zielen von Personen und Teams.“ (IOA®, 2022d, S. 16)

Auf der Personenebene wird reflektiert, wie das handlungsorientierte Kajak-Training von den Teilnehmer:innen auf der Ebene der Persönlichkeitsentwicklung mit den Schwerpunkten Selbstkompetenz und Selbstkonzept erlebt wird und auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene wirkt.

Zur Aufzeichnung und Beforschung des Erlebens in ausgewählten Handlungssituationen, nehmen die Teilnehmer:innen im Verlauf des Trainings regelmäßig wiederkehrende Solo-Reflexionen selbstständig mit ihrem Handy auf (Kapitel 8 Lautes Denken). Diese Aufnahmen sollen zum einen dazu dienen, eine vertiefende Reflexion anzuregen und zum anderen werden sie als Grundlage für die qualitative Forschung dieser Arbeit verwendet, um folgende Forschungsfragen zu beantworten:

- Wie wird das Kajakfahren erlebt?
- Wie wirkt die handlungsorientierte Methode im Kontext des Kajakfahrens auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept?

Der theoretische Teil beschäftigt sich mit den für diese Arbeit relevanten Theorien. Im ersten Schritt wird das Konzept der IOA® und das damit verbundene handlungsorientierte Lernen (Kapitel 1) erläutert.

Anhand des konzentrischen Kreismodells (Kapitel 2) werden Wirkfaktoren auf unterschiedlichen Ebenen, die das Handeln im Kajak-Training bedingen, theoretisch und praktisch aufbereitet und beschrieben.

Die 4 Ebenen des Kreismodells geben einen Einblick in die handlungsorientierten Methoden und Interventionen (Kapitel 2.1), die unmittelbar in einer Trainingssituation wirksamen Faktoren (Kapitel 2.2), die Entwicklung des Seminar Designs (Kapitel 2.3) und die theoretische Grundlegung der Trainingsziele (Kapitel 2.4).

Das zirkuläre Prozessmodell (Kapitel 3) beschreibt die Entwicklung des handlungsorientierten Kajak-Trainingsdesigns und das Bogenmodell (Kapitel 4) die Planung einer Trainingssequenz.

Der erste Teil bildet die Basis und den Kontext für das vorliegende Arbeits- und Forschungsprojekte. Der empirische Teil beschreibt den Forschungsprozess. Dafür werden die Idee der Untersuchung (Kapitel 5), das Forschungsvorhaben (Kapitel 6), die Forschungsfragen (Kapitel 7), die Forschungsmethode (Kapitel 8) und das Auswerteverfahren (Kapitel 9) dargelegt. Darauf folgen die Fallbeschreibung und Interpretation (Kapitel 10) und die Darstellung des Entwicklungsprozesses der einzelnen Personen (Kapitel 11). Zentrale Ergebnisse im Hinblick auf die Entwicklung und Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten (Kapitel 12) und die zentralen Ergebnisse der Materialauswertung in Bezug auf die leitenden Forschungsfragen (Kapitel 13) sind hier abgebildet. Abgeschlossen wird dieser Teil mit einer Conclusio, Thesen und weiterführenden Forschungsfragen (Kapitel 14).

Theoretischer Teil

Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®

Der theoretische Teil beschäftigt sich mit dem Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®, dem damit verbundenen handlungsorientierten Lernen und den damit verbunden Theorien. Dieses Kapitel bildet die theoretische Grundlage für das konzipierte, handlungsorientierte Kajak-Training. Die Architektur und Entwicklung des Seminar designs werden anhand der Theorie beschrieben und dazu in Beziehung gesetzt.

1 Handlungsorientiertes Lernen nach dem Konzept der IOA® im Wildwasser-Kajak

In diesem Kapitel wird das Konzept des handlungsorientierten Lernens auf das Wildwasser-Kajakfahren als Methode zur Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept angewandt.

1.1 Ansatz der IOA®

Unter IOA® wird ein Ansatz des handlungsorientierten Lernens verstanden. Entsprechende Aufgabenstellungen und bewegungsbezogene Aktivitäten sind der Ausgangspunkt. Die dabei gemachten Erfahrungen werden vor dem Hintergrund konkreter Ziele reflektiert. Dies findet innerhalb eines vereinbarten Rahmens statt. Handlungen ermöglichen eine Auseinandersetzung mit persönlichen Kompetenzen und Themen.

Dem zufolge werden bewegungsbezogene Übungen und Aufgabenstellungen auf Basis klarer, transparenter und hinterfragbarer Grundannahmen eingesetzt. Dazu zählen das Menschenbild, pädagogische und psychologische Theorien, Erkenntnistheorien und Lerntheorien. Wesentlich ist dabei die prozessorientierte Abstimmung auf die Person und die Gruppe. Es wird die Natur genutzt und ein Sicherheitsrahmen zur Verfügung gestellt (IOA®, 2022d, S. 4).

Das handlungsorientierte Kajak-Training wurde auf dem Ansatz der IOA® grundgelegt, was im weiteren Verlauf dieser Arbeit anhand unterschiedlicher Modelle detailliert beschrieben wird. Es folgt eine kurze Beschreibung des Trainings in Bezug auf den Ansatz der IOA®, um einen Einblick in die Vorgehensweise zu geben.

Um das Wildwasser-Kajak Konzept zu entwickeln, war zunächst eine Auseinandersetzung mit den Grundannahmen und Rahmentheorien erforderlich. Darauf aufbauend wurden bewegungsbezogene Übungen und Aufgabenstellungen, sowohl für das Wildwasser-Kajakfahren als auch für entsprechende Reflexionsmöglichkeiten, zielgerichtet aufbereitet und reflektiert. Dafür wurde mit den Teilnehmer:innen ein entsprechender Rahmen vereinbart. Während des Trainings wurde darauf geachtet, Methoden und Interventionen prozessorientiert auf die Personen und die Gruppe abzustimmen. Die Natur wurde intensiv genutzt, vor allem der Fluss und dessen Umgebung.

1.2 Outdoor als Methode – Abgrenzung von anderen Outdoor-Ansätzen

Der Ansatz der IOA® versteht den Einsatz von „Outdoor-Aktivitäten“, Abenteuer und Erlebnisse quasi als Hilfsmittel, als Methode für die zielgerichtete Auseinandersetzung mit den zuvor vereinbarten Themen, mit dem Ziel des Lernens auf unterschiedlichen Systemebenen. Der Ansatz der IOA® grenzt sich von anderen Outdoor-Ansätzen ab. Dazu zählen Outdoor als Selbstzweck und Outdoor als Ziel. Ansätze, die Outdoor als Selbstzweck verstehen, bringen die körperlich-sportlichen Aktivitäten in den Vordergrund, welche das Ziel der Tätigkeiten sind. Abenteuerliche Aktionen werden genutzt und als Selbstzweck verstanden. Ansätze, die Outdoor als Ziel sehen, gehen davon aus, dass Erlebnisse und Abenteuer von selbst wirken (IOA®, 2022d, S. 3).

Denkt man an Wildwasser-Kajakfahren, würde man diese Aktivität als abenteuerliche Aktivität verstehen. In dieser Arbeit wird das Wildwasser-Kajakfahren jedoch bewusst als Hilfsmittel beziehungsweise als Methode angewandt, um eine zielgerichtete Auseinandersetzung mit den Schwerpunkten Selbstkompetenz und Selbstkonzept zu eröffnen. Das ausgearbeitete Konzept für das handlungsorientierte Kajak-Training stellt die methodische Unterstützung zur Aufarbeitung der Erfahrungen und Erlebnisse in den Fokus und grenzt sich klar von anderen Ansätzen, wie Outdoor als Selbstzweck und Outdoor als Ziel, ab.

1.3 Modelle der IOA®

Der Ansatz der IOA® arbeitet mit unterschiedlichen Modellen. Dazu zählen das Grundmodell handlungsorientierter Arbeit, das handlungsorientierte Lernmodell, das Modell für das Trainings- und Beratungssystem, das konzentrische Kreismodell, das zirkuläre Prozessmodell

und das Bogenmodell. Diese Modelle werden im Laufe der Arbeit beschrieben und bilden die Basis für die Architektur, das Design, das Konzept, die Durchführung, die Reflexion und die Evaluierung des handlungsorientierten Kajak-Trainings.

Das Grundmodell handlungsorientierter Arbeit wird im Folgenden genauer erläutert, um den Ansatz der IOA® und die dabei ablaufenden Prozesse in Bezug auf das handlungsorientierten Kajak-Training besser verständlich zu machen. Weiter vertieft wird im Kapitel 1.5.4, wo das handlungsorientierte Lernmodell beschrieben wird.

Das konzentrische Kreismodell wird im zweiten Teil des Theorieteils (Kapitel 2) detailliert beschrieben, um die Struktur des Handelns zu erläutern und die damit verbundenen Wirkfaktoren im Training aufzuzeigen. Im Kapitel 3 wird das zirkuläre Prozessmodell erläutert, dass sich mit der grundsätzlichen Herangehensweise für die Erstellung des Trainingsdesigns befasst. Abschließend wird mit dem Bogenmodell im Kapitel 4 die kleinste Komponente, das Setzen einer Methode im Lernprozess, dargestellt.

1.4 Grundmodell handlungsorientierter Arbeit

Das Grundmodell handlungsorientierter Arbeit, der Ansatzes der IOA® wird anhand der Abbildung vereinfacht dargestellt. Es zeigt die grobe Abfolge der einzelne Prozessschritte für die Planung eines Trainings.

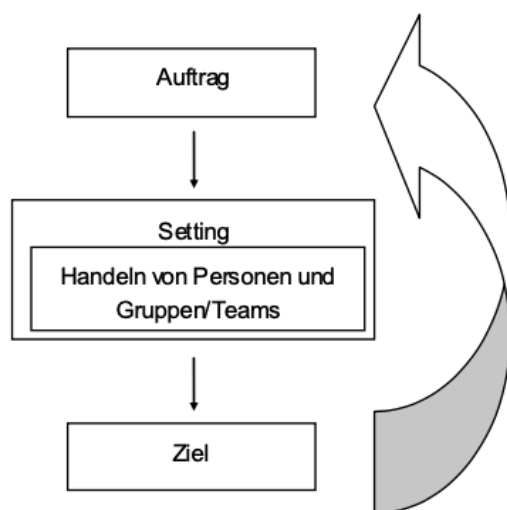


Abbildung 1: Grundmodell handlungsorientierter Arbeit nach IOA®
(IOA®, 2022b, S. 4)

Der Auftrag ist die Entwicklung, Durchführung und Evaluierung eines handlungsorientierten Kajak-Trainings mit den Schwerpunkten Selbstkompetenz und Selbstkonzept. Für das

handlungsorientierte Kajak-Training wurde der Auftrag in diesem Fall selbst definiert, welcher durch die Masterarbeit initiiert wurde. Folglich wurden die Teilnehmer:innen zu Auftraggeber:innen, da deren Erwartungshaltungen durch die Ausschreibung wiederum zum Auftrag wurden. Für das Training wurde im nächsten Schritt ein Setting ausgewählt, welches das Handeln von Personen und Gruppen, in diesem Fall fortgeschrittene Kajakfahrer:innen, ermöglichte. Daraufhin wurden Ziele definiert, welche wiederum rückbezogen auf den Auftrag wurden. Durch diese Zirkularität wird sichergestellt, dass der Ansatz der IOA® verfolgt wird und überprüfbar ist.

Bedeutung des Kontextes im Ansatz der IOA®

Hinzu kommt, dass der Kontext des handlungsorientierten Kajak-Trainings in der vorliegenden Arbeit wesentlich ist, insbesondere für den empirischen Teil. Die Bedeutung des Kontextes wird im Folgenden erläutert.

„Unter Kontext verstehen wir den inhaltlichen Zusammenhang aus dem heraus eine Aussage verstanden werden muss.“ (IOA®, 2022d, S. 67)

Nach IOA® (2022) kann ein Outdoortraining nicht nur im Kontext der Lösungssuche für ein bestimmtes Problem betrachtet werden, sondern muss weitere Aspekte, wie phantasierte Wirkungen der Teilnehmer:innen über Outdoor, Erfahrung mit handlungsorientierten Konzepten, Zeitperspektiven und vielem mehr, berücksichtigen.

Die Bedeutung des Kontextes wird laut IOA® (2022) vielfältig unterschätzt (IOA®, 2022d, S. 67).

„Alles, was ein Therapeut macht oder sagt, ist in seiner Bedeutung von dem Kontext bestimmt, in dem es gemacht, gesagt oder gedeutet wird.“ (Simon & Weber, 2004, S. 11)

Diese Aussage wird zum einen auf das Handeln der Trainer:innen im handlungsorientierten Kajak-Training bezogen und zum anderen im empirischen Teil dieser Arbeit auf die Kontexte, in denen die Teilnehmer:innen agierten. Die Bedeutung des Kontextes ist in der vorliegenden Arbeit wesentlich für die Entwicklung, Durchführung und Evaluierung des handlungsorientierten Kajak-Trainings und wird in den folgenden Kapiteln detailliert dargestellt.

1.5 Handlungsorientiertes Lernen

Systeme, an denen Menschen beteiligt sind, entwickeln sich durch Handlungen. Dieser Prozess wird durch allgemeine systemtheoretische und synergetische Ansätze ergänzt, insbesondere durch Sinn, Zweck und Zielperspektiven, welche handlungstheoretisch grundgelegt sind sowie die Frage der Reflexivität.

Eine zentrale Position im Ansatz der IOA besteht darin, Aufgabenstellungen zu inszenieren, die das Handeln von Systemen anregen.

Die Möglichkeiten der Entwicklung durch Handeln sind durch verschiedene Faktoren eingeschränkt oder erweitert. Es ist wichtig, ein tiefes Verständnis des Systems zu haben, um sicherzustellen, dass das Handeln nicht zu einem bloßen Agitieren im System führt (IOA®, 2022d, S. 53).

Wesentliche Aspekte des handlungsorientierten Lernen nach dem Ansatz IOA® sind, auf Ziele und Situationen abgestimmte Aufgabenstellungen, Übungen, Reflexionsformen und Angeboten zur Transferunterstützung. Zentrale Elemente sind dabei Emotionen, Befindlichkeiten und Körperlichkeit sowie die soziale Eingebundenheit (IOA®, 2022d, S. 4).

Zentrale Merkmale des handlungsorientierten Lernens nach IOA® sind (IOA®, 2022d, S. 5):

- Handlungsorientierung
- Nutzen bedeutsamer Erlebnisse für Lernimpulse
- körperlich-psychisch-soziale Bewegung
- verfremdeten Umgebung, die von teilnehmenden Personen und Gruppen mit den jeweilig passenden Bedeutungen versehen werden
- angestoßener Perspektivenwechsel
- Begleitung und Beratung der Aktivität, die auch zur Herstellung struktureller Ähnlichkeiten (zu Situation, Fragestellung, etc.) auffordert und so den Transfer begünstigen
- Erweiterung der Beziehung zur Natur

Die Aspekte und zentralen Merkmale handlungsorientierten Lernens werden in der Entwicklung und Durchführung des handlungsorientierten Kajak-Trainings integriert und umgesetzt.

1.5.1 Handeln

Nach IOA® (2022) werden unter dem Begriff Handeln bewegungsbezogene Aktivitäten und Aufgabenstellungen verstanden, welche stets den Ausgangspunkt für integrative Outdoor-Aktivitäten bilden (IOA®, 2022d, S. 4).

Handeln geht über das lediglich Verhalten hinaus und ist durch Ziele, Zwecke und Sinnmomente motiviert und psychisch reguliert. Genauer betrachtet sind damit psychische Prozesse wie die Zielsetzung, die Intentionsbildung, die Planungs- und Kalkulationsprozesse, das Erleben der Tätigkeit sowie dessen Auswertungsprozesse gemeint (IOA®, 2022d, S. 33).

Ist Verhalten willkürlich und intentional gesteuert, bezeichnet man es als Handeln.

Intentionalität ist die Absichtlichkeit und die Zweckgerichtetheit (Hänsel et al., 2022, S. 12).

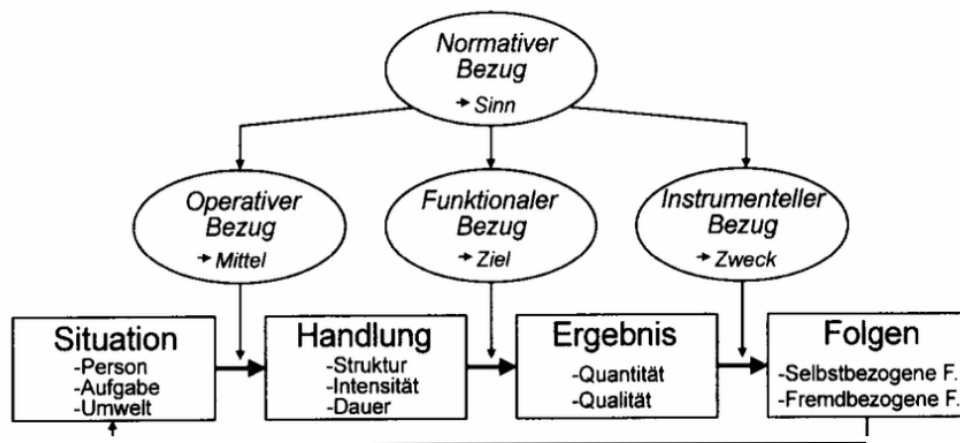


Abbildung 2: Ereignisstadien und intentionale Bezüge im Handlungsgeschehen (Nitsch & Munzert, 1997, S.122)

Handeln kann, wie Abbildung 2 (Nitsch & Munzert, 1997) zeigt, als zeitlicher Prozess dargestellt werden. Das menschliche Handeln passiert auf Grundlage einer bestimmten Ausgangssituation, welche auf bestimmte Ergebnisse abzielt, die wiederum Folgen haben (IOA®, 2022d, S. 36).

1.5.2 Ziele

„Unter Ziel wird das antizipierte und angestrebte Handlungsergebnis verstanden.“ (IOA®, 2022d, S. 37)

Ziele sind nach Hacker (1998) mehr oder weniger bewusste Intentionen oder Vorsätze von einer Person, welche sich auf angestrebte Ergebnisse in Bezug auf das Handeln der Person in

der Zukunft beziehen. Zugleich beinhalten Ziele kognitive Repräsentationen der angestrebten Handlungsergebnisse (Hacker, 1998).

Ziele leiten die Handlung und geben ihr eine Richtung, was erreicht oder verhindert werden soll. Ziele haben in der psychologischen Forschung Strukturmerkmale. Dazu zählen die Richtung der Ziele (Annäherungs- vs. Vermeidungsziele), der Grad der Übereinstimmung mit den zugrunde liegenden Motiven, der Grad der Selbstbestimmung, das Abstraktionsniveau und die Art des Erfolgskriteriums (Lern- vs. Leistungsziele) (Elbe & Schüler, 2020, S. 146).

Eine Handlung ist zielgerichtet, wenn Klarheit in Bezug auf das angestrebte Ergebnis besteht und die Handlungsmethode geeignet und angemessen ist, um das Ziel zu erreichen (IOA®, 2022d, S. 37).

Laut IOA® sind die Aufgabenstellungen auf Ziele und Situationen abgestimmt, ebenso die Übungen, Reflexionsformen und Angebote zur Transferunterstützung. Das wiederum hat zum Ziel, Denk-, Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten von Personen oder Gruppen zu verdeutlichen, zu erweitern und Entwicklungen anzustoßen (IOA®, 2022d, S. 4–5).

Im Konzept des handlungsorientierten Kajak-Trainings wurde für die Zieldefinition im ersten Schritt eine Richtung gewählt, die Persönlichkeitsentwicklung. Im Folgenden wurden die Schwerpunkte Selbstkompetenz und Selbstkonzept gesetzt, um konkrete, konzeptionelle Ziele zu formulieren, welche wiederum für das Trainingsdesign wesentlich waren.

Das Ziel ist die Auseinandersetzung mit den folgenden Themen im handlungsorientierten Kajak-Training. Diese waren das Erleben (Kapitel 1.5.5) der Selbstkompetenz (Kapitel 2.3.3.4) und des Selbstwertes (2.4.7), sowie die Selbstwahrnehmung (Kapitel 2.4.4) auf den Ebenen Körperwahrnehmung, Bewegungswahrnehmung, Wahrnehmung von handlungsleitenden Emotionen, Kognitionen und die Wahrnehmung der Umwelt.

Dieses Erleben und Wahrnehmen zielte darauf ab, Bewusstsein zu schaffen, eine Perspektivenvielfalt zu eröffnen und das Erkennen und Erweitern der Handlungsmöglichkeiten in den Bereichen der Selbstkompetenz und des Selbstkonzeptes (Kapitel 2.4.6). Dabei wurde der Fokus auf die Selbstreflexion des Selbstkonzept auf den Ebenen Emotion, Motorik, Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung gelegt.

Die Ziele beschreiben die angestrebten Resultate, die sich auf das Handeln im Training und das Reflektieren des körperlich,-leiblichen Erlebens in der Bewegung beziehen, die angestrebten Handlungsergebnisse.

1.5.3 Lernen

„Durch Handeln angestoßenes Lernen findet auf allen Ebenen der Persönlichkeit statt: körperlich, emotional, kognitiv und sozial.“ (IOA®, 2022d, S. 6)

Aus systemisch-konstruktivistischer Perspektive ist Lernen eine längerfristige, überdauernde Veränderung des Verhaltens beziehungsweise von Verhaltensmöglichkeiten. Es beruht auf der Basis von Erfahrungen und Herausforderungen von Personen und wird durch die Umwelt und/oder aufgrund der eigenen Reflexivität und entsprechenden Transaktionen initiiert. Zu den Lernergebnissen zählen neues oder neu strukturiertes Wissen, Können und damit verbundene Verhaltens-, Denk- und Erlebnismöglichkeiten (IOA®, 2022d, S. 47).

Nach IOA® (2022) ist Lernen ein Prozess. Für die Begriffsdefinition ist die systemisch-konstruktivistische Perspektive im Kontext der IOA® wesentlich. Psychische oder soziale Systeme passen sich an ihre Umgebung an, um besser mit den Umweltbedingungen zurechtzukommen. Dieser Prozess ist selbstorganisiert und wird durch die interne Struktur des Systems bestimmt. Die Umgebung kann zwar Lernimpulse geben, aber den Lernprozess nicht kontrollieren oder vorhersagen. Ein Lernprozess umfasst die Entwicklung von Kompetenzen in Bereichen wie Informationsaufnahme und Verarbeitung, Erweiterung von Gedächtnisinhalten und deren Verknüpfung mit damit verbundenen Informationen, Intentionserweiterung und Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten und realisierten Handlungen. Das Ergebnis des Lernens ist keine einfache Spiegelung der Realität, sondern eine neue Konstruktion, bei der das System relevante Unterscheidungen trifft. Lernen ist nicht direkt beobachtbar, sondern kann von Beobachtern als langfristige Veränderung der Handlungsmöglichkeiten interpretiert werden (IOA®, 2022d, S. 47).

„Jedes Tun ist Erkennen, und jedes Erkennen ist Tun.“ (Maturana & Varela, 1987, S. 32)

1.5.4 Handlungsorientiertes Lernmodell

Der Ansatz der IOA® (2022) geht davon aus, dass Personen aufgrund ihrer Handlungen Lernen.

Das handlungsorientierte Lernmodell veranschaulicht zwei zentrale Funktionen. Einerseits kann Handeln zur Wiederholungs- und Stabilisierungsmöglichkeit führen, wobei auf bekannte Muster zurückgegriffen wird. Andererseits bietet Handeln die Möglichkeit einer Erweiterungsmöglichkeit durch ein Erlebnis, welches wiederum zu impliziter (nicht bewusster) und zu expliziter (reflektierter und bewusster) Erfahrung führt. Daraus folgt, dass diese Erfahrungen zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten führen können und deren subjektiver Passung in Bezug auf Aufgaben und Zielen von Personen oder Teams (IOA®, 2022d, S. 16).

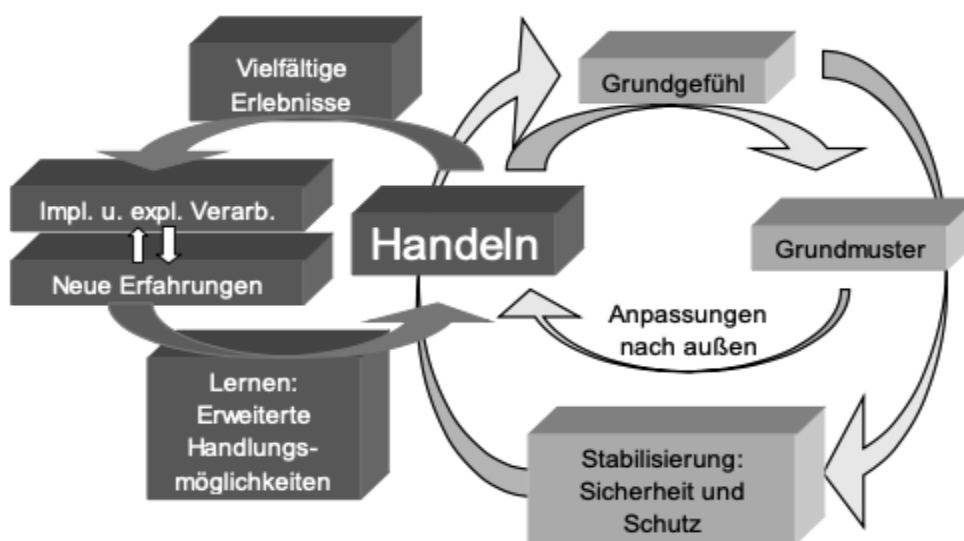


Abbildung 3: Handlungsorientiertes Lernmodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 16)

Das Konzept des handlungsorientierten Kajaktrainings bietet unterschiedlichste Anlässe zum Handeln, welche wiederum die Möglichkeiten für vielfältige Erlebnisse bieten. Aufbauend auf den Grundmodellen der IOA® ist das Training so konzeptioniert, dass Erlebnisse explizit verarbeitet werden können und somit zu einer Erfahrung führen können.

1.5.5 Erleben, Erfahren, Erlebnis, Erfahrung

Nach Amesberger (2000) beinhaltet Erleben „alle mehr oder weniger bewussten Inhalte und alle bewussten Vorgänge.“ Es „setzt sich aus „Gegenwärtigem“, „Vergangenem“ und antizipiertem „Zukünftigem“ zusammen“ (Amesberger, 2000, S. 8).

„Erleben ist ein Sammelbegriff für alle – von außen nicht beobachtbare – psychischen Inhalte, Vorgänge und Zustände.“ (Hänsel et al., 2022, S. 12)

Dieses innere psychische Geschehen umfasst unter anderem Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen, Denken, Erinnern, Vorstellen, Erwarten, Meinen, Bewerten, Urteilen, Streben und Wollen. Oft wird das Erleben einfach als Bewusstseinsinhalte verstanden, die man "bemerkt" ("Ich bin glücklich", "Mein Knie tut weh", "Meine Bewegungen fühlen sich flüssig an", "Ich möchte Sport treiben"). Diese Aspekte des Erlebens werden auch als Bewusstheit (awareness) oder Zugangsbewusstsein bezeichnet. Sie können durch Selbstwahrnehmung oder Selbstbeobachtung (Introspektion) erfasst und beschrieben werden (Hänsel et al., 2022).

Nach Bauriedl (1984), zit. nach IOA® (2022d) wird das Erleben oder Erfahren zum Erlebnis durch eine Kombination aus unmittelbarer Prägnanz und kognitiver Konstruktion, die auf individuellen und sozialen Bezügen basiert. Diese Erlebnisse entwickeln sich im Kontext der persönlichen und sozialen Entwicklung sowie der Beziehungsdynamik. Oft entstehen Erlebnisse aus unscheinbaren Grundlagen und werden erst im Nachhinein konstruiert. Zudem können nicht-bewusste Elemente eine wichtige Rolle spielen, da die individuelle Bedeutung einer Situation nicht immer sofort bewusst erfasst wird (IOA®, 2022d, S. 54).

Nach IOA® bezeichnen Erlebnisse im zweiten Sinn besonders emotional besetzte Sequenzen, die möglicherweise auch unbewusste Elemente enthalten und einer kognitiven sowie sozialen Verarbeitung bedürfen. Sie können dazu anregen, sie erneut zu erleben, darüber zu erzählen und nachzudenken (IOA®, 2022d, S. 54–55)

„Erlebnisse werden als signifikante Interpunktionen im Erfahrungsstrom interpretiert, die ein Anlass für die Ausbildung bedeutsamer Erfahrungen sein können.“ (Amesberger, 2000, S. 9)

Zusammengefasst gehen dem Erlebnis, das Erleben und Erfahren voraus. Wird das Erlebnis verarbeitet, kann es zu neuen Erfahrungen, zum Lernen und somit zur Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten kommen. Im Kapitel 4 werden diese Aspekte im Bogenmodell integriert.

1.5.6 Wildwasser-Kajakfahren

Das Element Wasser in bewegter Form bietet vielfältige Bewegungsanlässe und ermöglicht es Bewegungserfahrung zu sammeln. In bewegtem Wasser ist schnelles Handeln erforderlich., was sowohl vorausschauendes Denken erfordert als auch die Fähigkeit, spontan zu reagieren,

um verschiedene Flussabschnitte und Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen. Neben der Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung ist die Auseinandersetzung mit dem Element Wasser selbst von zentraler Bedeutung.

Das Element Wasser hat das Potential ein Spaßfaktor zu sein, birgt jedoch Gefahren. Es besteht das Risiko des Kenterns und die Notwendigkeit des Schwimmens oder Rollens. Zudem begegnet man Hindernissen wie Steine oder Abfälle. Die Dynamik des Flusses erlaubt keine längeren Pausen zur Vorbereitung auf solche Situationen, was sich sowohl psychisch als auch physisch auswirken kann. Themen wie Kontrollverlust, Kälte und der Zustand des unter Wasser Seins spielen eine Rolle.

Im Wildwasser ist es wichtig, im Team zu agieren, idealerweise in homogenen Gruppen, um sich gegenseitig sichern zu können. Das Wildwasser liefert kontinuierliches Feedback, insbesondere zur eigenen Bewegungsplanung und -umsetzung. Wenn die individuelle Fähigkeit mit den Herausforderungen des Wildwassers übereinstimmt, führt dies zu einem meist positiven Feedback.

Im Paddelsport gilt es, sich mit den Komponenten Technik, Taktik, Wassergewöhnung, Bootsgefühl, Strömungsdynamik, Sicherheit und Risikomanagement und Lernstrategien zu beschäftigen, um sich in diesem Sport weiterzuentwickeln (Singer, 2014, S. 9).

„Jeder Paddler braucht einen anderen Anstoß für seine persönliche Entwicklung. Die Kunst besteht darin den Richtigen für sich herauszufinden und den passenden Zeitpunkt zu erkennen.“ (Singer, 2014, S. 9)

Der Teilbereich Taktik spielt im handlungsorientierten Kajak-Training eine zentrale Rolle. Sie schließt alle Teilbereiche des Kajakfahrens ein und ermöglicht es, alle zur Verfügung stehenden Möglichkeiten für die Zielerreichung zu nutzen. Welche Taktik gewählt wird, hängt von der persönlichen Motivation ab. Soll der Fluss nur befahren werden, soll möglichst viel gespielt werden oder will man einen schweren Abschnitt meistern (Singer, 2014, S. 9).

1.6 Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung im Konzept der IOA®

In diesem Kapitel werden die Begrifflichkeiten Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung aufgegriffen und beschrieben.

Es wird davon ausgegangen, dass eigene Erfahrungen, Denken, Fühlen, Verhalten und Handeln beeinflussen. Das Erkennen und Verstehen dieser Einflüsse steht bei der Selbsterfahrung im Vordergrund. Selbsterfahrung wird unterteilt in private, individuelle Selbsterfahrung, professionelle, berufliche Selbsterfahrung und in biographische Selbsterfahrung (IOA®, 2022c, S. 50).

Die Körpererfahrung wird in einem Zugang als Teil der Bewegungserfahrung beschrieben, welche wiederum ein Teil der Selbsterfahrung ist (Neuber, 2021, S. 39).

Im handlungsorientierten Kajak-Training bezieht sich der Selbsterfahrungsanteil auf das Erkennen und Verstehen der eigenen Gedanken und Gefühle, der handlungsleitenden Kognitionen und der Körper- und Bewegungswahrnehmung und lässt sich der privaten Alltagserfahrung als individuelle Selbsterfahrung zuordnen.

Persönlichkeitsentwicklung ist der Prozess, der darauf abzielt, die Handlungsfähigkeit, Selbstverantwortung und Beziehungsfähigkeit einer Person unter wechselnden Bedingungen zu fördern. Dies beinhaltet den Ausbau struktureller Fähigkeiten wie kognitive Differenzierung, Selbstwertsteuerung und emotionales Verständnis, sowie die Entwicklung von Handlungsfähigkeit in Bezug auf eigene Bedürfnisse und Konfliktsituationen. Darüber hinaus umfasst es die Fähigkeit, den eigenen Körper lebendig zu erleben, Gefühle zu erkennen, zu nutzen und auszudrücken (IOA®, 2022c, S. 51).

Im Laufe des Trainings werden die Erfahrungen am Fluss als Metapher(n) für das private Alltagshandeln herangezogen. In einem weiteren Schritt wurde ein Transfer der gewonnenen Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten in den privaten Alltag geschaffen, um diese als Hilfe für die täglichen Anforderungen und Probleme zu nutzen. (vgl. Kapitel 2.3.5 Transfer)

2 Konzentrisches Kreismodell: Theoretische Grundlegung des entwickelten Trainingskonzeptes

Anhand des konzentrischen Kreismodells kann die Struktur des Handelns betrachtet werden. Es geht im Konkreten auf Wirkfaktoren auf unterschiedlichen Ebenen ein, die das Trainer:innen-Handeln bedingen. Dies wird in Abbildung 4 sichtbar.

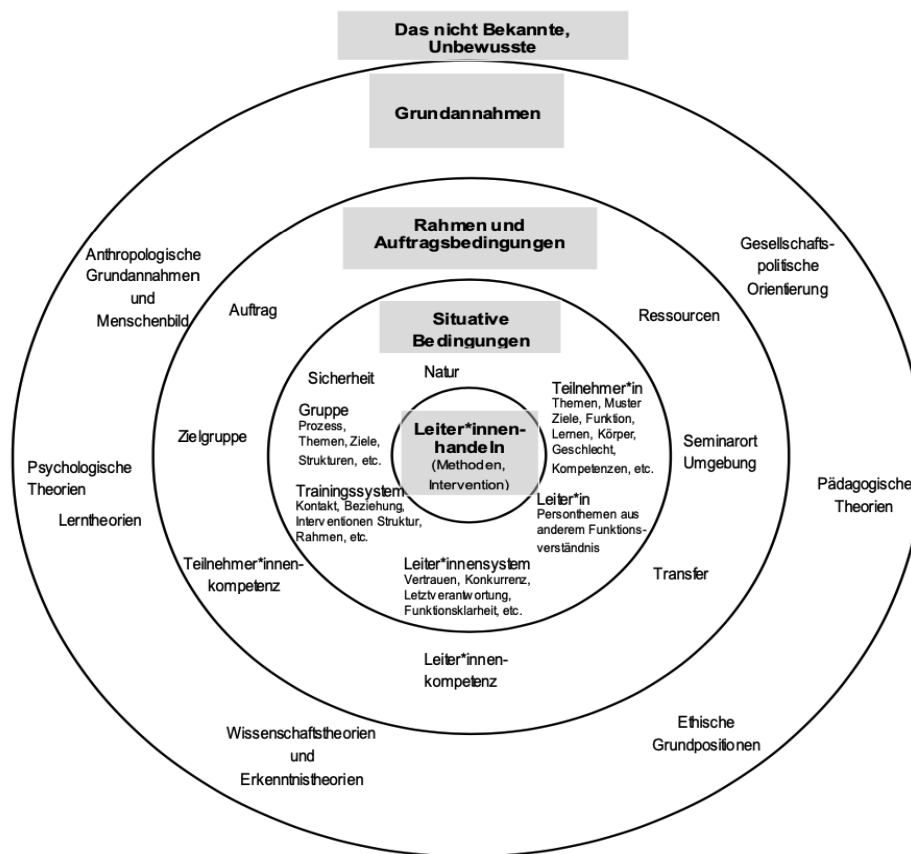


Abbildung 4: Konzentrisches Kreismodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 9)

Im Konzept der IOA® werden die vier konzentrischen Kreise reflektiert vernetzt und die Einflussfaktoren anhand des konzentrischen Kreismodells auf den Strukturebenen theoretisch dargestellt. Außerhalb der konzentrischen Kreise bleibt viel Raum für Unbekanntes, nicht Fassbares (IOA®, 2022d, S. 8).

2.1 Ebene 1: Leiter:innenhandeln: handlungsorientierte Methoden und Interventionen

Auf dieser Ebene treffen die Handlungen der Teilnehmer:innen unmittelbar auf jene der Leiter:innen. Diese wiederum schaffen Rahmenbedingungen für Handeln und Lernen der Teilnehmer:innen und setzen Methoden (Werkzeuge, abgegrenzt beschreibbar) und Interventionen (bewusst gesetzte Maßnahmen zur Steuerung der Prozesse) ein (IOA®, 2022d, S. 8).

Die Rahmenbedingungen des handlungsorientierten Kajak-Trainings wurden im Vorfeld festgelegt und teilweise im Training vereinbart. Dies wird im Kapitel 2.3 Ebene 3: Rahmen und Auftragsbedingungen genau erläutert. Es wurde eine Vielfalt an Methoden eingesetzt

wie Körperübungen, Gehaufgaben, Paddelaufgaben, die Skulptur, das Resonanzbild und ein Projekt. In diesem Kapitel werden die handlungsorientierten Methoden beschrieben, welche im Zuge des handlungsorientierte Kajak-Trainings in den einzelnen Sequenzen (siehe Anhang: Durchgeführtes Trainingskonzept) geplant, durchgeführt und evaluiert wurden.

Bewegungsbezogene Aufgabenstellungen ohne Materialaufwand beziehungsweise Körperübungen sind im Konzept der IOA® eine bedeutsame Komponente (IOA®, 2022b, S. 21).

Zusätzliche Interventionen wurden primär dann gesetzt, wenn der vereinbarte Rahmen nicht gehalten werden konnte, sowohl auf physischer als auch psychischer Ebene (Sicherheit). Jedoch auch, wenn das Leiter:innensystem aufgrund wahrgenommener oder vermuteter Notwendigkeit in das Lerngeschehen eingegriffen hat, um Handeln und Lernen zu ermöglichen.

2.1.1 Körperübung und Körperarbeit

Der Einsatz von Körperübungen in Outdoor-Settings ist im Ansatz der IOA® als Intervention zu betrachten. Somit kann diese auf Basis einer Situationsanalyse nach dem Prozessmodell (Kapitel 3) geplant und durchgeführt werden. Wann und zu welchem Zweck eine Körperübung eingesetzt wird, ist demnach vor dem Hintergrund des Prozesses, der Personen bzw. der Gruppe, des Auftrages und der vereinbarten Zielsetzung zu betrachten (IOA®, 2022b, S. 24).

In der österreichischen bioenergetisch-analytischen Gesellschaft wird zwischen Körperübungen und Körperarbeit differenziert. **Körperübungen** sind repetitive Bewegungsabfolgen, Haltungen oder Atemmuster, die darauf abzielen, einen natürlichen Wandel zu ermöglichen, ohne ein konkretes Ziel zu verfolgen.

Im Gegensatz dazu ist **Körperarbeit** eine bewusste Intervention, um übliche Reaktionsmuster zu verdeutlichen und zu unterbrechen, mit spezifischen Zielen wie Entwicklung oder Veränderung. Die Entwicklung von Körperübungen erfolgt in Abstimmung mit dem Gruppenniveau und den strukturellen Anteilen der Gruppe. Zu Beginn jedes Gruppenprozesses wird der Ist-Zustand verdeutlicht, erlebbar und wahrnehmbar gemacht, um die Akzeptanz dessen zu unterstützen. Bevor Entwicklung möglich ist, muss die Hürde der Abwehr überwunden werden und eine sichere Positionierung im Sozialraum Gruppe

stattfinden. Dazu werden wiederum Körperarbeit und unterstützende Aufgaben angeboten. Körperübungen werden von den Trainer:innen angeleitet, welche auch selbst teilnehmen. Dadurch kann das eigene Empfinden und Energieniveau und die darauf aufbauende eigene körperliche Resonanz auf die Gruppe wahrgenommen werden und beispielsweise Anstrengung oder Über- und Unterforderung empfunden werden. Die Teilnehmer:innen arbeiten allein, in Paaren oder Triaden, während die Trainer:innen beratend, begleitend und unterstützend zur Verfügung stehen (Majce-Egger, 2019, S. 87–88).

Im Embodiment-Ansatz (vgl. Kapitel 2.4.4.1 Körperwahrnehmung) wird nach Hauke und Lohr (2019) von einer funktional-linearen Beziehung von Haltung und Emotion ausgegangen. Der Körper hilft beispielsweise im Umgang mit einer negativen Stimmung. Nimmt man eine gebeugte Haltung ein, erschwert dies das Herauskommen aus dieser Stimmung, selbst wenn sich die betroffene Person gedanklich darum bemüht, der Situation eine günstigere Perspektive abzugewinnen. Nimmt man hingegen eine aufrechte Körperhaltung ein, kann dies die Regulationsaufgabe in günstiger Weise wirksam beeinflussen. Verstärkt kann dies in Kombination mit kontrolliertem Atmen werden. Atmen in Kombination mit bestimmten Körperhaltungen kann spezifische Emotionen induzieren und intensivieren (Hauke & Lohr, 2019, S. 215–216).

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurden Körperübungen im Konzept in gewissen Trainingssequenzen bewusst gesetzt. Konzeptionell wurde die Hürde der Abwehr berücksichtigt. Um eine sichere Positionierung im Sozialraum Gruppe zu ermöglichen, wurden am ersten Vormittag des Trainings ein Rahmen (Begrüßung, Vorstellen, Vereinbarungen, Funktionen, Empfehlungen, Zeiten, Ziele) geschaffen und unterstützende Aufgaben, wie das erste in Kontakt treten im Zuge einer Gehaufgabe (vgl. Kapitel 2.1.3) und das gegenseitige Kennenlernen und Vorstellen durch und mit der Skulptur (vgl. Kapitel 2.1.4.1), angeboten.

Die Methode der Körperübung wurde in Übergängen (vgl. Kapitel 4.1) und beim Aufmerksamkeit richten (vgl. Kapitel 4.2) genutzt. Dabei wurden, wie oben beschrieben, Bewegungen, Haltungen oder Atmen von den Trainer:innen angeleitet.

2.1.1.1 Körperübungen

Am ersten Trainingsnachmittag in der Sequenz 2 (vgl. Anhang: Durchgeführtes Trainingskonzept) wurde eine Körperübung zum Aufmerksamkeitsrichten, in Bezug auf die Selbstwahrnehmung (vgl. Kapitel 2.4.4), angeleitet. Ziele waren das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers, der Gedanken und Gefühle und der Umgebung. Dazu wurden einfache Körperübungen (durchbewegen, gehen, stehen, klein und groß machen, strecken, einatmen, ausatmen, abschütteln, abstreifen) im Plenum angeleitet, welche jede Person für sich selbst durchführte. Der erste Teil der Körperübung diente zusätzlich der Mobilisierung, der Aktivierung und dem Aufwärmen für die bevorstehende Paddelsequenz. Im zweiten Teil wurde die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen mit einem Body-Scan bewusst nach innen gelenkt, auf die einzelnen Körperteile. Dies wurde dabei von unten nach oben durchgegangen und mobilisiert.

Am zweiten Trainingsvormittag (Sequenz 5) wurde im Anschluss an die Fantasiereise eine mit an Yoga angelehnte Körperübung zum Aufwärmen angeleitet mit einem anschließenden Aktivieren (gehen, laufen, springen, ausstreifen, abschütteln) zum Aufmerksamkeitsrichten für die anschließende Paddelsequenz.

2.1.1.2 Körperhaltungen

Am zweiten Trainingsnachmittag (Sequenz 7, Teil A) wurde nach der Mittagspause eine Körperübung durchgeführt. Dabei wurden unterschiedliche Körperhaltungen (aufrecht, eingefallen, groß, klein, Kinn nach oben und unten, Blick von unten nach oben) angeleitet, welche abwechselnd eingenommen wurden. Dadurch sollten die unterschiedlichen Wirkungen der Haltungen spürbar und wahrnehmbar werden und die Aufmerksamkeit auf die darauffolgende Hauptmethode gerichtet werden.

2.1.1.3 Körperhaltungen im Kajak sitzend

In der Sequenz 7, Teil B wurde eine Körperübung im Kajak sitzend angeleitet. Diese bedingte ein großes Kehrwasser, in welchem alle Teilnehmer:innen entspannt im Kajak sitzen konnten, ohne von der Strömung abgetrieben zu werden. Die Aufmerksamkeit wurde damit auf die Körperhaltung (aufrecht, zusammengesackt, Schultern nach oben gezogen, Schultern fallen lassen) im Kajak gerichtet. Dazu wurden unterschiedliche Haltungen angeleitet und mit

Fragen die Aufmerksamkeit bewusst Richtung Körperhaltung und Glaubenssätze gelenkt.
(vgl. Anhang: durchgeführte Trainingssequenz)

2.1.1.4 Body-Scan

Der Body-Scan ist eine Methode, die auf das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (1979) zit. nach Jansen et al. (2019) entwickelte Programm *Mindfulness-based stress reduction* zurück geht. Darin geht es darum, jede Erfahrung des Moments anzunehmen und sie nicht zu bewerten. Die Achtsamkeit ist dabei das wichtigste Element, welche durch Meditationselemente und Körperübungen ausgeführt wird. Beim Body-Scan, welche im Liegen durchgeführt werden kann, wird der Körper mental durchwandert. Den verschiedenen Körperregionen wird mit einer wohlwollenden Aufmerksamkeit begegnet. Es werden Empfindungen wahrgenommen, jedoch nicht kommentiert oder bewertet (Jansen et al., 2019, S. 38).

Beim Body-Scan bewegt man sich gedanklich durch den Körper und verweilt bei den einzelnen Körperteilen, Atmet bewusst ein und aus und lässt wieder los (Jansen et al., 2019, S. 125).

Der Body-Scan ist die erste Basisübung in vielen Achtsamkeitsprogrammen und legt den Schwerpunkt der Erfahrung auf die körperliche Ebene. Der Zweck und die Wirkungen des Body-Scans sind die Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration, eine intensivierte Körperwahrnehmung, ein gefühlter Stressrückgang, das Kennenlernen von Körperempfindungen und das Akzeptieren lernen von angenehmen und unangenehmen Körperempfindungen (Jansen et al., 2019, S. 168).

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurde der Body-Scan konzeptionell integriert, um den Körper bewusst wahrzunehmen und die Körperwahrnehmung (vgl. Kapitel 2.4.4.1) zu intensivieren. Der erste Body-Scan wurde im Zuge einer Körperübung am ersten Trainingsnachmittag in der Sequenz 2 durchgeführt. Damit wurde die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der einzelnen Körperteile gerichtet. Der zweite Body-Scan fand in der Abendsequenz (Sequenz 8) am zweiten Trainingstag statt. Hier wurde die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, um ein Einlassen auf das folgende Resonanzbild (2.1.4.2) und eine Auseinandersetzung mit sich selbst im Zuge dessen zu ermöglichen.

2.1.2 Fantasiereise

Eine Fantasiereise initiiert das Entstehen innerer Bilder durch angeleitete Geschichten. Ziel ist es, Erlebnisse herbeizuführen, die den persönlichen Erfahrungsraum aufgreifen und erweitern sollen (Stein, 2011, S. 12).

Die Fantasiereise erfordert eine gewisse Vorbereitung, da die meisten Menschen nicht einfach von ihrem alltäglichen Bewusstseinszustand auf einen Zustand umschalten können, der für das Gedeihen von Vorstellungen und Imaginationen förderlich ist. Diese Umstellung erfordert eine Ferienzeit von der Realitätskontrolle des wachsamem Ichs, das oft alles Unpassende als bloße "Einbildung" abtut. Daher ist es wichtig, eine innere Stille zu erreichen, die es dem Unbewussten ermöglicht, sich zu artikulieren. Diese Vorbereitung umfasst auch eine äußere Ruhe, um sicherzustellen, dass der Fantasiereisende nicht durch äußere Reize abgelenkt oder beunruhigt wird. Die Beteiligten sollten sich sicher fühlen, um die Bewusstseinsfühler nicht mehr nach außen richten zu müssen. Eine angemessene Information ermöglicht es, sich auf das bevorstehende Erlebnis einzustellen. Eine bequeme Sitzhaltung oder Lage erleichtert den Prozess zusätzlich, und eine ausführliche Entspannungsinstruktion kann als weitere Einstiegshilfe dienen (Richter & Kirchhof-Knoch, 2011, S. 210–211).

Zu Beginn des zweiten Trainingstages (Sequenz 5) wurde zum Richten der Aufmerksamkeit eine Fantasiereise durchgeführt. Dazu wurde ein abgelegener Platz in der Nähe des Einstieges ausgewählt, wo die Teilnehmer:innen unbeobachtet waren. Es wurde darauf hingewiesen, sich noch nicht fertig für das Wasser umzuziehen, um sich angenehm und frei bewegen zu können. Die Fantasiereise leitete von der Befahrung eines Flussabschnittes über auf die dabei aufkommenden Gedanken und Gefühle, hin zum Glaubenssatz. Im Anschluss wurden die Teilnehmer:innen gebeten, diesen Satz aufzuschreiben.

2.1.3 Gehen und Paddeln

Das Gehen wird im Ansatz der IOA® vielfältig eingesetzt und findet allein, in Paaren oder Kleingruppen statt. Dazu werden Aufgabenstellungen zur Reflexion, zum Austausch, Kontakt oder zum Richten von Aufmerksamkeiten gestellt. Themen können dabei vor- und nachbereitet oder strukturiert werden. Gehen ist an sich eine Tätigkeit, wird dabei jedoch Aufmerksamkeit gerichtet, ist es als Methode zu verstehen (IOA®, 2022b, S. 28).

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurden vielfältige Gehaufgaben angeleitet. In der Sequenz 1 wurde den Teilnehmer:innen eine Frage zur Aufmerksamkeit richten in Triaden auf ihrem Weg vom Bergrettungskammerl zum Waldbad mitgegeben, um in Kontakt zu kommen und sich über das Thema Fähigkeiten, Fertigkeiten, Stärken und Schwächen beim Kajakfahren auszutauschen. Eine weitere Gehaufgabe mit einer Frage zum Austauschen gab es am Weg zurück zum Bergrettungskammerl.

Im Weiteren Verlauf des Trainings wurde diese Methode auf das Kajakfahren transferiert und aus der Gehaufgabe wurde eine Paddelaufgabe. Am Nachmittag des ersten Trainingstages (Sequenz 2) wurden den Teilnehmer:innen für gewisse Abschnitte am Fluss Fragen mitgegeben. Es galt sich mit diesen Fragen während des Paddelns aktiv auseinander zu setzen. Dies erfolgte im ersten Schritt im Solo. In einem weiteren Schritt kam es zum Austausch der Erfahrungen zu den Fragen in Dyaden am Fluss. Im Anschluss daran wurden diese Überlegungen mit dem Handy aufgenommen. (vgl. Kapitel 8 Lautes Denken)

Im Laufe des Trainings kam es immer wieder zu ähnlich strukturierten Paddelaufgaben: wie in Sequenz 5, Sequenz 7 A und Sequenz 7 B. Diese Aufgaben wurden nach dem Konzept der IOA®, wie im folgenden Kapitel detailliert beschrieben wird, gesetzt.

2.1.4 Wildwasser-Kajakfahren

Das Wildwasser-Kajakfahren wurde im handlungsorientierten Kajak-Training bewusst als Methode eingesetzt. Die Aufgabenstellungen waren unterschiedlich designet und wurden nach dem Prozessmodell (vgl. Kapitel 3) geplant und durchgeführt. Diese Aufgabenstellungen wurden im Bogenmodell bei der Planung der Trainingssequenz zumeist als Hauptmethode (vgl. Kapitel 4.4 Durchführung) platziert. Am ersten Trainingsnachmittag wurde eine Trainingssequenz am Wildwasser (Sequenz 3) nach dem Bogenmodell durchgeführt. Die Aufgabenstellung und die Beobachtungskriterien wurden im Vorfeld erklärt und die Trainer:innen fungierten als Berater:innen und für die Sicherheit. Für das Aufmerksamkeit richten wurde eine geplante Stelle in Dyaden besichtigt und die Linie besprochen. Daraufhin folgte eine Visualisierungsaufgabe im Solo. Die Hauptaufgabe war die Befahrung der Stelle, wobei eine Person die Stelle fuhr, während die zweite Person beobachtete. Dabei befand sich ein Trainer als Safety am Ende des Schalles für die Sicherheit. Danach wurden die Rollen getauscht und die jeweils andere Person paddelte den

Schwall, während die zweite Person beobachtete. Darauf folgte eine Reflexion in den Dyaden mit einer Fragestellung, welche die Trainer:innen bereitstellten. Abschließend folgte eine sogenannte „vertiefende Reflexion“ mit einer Tonaufnahme im Solo und der Austausch und das Einordnen der Erfahrungen und Erkenntnisse im Plenum. Die Sequenz 4, Sequenz 5, Sequenz 7 A und 7 B waren vom Prinzip her gleich aufgebaut und können im Anhang unter „Durchgeführtes Trainingskonzept“ nachgelesen werden. In der Sequenz 9 wird die Bewältigung eines Abschnittes in der Gruppe zur Hauptmethode und in einem Projekt (Kapitel 2.1.5) verortet.

2.1.4.1 Skulptur – Naturerfahrung als Selbsterfahrung

Der Prozess der Naturerfahrung als Selbsterfahrung in/mit/von der Natur wird im Konzept der IOA® thematisiert und konzeptionell im handlungsorientierten Kajak-Training mit der Skulpturmethode genutzt und integriert. Ziel war dabei die Beziehungsgestaltung der Person zu sich selbst und zum Kajakfahren für die Person selbst zu verdeutlichen.

„Naturerfahrung und die immanente vorausgehende Strukturierung der Erfahrungswelt der Natur kann damit als ein möglicher Sinnlieferant angesehen werden, der verschiedenste Wirklichkeitsausschnitte und -perspektiven über ein Sinnsystem zu integrieren versucht.“
(IOA®, 2022c, S. 23)

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurde davon ausgegangen, dass sich Wildwasser-Kajakfahrer:innen durch das Setting des Sportes grundsätzlich mit Natur auseinandersetzen und ein Vor-Verständnis von Natur mitbringen.

Die Naturerfahrung als Selbsterfahrung wurde durch Strukturangebote (vgl. Kapitel 4 Bogenmodell) unterstützt und genützt. Dafür wurde im speziellen die Skulptur (Sequenz 1) herangezogen. Diese eröffnete eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Natur und sich selbst, wobei folgende Vorbedingungen für die Auseinandersetzung mit der Natur und sich selbst beachtet und integriert wurden (IOA®, 2022c, S. 23):

- Energetisierung, Hinführung auf einer physischen, psychosozialen und emotionalen Ebene

Aufmerksamkeit richten: Die Teilnehmer:innen wurden eingeladen, sich am Weg zum Wald in Triaden auf das Thema einzustimmen.

- Grounding: Hinwendung der Aufmerksamkeit der Person auf den Kontakt zu sich und der Welt (Boden)

Einkleidung und Durchführung: Die Teilnehmer:innen bekamen den Auftrag auf einem selbst gewählten Platz in der Nähe des Weges mit Naturmaterialien eine Skulptur (stehend oder liegend) zu bauen, welche sich auf das vorgegebene Thema bezog. Sie wurden gebeten im Anschluss daran ein Foto von der Skulptur zu machen. Die Trainer:innen standen beratend zur Verfügung und erklärten bei Bedarf die Aufgabenstellung und Frage nochmals.

- Einführung der ‚reflexiven Schleife‘: Es bedarf der Klarheit darüber, dass es einen Unterschied macht, mit der Aufmerksamkeit bei einem Objekt zu sein oder bei dem, der dieses Objekt wahrnimmt. Und dieser Unterschied muss erfahrbar gemacht werden

Aufarbeitung und Integration: Im Anschluss an die Fertigstellung der Skulptur wurden die Teilnehmer:innen gebeten, die Skulptur im Solo zu bedeuten und dies dabei mit ihrem Handy aufzuzeichnen (siehe Kapitel 8 Lautes Denken). Dazu bekamen sie ein Kärtchen mit der Fragestellung und einen zeitlichen Rahmen von maximal 5 Minuten. Im Anschluss daran ging die gesamte Gruppe von Skulptur zu Skulptur und die Personen stellten sich kurz anhand der eigenen Skulptur vor.

Nach IOA® (2022) kann der Prozess der Naturerfahrung auch als ein Prozess der Erfahrung einer Beziehung, der Beziehung von einer Person zu einem distanzierten Anderen, gesehen werden. Über das vereinfachte Modell einer Person-Natur-Beziehung wird die Beziehungsgestaltung der Person zum Thema gemacht. Dabei ist die Vorgangsweise zur Beziehungsgestaltung nicht unwesentlich, die Abfolge Beziehung zum Körper, Beziehung zu anderen und Beziehung zu dem, was Natur genannt wird, systematisch zu durchlaufen (IOA®, 2022c, S. 23–24).

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurde in der Sequenz 1 durch die Skulptur der Raum eröffnet die Beziehung zu sich selbst anhand des Wildwasser-Kajakfahrens in, mit und durch die Natur auszudrücken. Die Natur diene als Hilfskonstrukt zur besseren Beschreibung der intrapsychischen Realität. Es wurde im Folgenden durch die Bedeutung der Skulptur überprüft, ob sich darin Strukturelemente der Beziehungsgestaltung der Person zu anderen Lebensbereichen wiederfinden.

2.1.4.2 Resonanzbild

Ein Bild unterscheidet sich von einem Gebilde dadurch, dass es sich immer auf ein vom bilderschaaffenden Menschen wahrgenommenes Objekt bezieht. Es ist demnach ähnlich oder

gleichartig den wahrgenommenen Objekten und daher analog. Ein Bild veranschaulicht Form und Gestalt des Wahrgenommenen für den Betrachter in der Gegenwart (Kiel, 2020, S. 137).

Der Begriff "Resonanz" beschreibt das Phänomen, bei dem zwei oder mehr Objekte räumlich-zeitlich miteinander verbunden sind und mindestens eines davon auf die Schwingung oder den Ton des anderen reagiert. Es ist eine subjektive (Re-)Konstruktion von äußeren Impulsen im Inneren des Menschen. Man resoniert kontinuierlich und individuell auf die aktuelle Umgebung. Diese innere Resonanz kann auf aktuelle Bedürfnisse oder ungelöste Lebensthemen aufmerksam machen und bewusst werden lassen. Das, was über das Wahrgenommene resoniert, kann eine Botschaft über den eigenen derzeitigen Zustand beinhalten (Kiel, 2020, S. 141–142).

Die Resonanzbildmethode wurde von der Ärztin für Psychoanalyse, Diplom-Psychologin und Kunsttherapeutin Gisela Schmeer entwickelt. Nach Schmeer öffnet der bildsprachliche Ausdruck den Blick auf vorhandene Muster, Zusammenhänge oder Beziehung, welche bisher verborgen und unsichtbar waren. Es werden neue Erkenntnisse über das Thema gewonnen und die Bewusstheit wird erweitert. Dies geht unmittelbar mit der Veränderung des emotionalen Erlebens einher. Analoge, bildhafte Methoden bieten die Möglichkeit die Sichtweise des Wahrnehmenden so zu wandeln, dass andere Facetten oder Aspekte eines Themas gesehen werden. Neue Einsichten und Erkenntnisse können daraus gewonnen werden (Kiel, 2020, S. 148–149).

„Durch analoge bildhafte Methoden verändert sich das bestehende kognitive Schema über das Gemeinte, wodurch ein anders Erleben von Wirklichkeit hervorgeht.“ (Kiel, 2020, S. 149)

Schmeer (2006, 2003) zit. nach Kiel (2020) hat für die Anwendung der Resonanzbildmethode ein standardisiert ablaufendes Verfahren strukturiert (Kiel, 2020, S. 150–151):

- Begrüßung und Aufforderung zum Initialbild
- Malen des Initialbildes
- Vorstellung der Initialbilder in der Einstiegsrunde
- Aufforderung zum Resonanzbild
- Vorstellung der Resonanzbilder

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurde die Resonanzbildmethode am Abend des zweiten Tages (Sequenz 8) gesetzt, um eine weitere oder neue Sichtweise auf die eigenen Themen zu eröffnen und Themen zu erkennen, welche bisher verborgen waren. Dies wurde

indoor im Bergrettungskammerl durchgeführt und die Aufmerksamkeit mit einem Body-Scan nach innen gerichtet. Darauf folgte die Einkleidung, die Erklärung und die Aufforderung zum Initialbild zu einer Fragestellung. Die Resonanzbildmethode wurde als Hauptmethode durchgeführt und die Aufarbeitung und Integration folgte im Anschluss mit Hilfe von weiteren Fragestellungen, welche wiederum als Solo-Tonaufnahmen von den Teilnehmer:innen festgehalten wurden. Dabei wurde sichtbar, dass die Teilnehmer:innen neue Facetten und Aspekte ihrer Themen sahen und neue Einsichten und Erkenntnisse gewinnen konnten.

2.1.5 Projekt

Projekte sind im Kontext der IOA® eine eigene Methoden-Form. Ein Projektauftrag beinhaltet als entscheidende Kriterien ein oder mehrere vereinbarte, klare Ziele, Rahmenbedingungen wie Zeit und Regeln und das Ergebnis. Projektaufträge werden mit dem Ziel eingesetzt, Selbstorganisationskräfte zu entwickeln und unterstützen. Wesentlich sind dabei entsprechende Rahmenbedingungen. Die Formulierung des Auftrages ist ausschlaggebend, ob die Entwicklung von Rollen, Strukturen und Prozessabläufe initiiert wird. Wesentlich bei der Anwendung eines Projektes ist, dass die Gruppe die Basiskompetenz besitzt, mit Unterschiedlichkeiten der teilnehmenden Personen umzugehen und unter der Rahmenbedingung „Sicherheitsvereinbarung zu arbeiten (IOA®, 2022b, S. 38–39).

Das Projekt im Kontext der IOA® baut auf Konzepten der Outdoor-Pädagogik auf, hat diese allerdings vor dem Hintergrund aktueller Lerntheorien und eines anderen Leitungszugangs und Menschenbildes adaptiert.

Dazu zählt in erster Linie das Outward Bound Konzept. Ein weiteres Konzept, das Ähnlichkeiten zum Projekt im IOA® Kontext aufweist ist jenes des Abenteuer- und Erlebnissports nach Böhnke (2000).

Outward Bound ist ein pädagogisches Konzept, beruhend auf Kurt Hahn (1933) zit. nach Neuber (2021), das auf Naturerlebnissen und der Übernahme von Verantwortung für die Gemeinschaft basiert. Es zielt darauf ab, Heranwachsenden durch die Bewältigung von Herausforderungen in der Natur die Fähigkeit zu vermitteln, Ängste zu überwinden und auf ihre mentalen, sozialen und körperlichen Fähigkeiten zu vertrauen. In Outward Bound

Kurzschulen wird die Idee umgesetzt, dass sich Gruppen in der Natur, in Bergen, am Meer, bewähren. In zunächst vierwöchigen, heute oft auch kürzeren Angeboten sollen Heranwachsende die Fähigkeit erlangen, Furcht zu überwinden und auf ihre zuvor noch unbekannten mentalen, sozialen und vor allem körperlichen Fähigkeiten zu vertrauen, indem sie fremde, meist naturbezogene Bewährungssituationen bewältigen. Im Outward Bound Konzept wird auf die Kraft des Abenteuers gesetzt. Der Name beschreibt in der Seemannssprache ein Schiff, welches nach umfassender Vorbereitung im Hafen für die lange Seereise gerüstet ist. Diese Metapher symbolisiert die Vorbereitung und Befähigung von Menschen für ihre Reise ins Leben (Neuber, 2021, S. 78–79).

Das Konzept des Abenteuer- und Erlebnissports nach Böhnke (2000) zielt auf Persönlichkeits- und Teamentwicklung durch klassische, erlebnispädagogische Ansätze ab, die sich am traditionellen Sportunterricht orientieren, jedoch oft abenteuerlich inszeniert sind. Die Methodik ist eine offene, ist prozessorientiert und angewiesen auf die Interaktion zwischen Leiter:innen und Teilnehmer:innen. Gruppenprinzipien sind Offenheit und Freiwilligkeit, wobei die Stopp-Regel eine zentrale Rolle spielt. Teilnehmer:innen können die Aufgabe jederzeit und ohne Begründung abbrechen. Die Bedeutung der Reflexion wird betont und ein Vier-Phasen-Schema zur Umsetzung von erlebnispädagogischen Angeboten entworfen. Dabei geht es vom sensiblen Einstieg über das Lösen vorgegebener und selbstentwerfener Abenteuer zu längerfristigen Projekten (Böhnke, 2000).

Die Phasen des Abenteuer- und Erlebnissports (Böhnke, 2000, S. 30–37):

- Phase 1: Bereitschaft, Akzeptanz, Vorbereitung
Einstieg ins Thema, Sensibilisierung der Sinne, Vertrauen schaffen, motorische Vorbereitung, Grundregeln vermitteln
- Phase 2: Vorgegebene Situationen lösen, Strategien entwickeln
Vertiefung von Phase 1, individuelle Wagnisse und Selbsteinschätzung, Problemlösung im Team
- Phase 3: Das eigene Abenteuer
Kreative Herausforderungen suchen, eigene Szenarien entwickeln, Situationen selbst gestalten und auswerten
- Phase 4: Projekte
Planung und Umsetzung größerer Projekte z.B. einer Bergbesteigung oder Flussüberquerung

Das Projekt wurde wie eine Trainingssequenz (Sequenz 9) mit dem Bogenmodell geplant und durchgeführt. Für das Aufmerksamkeit richten wurde eine Frage gestellt, die es in Triaden zu bearbeiten galt. Die Fragestellung war als Übergang von den ersten beiden Trainingstagen zum letzten Trainingstag designt. Nach einem anschließendem Warm-Up wurde die Anleitung (Einkleidung) für die Hauptaufgabe, die Befahrung der Schlucht und eine anschließende Gruppenbildung durchgeführt.

Die Zielsetzung des Projektes bestand darin, die Selbstwirksamkeit zu fördern, wie Bewusstsein zu schaffen in Bezug auf die eigenen Handlungen und Entscheidungen, diese zu beeinflussen und folglich bewusst und selbstbestimmt zu treffen. Zentral war, das Empowerment der einzelnen Person zu fördern und damit die Förderung des eigenständigen und selbstbestimmten Handelns. Dies zielte wiederum darauf ab, die eigene Handlungsfähigkeit wahrzunehmen, zu erkennen und umzusetzen.

Die Rahmenbedingungen waren das Befahren der Schlucht in Vierergruppen, wozu die Gruppen ab dem Zeitpunkt der Durchführung 150 Minuten zur Verfügung hatten. Dabei wurde jede Gruppe von einem Trainer oder einer Trainerin betreut. Im Zuge dessen wurden die Funktionen und Verantwortlichkeiten benannt und geklärt. Die Teilnehmer:innen waren für die Strecke, die Sicherheit und die Inhalte verantwortlich. Die Trainer:innen hatten die Letztverantwortung inne in Bezug auf die psychische und physische Sicherheit, waren dafür verantwortlich den Rahmen zu halten und gegebenenfalls zu intervenieren.

Das Thema Sicherheit wurde explizit benannt. Die Vereinbarungen des Trainings sind gültig. (vgl. Kapitel 2.2.4.1). Die Gruppe muss zusammenbleiben. Bäume und Unterspülungen sind zu beachten. Die Aufgabenstellung lautete wie folgt. Die Abstimmung im Team ist zu folgenden Aspekten zu treffen:

- die Planung und Durchführung der Schluchtbefahrung, innerhalb der vorgegebenen Zeit,
- Solo-Reflexion am Ausstieg im Anschluss (Tonaufnahmen) mit dem Thema sich mit den eigenen Handlungen und Entscheidungen auseinanderzusetzen.

Im Anschluss an das Projekt erfolgten eine umfangreiche und intensive Aufbereitung, Integration und der Transfer. (vgl. Anhang: Durchgeführtes Trainingskonzept)

2.2 Ebene 2: Situative Bedingungen – wirksame Faktoren im Training

Hier lassen sich die unmittelbar in einer Trainingssituation wirksamen Faktoren verorten. Neben den wirksamen Faktoren Teilnehmer:innen, Leiter:innen, Gruppe, Trainer:innensystem und Trainingssystem sind in der Outdoorarbeit vor allem die Bereiche Sicherheit, Natur und Körper von zentraler Bedeutung. Die Abgrenzung zur Ebene 3: Rahmen und Auftrag ist fließend, weshalb einige Elemente in beiden Ebenen aufgelistet werden können (IOA®, 2022d, S. 77).

Im Folgenden werden die situativen Bedingungen, welche im handlungsorientierten Kajak-Training wirksam wurden, anhand der Systemebenen beschrieben. Hierbei wird sichtbar, dass es Wechselwirkungen zwischen Ebene 2 und Ebene 3 gibt. Die Differenz liegt im Zeitfaktor. Auf Ebene 2 hat man die Wirkung im Trainingssystem und auf Ebene 3 werden die entsprechenden Entscheidungen getroffen.

2.2.1 Teilnehmer:innen als personales System

Die Teilnehmer:innen mussten bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um am Training teilnehmen zu können. Zu den Voraussetzungen zählten das sichere Befahren von Wildwasser 2-3, wobei die Beherrschung der Rolle keine Voraussetzung war. Die Kajak-Ausrüstung war entweder die eigene oder konnte geliehen werden. Gefordert waren eine gute, allgemeine körperliche Verfassung und Gesundheit, ausreichende psychische Stabilität, sowie das Interesse mit und oder an sich selbst zu arbeiten. Weiters erklärten sich die Teilnehmer:innen bereit, an der Studie mitzuwirken und unterschrieben dafür die Einverständniserklärung.

Diese wurden in der Ausschreibung transparent kommuniziert und durch persönliche Kontaktaufnahme überprüft.

Die Vorerfahrungen und Kompetenzen im Wildwasser-Kajaksport reichten von leicht Fortgeschritten bis hin zu Profi und Kajaklehrer. Die Teilnehmer:innen bestätigten im Vorabgespräch die Ein- und Ausschlusskriterien für die Teilnahme. Die Ziele des Seminars wurden in der Ausschreibung sichtbar, im ersten Teil des Trainings besprochen und am Ende überprüft. Die persönlichen Ziele der Teilnehmer:innen bekamen in einer Trainingssequenz zu Beginn Raum, wurden festgehalten und am Ende des Trainings überprüft.

2.2.2 Leiter:in als personales System und Leiter:innensystem als soziales System – das duale Prinzip

Der Begriff Leiter:in wird in dieser Arbeit gleichgesetzt mit dem Begriff Trainer:in.

Das Leiter:innensystem setzte sich aus einer Leiterin, der Autorin dieser Arbeit, 29 Jahre alt und einem Leiter, dem Partner der Autorin, 24 Jahre alt, zusammen. Die Leiterin hatte die Hauptverantwortung über das gesamte Training und war letztverantwortlich für den pädagogischen und psychologischen Bereich während des Trainings. Der Leiter war letztverantwortlich für den sport- und bewegungsbezogenen Bereich, die physische Sicherheit im Training. Diese Funktionsaufteilung mit klarer Letztverantwortung wurde aufgrund der Kompetenzen der Trainer:innen gewählt. Im Kapitel 2.3.4

Leiter:innenkompetenzen werden diese näher erläutert. Zudem wurde diese Aufteilung als bewusste Maßnahme gesetzt, um Sicherheit im handlungsorientierten Kajak-Training bestmöglich zu gewährleisten und Risiken zu reduzieren.

Laut IOA® (2022) erfordern die speziellen Bedingungen von Outdoortrainings, dass die Leitung von einem Leiter:innenpaar eingenommen wird und im sogenannten dualen Prinzip trainiert wird.

Es sollen dadurch sowohl auf physischer als auch auf psychosozialer Ebene Gefahren und damit verbundene Risiken minimiert werden. Dazu dient eine Funktionsaufteilung mit klarer Letztverantwortung gesichert wird. Jede Person ist letztverantwortlich für ihren jeweiligen Bereich, für den sport- und bewegungsbezogenen Bereich, die physische Sicherheit oder den pädagogisch/ psychologischen Bereich, die psychische Sicherheit. Dies ist so zu verstehen, dass Entscheidungen und Planung gemeinsam getroffen werden, die Aufmerksamkeit im Training jedoch entsprechend der Letztverantwortung in unterschiedlichen Bereichen liegt (IOA®, 2022d, S. 19).

2.2.3 Gruppe als soziales System

Beim Paddeln im Team kommen unterschiedliche Persönlichkeiten zusammen mit eigenen Stärken, Schwächen, Erfahrungen, Vorstellungen und Motiven für deren Handeln (Singer, 2014, S. 117).

Der systemische Ansatz betrachtet Gruppen als lebende Systeme, in denen die einzelnen Teile in einem wechselseitigen Beziehungsgefüge stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Gruppen besitzen die Fähigkeit zur Selbstorganisation und Selbstregulierung, um ihre inneren Abläufe zu gestalten und die Strukturen zu entwickeln, die für ihr Überleben notwendig sind. Sie reagieren eigenständig auf äußere Einflüsse und Impulse (IOA®, 2022a, S. 6).

Bei der Gruppe im handlungsorientierten Kajak-Training handelte es sich um eine Lern- und Trainingsgruppe. Es wurde themen-, problem-, ziel-, bedürfnis-, sach- und beziehungsorientiert gearbeitet, um eine persönliche Entwicklung zu ermöglichen. Es gab eine klare Funktionsverteilung (vgl. Kapitel 2.2.4.2) und eine festgelegte Zeitstruktur mit ausverhandelten Rahmenbedingungen. Die Gruppe war ein methodisch, konzeptionalisierendes Abbild des Alltags, die der Erfahrungsvermittlung diente im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung (IOA®, 2022a, S. 4).

Soziale Kontrolle

Nichtimpulsivität, Besonnenheit und Selbstdisziplin sind Bestandteile der Kontrolliertheit, ebenso bilden diese die Voraussetzung für hohe Gewissenhaftigkeit und kompetentes Handeln (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 146).

Sozialer Vergleich

Beim sozialen Vergleich wird das Selbstwertgefühl dadurch bestimmt, wie man glaubt, sich von der eigenen Bezugsgruppe zu unterscheiden (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 221).

Soziale Unterstützung

Unter sozialer Unterstützung durch Beziehung wird das Ausmaß verstanden, in dem andere tätige werden und so helfen, belastende Situationen zu bewältigen. Dies erfolgt emotional (bspw.: trösten), instrumentell (bspw.: finanziell unterstützen) oder informationell (bspw.: Ratschläge geben). Das Konzept der Bindung ist in diesem Kontext ein Spezialfall, wie beispielsweise das Spenden von Sicherheit bei Gefahr als eine Form emotionaler Unterstützung. Die Stresspuffer-Hypothese nach Cohen und Wills (1985) fördert soziale Unterstützung die Bewältigung von Belastungen, besonders emotional (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 264).

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurde der Fokus bewusst auf die Teilnehmer:innen als personales System anstatt auf die Teamentwicklung gelegt. Dennoch hatte die Gruppe als

soziales System eine zentrale Rolle im Training. Wildwasser-Kajakfahren wird zum einen aus Sicherheitsgründen grundsätzlich nicht allein durchgeführt. Zum anderen wurde das Konzept für mehrere Personen designt, insbesondere für den Austausch und die Reflexionen in Dyaden, Triaden und im Plenum. Gewisse Aufgaben waren in Kleingruppen zu absolvieren und am letzten Tag wurde ein Projekt ausschließlich in der Gruppe durchgeführt. Die Bedeutung der Gruppe als soziales System wird besonders in der Auswertung der Gedanken der Teilnehmer:innen sichtbar. Soziale Komponenten wie die soziale Kontrolle, der soziale Vergleich und die soziale Unterstützung waren bei den einzelnen Personen wirksam. Im Folgenden Kapitel werden die Dynamiken der Gruppe anhand des Modelles (Trainingssystem) sichtbar.

2.2.4 Trainingssystem Teilnehmer:innen und Trainer:innen als soziales System

Das Trainingssystem soll anhand des folgenden Modelles (Abbildung 5) in Anlehnung an IOA® (2022) veranschaulichen, wie die verschiedenen Systeme im handlungsorientierten Kajaktraining zueinander in Beziehung stehen und wo Kontakt, Beziehung, Interventionen, Strukturen und Rahmen wirksam werden.

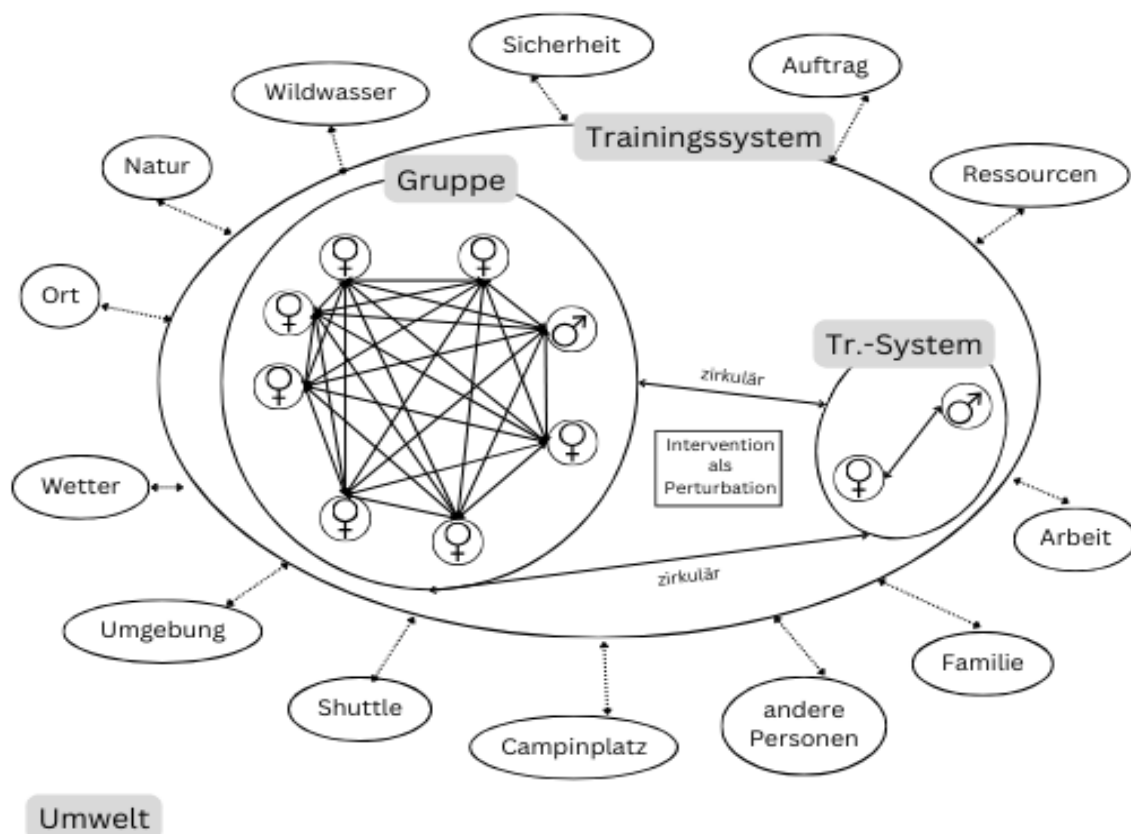


Abbildung 5: Trainingssystem in Anlehnung an IOA® (IOA®, 2022b, S.78)

Im Trainingssystem findet eine klare Abgrenzung zwischen Trainer:innensystem und Gruppe statt. Wird diese Grenze gewahrt und das Trainer:innensystem nicht in das System Gruppe hineingezogen, kann zielgerichtet interveniert werden. Dies wiederum erfordert eine spezielle Gestaltung der Beziehung, die professionelle Beziehung (IOA®, 2022c, S. 37).

In der Ebene 4: Grundannahmen werden im Kapitel 2.4.1 Ethischen Grundpositionen der IOA® kurz aufgegriffen. Diese werden genutzt, um den Begriff der professionellen Beziehung zu definieren und erläutern.

Für das handlungsorientierte Kajak-Training war dies für die Leiter:innen ein wesentlicher Punkt, den es zu beachten gab, da es bestehende, freundschaftliche Beziehungen zu den Teilnehmer:innen gab und eine Liebesbeziehung zwischen Leiterin und Leiter. Um eine professionelle Beziehung im Training gestalten und halten zu können, wurde das Modell des Trainingssystems als Hintergrundfolie bewusst genutzt und es wurden Vereinbarungen getroffen. Des Weiteren wurden die Beziehungen transparent und offen kommuniziert und ein klares Funktionsverständnis für das Training kommuniziert und vereinbart.

2.2.4.1 Vereinbarungen

Die teilnehmenden Personen waren verpflichtet, sich an die folgenden Vereinbarungen zu halten. Es wurde eine durchgehende Anwesenheit vereinbart und dazu aufgefordert bei Abwesenheit zu informieren. Persönliches sollte innerhalb der Gruppe bleiben, was eine Verschwiegenheit gegenüber Dritten bedingte. Es galt unmittelbar zu benennen, wenn Teilnehmer:innen sich selbst oder andere physisch oder psychisch überfordert oder gefährdet sehen, was durch ein „Stopp“ ausgedrückt werden konnte. Außerdem waren Trainer:innen über sicherheits- und gesundheitsrelevantes zu informieren.

2.2.4.2 Funktionen

Neben den Vereinbarungen kam es zur Funktionsklärung, sowohl seitens der Teilnehmer:innen als auch seitens der Trainer:innen.

Die Funktion bezeichnet in sozialen Gemeinschaften eine Rahmenbedingung, die verliehen, erworben, festgelegt oder vereinbart wurde und an beidseitig abgesprochene Tätigkeiten gebunden ist (Pechtl, 1995, S. 202).

Die Funktion unterscheidet sich von der Rolle, welche ein als ein Verhaltensmuster gesehen wird, dass selbst gewählt oder durch Fremderwartung ausgeübt wird. Dieses kann abgesprochen oder unabgesprochen in einer sozialen Gemeinschaft ausgeführt werden (Pechtl, 1995, S. 202).

Die teilnehmenden Personen wurden gebeten, ihre Funktion als Teilnehmer:in wahr zu nehmen. Dazu zählten die Auseinandersetzung mit den Aufgaben und das selbstverantwortliche Einlassen auf die Lernangebote, präsent zu sein und die Wahrung der eigenen Grenzen. Weiters galt es die Vereinbarungen einzuhalten, Abweichungen und Veränderungen zu thematisieren und den Trainer:innen rückzumelden, wenn der Rahmen nicht passt, um zu lernen und oder die Lernangebote keine passenden Lernmöglichkeiten bieten.

Die Trainer:innen hatten die Funktion einen Rahmen für Lernen und Erleben zur Verfügung zu stellen, ebenso das Einhalten von und das Achten auf Vereinbarungen, sowie das Thematisieren von Abweichungen. Wichtig war, dass die Trainer:innen offen für Anregungen und Rückmeldungen waren, diese aufnahmen und sich damit auseinandersetzten. Wesentlich war in der Funktion als Trainer:innen das Achten auf die physische und psychische Sicherheit der Teilnehmer:innen.

2.2.5 Natur

In outdoorbezogenen, pädagogischen und psychologischen Ansätzen nimmt die Natur eine zentrale Rolle ein. Es stellt sich die Frage, wie Natur definiert wird und wie die Beziehung zur Natur pädagogisch und psychologisch genutzt werden kann. Im Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® wird die Naturerfahrung als ein Weg zur Selbsterfahrung betrachtet. Dabei sagt das Erleben, Erfahren und Erkennen der Natur weniger über ihre objektive Existenz außerhalb des menschlichen Bewusstseins aus, sondern vielmehr über die Perspektive, aus der heraus sie erlebt, erkannt und erfahren wird (IOA®, 2022c, S. 3).

„Naturkontakte und -erlebnisse wirken sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit und auch auf das soziale Wohlbefinden aus.“ (Cervinka et al., 2014, S. 13)

Cervinka et al. (2014) nennen fünf Faktoren, die dazu isoliert werden konnten. Dazu zählen (1) die Erholung von Stress und psychischer Erschöpfung, (2) die Erleichterung sozialer

Kontakte, (3) die Anregung körperlicher Aktivität, (4) die Förderung optimaler Entwicklung von Kindern und (5) die Stimulierung persönlicher Entwicklung und Sinnfindung (Health Council of the Netherlands (2004) zit. nach Cervinka et al. (2014) sowie die Förderung von Heilungsprozessen durch die Natur (Cervinka et al., 2014, S. 13).

Der Naturaspekt hat in dieser Arbeit eine zentrale Funktion. Es werden spezifische Methoden der Naturerfahrung eingesetzt, um die Teilnehmer:innen in ihrer Auseinandersetzung mit sich vor dem Hintergrund ihrer Ziele zu unterstützen. Dafür wurde einerseits die Skulptur (vgl. Kapitel 2.1.4.1) genutzt und andererseits die Aufmerksamkeit bewusst Richtung Wahrnehmung von Natur und Umwelt (2.4.4.5) gerichtet.

Im Gesamtkonzept des handlungsorientierten Kajak-Trainings wurde Natur im Wesentlichen immer wieder als Ausgangspunkt für Erfahrungsprozesse genutzt.

2.2.6 Sicherheitskonzept - Risikomanagement

Für das handlungsorientierte Kajak-Training ist die Auseinandersetzung mit dem Thema Sicherheit und Risikomanagement unumgänglich. Aus diesem Grund kam es bei der Planung des Projektes zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den möglichen Risiken und Gefahren und den zu treffenden Maßnahmen, um diese zu reduzieren.

In handlungsorientierten Ansätzen besteht ein Grundwiderspruch. Von normativer, ethischer und rechtlicher Seite aus ist es das Ziel, das Risiko von Unfällen, Verletzungen oder psychischen und sozialen Schädigungen zu minimieren. Handlungsorientiertes Lernen strebt einerseits danach, die Autonomie und Kompetenz der Teilnehmenden zu stärken, andererseits erfordert es ein gründliches Verständnis der Regeln und Normen, um Gefährdungen in handlungsorientierten Außenbereichen zu verhindern.

Dazu wird das Sicherheitskonzept im Ansatz der IOA[®] herangezogen, wobei 3 Aspekte leitend sind. Die Maßnahmen mit dem Ziel, jegliche Unfallursachen zu vermeiden, die situativen Bedingungen (vgl. Kreismodell) und Lernen braucht Räume, welche verantwortungsbewusst zu gestalten sind (IOA[®], 2022d, S. 17).

„Sicherheit ist mehr als das reine Einstudieren von Rettungsmethoden und das Kaufen von Ausrüstung.“ (Singer, 2014, S. 90)

Das bedeutet, dass man sich im Paddelsport bewusst mit dem Thema Sicherheit, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad, auseinandersetzen muss. Geschieht das nicht, paddelt man mit einem höheren Risiko. Für die Risikobewertung gelten folgende Aspekte: Ein Unfall ist ein Bestandteil dieser Sportart und kann jeden treffen, selbst wenn es sich um eine verantwortungsvolle Person in Risikofragen handelt. Fehler sind ein Teil des Lernprozesses und gute Kenntnisse in der Ersten Hilfe sind im Outdoorsport obligatorisch. Ein Erste-Hilfe-Set muss beim Paddeln vorhanden sein. Das Erkennen und der Umgang mit objektiven und subjektiven Gefahren im Wildwasser steht in Verbindung mit der richtigen Ausrüstung, dem entsprechenden Können, der Selbsteinschätzung, den Dynamiken der Gruppe und der persönlichen Sicherheitsausrüstung. (Singer, 2014, S. 90–91)

2.2.6.1 Risikomanagement und Lernen

Lernen findet über Fehler und deren Korrektur statt. Ein Organismus, der lernt, mit Fehlern umzugehen, entwickelt in der Regel ein stabileres und vielfältigeres Regulationssystem. Dies impliziert, dass das Auftreten von Entscheidungs- und Bewegungsfehlern in der praktischen Umsetzung des Lernens von entscheidender Bedeutung ist. Durch die Erfahrung und Bewältigung von Fehlern wird die Stabilität erhöht und das Risiko von Unfällen verringert. Daher liegt der Fokus auf dem Erlernen von Fehlerkompensation, anstatt einfach nur das Vermeiden von Fehlern anzustreben (IOA®, 2022d, S. 18).

2.2.6.2 Mögliche Unannehmlichkeiten, Risiken und Gefahren

Mögliche Unannehmlichkeiten, Risiken und Gefahren für das handlungsorientierte Kajak-Training waren die Wetterbedingungen, unzureichende Ausrüstung, unvorbereitete Teilnehmer:innen, Unklarheiten im Trainer:innenteam, emotionale Belastung, physische und psychische Überbeanspruchung, Dehydration und Hitzeschlag, Sportverletzungen und Ertrinken.

2.2.6.3 Maßnahmen

Es wurde darauf hingewiesen, dass Wildwasser-Kajakfahren ein Sport ist, bei dem es auch bei bester Vorbereitung und Betreuung zu Verletzungen oder Unfällen kommen kann. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen bestand ein, wenn auch geringes Risiko, sich zu verletzen, weshalb empfohlen wurde, eine private Freizeit-Unfallversicherung abzuschließen, welche

beispielsweise im Mitgliedsbeitrag bei einem Alpinen Verein inkludiert ist. Dazu wurden folgende Links für nähere Informationen zur Verfügung gestellt:

<https://www.naturfreunde.at/service/versicherung/>
https://www.alpenverein.at/portal/service/mitgliedschaft/mitgliedervorteile/0100_weltweit-versichert.php

Um die Risiken und Gefahren zu reduzieren, wurden in verschiedenen Bereichen Maßnahmen getroffen. Hierzu zählten allgemeine Maßnahmen, Maßnahmen im Vorfeld und während des Trainings, das duale Trainer:innensystem als Maßnahme und die damit verbundenen Qualifikationen und Kompetenzen der Trainer:innen, Rahmenvereinbarungen als Maßnahme und Maßnahmen, die die physische und die psychische Komponente betreffen.

Allgemein kam es zur Aufklärung und Information über mögliche Gefahren und Risiken. Im Vorfeld erfolgte eine ausführliche Vorabinformation mit Gegencheck.

Während des Trainings wurde das duale Trainer:innensystem als Maßnahme wirksam, welche im Kapitel 2.2.2 Leiter:in als personales System und Leiter:innensystem als soziales System beschrieben werden und die damit verbundenen Qualifikationen und Kompetenzen der Trainer:innen, welche im Kapitel 2.3.4 Leiter:innenkompetenz erläutert werden. Das Trainer:innenteam verpflichtete sich, mit bestem Wissen und Gewissen zu handeln und zu intervenieren, um Verletzungen, Unfälle oder Schäden vorzubeugen und gewährleistete im Falle des Falles, bestmöglich darauf vorbereitet zu sein.

Zu Beginn des Trainings wurden Rahmenvereinbarungen als Maßnahme gesetzt. Dazu zählen die Vereinbarungen, welche im Kapitel 2.2.4.1 ersichtlich werden und die Funktionen, welche im Kapitel 2.2.4.2 erläutert werden.

Zu den konkreten Maßnahmen, die die psychischen Komponenten betreffen, zählen die Anleitung durch und mit dem qualifizierten Trainer:innensystem, die Festlegung und Einhaltung eines Rahmens (Sicherheit, Zeiten, Vereinbarungen, Funktionsklarheit Trainer:innen und Teilnehmer:innen, Empfehlungen, Ziele und Inhalte, angemessene und ausreichende Pausen), eine angemessene und angepasste Gestaltung des Trainings an die Teilnehmer:innen, das Respektieren und Wahren der individuellen Grenzen, die Unterstützung der psychischen und physischen Gesundheit der Teilnehmer:innen, das Achten

der körperlichen und emotionalen Bedürfnisse, die Teilnehmer:innenfunktion und die Trainerin mit der psychischen Letztverantwortung.

Zusätzlich wurde darauf hingewiesen, dass das Training Komponenten der Selbsterfahrung beinhaltet, diese jedoch keine psychotherapeutische Behandlung darstellen. Die Konzeptionierung des Trainings war darauf ausgelegt, Risiken im psychischen Bereich per se zu minimieren. Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, eigenverantwortlich und selbstverantwortlich zu Handeln und sich auf die Angebote einzulassen. Dabei galt es die eigenen Grenzen zu wahren und wenn notwendig ein klares Stopp auszusprechen, sowohl physische als auch psychische Aspekte betreffend.

Zu den konkreten Maßnahmen, die die physischen Komponenten betreffen, zählen der Safety-Talk vor dem Befahren von Wildwasser (Flusszeichen, Gefahren, Schwimmen, Verhalten wenn Trainer:innen und oder Teilnehmer:innen außer Sicht- und Hörweite gelangen, Verhalten im Notfall), das aktive Hinweisen auf Gefahren und Risiken, Interventionen in außergewöhnlichen Situationen (Aussteigen, Schwimmen – Steine, Bäume, Unterspülungen), ausreichendes Safety-Equipment und Kompetenzen im Umgang damit beider Trainer:innen, sowie Erste-Hilfe-Ausrüstung und Kompetenzen, das Konzept für den Notfall, welches mit dem Safety-Talk vergleichbar ist und der Trainer mit der physischen Letztverantwortung.

Grundsätzlich war es jeder teilnehmenden Person jederzeit möglich die Studie während der Studiendurchführung abubrechen, ohne dass dadurch Nachteile irgendwelcher Art entstehen. Es wurde gebeten, dies im Falle der Studienleitung zu melden.

2.3 Ebene 3: Rahmen und Auftragsbedingungen - Entwicklung des Seminar designs

Auf dieser Ebene werden relevante Fragen und Themen beantwortet, die es ermöglichen, die Grundannahmen und die Leiter:innen für das Gegenüber sichtbar zu machen. Zusätzlich wird der Ansatz der IOA® sichtbar und unterscheidbar von anderen Ansätzen. Konkret ist damit gemeint, dass dieser Ansatz nicht nur inhaltsorientiert ist, sondern zusätzlich die Erwartungen an eine bestimmte Art von Beziehung zwischen Trainer:innen und Teilnehmer:innen verhandelt werden. Rahmen, Absichten und erwartete sowie phantasierte

Wirkungen des Konzeptes auf unterschiedlichen Ebenen werden kommuniziert (IOA®, 2022d, S. 66).

2.3.1 Auftrag und Ziele

Grundsätzlich beschreibt der Auftrag die Vereinbarungen zwischen Auftraggeber:innen und Trainer:innen und bildet die Basis für das Gelingen von Trainingsprogrammen. Es werden Entwicklungs- bzw. Veränderungsanliegen darin formuliert und bedeutsame Eckdaten festgelegt: finanziell, personell, örtlich und konzeptionell. Der Prozess der Auftragsklärung steht am Anfang und kann unterschiedlich lange dauern. Oft ist dieser dynamisch angelegt und wird immer wieder nachgeschärft, um eine möglichst gute Zusammen- oder Weiterarbeit zu ermöglichen. Dazu gehören auch Ziel und Zweck des Auftrages (IOA®, 2022d, S. 66).

Im Falle dieser Arbeit wird die Funktion der Auftraggeber:innen je nach Perspektive von unterschiedlichen Parteien besetzt. Dies wird im Folgenden aus drei unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet.

Der Auftrag wurde grundsätzlich durch den Universitätslehrgang, die damit verbundenen Masterseminare und dem Abschlusskriterium Masterarbeit initiiert. Somit wird die Funktion des Auftraggebers aus dieser Perspektive betrachtet, durch die Parteien Universität Wien und dem Universitätsprofessor Dr. Günter Amesberger bekleidet. Die Auftragnehmerin war in diesem Fall die Autorin dieser Arbeit und das Auftragsgespräch wurde zwischen Professor und Studentin in Zuge von Seminaren, E-Mails und Zoom-Meetings geführt.

Von einem anderen Blickwinkel aus betrachtet, nimmt die Autorin dieser Arbeit gleichzeitig die Funktion der Auftraggeberin und Auftragnehmerin, als auch die der Trainerin ein. Der Auftrag wurde demzufolge thematisch, inhaltlich und organisatorisch selbst definiert. Dieser Faktor wurde zu einer gewissen Herausforderung, da dadurch das Gespräch zwischen Auftraggeber:in und Auftragnehmer:in weggefallen ist. Damit bei der Auftragsklärung und im Folgenden bei der Konzeptionierung des Trainings keine wichtigen Komponenten übersehen wurden, kam es zum alternativen Austausch, mit verschiedensten Personen mit unterschiedlichsten Methoden (Gespräch, E-Mailverkehr, Zoom-Meetings, Supervision der Konzeption). Dazu zählten Professoren, Kolleg:innen und die Peergroup aus dem Universitätslehrgang, Expert:innen aus dem Fachbereich Wildwasser-Kajak mit und ohne

wissenschaftlichen Background, Freud:innen, sowie der Partner und Trainerkollege. Zusätzlich sollten diese Gespräche der Autorin dieser Arbeit helfen, Perspektivenvielfalt zu eröffnen, Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, Klarheit schaffen und die Umsetzbarkeit überprüfen, um dadurch wiederum eine gute Basis für das Gelingen des Trainings zu schaffen.

Die dritte Partei, welche im Kontext des Auftrages die Funktion der Auftraggeber:innen einnimmt sind die Teilnehmer:innen. Aus dieser Perspektive betrachtet werden die Erwartungshaltungen der Teilnehmer:innen, welche durch die Ausschreibung entstanden zum Auftrag. Die Funktion der Auftragnehmerin wird in diesem Fall von der Autorin dieser Arbeit bekleidet. Somit fand das Auftragsgespräch beim Erstgespräch mit den Teilnehmer:innen statt.

Für die erweiterte Veranschaulichung der Beziehungsgestaltungen und der Beziehungsdynamiken wird im Folgenden das Konzept der Dreiecksbeziehung zur Veranschaulichung herangezogen, erklärt und im nächsten Schritt wiederum in Beziehung gesetzt mit der Auftragssituation des handlungsorientierten Kajak-Trainings.

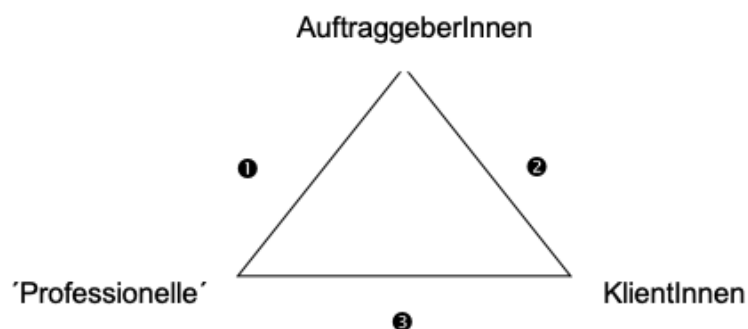


Abbildung 6: Dreiecksvertrag im Konzept der IOA® (IOA®, 2023, S.18)

„Das Konzept des „Dreiecksvertrags“ stammt ursprünglich aus dem Berufsfeld der PsychotherapeutInnen. Es wurde geprägt von FANITA ENGLISH und beschreibt die Beziehung zwischen den drei Parteien: „Auftraggeber, Klient und Professioneller“, die bei der Prüfung eines Auftrages für einen externen oder auch internen BeraterInnen relevant sind.“ (IOA®, 2023, S. 18)

Unter „Professionelle“ werden im Kontext der IOA® Trainer:innen gemeint und unter „Klient:innen“ die Teilnehmer:innen.

- 1 Beziehung zwischen Professionellen und Auftraggeber:innen
Die Ziele und Kriterien zur Erfolgsmessung der Auftraggeber:innen sind zu klären. Trainer:innen können die Auftraggeber:innen eventuell informieren „was“ gemacht wird. Das „Wie“ bleibt jedoch immer in der Verantwortung der Trainer:innen.
- 2 Beziehung zwischen Auftraggeber:innen und Teilnehmer:innen
Hier sind die Fragen zu klären, was die Teilnehmer:innen wollen (Geld, Zielsetzung, Erfolgskriterien) beziehungsweise, was die Auftraggeber:innen für die Trainer:innen „wollen“ und ob das bekannt ist.
- 3 Beziehung zwischen Trainer:innen und Teilnehmer:innen
Die Ziele und Erwartungen der Teilnehmer:innen sind hier zu klären und der Kontrakt über die Beratungsarbeit wird geschlossen. (IOA®, 2023, S. 19)

Die folgende Abbildung 7 dient der Veranschaulichung der Situation im handlungsorientierten Kajak-Training. Die Trainer:innen bestanden aus einem Trainer und einer Trainerin, welche gleichzeitig die Auftraggeberin und Autorin dieser Arbeit ist.

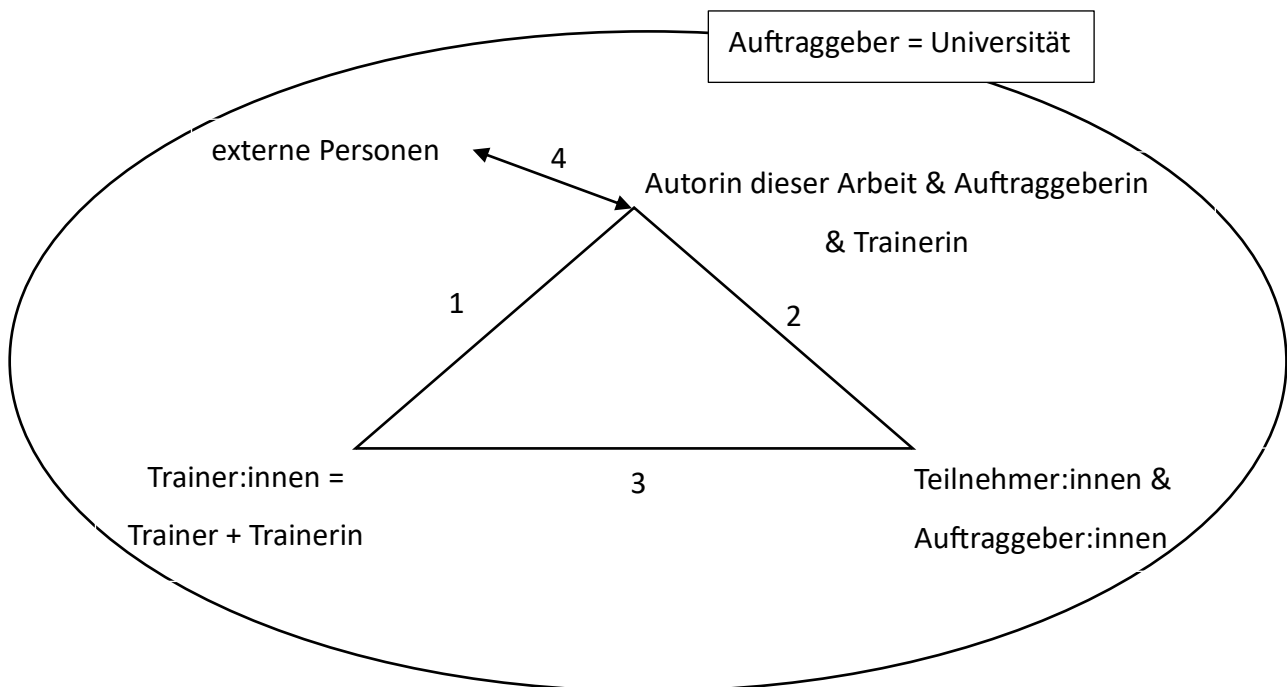


Abbildung 7: Beziehungsdreieck im handlungsorientierten Kajak-Training

Die Universität stellt einen übergeordneten Auftraggeber dar, in einer weiteren Ebene die Autorin dieser Arbeit und in einer dritten Ebene die Teilnehmer:innen. Dies wurde bereits zu Beginn dieses Kapitels genau erläutert. Im Folgenden werden die Beziehungen aus der Perspektive der Autorin dieser Arbeit zu den anderen Parteien beschrieben.

- 1 Die Ziele, Kriterien zur Erfolgsmessung und das „Was“ wurden von der Auftraggeberin festgelegt. Als Basis dafür wurden das Konzept der IOA® und die in dieser Arbeit genannten Theorien herangezogen und von der Auftraggeberin reflektiert. In einem weiteren Schritt (4) kam es zum zirkulären Austausch mit externen Personen und dem Trainerkollegen. Das „Wie“ blieb in der Verantwortung der Trainerin und des Trainers.
- 2 Die Auftraggeberin hat ein Anbot für die Teilnehmer:innen erstellt, welches in der Ausschreibung folgendermaßen kommuniziert wurde:

„Wenn Sie daran interessiert sind, einen Wildwasserkajak Kurs zu besuchen, der über handlungsorientierte Lernangebote auch zur Entwicklung der Selbstkompetenz und der Persönlichkeit beiträgt, dann ist das für Sie ein geeignetes Angebot.“

....

Dieses Training soll die Möglichkeit bieten, Perspektivenvielfalt zu eröffnen und eigene Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Das Training dient als Grundlage einer wissenschaftlichen Studie im Rahmen meiner Masterarbeit, an welcher ich Nadine Bogenreiter im Zuge des Universitätslehrganges:

„Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach dem Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®“, arbeite. Wenn Sie teilnehmen, erklären Sie sich auch dazu bereit, an der Studie mitzuwirken. Sie erhalten dafür eine eigene Einverständniserklärung. Dafür wird das Training auch gratis angeboten.“

Dabei wird ersichtlich, was die Auftraggeberin für die Teilnehmer:innen „will“ und es ist den Teilnehmer:innen bekannt. Durch die Anmeldung der Teilnehmer:innen am Training und das darauffolgende Vorabgespräch, wird angenommen, dass die Teilnehmer:innen sich durch einen oder mehrere Punkte der Ausschreibung angesprochen fühlen und von der Auftraggeberin mindestens einen dieser Aspekte wollen. Folglich bekommen die Teilnehmer:innen und deren Erwartungshaltungen die Funktion der Auftraggeber:innen.

- 3 Zu Beginn des Trainings wurde die Einverständniserklärung (siehe Anhang) unterschrieben, welche als Kontrakt über die Beratungsarbeit verstanden wurde. Im Training wurde geklärt und festgehalten, welche Ziele und Erwartungen seitens der Teilnehmer:innen vorhanden sind.
- 4 Die externen Personen wurden für den alternativen Austausch, wie oben beschrieben, herangezogen, um das fehlende Auftragsgespräch, aus der Perspektive der Autorin dieser Arbeit, zu kompensieren.

2.3.2 Zielgruppe

Die Zielgruppenüberlegung im handlungsorientierten Kajak-Training baut auf dem Anwendungsfeld „change the way people behave“ nach IOA® (2022) auf. Es ist ein auf Entwicklung ausgelegtes Programm. Das Verbessern funktionaler Verhaltensweisen und das

Ausprobieren neuer, in alten und neuen Situationen, stehen im Zentrum der Auseinandersetzung. Teilnehmer:innen dieser Trainings lassen sich danach charakterisieren, dass sie den Willen haben, ihre Interaktionen in einem spezifischen Kontext verbessern oder verändern zu wollen. Wie effizient diese Konzepte tatsächlich sind, hängt von der Bedeutung, die dem Transfer in den Alltag, von Teilnehmer:innen gegeben wird, ab (IOA®, 2022d, S. 70).

Das Konzept des handlungsorientierten Kajak-Trainings ist ein auf Persönlichkeitsentwicklung ausgelegtes Programm, in welchem die Schwerpunkte Selbstkompetenz und Selbstkonzept im Zentrum der Auseinandersetzung stehen. Wie es zu der Zielgruppenüberlegung kam, ist der Einleitung zu entnehmen. Die Teilnehmer:innen wurden in der Ausschreibung unter anderem nach ihrem Interesse, mit und an sich zu arbeiten, gefragt. Dies zeigt sich in der aktiven Teilnahme und Auseinandersetzung im Training, was wiederum in den Gedanken der Teilnehmer:innen deutlich wird.

2.3.3 Teilnehmer:innenkompetenz

Laut IOA® (2022) beschreiben Teilnehmer:innenkompetenzen den Stand der Fähigkeiten der Teilnehmer:innen und deren Auswirkungen auf die Ebene 2. Sie stellen auch Beobachtungskriterien für die Hypothesenbildung der Leiter:innen dar. Dazu werden konkret die Fähigkeiten und Fertigkeiten herangezogen (IOA®, 2022d, S. 71).

Für das handlungsorientierte Kajak-Training wurden die Kompetenzen des sicheren Befahrens von Wildwasser 2-3 vorausgesetzt. Die Rolle wurde nicht vorausgesetzt.

2.3.3.1 Fähigkeiten

„Fähigkeiten umfassen die Gesamtheit der psychischen Bedingungen, die zum Vollzug einer Tätigkeit notwendig sind und als überdauernde Persönlichkeitsmerkmale definiert werden.“
(IOA®, 2022d, S. 71)

Fähigkeiten bilden die kognitive, psychologische und physische Grundlage für Handlungen und dienen als Basis für die Entwicklung von Fertigkeiten. Sie repräsentieren fest etablierte Systeme verallgemeinerter psychologischer Prozesse, die die Ausführung von Tätigkeiten lenken und somit die Leistung ermöglichen. Diese Fähigkeiten sind hauptsächlich kognitiver Natur und daher nicht direkt beobachtbar (Becker, 2005, S. 6).

Skills sind Fähigkeiten zur Bewältigung gewisser physikalischer oder mentaler Aufgaben (Schöning & Mendel, 2021, S. 98).

2.3.3.2 Fertigkeiten

„Fertigkeiten dagegen bezeichnen eng umschriebenes Vermögen zur Lösung bestimmter Aufgaben.“ (IOA®, 2022d, S. 71)

Fertigkeiten beschreiben das erlernbare Können einer Person und die Fähigkeit einer Person, bestimmte Fertigkeiten oder Kenntnisse in praktischen Situationen anzuwenden und dabei effektiv zu funktionieren. Es bedeutet, dass die Person die Fertigkeiten oder Kenntnisse nicht nur erlernt hat, sondern auch in der Lage ist, sie erfolgreich und effizient in verschiedenen relevanten Kontexten einzusetzen (Becker, 2005, S. 6).

Eine grundlegende und übergreifende Fertigkeit ist die Aktivierungsregulation, welche eine grundlegende Form der Selbstregulation ist. Bekmann und Elbe (2011) zit. nach Beckmann & Beckmann-Waldenmayer (2020) sprechen dabei vom Grundlagentraining. Nach dem „Modell der optimalen Zone individuellen Funktionierens“ (IZOF) von Hanin (2000) zit. nach Beckmann & Beckmann-Waldenmayer (2020) gibt es für Sportler:innen für unterschiedliche Aufgaben individuelle und optimale Aktivierungsniveaus. Dazu gibt es bestimmte Techniken, die geübt und angewandt werden können, welche dem folgenden Modell zu entnehmen sind (Beckmann & Beckmann-Waldenmayer, 2020, S. 452)

Grundlagentraining		
Entspannungstechniken	• Atementspannung • Progressive Muskelentspannung • Autogenes Training	 aufsteigende Komplexität
Fertigkeitstraining		
Motivationale Techniken	Zielsetzung	Spezifische, schwere, aber realistische Ziele
	positive/ negative Selbstmotivierung	z.B. Fokus auf positive Anreize
Volitionale Techniken	Aufmerksamkeitsregulation	Selektive Wahrnehmung handlungsrelevanter Information
	Emotionskontrolle	Nutzen handlungsförderlicher Emotionen
	Selbstwirksamkeitsüberzeugungen	Positive Überzeugungen bzgl. der eigenen Kompetenzen
	Selbstgesprächsregulation	Positive, unterstützende Selbstgespräche („Ich kann das!“)
Embodiment-Techniken	Dynamik Handgrip	Dynamisches Ballen der linken Hand zur Selbstberuhigung
	Körperhaltung	Aufrechte Körperhaltung, „Der Gang des Matadors“

Abbildung 8: Überblick zu den Techniken des sportpsychologischen Grundlagen- und Fertigkeitstrainings (Beckmann & Beckmann-Waldenmayer, 2020, S. 453)

Im handlungsorientierten Kajak-Training wurden Elemente aus dem Grundlagen- und Fertigkeitstraining inkludiert. Es wurden motivationale Techniken wie die Zielsetzung und die Selbstmotivierung angesprochen, volitionale Techniken, wie die Aufmerksamkeitsregulation, Emotionskontrolle, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und das Selbstgespräch und es wurden Embodiment-Techniken mit dem Fokus Körperhaltung (Kapitel 2.1.1.2) durchgeführt. Im Kapitel 2.1 wird die konkrete Umsetzung der Methoden beschrieben und im Kapitel 2.4 deren theoretische Grundlegung, wo unter anderem die Wahrnehmung (Kapitel 2.4.3), die Körperwahrnehmung (2.4.4.1) Emotionen (2.4.4.3) und das Selbst (2.4.5) genauer beschrieben werden.

2.3.3.3 Kompetenzen

Kompetenzen sind nach Weinert (2014) *„die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können.“* (Weinert, 2014, S. 27–28)

Kompetenz umfasst die Fähigkeit zur Selbstorganisation sowie die Anwendung von Wissen und Fertigkeiten in verschiedenen Kontexten. Sie geht über Qualifikationen hinaus und zeigt sich in konkreten Handlungen, insbesondere im erfolgreichen Transfer und der Anwendung des erlernten Wissens in neuen Situationen. Qualifikationen bestehen aus Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten (Schöning & Mendel, 2021, S. 92–93).

Kompetenzen sind laut Klieme (2004) zit. nach Künne & Sauerhering (2012) eng mit konkreten Handlungssituationen verknüpft, bei denen Wissen und praktische Fähigkeiten kombiniert werden, um die jeweiligen Anforderungen zu bewältigen. Die Entwicklung von Kompetenzen ist das Ergebnis von Lernprozessen. In der Motivationspsychologie nach Erpenbeck und Rosenstiel (2007) zit. nach Künne & Sauerhering (2012) basiert das Konzept der Kompetenz auf der Annahme, dass Individuen grundlegende Fähigkeiten selbstorganisiert entwickeln. Künne und Sauerhering (2012) gehen davon aus, dass ein Individuum dann gelernt hat, wenn es in der Lage ist, Leistungen selbstorganisiert zu erbringen. Diese Lernprozesse werden durch willentliche Handlungen initiiert, die auf Motivation und persönlichem Interesse beruhen. Betrachtet man Kompetenz in Bezug auf

Interaktionen, bezieht sie sich auf die Fähigkeit eines Individuums, effektiv mit seiner Umwelt zu interagieren (Künne & Sauerhering, 2012, S. 5).

Kompetenzen werden nach Czerwanski/ Solzbacher und Engres (2002, 2007) zit. nach Künne & Sauerhering (2012) in vier Teilbereiche unterteilt. Die Sozialkompetenz, die Sachkompetenz, die Methodenkompetenz und die Selbstkompetenz. Diese vier Bereiche werden gleichwertig nebeneinander betrachtet und sind eng miteinander verknüpft. Es kann somit nicht ein einzelner Teilbereich isoliert gefördert werden. Nach Solzbacher, Behrens und Sauerhering ist die Selbstkompetenz nicht auf der gleichen Ebene wie die Sach-, Methoden oder Sozialkompetenz. Hier wird die Selbstkompetenz als Basiskompetenz gesehen, wie auch in Abbildung 9 zu sehen ist. Darauf aufbauend sind die Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz, welche wiederum die Basics für die Lernkompetenz bilden (Künne & Sauerhering, 2012, S. 6).

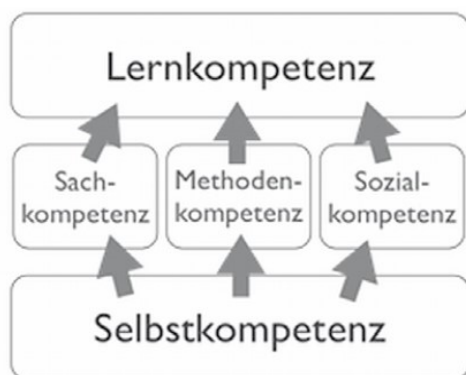


Abbildung 9: Selbstkompetenz als Basiskompetenz (Künne & Sauerhering, 2012, S.6)

Kompetenzen werden nach IOA® (2022) in drei Unterpunkte aufgeschlüsselt:

- Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Wissen
- Motivation und Handlungsbereitschaft

Die Kompetenzen werden wiederum unterschieden und mithilfe von Kompetenzmodellen strukturiert in (IOA®, 2022d, S. 72):

- Motorische Kompetenz
Konditionelle Voraussetzungen, koordinative Fähigkeiten, Fertigkeiten
- Sachkompetenz
Einhalten von Sicherheitsregeln, Zielorientierung, Qualitätsbewusstsein, Prozessorientierung

- Sozialkompetenz
Fähigkeit zur interdisziplinären Koordination und Kooperation, zum Aufbau von Beziehung, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit
- **Selbstkompetenz**
Ethik und reflektierte Werthaltungen, Evaluations- und Reflexionsfähigkeit, Strukturauflösungstoleranz, Frustrationsfähigkeit, Initiative, Kreativität, Lernbereitschaft, Fähigkeit zur Selbststeuerung
- Methodenkompetenz
Je nach Kontext: Projektmanagement, Problemlösung, Management, Konfliktbearbeitung, Lernen lernen
- Systemkompetenz
die Kompetenz von Systemen für Systeme, sie verbindet die oben genannten Kompetenzen und zusätzlich: Umgang mit der Dimension Zeit und Entwicklung von Selbstorganisationsbedingungen

2.3.3.4 Selbstkompetenz

In der Persönlichkeitspsychologie wird Selbstkompetenz als ein Bündel wesentlicher Einzelkompetenzen für Persönlichkeitsentwicklung und Lernen betrachtet. Dazu gehören Selbstmotivation und der Umgang mit Misserfolgen und eigenen Gefühlen (Affekt- und Selbstregulation). Handeln, Lernen und Verhalten sind eng mit der Gefühls- und Emotionsebene verbunden, wobei die Emotionsregulation als Basiskompetenz gilt, aus der Fähigkeiten wie Selbstmotivation und Selbstberuhigung abgeleitet werden. (Künne & Sauerhering, 2012, S. 6).

Selbstkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, in sich wandelnden Situationen aktiv und motiviert zu handeln. Dieser lebenslange Entwicklungsprozess verbindet Wissen und Emotionen, um Handlungsfähigkeit zu gewährleisten. Wesentliche Aspekte der Förderung von Selbstkompetenz sind pädagogische Beziehungen und die Gestaltung der Lernumgebung. Die Entwicklung der Selbstkompetenz hängt maßgeblich davon ab, ob das Lernen als effektiv für das eigene Handeln empfunden wird. Effektives Lernen wird durch Erfolgserlebnisse bei der Bewältigung anspruchsvoller Aufgaben, die Ausdauer und Durchhaltevermögen erfordern, unterstützt. Aktive Beteiligung ist hierbei entscheidend, da sie das Gefühl der Selbstwirksamkeit erzeugen kann (Künne & Sauerhering, 2012, S. 7–10).

Nach Kuhl fasst die Fähigkeit der Selbstregulation alle Selbstkompetenzen, wie die Selbstmotivierung, Selbstberuhigung, Urteilsfähigkeit und Verantwortungsübernahme,

zusammen und ist damit ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung (Kuhl, 2019, S. 46)

Nach Schöning und Mendel (2001) umfasst die Selbstkompetenz persönlichkeitsbezogene Dispositionen wie Gewissenhaftigkeit, die sich in Einstellungen, Wertvorstellungen, Bedürfnissen und Motiven äußert. Sie betrifft hauptsächlich die motivationale und emotionale Steuerung des Handelns (Schöning & Mendel, 2021, S. 104).

Selbstkompetenz bedeutet, eigenständig und intrinsisch motiviert zu handeln, um Fähigkeiten zu verbessern und sich weiterzuentwickeln. Dies beinhaltet Selbstreflexion, das Ausdrücken von Einstellungen zur Arbeit und die Fähigkeit, persönliche Entwicklungschancen und -ziele zu identifizieren und zu verfolgen. Selbstkompetenz umfasst Eigenschaften wie Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein, sowie die Entwicklung von Wertvorstellungen und ihre Selbstbindung (Schöning & Mendel, 2021, S. 106).

Sieben wichtige Bestandteile von Selbstkompetenz werden von Künne und Sauerhering wie folgt beschrieben (Künne & Sauerhering, 2012, S. 8–9):

1. **Gefühl von Vertrauen in sich und die Welt**

Nach Ahnert (2011) zit. nach Künne & Sauerhering (2012) entwickelt sich das Gefühl von Vertrauen in sich und die Welt entwicklungspsychologisch aus einer sicheren Beziehung oder Bindung heraus.

2. **Selbstwahrnehmung**

Nach Kuhl (2001) zit. nach Künne & Sauerhering (2012) ist die Selbstwahrnehmung die Fähigkeit, die eigenen inneren Zustände zu erkennen und darauf Feedback aus der Umwelt zu erhalten. Dies wiederum versorgt einen mit Informationen, wie man sich fühlt und was es noch bzw. nicht mehr braucht.

3. **Selbstaussdruck**

Nach Petermann und Wiedebusch (2008) zit. nach Künne & Sauerhering (2012) ist der Selbstaussdruck die Art und Weise, wie man seinen emotionalen Zustand einer Bezugsperson mitteilt. Der Ausdruck erfolgt durch Mimik, Gestik oder Körper. Bekommt man darauf eine Rückmeldung, lernt man Gefühle und emotionale Zustände zu differenzieren und im Weiteren zu regulieren.

4. **Selbstmotivierung**

Die Selbstmotivierung beschreibt die Regulation von Motivation. Dazu zählt unter anderem auch, dass man sich selbst bewusst in eine gut innere Stimmung versetzen kann, um motiviert zu bleiben oder eine herausfordernde Aufgabe zu beginnen.

5. **Selbstberuhigung**

Selbstberuhigung beschreibt die Fähigkeit, sich selbst innerlich und äußerlich beruhigen zu können. Dazu gehört auch, das eigene Spannungsniveau so regulieren zu können, um handlungsfähig zu bleiben.

6. **Ganzheitliche Aufnahme von Rückmeldungen**

Nach Storch und Kuhl (2011) zit. nach Künne & Sauerhering (2012) können Rückmeldungen, wozu Kritik, Lob oder Anerkennung gehören, vom Individuum ganzheitlich gespeichert und verarbeitet werden. Dabei werden Gefühle, Körpersignale und Situationseindrücke integriert.

7. **Integrative Kompetenz**

Diese Fähigkeit ermöglicht es, Widersprüche zu ertragen und schließlich zu einem ganzheitlichen Verständnis zu gelangen. Sie eröffnet einen breiteren und gelasseneren Blick auf beispielsweise widersprüchliche Gefühle. Dies ist möglich, wenn man erkennt, dass es verschiedene Situationen, verschiedene Auslöser für Stimmungen, Tagesformen und viele andere Faktoren gibt, die berücksichtigt werden können. Diese Berücksichtigung aller denkbaren Rahmenbedingungen ist das Wesen der integrativen Fähigkeit des Selbst. Mithilfe dieser Fähigkeit können auch die anderen sechs Bereiche sinnvoll aufeinander abgestimmt werden.

Die Definition für Selbstkompetenz wird daraus für diese Arbeit wie folgt abgeleitet.

Definition Selbstkompetenz

Selbstkompetenz umfasst die Fähigkeiten, in sich verändernden Kontexten motiviert und aktiv gestaltend handeln zu können und mit eigenen Gefühlen und Emotionen umzugehen und diese zu regulieren. Dieser lebenslange Prozess beinhaltet die Verknüpfung von Wissen und Emotionen zur Förderung der Handlungsfähigkeit. Wesentliche Elemente der Selbstkompetenz sind das Vertrauen in sich und die Welt, die Selbstwahrnehmung, der Selbstausdruck, die Selbstmotivierung, die Selbstberuhigung, die ganzheitliche Aufnahme von Rückmeldungen und die integrative Kompetenz. Darüber hinaus umfasst Selbstkompetenz persönlichkeitsbezogene Dispositionen wie Gewissenhaftigkeit, die sich in Einstellungen, Wertvorstellungen, Bedürfnissen und Motiven äußern und hauptsächlich die motivationale und emotionale Steuerung des Handelns betreffen. Eigenständiges und intrinsisch motiviertes Handeln zur Verbesserung von Fähigkeiten und zur persönlichen Weiterentwicklung, einschließlich Selbstreflexion und die Identifizierung sowie Verfolgung persönlicher Entwicklungschancen und -ziele, sind ebenfalls Bestandteile von Selbstkompetenz. Dies schließt Eigenschaften wie Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein ein, sowie die Entwicklung von Wertvorstellungen und ihre Selbstbindung.

2.3.4 Leiter:innenkompetenz

Laut IOA® (2022) liegt die Leiter:innenkompetenz oder auch Trainer:innenkompetenz darin, zu ermöglichen, dass Situationen vorstrukturiert werden, die von Teilnehmer:innen mit individuellem Sinn gefüllt werden können. Weiters erfordert es Kompetenzen, die die Begleitung von diesen individuellen Erlebnissen ermöglicht (IOA®, 2022d, S. 75).

Die Qualifikationen, Kompetenzen und Funktionen der Leiter:innen und das Trainer:innensystem wurden vor und während des Trainings transparent kommuniziert und in der Einverständniserklärung (siehe Anhang) unter dem Punkt „mögliche Unannehmlichkeiten, Risiken, Gefahren und Maßnahmen“ festgehalten.

Zu den Qualifikationen und Kompetenzen der Trainerin und Autorin dieser Arbeit zählten die Ausbildung zum MSc: Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach IOA®, der BEd, Volksschullehramt, Diplomschullehrerin, staatlich geprüfte Skilehrerin, staatlich geprüfte Kajakinstruktorin für Wildwasser, staatlich geprüfte Fitnessinstruktorin, der Lehrwart für Sportklettern Indoor und über 10 Jahre Berufserfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in den zuvor genannten Bereichen.

Der Trainer ist ein kompetenter Wildwasser-Kajakfahrer mit jahrelanger Erfahrung.

2.3.4.1 Supervision der Konzeption

Eine Supervision dient der Klärung emotionaler Hintergründe und der Motivation seitens der Leiter:innen, dem Erwerb und der Reflexion von Einstellungen und Handlungsweisen, der Differenzierung bei Problemen in Sach- und Beziehungsebenen, der Besprechung schwieriger Fälle und Situationen, der Vorwegnahme möglicher Konsequenzen von Gruppenzusammenstellungen oder Vorahnungen (IOA®, 2023, S. 40).

Die Supervision der Konzeption mit dem Schwerpunkt auf antizipierte Wirkungen (auf Personen) wurde mit der Peergroup, aus dem Universitätslehrgang, kurz vor der Durchführung des konzipierten handlungsorientierten Kajak-Trainings, durchgeführt. Im ersten Schritt wurde das Konzept von der supervidierten Person präsentiert und von den anderen Gruppenmitgliedern Verständnisfragen gestellt. Danach zog sich die supervidierte Person zurück und die Mitglieder der Peergroup äußerten ihre individuellen Emotionen, freie Assoziationen, Gefühle, Stimmungen und Fantasien. Im nächsten Schritt wurden

Handlungsimpulse geteilt. Darauf folgte die Hypothesenbildung, -auswahl und die Problemdefinition. Auf dieser Basis wurden daraufhin Problemlösevorschlge gegeben. Zum Abschluss wird dies von der supervidierten Person und Fallbringerin bewertet. Im Kapitel 3.6 wird ein praktisches Beispiel aus der Supervision der Konzeption genauer erläutert.

Folgende Aspekte wurden in der Supervision der Konzeption von der Peergroup benannt, von der Fallbringerin, der Autorin dieser Arbeit bewertet, und die Resultate im handlungsorientierten Kajak-Training berücksichtigt und integriert:

- *„Es kann einen Einfluss haben, dass es zu 6 von 8 Personen einen persönlichen Bezug gibt.“* Resultat: Im Trainingssystem findet eine klare Abgrenzung zwischen Trainer:innensystem und Gruppe statt. (Kapitel 2.2.4) Zusätzlich zog sich die Autorin dieser Arbeit außerhalb der Trainingszeiten bewusst zurück und nahm nicht an den Aktivitäten der Gruppe teil, um die Funktion als Trainer:in halten zu können.
- *„Das Wort „Glaubenssatz“ ist nicht verständlich, obwohl es für sich spricht. Es kann vielfältig ausgelegt werden.“* Resultat: Das Wort „Glaubenssatz“ wird in der Fragestellung wie folgt definiert: „Einstellung bzw. Annahme über mich selbst und die Welt um mich.“
- *„Muss der Unfall (Kajakfahrer ertrinkt auf der Salza wenige Tage vor dem Training) zum Thema gemacht werden?“* Resultat: Risiken und Gefahren werden in der Einverständniserklärung (siehe Anhang) transparent thematisiert. Der Unfall selbst wird bewusst nicht im Training zum Thema gemacht.
- *„Bekommt man eine gute Tonaufnahme oder braucht es Abstand zum Wasser?“* Resultat: Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert die Diktierfunktion ihrer Handys zu testen. Die Autorin dieser Arbeit testet den Einfluss des Flusses auf die Qualität der Tonaufnahmen und wählte danach Plätze für die Solo-Tonaufnahmen aus, die einen Abstand zum Fluss ermöglichen. Zusätzlich wurden die Teilnehmer:innen im Training aufgefordert, sich vom Fluss wegzudrehen für die Aufnahmen.
- *„Gibt es einen Plan B für den Ausfall eines Handys oder bei Akkuverlust?“* Resultat: Die Autorin dieser Arbeit nahm eine Powerbank mit auf den Fluss und war bereit im Notfall ihr eigenes Handy zur Verfügung zu stellen.
- *„Wie und wann kommt es zur Datensicherung?“* Resultat: Die Daten werden täglich nach dem Training übertragen und gesichert.

2.3.5 Transfer

„Unter Transfer wird die Übertragung von Einsichten und Fertigkeiten, die in einer bestimmten Lernsituation gewonnen wurden, auf andere, mehr oder minder vergleichbare Situationen verstanden.“ (IOA®, 2022d, S. 72)

Das Konzept des handlungsorientierten Kajak-Trainings sieht vor, dass Lernergebnisse zum einen innerhalb des Trainings (z.B. bei neuen Aufgabenstellungen) und zum anderen auf die Änderung grundlegender Handlungsmuster wirken. Dazu wurde unter anderem mit Metaphern und der Herstellung von Isomorphie gearbeitet.

Die Transferprozesse innerhalb des Trainings werden im Konzept des Trainings (vgl. Anhang) angelegt. Die Prüfung der Wirkung erfolgt über die Forschungsmethode des Lauten Denkens (vgl. Empirischer Teil). Am Ende des Trainings wurde der Transferprozess wie folgt unterstützt. Im ersten Schritt kam es zum Austausch und Einordnen der Erfahrungen im Plenum. Die Teilnehmer:innen tauschten sich über deren Erfahrungen, Erkenntnisse und Unterschiede aus. Im nächsten Schritt wurde ein Austausch in Dyaden angeleitet. Darauf folgte eine Überprüfung der Zielerreichung im Plenum und eine Abschlussreflexion. Im Anschluss daran wurde um ein Feedback an die Trainer:inne und zum Konzept gebeten und ein offizieller Abschluss durchgeführt.

2.3.6 Seminarort, Umgebung

„Orte stellen entscheidende Rahmenbedingungen zur Verfügung, die die Beschäftigung mit Aufgabenstellungen und deren Aufarbeitung beeinflussen.“ (IOA®, 2022d, S. 76)

Für die Auswahl des Ortes und der Umgebung wurden verschiedenste Überlegungen angestellt, die grundlegend für die Konzeptionierung und Durchführung des handlungsorientierten Kajak-Trainings waren. Wesentlich war dabei im ersten Schritt das Datum. Wildwasser-Kajakfahren ist grundsätzlich zu jeder Jahreszeit möglich. Für das Kajak-Training war es jedoch wichtig, dass es zum einen nicht zu kalt ist und zum anderen die Tageslänge, das „Finster werden“ mitberücksichtigt werden musste. Aus diesen Gründen wurde das Training im Sommer angesetzt. Als Ort wurde Wildalpen im Salztal ausgewählt, da hier alle, für das Training wichtigen, Komponenten erfüllt wurden. Eine davon war ein Wildwasserfluss, in der passenden Schwierigkeit und Länge, mit gut zugänglichen Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten, welche in einem überschaubaren Zeitrahmen erreichbar sind. Hierfür wurde die Salza von Fachwerk über Petrus und Sagggraben bis Erzholden ausgewählt. Eine weitere war die Übernachtungsmöglichkeit, wobei hier die Möglichkeit bestand, sowohl auf einem Campingplatz als auch in einem Hotel zu übernachten. Es wurde von der örtlichen

Bergrettung das Bergrettungskammerl als Seminarraum zur Verfügung gestellt und Wald und Wiesen in der Umgebung konnten genutzt werden.

In der Vorbereitung und Konzeptionierung wurden von der Autorin dieser Arbeit Unterkunft, Verpflegung, Transportmöglichkeiten und Seminarraum organisiert, die Strecken am Fluss abgefahren und die Zeit gestoppt, Plätze am Fluss und im Wald besichtigt und Übungen mit anderen Personen ausprobiert, auf Durchführbarkeit und Verständlichkeit überprüft und die Zeit dazu gestoppt.

Ablenkungen während des Trainings wurden durch die Platzwahl für die unterschiedlichen Aufgaben größtmöglich reduziert, wodurch ein Selbsterfahrungsprozess ermöglicht wurde.

2.3.7 Ressourcen

Laut IOA® (2022) sollten beim Thema Ressourcen der finanzielle Rahmen, die Menschen und die Mittel überprüft werden. Grundsätzlich ist im Rahmen dieser Auseinandersetzung die Frage zu stellen, ob mit der geplanten Vorgehensweise und den zur Verfügung stehenden Ressourcen die Ziele erreicht werden können (IOA®, 2022d, S. 77).

Für das handlungsorientierte Kajak-Training war der finanzielle Rahmen unabhängig von den Teilnehmer:innen, da das Training selbst kostenlos angeboten wurde und das Projekt als Grundlage der wissenschaftlichen Studie dieser Masterarbeit diente. Diese wurde den Teilnehmer:innen kommuniziert und erklärt. Die anfallenden Kosten (Seminarraum, Material, Fahrtkosten, Unterkunft, Verpflegung, Arbeitsentfall, Vorbereitungszeit) wurden von der Autorin dieser Arbeit selbst getragen, als Investition für die Durchführung des Trainings und als Basis für die Masterthesis.

Für die Erfüllung des Auftrages brauchte es eine zusätzliche Person mit Spezialkompetenzen (Wildwasser-Kajakfahren), um im dualen Trainer:innensystem arbeiten zu können, um wiederum das Sicherheitskonzept erfüllen zu können. Diese Funktion wurde durch den Partner der Autorin dieser Arbeit erfüllt. Dieser erklärte sich bereit, kostenlos mitzuwirken und erhielt eine Aufwandsentschädigung.

Es wurde überlegt, eine Person mit psychotherapeutischer Kompetenz hinzuzuziehen. Diese wurde jedoch aus mehreren Gründen verworfen. Im Austausch mit dem Betreuer dieser Arbeit wurde festgestellt, dass die erforderliche Kompetenz im Bereich der Begleitung von

Selbsterfahrung durch die Autorin dieser Arbeit ausreichend abgedeckt werden konnte. Das Kompetenzniveau wurde den Teilnehmer:innen klar kommuniziert.

2.4 Ebene 4: Grundannahmen: Theoretische Grundlegung der Trainingsziele und -inhalte

Zu den Grundannahmen zählen das Menschenbild, die Erkenntnistheorien, die ethischen Grundpositionen, die gesellschaftspolitische Orientierung, die pädagogischen und psychologischen Rahmentheorien, die Wissenschaftstheorien und die Lerntheorien.

Ebene 4 ist von der Praxis am weitesten entfernt, definiert jedoch den Anspruch der IOA® an das praktische Tun. Dadurch wird eine Messlatte für die Qualität der Arbeit gelegt (IOA®, 2022d, S. 10).

Das handlungsorientierte Kajak-Training wird auf dieser Ebene grundgelegt, wie bereits im Kapitel 1.1 Ansatz der IOA® beschrieben wurde. Im Folgenden werden in diesem Kapitel die für diese Arbeit zentralen Aspekte beschrieben und somit eine theoretische Grundlegung der Trainingsziele und -inhalte geschaffen.

2.4.1 Ethische Grundposition zur Gestaltung der professionellen Beziehung

Wie bereits im Kapitel 2.2.4 Trainingssystem angemerkt, wird im Folgenden die ethische Grundposition der IOA® herausgegriffen, welche unter anderem einen Rahmen für die Gestaltung einer professionellen Beziehung bietet.

Im Rahmen der Gestaltung einer professionellen Beziehung innerhalb eines Trainingssystems ist es von grundlegender Bedeutung, ethische Grundpositionen zu berücksichtigen. Die ethische Grundposition der IOA® (2022) bietet hierbei einen Rahmen, der folgende Aspekte einschließt (IOA®, 2022d, S. 25):

- Menschenbild und Wertschätzung der Teilnehmer:innen: Eine professionelle Beziehung basiert auf einem respektvollen Menschenbild und einer angemessenen Wertschätzung gegenüber den Teilnehmer:innen.
- Professionalität und Kompetenz: Es ist unabdingbar, dass Trainer:innen über die erforderliche Fachkompetenz und Professionalität verfügen, um ihre Aufgaben verantwortungsbewusst und effektiv ausführen zu können.

- Persönliche Integrität: Eine professionelle Beziehung erfordert persönliche Integrität seitens der Trainer:innen, um ethische Standards zu wahren und Vertrauen aufzubauen.
- Bewusstheit über Unterschiede in Position und Funktion: Trainerinnen müssen sich der Unterschiedlichkeit ihrer Position und Funktion im Verhältnis zu den Teilnehmer:innen bewusst sein, insbesondere hinsichtlich möglicher Abhängigkeitsverhältnisse und der Notwendigkeit sexueller Abstinenz.
- Sicherheit der Teilnehmer:innen: Die psychische, soziale und physische Sicherheit der Teilnehmer:innen hat oberste Priorität und muss durch angemessene Maßnahmen gewährleistet werden.
- Prinzip der Verschwiegenheit: Vertraulichkeit und das Prinzip der Verschwiegenheit sind wesentliche Bestandteile einer professionellen Beziehung und müssen strikt eingehalten werden, um das Vertrauen der Teilnehmer:innen zu wahren und ihre Privatsphäre zu respektieren.

Die Berücksichtigung und Umsetzung dieser ethischen Grundpositionen waren im handlungsorientierten Kajak-Training entscheidend für die Schaffung einer professionellen und vertrauensvollen Beziehung zwischen Trainer:innen und Teilnehmer:innen innerhalb eines Trainingssystems. Darüber hinaus wurden für das gesamte Forschungsprojekt die Richtlinien der Ethikkommission handlungsleitend berücksichtigt.

2.4.2 Kompetenzerleben

Das Kompetenzerleben ist nach der Theorie der psychologischen Basisbedürfnisse in der „Selbstbestimmungstheorie“ (Deci und Ryan 2000) das Bedürfnis nach Effizienz. Dies ist neben der Autonomie (Bedürfnis, sich selbst als Verursacher des eigenen Handelns erleben wollen) und der sozialen Eingebundenheit (Bedürfnis der Zugehörigkeit) unabdingbar für intrinsische Motivation, Wohlbefinden, Gesundheit und persönliches Wachstum (Schüler, 2020, S. 172).

Im handlungsorientierten Kajak-Training war das Erleben der Selbstkompetenz auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene ein inhaltlicher Schwerpunkt und ein zentrales Ziel. Dazu wurden mehrere Teilziele definiert:

- Bewusstheit über den Umgang mit sich selbst
- Eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst machen
- Die Reflexion des Selbstkonzeptes

2.4.3 Wahrnehmung – das phänomenologische Prinzip

„Wahrnehmung ist der subjektiven Eindruck unserer Umwelt oder unseres Körpers, der durch die sensorische Verarbeitung von Reizen verschiedener Sinnesmodalitäten entsteht. Es kann zwischen bewusster und unbewusster Wahrnehmung unterschieden werden, wenn nicht genauer spezifiziert, ist aber meist die bewusste, verbalisierbare Wahrnehmung gemeint.“

(Memmert et al., 2020, S. 16)

Laut Goldstein wird unter Wahrnehmung im engeren Begriffsverständnis eine bewusste sensorische Erfahrung verstanden (Goldstein, 2015, S. 3 f.).

Hagendorf et al. bezieht Wahrnehmung in einem weiteren Verständnis auf den Prozess, mit welchem die von Sinnesorganen bereitgestellten Informationen organisiert und interpretiert werden (Hagendorf et al., 2011, S. 5)

Die phänomenologische Erkenntnis basiert auf der Wahrnehmung von Phänomenen, die an leibliche und psycho-physische Funktionen gebunden ist. Diese Phänomene werden nicht als isolierte Reize betrachtet, sondern immer bereits strukturiert und sinnvoll wahrgenommen. Sie werden "gestalthaft" erfasst und sind unmittelbar zugänglich für die betreffende Person. Durch die Beobachtung verbalen und nonverbalen Verhaltens kann die, den Phänomenen zugrunde liegende, Ordnung erkannt werden und die darin enthaltenen Strukturen sowie zukünftigen Ausrichtungen leiten zum Sinn (IOA®, 2022d, S. 26).

Die phänomenologische Sichtweise ist geprägt von einer prozessualen Erfassung der Phänomene, des Vordergrunds und des Offensichtlichen, wie sie sich im Hier und Jetzt präsentieren. Diese Perspektive betrachtet den aktuellen Ist-Zustand als Momentaufnahme in einer fortlaufenden Serie von Momentaufnahmen. Das Hier umfasst den gesamten Lebensraum eines Menschen oder eines Systems, einschließlich aller sozialen, ökologischen und ökonomischen Einflüsse, die derzeit auf diese Person oder dieses System wirken. Es stellt somit eine Momentaufnahme eines sich ständig verändernden Ortes dar. Das Jetzt wird als Momentaufnahme aus dem Strom der Zeit betrachtet, in dem der Mensch in jedem Augenblick seiner Gegenwart die Ereignisse seiner Vergangenheit und die Möglichkeiten seiner Zukunft in sich trägt (Richter & Kirchhof-Knoch, 2011, S. 80).

Zusammengefasst ist Wahrnehmung der Prozess, bei dem sensorische Erfahrungen gemacht werden und Sinnesinformationen organisiert und interpretiert werden, wobei phänomenologische Erkenntnis auf der Wahrnehmung von strukturierten Phänomenen basiert, die unmittelbar zugänglich sind und die Ordnung und Sinnhaftigkeit des Erlebten offenbaren.

In der Kognitionswissenschaft wird weitgehend angenommen, dass Wahrnehmung und Handeln untrennbar miteinander verbundene Prozesse sind, die sich gegenseitig beeinflussen und direkt aufeinander wirken (Hänsel et al., 2022, S. 31).

Die Wahrnehmung ist im handlungsorientierten Kajak-Training ein zentrales Thema. Darauf bauen das Erleben und das Bewusstsein schaffen, das Eröffnen von Perspektiven, sowie das Erkennen und Erweitern von Handlungsmöglichkeiten auf. Im folgenden Kapitel wird auf die Körperwahrnehmung eingegangen.

2.4.3.1 Von der Wahrnehmung zur Erfahrung

Im ersten Schritt kommt es zur Wahrnehmung, zur Aufnahme, Weiterleitung, Koordination und Verarbeitung von Sinnesreizen über das Nervensystem. Diese Prozesse laufen zum einen automatisch ab und können zum anderen bewusst gesteuert werden. Im Folgenden wird aus der Vielzahl der Reize nach objektiven (Gefahr) und subjektiven Aspekten (Interesse) ausgewählt. In dieser Phase erfolgt ein ständiger Abgleich mit Erfahrung, erst das führt zu dem, was wir bewusst wahrnehmen und bedeuten. Dazu dient das Sinnessystem, das nach „Fernsinnen“ (sehen, hören) und „Nahsinnen“ (Tast-, Lage-, Gleichgewichts-, Geruchs- und Geschmackssinn) unterschieden wird. Für die Körperwahrnehmung sind vorrangig die Nahsinne verantwortlich. Im nächsten Schritt spielt die Reflexion eine zentrale Rolle, wenn aus der Wahrnehmung eine Erfahrung werden soll. Werden einzelne Aspekte reflektiert und bewusst gemacht, werden sie über die Situation hinaus bedeutsam und können im Weiteren in ähnlichen Situationen „abgerufen“ werden (Neuber, 2021, S. 32).

Der Begriff der Körpererfahrung als Oberbegriff inkludiert im fachdidaktischen Diskurs verwandte Begriffe, wie Körpergefühl, Körpererleben oder Körperbewusstsein. Die Entwicklung von Körperbildern, die Vorstellung vom eigenen Körper, setzt die Körpererfahrung voraus (Neuber, 2021, S. 33).

2.4.4 Selbstwahrnehmung

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers, physiologischer Prozesse und eigenen Verhaltens ist eine Quelle selbstwertrelevanter Informationen. Sinneswahrnehmungen liefern Informationen, wie wir aussehen und uns verhalten. Der Erfahrungsraum für die Selbstwahrnehmung kann durch Hilfsmittel wie Spiegel, Videofeedback oder Biofeedback erweitert werden. Durch Wahrnehmungstäuschungen fällt die Selbstwahrnehmung nicht sehr akkurat aus und kann von Person zu Person variieren. Aus diesem Grund ist das auf Selbstwahrnehmung gegründete Selbstkonzept individuell und abhängig von der Genauigkeit der Selbstwahrnehmung. Die Selbstwahrnehmung ist zusätzlich, wie jede Wahrnehmung, keine Abbildung der Wirklichkeit, sondern erfolgt erwartungsgesteuert. Dazu werden sensorische Informationen und Erwartungen über diese Informationen verglichen. Jegliche Wahrnehmung beginnt bereits mit einer Hypothese. Blickt man auf die Selbstwahrnehmung, bildet das Selbstkonzept die Hypothese. Aus diesem Grund neigt man dazu, das Selbstbild kontinuierlich zu bestätigen, da man sich sonst ausschließlich im Licht des bereits vorhandenen Selbstkonzepts wahrnehmen kann, was sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte betrifft (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 219).

2.4.4.1 Körperwahrnehmung

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit wohnen sportlichen Aktivitäten inne und sind untrennbar mit ihnen verbunden. Erfahrungen am eigenen Leib sind wesentliche und unverzichtbare Bestandteile beim Sporttreiben. Der eigene Körper ist eng mit dem Selbstbild des Menschen verbunden. Nach Beckers (1991) zit. nach Neuber (2021) ist der Körper zum einen ein Funktionsorgan und zum anderen auch immer ein Wahrnehmungs- und Ausdrucksorgan (Neuber, 2021, S. 31).

Es wird in der Forschung der Kognitionswissenschaft davon ausgegangen, dass Wahrnehmen und Handeln voneinander abhängig sind, sich gegenseitig direkt beeinflussen und somit zwei nicht trennbare Prozesse sind. Die Forschungsrichtung des Embodied-Cognition Ansatzes auch Embodiment, geht in eine ähnliche Richtung. Dabei wird angenommen, dass Kognitionen nicht nur durch das Gehirn gesteuert und beeinflusst werden, sondern dass der

Körper mit der Umwelt interagiert und diese Interaktion wiederum Kognitionen und Emotionen beeinflussen (Hänsel et al., 2022, S. 31).

Nach Hauke und Lohr (2019) entsteht im Körper die Grundlage für das Selbstgewahrsein, insbesondere für ein grundlegendes Sicherheitsgefühl. Therapeutische Ansätze zur Förderung der Selbstregulation können von der Integration des Körpererlebens profitieren, bezeichnet als "Embodiment". Dafür werden Handeln, Wahrnehmen und Emotion miteinander verbunden konzipiert. Der Körper codiert die Zusammenhänge und drückt sie wiederum aus. Bestimmte Körperhaltungen und -bewegungen können demzufolge spezifische Emotionen auslösen. Die Arbeitsweise des Embodiment wird in drei Phasen im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie angewendet: Körperfokus, Emotionales Feld und Interaktionsfokus. Durch die Embodiment-Techniken können emotionale Mechanismen entschlüsselt und behutsam erarbeitet werden. Das unmittelbare Erleben dieser Prozesse am eigenen Körper in einem geschützten Raum ermöglicht schnellere und tiefere Einsichten als dies allein durch Gespräche möglich wäre. Schließlich wird die belebende Kraft der Emotionen genutzt, um sinnvolle Handlungspläne und erfolgreiche Interaktionen zu entwickeln (Hauke & Lohr, 2019, S. 213).

Der Begriff "Embodiment" betont nach Leitan & Murray und Koch & Fuchs (2014) zit. nach Nagele & Pecht (2019) die enge Verbindung der psychischen Funktionen des Menschen mit seinem Organismus und Körper. Er verdeutlicht, dass psychische und körperliche Prozesse sich gegenseitig beeinflussen und modifizieren. Signale aus dem Inneren des Körpers, wie beispielsweise "body-feedback", beeinflussen nicht nur die Stimmung (embodied emotion), sondern auch kognitive Bewertungen (embodied cognition) und letztendlich die Einschätzung von Stressoren (embodied appraisal). Die Verfasser der "Embodiment-Theorien" zeigen nicht nur in zahlreichen Experimenten die Verankerung psychischer Funktionen in körperlichen Erfahrungen auf, sondern betonen auch die Relevanz dieser Theorien für die Psychotherapie insgesamt und insbesondere für die Körperpsychotherapie. (Nagele & Pechtl, 2019, S. 21–22)

2.4.4.2 Bewegungswahrnehmung

Für die Wahrnehmung sportlicher Bewegungen sind die propriozeptive und die vestibuläre Wahrnehmung besonders bedeutend. Die Wahrnehmung von Körperbewegungen und –

lagen im Raum und die Lag der einzelnen Körperteile zueinander wird als propriozeptive Wahrnehmung bezeichnet und der Gleichgewichtssinn als vestibuläre Wahrnehmung. Informationen, die es zu verarbeiten gilt, werden im Vergleich zu anderen Wahrnehmungsebenen durch den eigenen Körper bereitgestellt und nicht durch die Außenwelt. Dabei kann die Aufmerksamkeit entweder nach innen (Selbstwahrnehmung, internaler Fokus) oder nach außen (Fremd- oder Situationswahrnehmung, externaler Fokus) gerichtet sein. Nach Hagendorf et al. (2011) zit. nach Hänsel et al. (2022) ist das Abbild der Umwelt immer begrenzt, da es physikalische Reize (Ultraschall) gibt, die von der menschlichen Wahrnehmung nicht verarbeitet werden können (Hänsel et al., 2022, S. 29).

2.4.4.3 Wahrnehmung von handlungsleitenden Emotionen und Gefühle

„Emotionen beschreiben ein komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderung in Reaktion auf eine auslösende Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wird. Diese Veränderungen beinhalten physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse, Ausdruck und Verhalten.“ (Furley & Laborde, 2020, S. 236)

Meyer et al. (2001) verstehen unter Emotionen einen aktuellen psychischen Zustand, wobei Emotionen eine bestimmte Qualität, Intensität und Dauer haben, in der Regel objektgerichtet sind und ein charakteristisches Erleben (Gefühl), bestimmte physiologische Veränderungen und Verhaltensweisen (Ausdruck wie Mimik, Gestik, Stimme, Körpersprache und Handlungen) umfassen (Meyer et al., 2001, S. 24).

Emotionen fungieren oft als treibende Kraft für Handlungen, was auch in alltäglichen Äußerungen deutlich wird. In diesem Kontext haben Emotionen einen motivationalen Charakter, indem sie Individuen dazu anregen, in Bezug auf ein erlebtes oder vorgestelltes Ereignis zu agieren. Emotionen bestimmen häufig die Zielrichtung sowie die Intensität einer Handlung. Zusätzlich beeinflussen Emotionen die Konzentrationsrichtung, welche wiederum als Filter bei der Verarbeitung relevanter und beim Ausblenden irrelevanter Informationen sorgen. Nach Forgas (2006) zit. nach Furley & Laborde (2020) beeinflussen Emotionen auch zahlreiche kognitive Prozesse wie Lernen, Erinnern, Urteilen, Entscheiden und kreative Leistungen. Neben interpersonellen Funktionen von Emotionen tragen Emotionen entscheidend zur Regulation sozialer Interaktionen bei (Furley & Laborde, 2020, S. 247).

Nach Craft et al. (2003) zit. nach Furley & Laborde (2020) deuten verschiedene metaanalytische Studien auf einen Zusammenhang zwischen sportrelevanter Leistung und Emotion hin, jedoch zeigten sich vorwiegend Zusammenhänge zwischen Angst oder Stress und sportlicher Leistung. Der Ansatz Individual Zones of Optimal Functioning (IZOD) nach Hanin (2000) zit. nach Furley & Laborde (2020) beschreibt das Verständnis von Emotionen im Sport wie folgt. Der Einfluss von Emotion kann nur als individualisierte Person-Umwelt-Interaktion verstanden werden, welche wiederum den Zusammenhang von Aufgabencharakteristika und den Ressourcen einer Person beschreibt. Optimale und suboptimale emotionale Erfahrungen eines Sportlers sollten mit seinen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Leistungen in Verbindung gebracht werden. Weiters definiert das IZOF fünf Dimensionen von Emotionen wozu Form, Inhalt, Intensität, Zeit und Kontext zählen. Schlussendlich sollten Sportler:innen angehalten werden, ihre eigenen Begriffe oder Bezeichnungen zu nutzen, Emotionen vor, während und nach der Aktivität zu beschreiben (Furley & Laborde, 2020, S. 250).

2.4.4.4 Wahrnehmung von handlungsleitenden Kognitionen und Gedanken

„Der Begriff „Kognition“ (vom lateinischen cognitio für „Erkenntnis“) ist ein Sammelbegriff für Prozesse und Strukturen, die sich auf die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung von Informationen beziehen. Dazu zählen u. a. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Denken und Problemlösen sowie Intelligenz.“ (Hänsel et al., 2022, S. 26)

Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch werden unter dem Begriff Kognition die erlangten Wissensinhalte, die Produkte der Erkenntnis, verstanden. Wie Menschen wahrnehmen, denken, planen, Entscheidungen treffen und schließlich Handlungen generieren, wird von der Kognitionspsychologie beschrieben (Hänsel et al., 2022, S. 26–27).

Prozesse der Informationsaufnahme (Wahrnehmung, Aufmerksamkeit), der Informationsverarbeitung (Denken, Entscheiden) und des Wissens (Gedächtnis) bilden die Grundlage für die sensomotorische Kontrolle von Bewegungen. Diese Prozesse sind nach Roth (2003) auch entscheidend für taktische Handlungen im Sport, bei denen Sportler

kurzfristige, situative Probleme lösen und Entscheidungen treffen, um ihre konditionellen, koordinativen und psychischen Ressourcen optimal zu nutzen (Hänsel et al., 2022, S. 27).

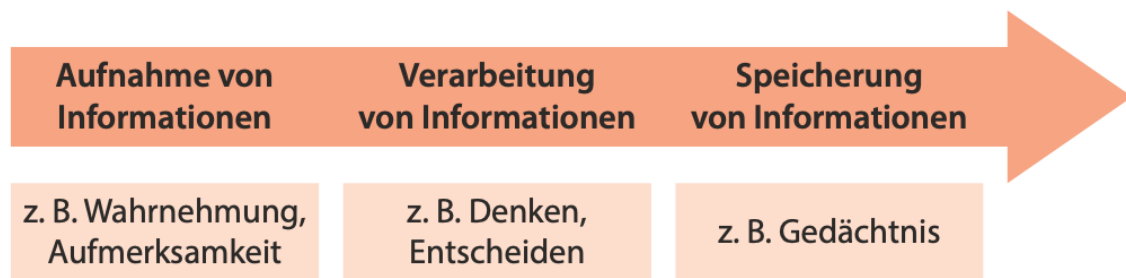


Abbildung 10: Vereinfachte schematische Darstellung der Themen der Kognitiven Psychologie (Hänsel et al., 2022, S.27)

„Sportliche Handlungen sind ohne Wahrnehmungsprozesse nicht denkbar.“ (Hänsel et al., 2022, S. 28)

2.4.4.5 Wahrnehmung der materialen Umwelt

Den größten Anteil am Wahrnehmungsprozess beim Menschen hat die visuelle Wahrnehmung. In den meisten Sportarten sind visuelle Reize dominant und dienen als Informationsquelle für die Orientierung in der entsprechenden Situation und das eigene Handeln. Ebenso sind sie wesentlich für die Antizipation von Fremdbewegungen als auch für die Wahrnehmung von Objekten, Farben, Tiefen, Größen und Bewegung. Bestimmte Objekte werden dabei schneller wahrgenommen. Dementsprechend werden bestimmte visuelle Reize bevorzugt verarbeitet. Mit den Fragen, wieso das so ist und welche Rolle die Perspektive für die visuelle Wahrnehmung spielt, beschäftigt sich die Forschung zur Objektwahrnehmung (Hänsel et al., 2022, S. 31–32).

2.4.5 Das Selbst

In diesem Kapitel wird der Begriff „das Selbst“ erklärt. Im Zuge dessen wird ersichtlich, wie dieses mit der Selbstkompetenz und dem Selbstkonzept zusammenhängt und dadurch wiederum mit Lernen.

„Das Selbst ist ein dynamisches System, das einerseits auf die jeweilige Person bezogene Überzeugungs- und Erinnerungsinhalte in hochstrukturierter Form und andererseits die mit

diesen Inhalten und Strukturen operierenden Prozesse und Mechanismen umfasst.“ (Greve, 2000, S. 17)

Der Begriff des Selbst umfasst sowohl das Wissen über die eigene Person als auch die inneren Prozesse, die dieses selbstbezogene Wissen verarbeiten. Das Selbst kann als ein mentales Abbild der eigenen Person im Gedächtnis verstanden werden (Hänsel et al., 2022, S. 151).

Das Selbst wird als ein psychisches System verstanden, das persönlich relevante Erfahrungen in einem komplexen Netzwerk zu einem impliziten Bild integriert. Das Selbst hat ein Funktionsprofil, das durch experimentelle und hirnbioologische Forschungen gestützt wird. Dieses Profil umfasst die weitgehend unbewusste, aber teilweise bewusste parallele Verarbeitungscharakteristika. Dazu werden Emotionen und Körpersignalen einbezogen, was die Integration von widersprüchlichen oder gegensätzlichen emotionalen und kognitiven Erfahrungen ermöglicht. Die Fähigkeit des Selbst, Erfahrungen zu integrieren, hängt von Entwicklungsbedingungen ab, die besonders durch soziale Interaktionen geprägt sind. Diese Interaktionen beinhalten persönliches angesprochen sein, die explizite Spiegelung impliziter Selbstzustände und liebevolle Akzeptanz (Kuhl, 2019, S. 45).

Die sieben Funktionsmerkmale des integrierten Selbst werden anhand der folgenden Tabelle den Merkmalen von Carl Rogers (1961) zit. nach Kuhl (2019) gegenübergestellt (Kuhl, 2019, S. 50):

Die <i>Fully Functioning Person</i> (Rogers)	Funktionsmerkmale des integrierten Selbst
... hat Vertrauen in die eigenen Gefühle	1. Innere Sicherheit (und Urvertrauen): Positive Bilanzierungstendenz (Gesamtbejahung der eigenen Existenz) 2. Vernetzung mit Emotionen, Bedürfnissen und Körperwahrnehmung: Emotionswahrnehmung und Emotionsausdruck
... führt ein mit Sinn, persönlicher Wertschätzung und Verantwortung erfülltes Leben	3. Parallelverarbeitung: Umfassendes Sinnerleben erfordert die Berücksichtigung vieler (auch entfernter) Bedeutungen und Bezüge („polysemantisches“ Sowohl-als-Auch statt logisches Entweder-oder-Denken)
... zeigt Offenheit für Erfahrung	4. Wachsamkeit (umfassende Aufmerksamkeit für alles persönlich Relevante in der Umgebung aus dem Hintergrund des Bewusstseins heraus) 5. Feedbackverwertung: Die Folgen eigenen Handelns an „sich“ heranlassen (z. B. Erfolg und Misserfolg spüren und einordnen statt nur „zur Kenntnis zu nehmen“; Verantwortung übernehmen statt Schuld zuweisen)
... zeigt Bewusstseinswachstum: Immer größere Anteile der Selbsterfahrung werden bewusst und explizierbar	6. Unbewusst und „Überbewusst“: Wegen seiner ausgedehnten, parallelen Verarbeitungscharakteristik können nur Ausschnitte des weitgehend impliziten Selbst expliziert werden (partielle Biphänomenalität)
... hat die Bereitschaft, wenn nötig auch Schmerz und Leid zu riskieren (statt einseitig negative Gefühle abzuwehren)	7. Selbstkonfrontative Affektregulation: Integration sowohl positiver als auch negativer Erfahrungen

Abbildung 11: Sieben Funktionsmerkmale des integrierten Selbst (Kuhl, 2019, S. 50)

Wird ein gut entwickeltes Selbst mit den Funktionen, welche in der Tabelle angeführt sind, als „System“ beschrieben, ist ein Netzwerk von kooperierenden Funktionen, verschiedenster Hirnregionen, gemeint, welcher durch einen langwierigen Entwicklungsprozess entsteht (Kuhl, 2019, S. 49).

Das Selbst wird gebraucht, wenn man sich persönlich angesprochen und verstanden fühlt, was in positiven, persönlichen Beziehungen der Fall ist. Damit wird die wissenschaftliche Bedeutung der Beziehungsqualität für Lernen, das von Selbstkompetenz abhängig ist, sichtbar. Wird das Selbst aktiviert, können alle positiven als auch negativen Erlebnisse ins Selbst integriert werden und bei Bedarf „von selbst“ abgerufen werden. Daraus ergibt sich die emotionale Autonomie (Kuhl, 2019, S. 57).

Nach Asendorpf & Neyer (2018) zit. nach Hänsel et al. (2022) und Simon & Trötschel (2014) zit. nach Hänsel et al. (2022) wird die Positivierung des Selbst umgangssprachlich als Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein oder positives Selbstwertgefühl bezeichnet. In der Wissenschaft werden unterschiedliche Begrifflichkeiten teilweise synonym und teilweise mit unterschiedlichen Bedeutungen verwendet wie beispielsweise Identität, Selbstkonzept, Selbstschema, Selbstwert, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit (Hänsel et al., 2022, S. 150).

Im handlungsorientierten Kajak-Training waren die Begrifflichkeiten Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbsteinschätzung, Selbstwert, Selbstakzeptanz, Selbstbild und Selbstvertrauen für die qualitative Analyse der Gedanken der Teilnehmer:innen zentral. Diese werden in den folgenden Kapiteln beschrieben.

2.4.6 Selbstkonzept – psychologische Rahmentheorie

Die Selbstkonzeptforschung ist ein Teilgebiet der Persönlichkeitsforschung und beschäftigt sich mit Fragen, welche folgende Dimensionen betreffen: Selbstbeschreibung und -bewertung und deren Elementen, dem Selbst, dessen Strukturierung und dessen Einfluss auf sportliche Aktivitäten sowie dem Selbstvertrauen. Aus Sicht der Sportpsychologie wird die Frage gestellt, wie das Selbst die Steuerung von Erleben und Verhalten beeinflusst (Hänsel et al., 2022, S. 150).

Das Selbstkonzept beschreibt die Gesamtheit der Wahrnehmungen und des Wissens um die eigene Person. Damit ist das Wissen über die eigenen Fähigkeiten, Gefühle und persönliche Eigenschaften gemeint (Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 340).

James (1890) zit. nach Neyer & Asendorpf (2018) unterscheidet zwei Aspekte des Selbst, das „Ich“ und das „Mich“. Das „Ich“ ist der Akteur, der Urheber des eigenen Wissens und eigenen

Handlung („self as knower“) und das „Mich“ ist das Objekt des eigenen Wissens („self as known“). Nach James ist das Selbstkonzept der zeitlich mittelfristig stabile Anteil des „Mich“ (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 214).

„Das Selbstkonzept ist der dispositionale Anteil des Mich. Es besteht aus universellem und individual- typischem Wissen über die eigene Person.“ (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 214)

Für die vertiefende Auseinandersetzung mit dem Selbstkonzept wird das „Selbstkonzept-Modell“ nach Shavelson et al. (1976) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020) herangezogen. Dieses beschreibt das Selbstkonzept als mehrdimensional und hierarchisch strukturiert. Betrachtet man das Modell von der Basis bis zur Spitze der Pyramide, sind die Selbstkonzept-Komponenten auf den unteren Ebenen eher Schwankungen und Veränderungen ausgesetzt. Im Vergleich dazu gilt das allgemeine Selbstkonzept, welches auf der obersten Ebene angenommen wird, als änderungsresistent. Wie im Modell ersichtlich ist, wird das allgemeine Selbstkonzept aus unterschiedlichen Quellen, sogenannten Subdimensionen, gespeist. Diese verändern sich in der Regel nicht im Gleichschritt. Daraus ergibt sich, dass der Grad der Allgemeingültigkeit und Stabilität der Dimensionen von unten nach oben zu nimmt. Das allgemeine Selbstkonzept beinhaltet allgemeine Erwartungen und subjektive Überzeugungen zur Bewältigung anstehender Probleme mit den eigenen Kompetenzen. (Selbstwertgefühl). Das allgemeine Selbstkonzept wird auf der folgenden Ebene in ein akademisches und ein nicht-akademisches Selbstkonzept unterteilt. Für diese Arbeit sind die Subdimensionen des nicht-akademischen Selbstkonzeptes von zentraler Bedeutung, welche in der Ebene darunter und in das soziale, emotionale und physische Selbstkonzept unterteilt werden (Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 340).

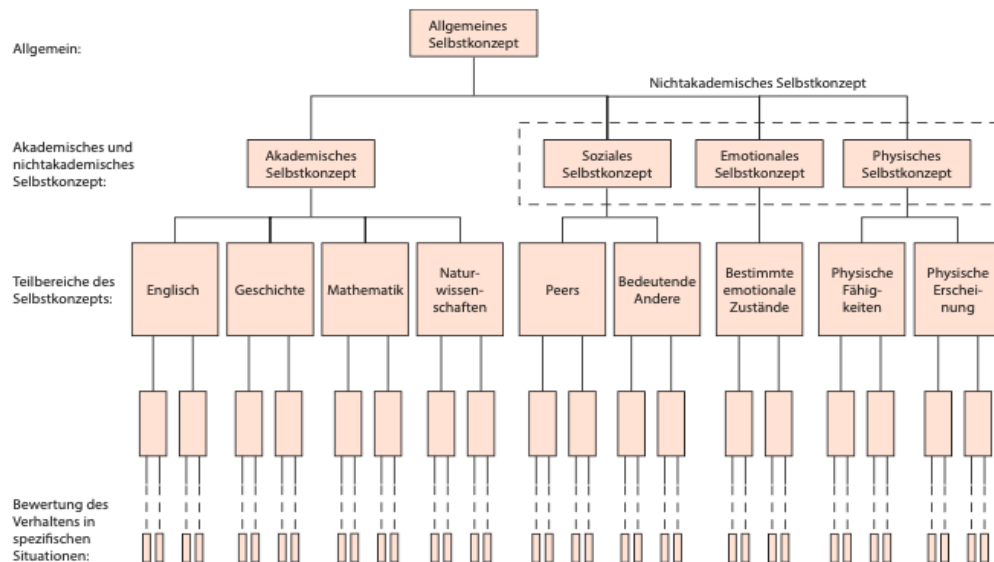


Abbildung 12: Multidimensional-hierarchisches Modell von Shavelson et al. (1976, S.413) adaptiert nach Hänsel (2012), S.147, zit. nach Hänsel et al. (2022), S.155

Studien zur Entwicklung des Selbstkonzeptes durch Sport haben ergeben, dass dem Selbstkonzept in vielen Lebensbereichen eine verhaltensregulative Funktion zugeschrieben wird (Roebors (2007) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020)). Vom Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten hängt ab, welche Ziele sich eine Person setzt oder welchem Lebensbereich wie viel Zeit gewidmet wird (Schütz und Selin (2003) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020)). Das Selbstkonzept beinhaltet die Funktion der Ausbildungs- und Berufsentscheidung, die Wahl von Freizeitbeschäftigungen und das Interesse an einer spezifischen Sportart. Demnach gilt die Herausbildung eines differenzierten, realistischen und dennoch positiv gefärbten Selbstkonzeptes, als zentrale Entwicklungsaufgabe und Basis für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung (Hurrelmann (2006) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020)). Durch die hohe Plastizität kognitiver Persönlichkeitsmerkmale wird angenommen, dass das Selbstkonzept leichter durch sportliche Interventionen beeinflusst werden kann als durch langfristig stabile Merkmale wie die Big Five (Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 344).

Das Selbstkonzept kann nach Moschner und Dickhäuser (2006) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020) als das mentale Modell einer Person über ihre Fähigkeiten und Eigenschaften definiert werden (Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 345).

Abweichungen zwischen Teilaspekten des Selbstkonzeptes werden als Selbstdiskrepanzen bezeichnet. Das Selbst wird laut Higgins (1987) zit. nach Wechsler & Schütz (2018)

unterschieden in das Real-Selbst (actual-self), das Ideal-Selbst (ideal-self) und das normative Selbst (ought-self). Die aktuelle Sicht auf die eigene Person wird vom Real-Selbst präsentiert, wohingegen das Ideal-Selbst Hoffnungen und Wünsche zeigt, wie man gerne wäre. Subjektive Wahrnehmung von Aufgaben, Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten werden dem normativen Selbst zugeordnet (Wechsler & Schütz, 2018, S. 514).

Laut Reuker (2017) zit. nach Neuber (2021) kann die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Folglich können eine realistische Selbsteinschätzung, selbstwertdienliche Ursachenzuschreibung und der Stolz auf eine gelungene Problembewältigung zu einem positiven Selbstbild beitragen (Neuber, 2021, S. 80).

2.4.6.1 Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen

Wie bereits im Kapitel 5.6 kurz aufgegriffen wurde, wird nach Asendorpf & Neyer (2018) zit. nach Hänsel et al. (2022) und Simon & Trötschel (2014, 2018) zit. nach Hänsel et al. (2022) die Positivierung des Selbst umgangssprachlich als Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein oder positives Selbstwertgefühl bezeichnet (Hänsel et al., 2022, S. 150)

Im Folgenden werden diese Begriffe genauer erläutert und betrachtet, da diese im handlungsorientierten Kajak-Training zentral waren.

Bei der Frage nach der Wirkung des Selbst auf sportliche Aktivität werden in wissenschaftlichen Studien Konstrukte herangezogen, welche sich auf Teilaspekte des selbstbezogenen Wissens beziehen, die Selbstwirksamkeitserwartung und das Selbstvertrauen. Diese sind für die subjektive Einschätzung der eigenen Kompetenzen im Zuge der Auseinandersetzung mit anspruchsvollen Aufgaben oder Situationen eine wesentliche Ressource und können mehr oder weniger realistisch sein.

Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstvertrauen beziehen sich nicht auf das Besitzen von Fähigkeiten sondern auf den Glauben, bestimmte Fähigkeiten in einer Situation wie gewollt einsetzen zu können. Der Begriff der Selbstwirksamkeit(erwartung) ist im deutschsprachigen Raum verbreitet, wohingegen der Begriff des Selbstvertrauens im angloamerikanischen Raum (Weinberg und Gould (2019) zit. nach Hänsel et al. (2022)) verwendet wird und wo die Selbstwirksamkeitserwartung mitunter als Ansatz zur Untersuchung von Selbstvertrauen verstanden wird. Entwickelt wurde der Begriff der

Selbstwirksamkeit(erwartung) (self-efficacy) von Albert Bandura (1977, 1997) zit. nach Hänsel et al. (2022) im Rahmen seiner sozial-kognitiven Lerntheorie. Bandura (1997) zit. nach Hänsel et al. (2022) grenzt die Begriffe der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens voneinander ab und hebt hervor, dass Selbstwirksamkeitserwartungen nicht nur die Erwartungsstärke beschreibt, sondern inkludiert die Höhe der wahrgenommenen Kompetenz (Hänsel et al., 2022, S. 160–161).

Nach Weinberg und Gould (2019) zit. nach Hänsel et al. (2022) beschreibt der Begriff des Selbstvertrauens die Erwartung, eine gewünschte Handlung erfolgreich auszuführen. Nach Vealey (1986) zit. nach Hänsel et al. (2022) ist sportbezogenes Selbstvertrauen die Überzeugung oder der Grad der Sicherheit, die Fähigkeit aufzuweisen, im Sport erfolgreich zu sein. (Hänsel et al., 2022, S. 161).

Bandura (1997) zit. nach Hänsel et al. (2022) beschreibt die Selbstwirksamkeitserwartung als Überzeugung einer Person in neuen, unvorhersehbaren, herausfordernden oder stressigen Situationen in der Lage zu sein, ein bestimmtes Verhalten eigenständig zu organisieren und durchzuführen und dabei auf eigene Ressourcen zurückzugreifen (Hänsel et al., 2022, S. 161).

Bandura (1986) zit. nach Pfeffer & Wegner (2020) versteht unter der Selbstwirksamkeitserwartung, die Erwartung einer Person, gewünschte Handlungen erfolgreich und selbstständig zu bewältigen, selbst unter schwierigen Bedingungen und aufgrund der eigenen Kompetenzen (Pfeffer & Wegner, 2020, S. 537)

In einem weiteren Schritt wird von Bandura Selbstwirksamkeits- und Konsequenzerwartung differenziert. Während sich die Selbstwirksamkeitserwartung auf die Verhaltensmöglichkeiten bezieht, sagt die Konsequenzerwartung Ergebnisse und Erwartungen über Verhaltensergebnisse voraus, welche durch das Verhalten erzielt werden. Die Auswahl von Verhaltensweisen und des Schwierigkeitsgrades, die investierte Anstrengung bis zur Erreichung der Ziele und die Ausdauer in Bezug auf Schwierigkeiten und Hindernissen (Persistenz) wird von der Selbstwirksamkeitserwartung beeinflusst. Es ist zu vermuten, dass zusätzlich eigene innere Vorgaben in Bezug auf Dauer und Intensität (investierte Anstrengung) eine Rolle spielen und es trotz Schwierigkeiten und Hindernissen (Umwelteinflüsse) zu einer Durchführung der Verhaltensweise kommt (Hänsel et al., 2022, S. 161–162).

„Selbstwirksamkeitsüberzeugung beschreibt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in einer Leistungssituation.“ (Höner et al., 2020, S. 523)

Studien zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Furley und Schwizer (2014) zit. nach Furley & Laborde (2020)) haben ergeben, dass der Erfolg bei der Umsetzung in enger Verbindung mit der Gewissheit, eine Leistung erbringen zu können, steht. Umgekehrt ist eine Aktion häufig gescheitert, wenn Zweifel am Gelingen vorlagen (Furley & Laborde, 2020, S. 238).

2.4.6.2 Selbsteinschätzung

Nach Hurrelmann (2006) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020) ist die Grundbedingung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung eine möglichst realitätsangemessene Selbstwahrnehmung, dies steht in enger Beziehung zur positiven Entwicklung des Selbstkonzepts (Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 347).

„Veridikalität bezeichnet den Grad der Realitätsangemessenheit der Selbstwahrnehmung eigener Fähigkeiten und Leistungen.“ (Helmke, 1992, S. 197)

Für die Selbsteinschätzung der emotionalen Erfahrungen gibt es laut Scherer (2005) zit. nach Furley und Laborde (2020) zwei Hauptmethoden, den Diskrete-Emotionen-Ansatz und den Dimensions-Ansatz. Der Diskrete-Emotionen Ansatz wird unterteilt in individualisiert und gruppenorientiert (Furley & Laborde, 2020, S. 256).

2.4.7 Selbstwert und Selbstakzeptanz

Das Selbstwertgefühl beschreibt die subjektive Bewertung (positiv, negativ) der eigenen Persönlichkeit und die Zufriedenheit mit sich selbst. Es kann daher als spezielle Einstellung verstanden werden, nämlich der Einstellung gegenüber sich selbst, zur eigenen Person (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 215).

Nach Sonstroem und Morgan (1989) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020) haben sportbezogene Körpererfahrungen einen Einfluss auf das physische Selbstkonzept. Sonstroem et al. (1989) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020) beschreibt im „Exercise and Self-Esteem-Modell“ (EXSEM), welches vor dem Hintergrund des hierarchischen „Selbstkonzept-Modells“ von Shavelson et al. (1976) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020) und der „Selbstwirksamkeitstheorie“ von Bandura (1977) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020) entwickelt wurde, einen Bottom-up-Prozess, wobei Sport- und Bewegung zu physischen Selbstwirksamkeitserfahrungen beitragen. Diese führen zur Wahrnehmung der eigenen sportlichen Kompetenz, die wiederum direkt und über die physische Akzeptanz vermittelt zu einem positiven Selbstwertgefühl führen soll (Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 345).

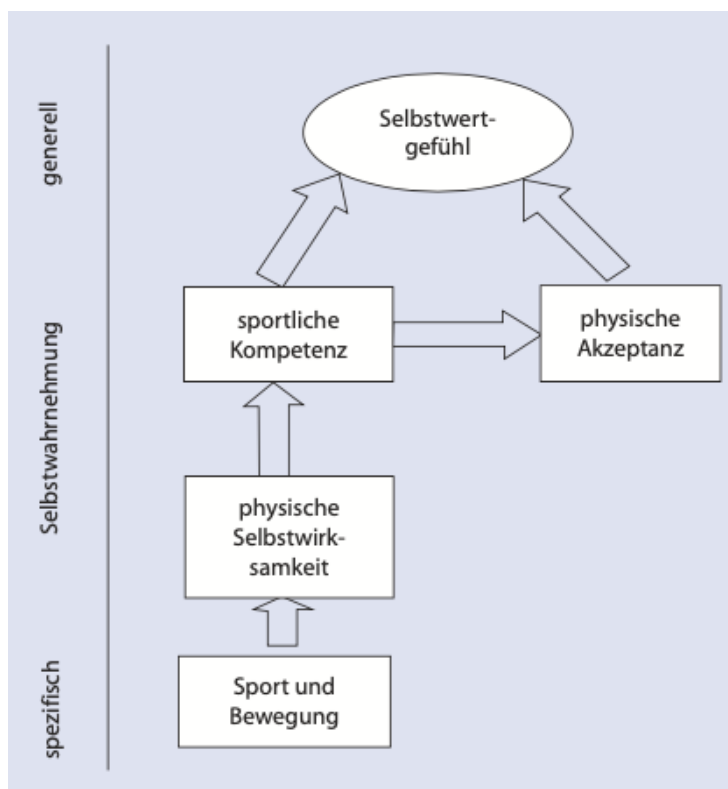


Abbildung 13: Exercise and Self-Esteem-Modell nach Sonstroem und Morgan (1989) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020), S.345

Sonstroem (1998) zit. nach Hänsel et al. (2022) entwickelt eine Variante des Ansatzes. Die Self-Enhancement-Hypothese kehrt den Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Selbst um und nimmt an, dass das Selbstwertgefühl auch die sportliche Aktivität beeinflusst. Ein höherer Selbstwert begünstigt demnach die Aufnahme einer sportlichen Aktivität (Hänsel et al., 2022, S. 159).

Shavelson, Hubner und Stanton (1976) kritisierten die Annahme eines eindimensionalen Selbstwertgefühls und sahen dieses als Eigenschaftshierarchie an. Dabei werden dem allgemeinen Selbstwertgefühl vier spezifische Selbstwertfaktoren untergeordnet, das intellektuelle, soziale, emotionale und physische Selbstwertgefühl (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 216)

„Das implizite Selbstwertgefühl ist die implizite Einstellung zur eigenen Person.“ (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 225)

Das Selbstwertgefühl wird vom Selbstkonzept klar abgehoben, als Äußerung der Person zu ihrem subjektiven Gefühl des Werts der eigenen Person. Im Unterschied zur kognitiven Bewertung im Selbstkonzept, beschreibt das Selbstwertgefühl die emotionale Komponente des Selbsterlebens (Rosenberg, 1965).

Eine Analyse der Dynamik des Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls hat gezeigt, dass verschiedene Informationsverarbeitungsprozesse diese beeinflussen. Das Selbstkonzept und Selbstwertgefühl können miteinander konkurrieren, unabhängig voneinander wirken oder sich gegenseitig verstärken oder aufheben. Es gibt individuelle Unterschiede in der Stärke dieser Einflüsse und die Größe und Richtung der Wirkung auf Selbstkonzept und Selbstwertgefühl wird durch die Kombination aller einzelnen Prozessstärken bestimmt. Die folgende Abbildung fasst diese Prozesse in einem integrativen Modell der selbstbezogenen Informationsverarbeitung zusammen (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 226).

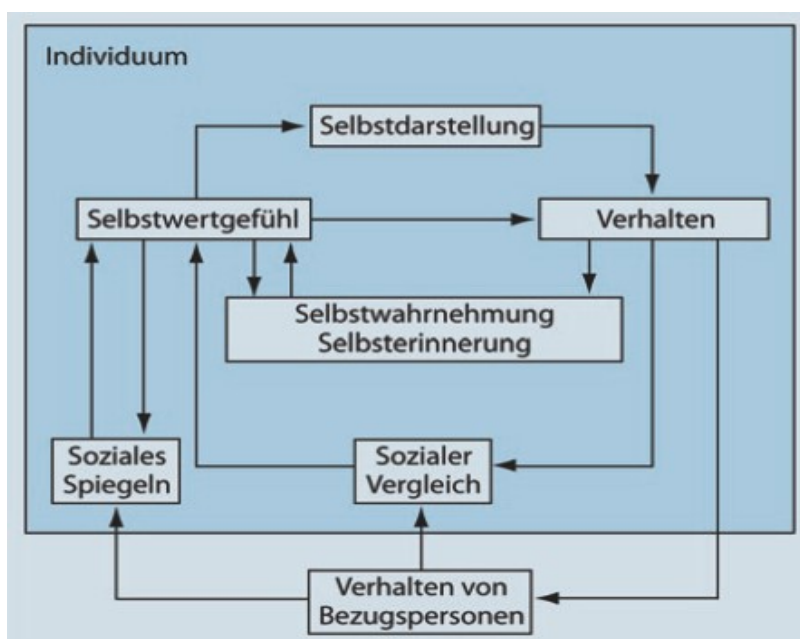


Abbildung 14: Modell der selbstbezogenen Informationsverarbeitung (Neyer & Asendorpf, 2018, S.226)

3 Zirkuläres Prozessmodell – Prozessschritte in der Entwicklung des Trainingsdesigns

Das zirkuläre Prozessmodell wird im Ansatz der IOA® zur Entwicklung eines handlungsorientierten Trainingsdesigns verwendet (IOA®, 2022d, S. 11).

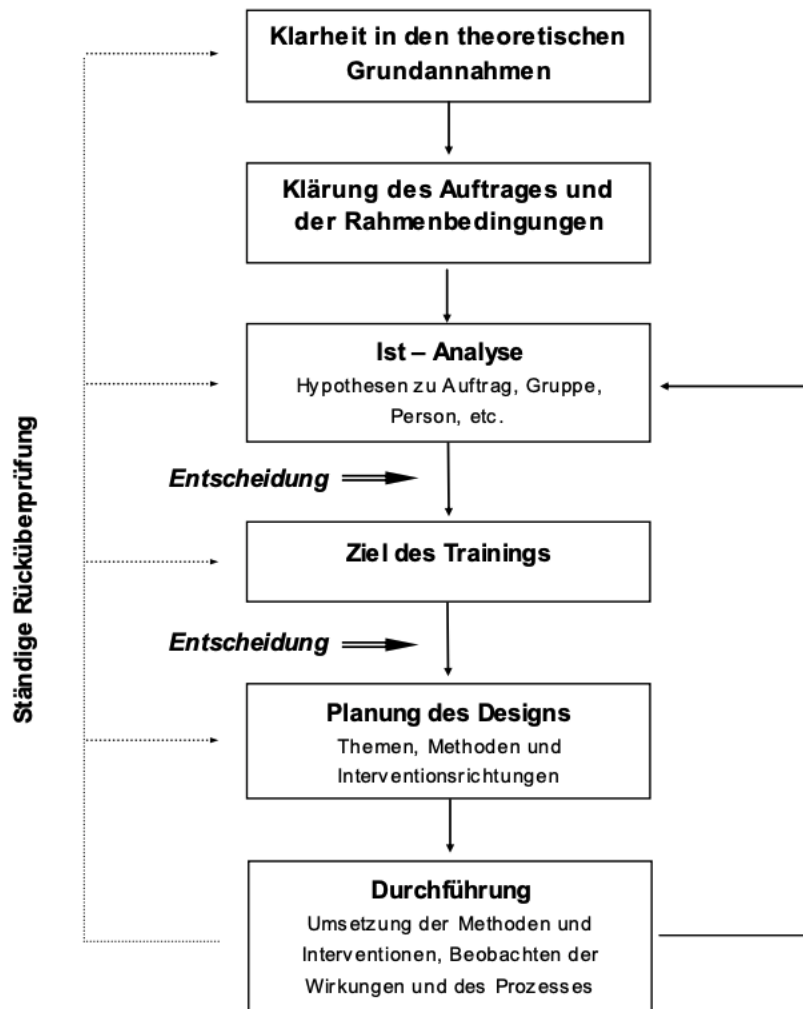


Abbildung 15: Zirkuläres Prozessmodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 11)

Die Aspekte der einzelnen Prozessschritte für das handlungsorientierte Kajak-Training wurden bereits anhand des konzentrischen Kreismodells im Kapitel 2 erläutert. Das Modell soll an dieser Stelle einen Überblick geben, in welcher Reihenfolge die Prozessschritte bei der Entwicklung des Trainingsdesigns bis hin zur Durchführung erfolgt sind und wie diese miteinander in Verbindung gebracht werden. In einem weiteren Schritt wurde das Training immer wieder aufgrund des Trainingsverlaufes angepasst. Dies wird in diesem Modell durch die Pfeile verdeutlicht. Die Pfeile nach unten machen die Abfolge der einzelnen Prozessschritte sichtbar, welche aufeinander aufbauen. Die nach oben gerichteten

Pfeilen zeigen den zirkulären Ablauf, welcher der ständigen Rücküberprüfung der einzelnen Prozessschritte dient.

Nachdem Grundannahmen, Auftrag und Rahmenbedingungen für das handlungsorientierte Kajak-Training geklärt waren, kam es zu einer IST-Analyse.

3.1 IST-Analyse

„Entsprechend der systemisch/konstruktivistischen Perspektive sind in der Ist-Analyse möglichst vielfältige Hypothesen über unterschiedliche Systemebenen und relevante Umfelder zu entwickeln.“ (IOA®, 2022d, S. 12)

Bei der Entwicklung des handlungsorientierten Kajak-Trainingsdesigns wurden vielfältige Hypothesen über die unterschiedlichen Systemebenen (vgl. Kapitel 2 Konzentrisches Kreismodell) und die relevanten Umfelder gebildet. Dies erfolgte zirkulär zu unterschiedlichsten Zeitpunkten im Prozess, mit verschiedensten Personen und unterschiedlichen Methoden, was im Kapitel 2.3.1. Auftrag und Ziele beschrieben wird.

3.2 Entscheidung

Nach der Hypothesenbildung wird entschieden, welchen Hypothesen nachgegangen wird, um weiter zu planen, designen, Methoden auszuwählen oder Interventionen zu setzen. Es ist wesentlich, dass sich die Entscheidung an den vorangegangenen Prozessschritten orientiert (IOA®, 2022d, S. 12).

3.3 Ziele des Trainings und der Intervention

Die ausgewählten Hypothesen bilden die Grundlage für das Ziel, welches für die darauffolgende Intervention formuliert wird. Dabei ist darauf zu achten, dass dieses Ziel Orientierung gibt und einen Raum für Entwicklung eröffnet. Diese Ziele sollen Bestehendes, Beobachtbares verdeutlichen und sich nicht auf Veränderung beziehen (IOA®, 2022d, S. 12).

3.4 Planung

„Die konkrete Planung der Intervention bezieht sich auf die Auswahl der Methode, das Richten von Aufmerksamkeit bzw. das Hinführen zum Thema, die Einkleidung der Übung oder Aufgabenstellung, die Gestaltung der Reflexion.“ (IOA®, 2022d, S. 13)

Nach IOA® sind dabei die vermuteten Wirkungen mitzudenken. Wie bereits in den vorangegangenen Prozessschritten, ist auch dieser zirkulär rückzuüberprüfen.

3.5 Durchführung des Trainings

Im Anschluss wird das entwickelte Training durchgeführt. Die Aufgaben der Leiter:innen sind das Setzen von Methoden, Intervenieren und Beobachten. Jeder „stärkeren“ Intervention geht zirkulär eine Hypothesenbildung, Zielformulierung und Planung voraus (IOA®, 2022d, S. 13).

Bei der Durchführung des handlungsorientierten Trainings kam es zu minimalen Abweichungen von der Planung. Aus Zeit- und Intensitätsgründen wurden die Sequenz 6 und die Tonaufnahmen 8 und 9 gestrichen.

3.6 Praktisches Beispiel aus der Supervision der Konzeption: professionelle Beziehung

Zum besseren Verständnis des zirkulären Prozessmodelles wird ein praktisches Beispiel, aus dem Entwicklungsprozess des handlungsorientierten Kajak-Trainingsdesigns aufgegriffen. Im Rahmen der Supervision der Konzeption wurde die „professionelle Beziehung“ thematisiert. Die Methode Supervision der Konzeption wird im Kapitel 2.3.4.1 beschrieben. Sie dient der Hypothesenbildung und -auswahl, was im folgenden Beispiel sichtbar wird.

IST-Analyse

Freie Assoziationen, Gefühle, Stimmungen, Fantasien:

„Es hat einen Einfluss, dass es zu 6 von 8 Personen einen persönlichen Bezug gibt.“

Hypothese und Problemdefinition:

„Die Leitung wird in das System Gruppe hineingezogen, kann keine professionelle Beziehung gestalten und ihre Funktion nicht halten.“

Problemlösevorschlag und Handlungsimpuls:

„Am Abend soll die Leiterin nicht bei der Gruppe sein, beispielsweise beim Lagerfeuer.“

Entscheidung

Bewertung durch die Fallbringerin

Der persönliche Bezug zu den Teilnehmer:innen ist transparent zu kommunizieren.

Die professionelle Beziehung ist im Training wichtig.

Das Leiter:innensystem muss darauf achten, nicht in das System der Gruppe hineingezogen zu werden.

Ziele des Trainings und der Intervention

Ziel auf Basis der Hypothese:

Der persönliche Bezug wird transparent kommuniziert.

Die professionelle Beziehung ist im Training zu wahren und soll durch Reflexion überprüft und präsent gehalten werden.

Das Leiter:innensystem wird nicht in das System der Gruppe gezogen.

Planung

Planung im Konzept:

Tag 1, 8.45 – 9.05 Ankommen Bergrettungskammerl: Vorstellen TR (Bennen, dass ich Leute kenne, dass Valentin mein Partner ist) – Funktionen

Reflexionen im dualen Trainer:innensystem und allein mit dem Fokus professionelle Beziehung während und nach dem Training.

Durchführung

Durchführung im Training:

Die Leiterin benannte nach der offiziellen Begrüßung die freundschaftlichen Beziehungen, wen sie woher kannte und wie es zu der Konstellation der Gruppe gekommen ist. Es wurde die Beziehung zwischen Leiterin und Leiter kurz angesprochen und erklärt und wie und warum es zum dualen Trainer:innensystem gekommen ist. Im Anschluss wurde das Funktionsverständnis transparent kommuniziert.

4 Bogenmodell – Planung der Trainingssequenzen

Im Ansatz der IOA® ist es besonders wichtig, Methoden oder Übungen nicht einfach aneinander zu reihen, sondern eine Verbindung der einzelnen Aufgabenstellungen herzustellen. Diese soll bewusst gestaltet und eingeleitet werden und die Methode vor dem Hintergrund des Lernprozesses eingebunden werden.

Die Auswahl einer Methode basiert auf der Ist-Analyse des Prozessmodelles und unter Beachtung verschiedener Ebenen des Kreismodells. Dementsprechend kann das folgende Bogenmodell als Intervention für den Einsatz von „Hauptmethoden“ betrachtet werden. Jeder Teil des Bogens wird im engsten Sinn als eigene Intervention gesehen (IOA®, 2022d, S. 14).

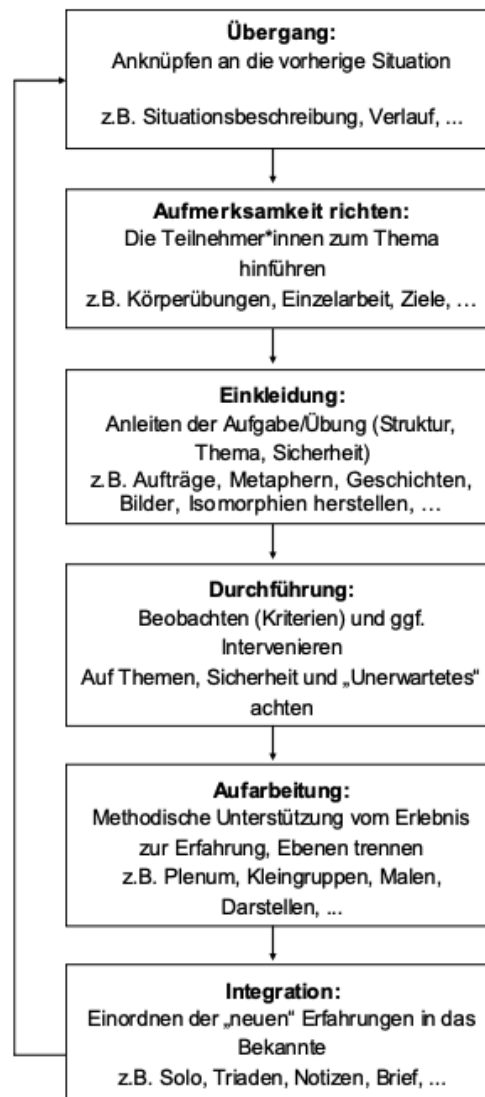


Abbildung 16: Bogenmodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 14)

Die Hauptmethode wird eingebunden in einen „Übergang“, wenn davor schon eine Sequenz stattgefunden hat, dem darauffolgendem „Aufmerksamkeit richten“ und dem „Einkleiden“ der Hauptmethode. Danach kommt es zur „Durchführung“ der Hauptmethode. Abschließend kommt es zur „Aufarbeitung“ und zur abschließenden „Integration“. Die einzelnen Schritte des Bogens ergeben eine Lernsequenz in einem handlungsorientierten Training.

Für das Konzept des handlungsorientierten Kajak-Trainings wurde, basierend auf der Ist-Analyse im zirkulären Prozessmodell und dem konzentrischen Kreismodell, das Trainingsdesign entwickelt und die einzelnen Sequenzen anhand des Bogenmodelles geplant. Dies wird im Trainingskonzept ersichtlich. Die „Einkleidung“ und der „Übergang“ werden nicht explizit in der Planung benannt. Die „Einkleidung“ wurde in der Planung bei der „Durchführung“ mitbeschrieben und wurde im Training vor der „Durchführung“ der Hauptmethode gemacht. Die „Übergänge“ wurden im Trainingsdesign berücksichtigt und durch die Platzierung der Sequenzen geschaffen. Das „Aufmerksamkeit richten“ ging mit dem „Übergang“ einher.

4.1 Übergang

In der prozessorientierten Arbeitsweise ist die Gestaltung von Übergängen zwischen den einzelnen Methoden wesentlich. Sie knüpfen an die vorherige Phase an und bereiten auf die darauffolgende Phase vor. Dazu bieten sich vielfältige Methoden an, wie eine Situationsbeschreibung oder ein thematischer Verlauf, welche wiederum in unterschiedlichen Organisationsformen wie allein, in Paaren oder im Plenum aufbereitet werden können (IOA®, 2022d, S. 15).

4.2 Aufmerksamkeit richten

Das „Aufmerksamkeit richten“ dient dazu, den Fokus der Teilnehmer:innen gezielt auf ein bestimmtes Thema zu lenken und soll die Teilnehmer:innen unterstützen ihre Aufmerksamkeit im breiten Feld der Wahrnehmungsmöglichkeiten thematisch zu richten. Für diesen Schritt bieten sich Methoden wie Körperübungen, Einzelarbeit zu Zielen, Symbolarbeit oder der Austausch in Triaden an (IOA®, 2022d, S. 15).

4.3 Einkleidung

Dieser Schritt beschreibt die Anleitung der „Hauptaufgabe“. Dazu gehören die folgenden Aspekte, wie die Struktur der Aufgabe mit Ablauf, Material und Regeln, das Thema und der Sicherheitsrahmen. Wird im dualen Prinzip (siehe Kapitel 2.2.2.1) gearbeitet, bietet es sich an, die Aspekte aufzuteilen, nach Struktur und Thema einerseits und dem Sicherheitsrahmen andererseits. Auch in diesem Schritt gibt es vielfältige Möglichkeiten Themen einzukleiden. Wesentlich ist dabei jedoch, einen Bezug zum Auftrag durch Isomorphien herzustellen oder mit Bildern, Geschichten oder Metaphern zu arbeiten (IOA®, 2022d, S. 15).

4.4 Durchführung der Hauptaufgabe

Die zuvor beschriebene „Hauptaufgabe“ wird in diesem Schritt durchgeführt. Für die Leiter:innen stehen das kriteriengeleitete Beobachten, die Sicherheit und gegebenenfalls Interventionen im Vordergrund. Wird im dualen Prinzip gearbeitet, kann sich eine Person auf das Beobachten in Bezug auf die Struktur und das Thema fokussieren und die andere Person auf die Sicherheit. Beobachtungskriterien ergeben sich aus dem Prozess (vgl. Kapitel 3 Zirkuläres Prozessmodell), wobei die Qualität der Beobachtung durch das theoretische Hintergrundwissen bestimmt wird. Wesentlich ist dabei die strikte Trennung von Beobachtung und Bewertung. Wird eine Intervention im Prozess gesetzt, ist immer die Frage zu stellen, ob diese eine Auseinandersetzung der Teilnehmer:innen unterstützt in Bezug auf den Auftrag und die Ziele. Sicherheitsrelevante Interventionen sind sofort umzusetzen (IOA®, 2022d, S. 15).

4.5 Aufarbeitung

Die Aufarbeitung der Erlebnisse haben im handlungsorientierten Lernmodell (siehe Kapitel 1.5.4) eine zentrale Bedeutung. Die implizite und explizite Verarbeitung von Erlebnissen, welche von Handlungen ausgehen und damit verbunden sind, führt zu Erfahrungen. Diese Aufarbeitung oder Verarbeitung wird im Ansatz der IOA® methodisch begleitet, beispielsweise mit Reflexionen im Plenum, in Kleingruppenarbeiten, Malen oder Darstellen (IOA®, 2022d, S. 15).

4.6 Integration

Der Begriff Integration bedeutet laut IOA® (2022) nicht „beliebig Ganzheitlich“, sondern ein vielfältiges Richten von Aufmerksamkeit nach reflektierten und transparenten Kriterien,

wobei die Methodenvielfalt genutzt wird. Der Begriff der Integration zielt auf die Bereiche In- und Outdoortätigkeiten, Aktion und Reflexion, Körper, Emotion, Kognition und soziale Bedingtheit, Setting, Kompetenz bei abgegrenztem Funktionsverständnis und unterschiedliche psychologische und psychotherapeutische Zugangsweisen ab (IOA®, 2022d, S. 5).

Die Phase der Integration dient dazu, Erfahrungen einzuordnen und mit verschiedenen Kontexten in Beziehung zu setzen. Dadurch soll ein Lernprozess angestoßen und Lernen ermöglicht werden, wobei unterschiedliche Lernebenen beachtet werden. Dies führt wiederum zu neuen Handlungsmöglichkeiten. Auch dieser Schritt wird bewusst methodisch angeleitet, wie zum Beispiel mit Solos, Triaden, Notizen oder Briefen (IOA®, 2022d, S. 15).

4.7 Praktisches Beispiel aus dem Trainingskonzept: Sequenz 7, Teil B

Um das Bogenmodell praktisch zu veranschaulichen, wird eine Sequenz aus dem Trainingskonzept herausgegriffen und aufgeschlüsselt. Zusätzlich dient dieses Beispiel als Erklär-Modell für die einzelnen Sequenzen des Trainingskonzeptes, welche anhand des Bogenmodelles aufbereitet wurden.

Glaubenssätze und Körperhaltung

Übergang

Es wurde eine Körperübung im Boot sitzend angeleitet. Es wurden verschiedene Paddelhaltungen eingenommen, eine aufrechte, eine zusammengesackte, eine angespannte (Schultern nach oben gezogen) und eine lockere (Schultern fallen lassen). Zwischen jedem Schritt wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert sich abzuschütteln, um aus der Haltung hinauszugehen. Zu jeder Haltung wurde folgende Frage gestellt: „Wie erlebe ich die Bootsstabilität/ Lage im Wasser/ Gefühl für das Boot/ das Paddel/ die Umwelt? Welcher Glaubenssatz kommt in mir hoch?“

Aufmerksamkeit richten

Folgende Frage sollte im Anschluss im Solo bearbeitet werden: „Finde eine für dich passende Körperhaltung und einen dazu passenden Glaubenssatz für den nächsten Paddelabschnitt.“

Einkleidung

Im nächsten Schritt wurde die Hauptaufgabe erklärt. Dazu wurde die Aufgabe gestellt zu Surfen oder Seilfähen zu üben und sich dabei mit folgender Frage auseinander zu setzen: „Wie erlebe ich das Paddeln mit dem Fokus auf die Körperhaltung und dem dazu gehörenden Glaubenssatz?“

Die Teilnehmer:innen konnten dabei in den Austausch mit anderen Teilnehmer:innen oder mit einem Trainer gehen.

Die Regeln für das Wildwasser galten nach wie vor und die Gruppe musste zusammenbleiben.

Durchführung

Die zuvor beschriebene „Hauptaufgabe“ wurde nun durchgeführt. Eine leitende Person beobachtete die Gruppe in Bezug auf das Thema und die vorgegebene Struktur und interveniert gegebenenfalls, um die Auseinandersetzung mit dem Thema zu unterstützen. Als Basis dafür diente das Prozessmodell. Konkret interveniert wurde in dieser Sequenz im Austausch mit den Teilnehmer:innen die Frage wiederholt, vertiefend erklärt oder nachgefragt. Die zweite leitende Person fokussierte sich auf die Sicherheit und musste in dieser Sequenz sicherheitsrelevant intervenieren, als eine Person beim Surfen kippte und schwamm. Die Person und deren Material wurden geborgen und abgeklärt, ob alles in Ordnung wäre.

Aufarbeitung

Für die Aufarbeitung kam es im ersten Schritt zum paarweisen Austausch mit anderen Teilnehmer:innen. Im zweiten Schritt wurde eine vertiefende Reflexion angeleitet. Jede teilnehmende Person wurde aufgefordert zu folgender Frage eine Soloreflexion durchzuführen: „Wie habe ich das Paddeln erlebt, mit dem Fokus auf die Körperhaltung und dem dazu gehörenden Glaubenssatz?“ Dafür bekamen die Teilnehmer:innen ein Kärtchen mit der Frage und sollten diese an einem ruhigen Platz für sich selbst laut gesprochen beantworten und dies mit ihrem Handy aufzeichnen.

Integration

Zum Abschluss fand ein Austausch im Plenum statt, welcher es ermöglichen sollte, Erfahrungen einzuordnen, unterschiedliche Perspektiven wahrzunehmen, einen Lernprozess anzustoßen und daraus Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und zu entwickeln.

Übergang

Der Übergang integrierte das Umziehen, das Laden, das Shuttlen, eine ausreichende Pause und das gemeinsame Abendessen. Dies diente zum einen der Struktur und Organisation und sollte zum anderen einen Raum bieten, der von jeder teilnehmenden Person so genutzt werden konnte, wie sie oder er es gerade brauchten.

Empirischer Teil

5 Idee der Untersuchung

Die Idee der Untersuchung, war das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten auf das Lernfeld Wildwasser-Kajakfahren anzuwenden und herauszufinden, inwieweit der Bereich Wildwasser-Kajakfahren für handlungsorientiertes Lernen nutzbar gemacht werden kann. Dazu wurde ein personenzentriertes, handlungsorientiertes Kajak-Training mit Lernsequenzen im Wildwasser mit den Schwerpunkten Selbstkompetenz und Selbstkonzept von der Versuchsleiterin und Autorin dieser Arbeit, Nadine Bogenreiter, entwickelt, angeboten und evaluiert. Den Teilnehmer:innen wurden im Zuge der jeweiligen Trainingssequenzen offene Fragen gestellt, die dazu dienten, das Laute Denken (Kapitel 8) anzuregen. Diese Gedanken wurden mit dem Handy im Solo aufgenommen und bilden die Basis für eine vertiefende Reflexion auf der Personenebene. Damit wurde das Erleben auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene erfasst und die Wirkung auf die Selbstkompetenz und das Selbstkonzept erforscht. Zur Bearbeitung der Thematik wurde ein qualitativer Forschungsansatz gewählt, der im Folgenden erläutert wird.

6 Forschungsvorhaben

Während im theoretischen Teil das handlungsorientierte Kajak-Training entwickelt wurde, wird nun anhand der Daten, den Gedanken der Teilnehmer:innen, die Wirkung dieses Trainings bei ausgewählten Personen dargestellt.

Durch die Methode des Lauten Denkens wurde erhoben, wie die Teilnehmer:innen das Kajakfahren erlebten und wie die handlungsorientierten Methoden im Kontext des Kajakfahrens auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept wirkten. Die verbalen Aussagen der Teilnehmer:innen wurden dazu für die qualitative Inhaltsanalyse aufbereitet, wofür die Daten in einem ersten Schritt transkribiert und paraphrasiert wurden.

Für die Datenanalyse und die Datenauswertung wurde eine Mischform von Analysearten nach Mayring (2015) ausgewählt, die Analysetechnik der inhaltlichen Strukturierung mit der deduktiven Kategorienbildung und -anwendung und die Analysetechnik der Zusammenfassung. Die Interpretationstechnik der Objektiven Hermeneutik wurde als ergänzende Analysetechnik für das interpretative Verfahren hinzugezogen. Die Auswertung folgte der Struktur der theoretischen Aufbereitung. Die Ergebnisse beschreiben den Entwicklungsprozess der Teilnehmer:innen im Zuge des handlungsorientierten Kajak-Trainings.

7 Forschungsfragen

Wie schon im vorangegangenen Kapitel erwähnt, bezieht sich das Forschungsvorhaben auf die qualitative Untersuchung des Angebotes „Persönlichkeitsentwicklung durch ein handlungsorientierten Kajak-Training“ nach dem Konzept der IOA® mit den Schwerpunkten Selbstkompetenz und Selbstkonzept.

Laut Kuhl (2019) ist die Fähigkeit der Selbstregulation, welche alle Selbstkompetenzen inkludiert, wichtig für die Entwicklung der Persönlichkeit. Weiters können alle positiven als auch negativen Erlebnisse ins Selbst integriert werden, wenn das Selbst aktiviert wird. Diese können folglich bei Bedarf „von selbst“ abgerufen werden (Kuhl, 2019)

Die Annahme ist, dass handlungsorientierte Methoden im Kontext des Kajakfahrens auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept wirken, das Erleben einen zentralen Ausgangspunkt bildet und dadurch ein Entwicklungsbogen erkennbar wird.

Daher lauten die Forschungsfragen wie folgt:

- **Wie wird das Kajakfahren erlebt?**
- **Wie wirkt die handlungsorientierte Methode im Kontext des Kajakfahrens auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept?**

Die vorangegangenen Kapitel im theoretischen Teil sind leitend für den empirischen Teil und folglich für die Beantwortung der Forschungsfragen. Sie können nicht getrennt voneinander gedacht werden und sind richtungsgebend für die Fragen, die das Laute Denken im Solo anregen. Dementsprechend liefert die theoretische Aufarbeitung den strukturellen Rahmen für die Aufbereitung und die Interpretation der Ergebnisse.

8 Forschungsmethode: Lautes Denken im Solo

Zur Aufzeichnung und Beforschung des Erlebens, nahmen die Teilnehmer:innen im Verlauf des Trainings regelmäßig Ihre Gedanken und ihr Erleben im Zuge der Aufgabenstellungen mit ihrem Handy im Solo auf. Dazu wurden offene Fragen gestellt, welche im Bogen einer Trainingssequenz eingebettet waren und somit das sogenannte Laute Denken anregten. Diese Aufnahmen dienten zum einen dazu, eine vertiefende Reflexion anzuregen und zum anderen als Grundlage für die qualitative Forschung dieser Arbeit.

Die Methode des Lauten Denkens, auch als Gedankenprotokoll, Denke-Laut-Methode, „Talk Aloud Interview“, „Think Aloud“, „Verbal Protocol“ oder „Thinking Aloud Protocol“ (TAP) bezeichnet, grenzt sich klar von der naiven Selbstbeobachtung und persönlichen Alltagserfahrungen ab und die Produkte des Lauten Denkens, die Verbalisierung der Teilnehmer:innen werden als Daten systematisch dokumentiert, ausgewertet und interpretiert.

Das Laute Denken wird in der Kognitionspsychologie und Problemforschung bei der Bearbeitung verschiedenster Aufgaben mit dem Ziel angewandt, Denkvorgänge und (Verarbeitungs-)Prozesse besser zu verstehen, die zur mentalen Repräsentation führen. Die Methode ermöglicht es, Einblicke in Gedanken, Gefühle und Absichten von denkenden und lernenden Personen zu erhalten. Dafür werden die teilnehmenden Personen aufgefordert, ihre Gedanken, Wahrnehmungen und Empfindungen zu verbalisieren, was in einem strukturierten Kontext zur Anwendung kommt.

Lautes Denken kann drei verschiedene Formen annehmen, diese sind die **Introspektion**, die augenblickliche Verbalisierung, die **unmittelbare Retrospektion**, welche sich zeitlich direkt an die Introspektion anschließt und die **verzögerte Retrospektion**, welche direkt nach der Bearbeitung der Aufgaben stattfindet. In der Praxis ist eine eindeutige Trennung der drei Formen nicht immer möglich, da diese Ansätze oft ineinander übergehen. Introspektives und retrospektives Lautes Denken definiert sich zum einen über die Verortung auf dem zeitlichen Kontinuum und zum anderen über die Inhalte des Verbalisierten. Durch nach innen gerichtete Beobachtung fokussiert die Introspektion die Betrachtung, Beschreibung und die Analyse des eigenen Erlebens und Verhaltens. Dadurch gibt die teilnehmende Person mittels handlungsbegleitender Verbalisierung einen zeitnahen Einblick in die mentalen Aktivitäten. Die unmittelbare Verbalisierung von Inhalten des Kurzzeitgedächtnisses liegen bereits in oral

enkodierter Form vor. Bei der unmittelbaren Retrospektion werden Gedankeninhalte beschrieben und erklärt, welche in nicht-sprachlicher Form existieren und orale noch enkodiert werden müssen. Erklärungen von Gedanken und Gedankenprozessen werden der verzögerten Retrospektion zugordnet (Konrad, 2020, S. 373–376).

Laut Bilandzic (2017) stellt die Methode des lauten Denkens die offenste Form der Verbalisation dar. Der Begriff der Verbalisation dient als Überbegriff für Befragungen, bei denen sich Personen verbal frei äußern können. Beim Lauten Denken werden Personen aufgefordert, ihre Gedanken während einer Aufgabe oder Tätigkeit laut auszusprechen, wodurch der zeitliche Verlauf des zugrundeliegenden mentalen Prozesses aufgezeichnet wird. Unterschieden werden das gleichzeitige laute Denken und das nachträgliche laute Denken. Bei beiden Arten werden Protokolldaten generiert und die Analyse erfolgt („protocol analysis“) auf Basis dieser prozessbegleitenden Verbalisation. Das laute Denken hat im Vergleich zu einer konventionellen offenen Befragung den Vorteil, dass konkrete Situationen einfach durchlebt werden, dabei Auskünfte über die Gedanken erteilt werden und es zu keiner Verallgemeinerung der Vielzahl von Ereignissen und Situationen kommt. Dadurch können situations- und kontextgebundene Phänomene empirisch zugänglich gemacht werden, welche für die teilnehmenden Personen außerhalb des Kontextes nur schwer reproduzierbar oder nicht bewusst sind (Bilandzic, 2017, S. 406).

8.1 Datenerhebung und -sicherung

Die Teilnehmer:innen wurden während des handlungsorientierten Kajak-Trainings in den einzelnen Trainingssequenzen im Zuge der Aufarbeitung (siehe Kapitel 4 Bogenmodell) wiederkehrend aufgefordert, alle ihre Gedanken zu einer spezifischen Frage (Kapitel 8.1.1) im Solo laut auszusprechen und frei zu erzählen. (Kapitel 8 Forschungsmethode: Lautes Denken)

Das Solo hat den Vorteil, dass es keinen Interviewer, keine Interviewerin gibt, die laut Bilandzic (2017) Gefahr läuft zusätzliche Denkprozesse durch Instruktionen oder Verhalten auszulösen (Bilandzic, 2017, S. 408).

Die Aufarbeitung wurde bewusst und gezielt in den jeweiligen Trainingssequenzen gesetzt. Die schriftlichen Fragen boten einen Anlass zur vertiefenden Reflexion der vorangegangenen Handlungssituation im Zuge der Hauptaufgabe, welche wiederum darauf vorbereiteten und

hinleiteten. Der theoretische Teil befasst sich mit diesen Prozessen und der Konzeptionierung im Detail.

Für die Aufnahme der Gedanken im Solo bekam jede teilnehmende Person zu Beginn des Trainingstages schriftliche, laminierte und nummerierte Fragekärtchen für den jeweiligen Trainingstag. Die Kärtchen wurden mit einem Band zusammengehalten und konnten damit von den Teilnehmer:innen in der Schwimmweste befestigt werden. Im Zuge der Aufarbeitung wurden die Teilnehmer:innen gebeten, einen eigenen Platz zu wählen, mit hinreichend Abstand zu anderen Teilnehmer:innen, um möglichst ungestört zu sein. Außerdem wurden die Teilnehmer:innen gebeten, mit dem Rücken zum Fluss zu stehen, um eine qualitative, hochwertige Tonaufnahme sicher zu stellen. Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert ihre Gedanken zu der jeweiligen Frage laut auszusprechen und mit dem eigenen Handy mit der Diktierfunktion festzuhalten. Bevor die Teilnehmer:innen von den Trainer:innen in das Solo geschickt wurden, wurde die Nummer der Frage verkündet und die Frage im Plenum für alle ein weiteres Mal laut wiederholt. Zusätzlich wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, ihre Tonaufnahme mit der Nummer der Frage und ihrem Namen zu benennen.

Die Tonaufnahmen wurden während des Trainings durchgeführt und waren somit in der Trainingszeit inkludiert. Das Überspielen beziehungsweise Weiterleiten der Tonaufnahmen an die Studienleitung fand in der letzten Sequenz des jeweiligen Trainingstages statt. Die Teilnehmer:innen wurden darauf hingewiesen, bei unvorhergesehenen Komplikationen, zusätzliche Zeit (ungefähr 30 Minuten) für das Überspielen der Tonaufnahme einzurechnen.

Die über die Diktier-App der Handys der Teilnehmer:innen aufgenommenen Gedanken wurden im Zuge des Trainings per Airdrop, Signal oder Telegram an die Versuchsleiterin, Trainerin und Autorin dieser Arbeit, Nadine Bogenreiter gesendet. Die Daten wurden auf dem MacBook der Autorin dieser Arbeit und online auf der Open Microsoft Teams Plattform, welche im Zuge der Masterseminare „PR_ULG9“ von Universitätsprofessor und Betreuer dieser Arbeit Dr. Amesberger erstellt wurde, gesichert.

8.1.1 Herleitung der Fragen für die Datenerhebung

Wie bereits in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben, wurden im Zuge des handlungsorientierten Kajak-Trainings offene Fragen gestellt, welche das Laute Denken anregten.

Laut Bilandzic (2017) spielt die Instruktion durch den Interviewer beim lauten Denken eine entscheidende Rolle, ob die Daten brauchbar sind oder nicht. Die Formulierung ist einfach zu halten und soll die Aufforderung enthalten, die Gedanken laut auszusprechen (Bilandzic, 2017, S. 407)

Die Fragen, welche das Laute Denken für die Datenerhebung anregen sollen, wurden auf den Bogen der Trainingssequenz und den Prozess des Trainings abgestimmt. Die Fragen wurden während des Entwicklungsprozesses des Trainingskonzeptes theoriegeleitet formuliert und wiederholt rücküberprüft. Dazu wurde zum einen die Theorie herangezogen, insbesondere das Bogenmodell und das zirkulare Prozessmodell. Zum anderen wurden die Fragen auf Verständnis und Sinnhaftigkeit getestet. Die Fragen wurden in mehreren Testläufen unterschiedlichen Personen sowohl mit als auch ohne wissenschaftlichen Background gestellt und dementsprechend adaptiert. Es wurde darauf geachtet, die Fragen einfach, verständlich und offen zu stellen. Die Fragen sollten ohne weitere Unterstützung im Solo beantwortet werden können und das Laute Denken auf mehreren Ebenen anregen. Demzufolge wurden mehrere Begriffe verwendet, um die Teilnehmer:innen und deren unterschiedliche Denkweisen und Auffassungen individuell abzuholen. Zusätzlich wurden Subfragen formuliert, um die Aufmerksamkeit auf den relevanten Erzählbereich zu richten, welche für die Evaluierung relevant war. Dies ist im Vergleich zu einem Interview besonders bedeutsam, da in diesem Format keine weiteren, vertiefenden und ergänzenden Fragen gestellt werden konnten.

Nach Ericsson & Simon (1999) können spezielle Instruktionen nach bestimmten kognitiven Elementen fragen, welche für die Untersuchung wichtig sind. Dazu zählen beispielsweise Problemlösungsstrategien oder Verhaltensgründe. Hier besteht die Gefahr, dass teilnehmende Personen nach relevanten Informationen suchen und aus vorhanden Informationen konstruieren, wenn diese nicht vorliegen (Ericsson & Simon, 1999, S. 21).

In den drei Trainingstagen waren dreizehn vertiefende Reflexionen im Solo (Lautes Denken) geplant, welche mit dem Handy von den Teilnehmer:innen aufgenommen werden. Frage 8 und Frage 9 wurden aus Zeit- und Intensitätsgründen gestrichen. Im Folgenden werden die Fragen aufgelistet.

1. Bedeuten der Skulptur: Wie sehe ich mich und meine Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen beim Kajakfahren?

2. Was nehme ich beim Paddeln wahr; rund um mich wahr?
Wie fühlt sich das Wasser unter mir an, wie fühlt sich das Boot an?
Wie setzte ich das Paddel ein?
Wie erlebe ich meinen Körper; mich körperlich beim Paddeln?
Wie fühlt sich mein Körper beim Paddeln an?
3. Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?
Welche Gefühle nehme ich beim Paddeln wahr?
4. Wie habe ich mich selbst in der vorangegangenen Situation beim Befahren der Stelle erlebt?
Was habe ich erlebt? (Körper, Gedanken, Gefühle)
Was war stark (prägendes Erlebnis) und was war eher beiläufig?
5. Wie ist es, vor-/ nachzufahren? Was hat es mit dir gemacht, vor oder nachzufahren?
Was hast du dabei erlebt? (Gefühle, Gedanken, Körperliches Erleben)
6. Welche Gedanken und Gefühle sind gerade da?
Welche Glaubenssätze tauchen auf?
Glaubenssatz: Einstellung bzw. Annahmen über mich selbst und die Welt um mich.
7. Welche Gedanken und Gefühle hatte ich?
Was hat die Auseinandersetzung mit meinen Gedanken und Gefühle mit mir gemacht?
Wie habe ich mich bei der Befahrung der Stelle gerade erlebt?
- ~~8. Welche Gedanken und Gefühle sind gerade präsent, wenn du dir deinen Glaubenssatz jetzt anschaust?~~
- ~~9. Was machen Erfolge/ Fortschritte und Fehler/ Misserfolge mit mir? Wie gehe ich damit um? Welche Strategien habe ich damit umzugehen?~~
10. Welche Körperhaltung nehme ich beim Paddeln ein und was macht sie mit mir?
11. Wie habe ich das Paddeln erlebt, mit dem Fokus auf die Körperhaltung und dem dazu gehörenden Glaubenssatz?
12. Was könnte RB für IB bedeuten?
Welche Botschaft beinhaltet RB für IB?
Welche Zusammenhänge/ Verbindungen sind zu sehen?
Welche Gefühle kommen zum Ausdruck?
13. Wie habe ich meine Handlungen und Entscheidungen bei der Befahrung der Schlucht erlebt und getroffen?
Wie habe ich mich Handlungsfähig erlebt?
Welche Wirkung hat das Treffen einer Entscheidung bei mir erzielt?
Welchen Einfluss hatte das Team auf mein Tun und Entscheiden?

8.1.2 Teilnehmer:innen

Für das handlungsorientierte Kajak-Training wurde eine Teilnehmer:innenzahl von 8 Personen festgelegt. Die Teilnehmer:innen wurden auf mehreren Ebenen rekrutiert. Ein Monat vor dem Training erfolgt eine offizielle Ausschreibung (siehe Anhang) in den sozialen

Netzwerken Instagram und Facebook. Zusätzlich wurde die Ausschreibung in WhatsApp-Gruppen von Kajakfahrer:innen geteilt und einzelne Kajakfahrer:innen wurden direkt angeschrieben und angesprochen. Im Zuge dessen wurde gebeten, die Ausschreibung weiterzuleiten und zu teilen, um möglichst viele interessierte Personen in der Kajakszene zu erreichen. Vier Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer kamen aus dem direkten Bekanntenkreis der Trainer:innen, eine Teilnehmerin wurde über diesen Bekanntenkreis rekrutiert und zwei weitere Teilnehmer:innen wurden auf die Ausschreibung in den sozialen Medien auf das Training aufmerksam und meldeten sich daraufhin an. Die Gruppe setzte sich demzufolge aus sieben Teilnehmerinnen und einem Teilnehmer zusammen, welche zwischen 16 und 53 Jahren alt waren. Die Teilnehmer:innen waren in der Lage Wildwasser 2-3 sicher zu befahren. Die Vorerfahrungen und Kompetenzen im Wildwasser-Kajaksport reichten von leicht Fortgeschritten bis hin zu Profi/ Kajaklehrer. Die Teilnehmer:innen waren in einer guten, allgemeinen körperlichen Verfassung und Gesundheit, kommunizierten eine ausreichende psychische Stabilität und das Interesse mit/ an sich zu arbeiten. Das Funktionsverständnis zwischen Leiter:innen und Trainer:innen wurde zu Beginn geklärt. Während des Trainings wurden persönliche und biographische Themen und Muster sichtbar, Lernstrategien, -techniken und -blockaden, welche auch in den Gedanken der Teilnehmer:innen erkennbar sind.

9 Auswerteverfahren

Die Auswertung der qualitativen Daten erfolgte in zwei übergeordneten Schritten. Zunächst wurden die Daten im Sinne der qualitativen Inhaltsanalyse aufbereitet. In einem zweiten Schritt wurden die so gewonnen Subkategorien in Anlehnung an Überlegungen der objektiven Hermeneutik interpretativ in Beziehung gesetzt, um Handlungsmuster und Entwicklungen im Sinne der zentralen Fragestellung zu beschreiben.

Für die Auswertung wurden die Daten in das Programm MAXQDA 2024 eingegeben.

Die qualitative Inhaltsanalyse wurde nach dem Ablaufmodell nach Mayring und Brunner (2006) durchgeführt. Im ersten Schritt erfolgte die Präzisierung und theoretische Begründung der Fragestellung (siehe Theorieteil). Im zweiten Schritt wurde das Material ausgewählt und charakterisiert. Darauf folgte die Einordnung des Materials und die Bestimmung der Richtung der Analyse im dritten Schritt. Im vierten Schritt wurden die Analyseeinheiten festgelegt. Im

Schritt fünf wurde entschieden, dass die Kategorien theoriegeleitet festgelegt werden und im Schritt sechs ein Kodierleitfaden, in Form der deduktiven Kategorienbildung formuliert. Darauf folgte die deduktive Kategorienanwendung im Schritt sieben. Im Schritt acht wurde das Kategoriensystem überarbeitet und optimiert. Danach kam es im Schritt neun zum endgültigen Materialdurchgang. Schritt zehn, der Intercoder-Reliabilitätsprüfung erfolgte in der Seminargruppe und mit dem Betreuer dieser Arbeit. Im elften Schritt wurde entschieden, eine qualitative Analyse, durchzuführen (Mayring, 2020, S. 500–501).

Für die Datenanalyse wurde eine Grundform des Interpretierens nach Mayring (2015) herangezogen. Als geeignete Analysetechnik wurde eine Mischform von Analysearten gewählt. Zum einen die Strukturierung mit der deduktiven Kategorienbildung und zum anderen die Zusammenfassung. (Mayring, 2015, S. 67).

Im letzten Schritt wurde ein interpretatives Verfahren angewandt. Der systemisch-konstruktivistische Ansatz war dabei leitend. Zusätzlich orientiert sich die Auswertung an wesentlichen Kriterien der Interpretationstechnik der Objektiven Hermeneutik, mit dem Ziel den Entwicklungsprozess der Teilnehmer:innen sichtbar zu machen.

9.1 Datenaufbereitung: Wörtliche Transkription

Die Daten wurden in einem ersten Schritt mit der Diktierfunktion von Microsoft Word transkribiert und im Programm MAXQDA überarbeitet. Einige der Teilnehmer:innen sprachen im Dialekt, was von der Diktierfunktion von Microsoft Word nicht erfasst werden konnte. Aus diesem Grund wurden einige Daten händisch im Programm von MAXQDA transkribiert, wobei jede Zeile automatisch mit einer Zahl versehen wurde. Bei der Transkription der Gedanken wurde der gesprochene Text wortwörtlich übernommen. Floskeln wie „ah“; „mhm“, lachen, räuspern, schniefen und Stimmveränderungen wie eine weinerliche Stimme und längere Pausen ab 2 Sekunden wurden in der Transkription festgehalten. Durch dieses Wortprotokoll konnten die Aussagen im Programm MAXQDA paraphrasiert werden.

Bei diesem Prozessschritt und der Sichtung der Datenlage legten der Betreuer der Arbeit und die Autorin dieser Arbeit, Nadine Bogenreiter fest, drei der acht Fälle auszuwerten.

Auswahlkriterien waren:

- Vollständigkeit des Materials: Jede Frage wurde beantwortet.

- Inhaltliche Ergiebigkeit: Die Aussagen waren sehr umfangreich und aussagekräftig.
- Hoher Frauenanteil: Es wurden drei Frauen ausgewählt, da sieben von acht Teilnehmer:innen weiblich waren.

9.2 Verfahren der Datenauswertung

9.2.1 Qualitative Inhaltsanalyse

Diese zentrale inhaltsanalytische Technik der Strukturierung hat zum Ziel, eine Struktur in Form eines Kategoriensystems aus dem Material herauszufiltern. Die Kategorien, wurden aus der Forschungsfrage und den Zielen des handlungsorientierten Kajak-Trainings abgeleitet, theoretisch begründet und genau bestimmt. Gewisse Dimensionen wurden weiter differenziert und in einzelne Ausprägungen aufgespalten, wie beispielsweise die Wahrnehmung (Mayring, 2015, S. 97).

Es wurde folgendes Kategoriensystem entwickelt:

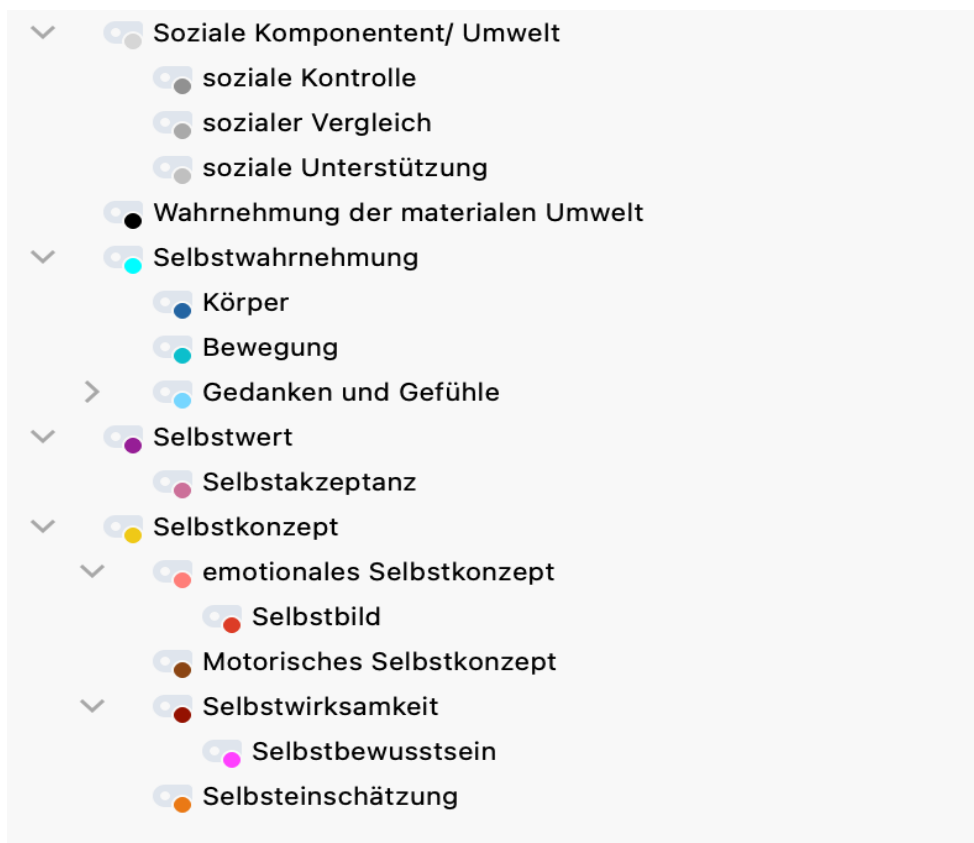


Abbildung 17: Kategoriensystem im Programm MAXQDA 2024

In einem weiteren Schritt wurden die Aussagen der Teilnehmerinnen paraphrasiert. Dazu wurden für jede Person die Aussagen zu den einzelnen Fragen gelesen und auf eine

Paraphrase reduziert. Diese Paraphrasen bilden die Basis für die weitere Auswertung der Daten. Bei der Paraphrasierung wurden nicht inhaltstragende Textbestandteile, Floskeln, Pausen und Stimmungen gestrichen und alle inhaltstragenden Textbestandteile des wortwörtlich Gesprochenen zusammengefasst, auf hochdeutsch übersetzt und folglich auf eine Sprachebene gebracht (Mayring, 2015, S. 71). Die aus dem Text abgeleiteten Paraphrasen wurden den Kategorien zugeordnet.

Die Kategorien wurden im Programm MAXQDA mithilfe von Codes den Paraphrasen, den Aussagen der Teilnehmerinnen zugeordnet und extrahiert. Das Material wurde im nächsten Schritt zusammengefasst. Dies geschah nach den Regeln der zusammenfassenden Inhaltsanalyse (Mayring, 2015, S. 119).

Die kategorisierten Paraphrasen dienten dazu, das Erleben, die Wahrnehmung und die Wirkung des handlungsorientierten Kajak-Trainings, insbesondere der einzelnen Sequenzen, auf die Teilnehmerinnen sichtbar zu machen.

Für die Zusammenfassung des Materials wurde das allgemeine inhaltsanalytische Ablaufmodell nach Mayring (2015) herangezogen. Die Verarbeitung erfolgte textgeleitet. Dazu erfolgten Reduktion, wie das Auslassen, die Generalisation, die Konstruktion, die Integration, die Selektion und das Bündeln. Die Abstraktionsebenen wurden schrittweise verallgemeinert, wodurch die Zusammenfassung immer abstrakter wurde. Im ersten Schritt wurden die Analyseeinheiten bestimmt, die transkribierten Texte von drei Teilnehmerinnen. Im zweiten Schritt wurden diese paraphrasiert (Kapitel 9.1 Datenaufbereitung) und in Kombination mit der Analysetechnik der Strukturierung kategorisiert. Im dritten Schritt wurde das angestrebte Abstraktionsniveau bestimmt, eine interpretative Linie entlang der einzelnen Fälle. Im Zuge des vierten Schrittes kam es zur ersten Reduktion durch Selektion, wobei bedeutungsgleiche Paraphrasen gestrichen wurden. Im fünften Schritt kam es zur zweiten Reduktion durch Bündelung. Dazu wurden die übrigen Paraphrasen kontextualisiert. Im sechsten Schritt wurde das Material aus der zweiten Reduktion interpretiert und die Aussagen zueinander in Beziehung gesetzt (Kapitel 9.3 Interpretatives Verfahren). Abschließend wurde das Material im Schritt sieben rücküberprüft am Ausgangsmaterial und dem Kategoriensystem (Mayring, 2015, S. 69–72).

9.2.2 Interpretatives Verfahren: Interpretationstechnik der Objektiven

Hermeneutik als ergänzende Analysetechnik

Die Beantwortung der übergreifenden Fragestellung machte ein interpretatives Verfahren erforderlich. Dazu wurde auf die Ergebnisse der zusammenfassenden Inhaltsanalyse zurückgegriffen: Ausgehend von den je Frage zusammengefassten Paraphrasen (Fallbeschreibung), wurden die Aussagen kontextualisiert und interpretiert. Die Interpretation wurde an der Fallbeschreibung gegengeprüft. Dazu wurde mindestens eine weitere Person herangezogen. Für das interpretative Verfahren wurden Grundüberlegungen der Technik der Objektiven Hermeneutik herangezogen

Im Zuge des interpretativen Verfahrens wurde das Material der jeweiligen Fäll, das sich aus der zweiten Reduktion ergeben hat, interpretiert und anschließend miteinander in Beziehung gesetzt. Dieser Schritt der Textinterpretation wurde durch die Objektive Hermeneutik, eine Methode der Sozialforschung, als Interpretationstechnik ergänzt. Damit wurde der Texte systematisch analysiert, um die zugrunde liegenden Bedeutungsstrukturen zu verstehen und Aussagerichtungen, deren Bewegungen und Gegenbewegungen, Ambivalenzen und Dynamiken im Text herauszuarbeiten.

Dieses Verfahren hat den Anspruch, die Geltung der Interpretation an intersubjektive Überprüfbarkeit zu binden. In der empirischen Sozialwissenschaft sind Texte ein zentrales Element, weil Aussagen über den Gegenstand ausschließlich am Text überprüft werden. Es geht dabei um Interpretation, darum sinnhafte und empirisch überprüfbare Aussagen über diese Welt zu treffen und verstehend zu erfassen. Die Objektive Hermeneutik geht davon aus, dass die Welt, wie wir sie verstehen und erleben, durch Sprache geformt wird und dass diese sprachlichen Bedeutungen und Strukturen in Texten manifestiert werden (Wernet, 2009, S. 11).

„Die Objektive Hermeneutik geht davon aus, dass sich die sinnstrukturierte Welt durch Sprache konstituiert in Texten materialisiert.“ (Wernet, 2009, S. 11)

Für die objektiv-hermeneutische Textinterpretation werden die fünf Prinzipien berücksichtigt. Diese sind Kontextfreiheit, Wörtlichkeit, Sequenzialität und Extensivität und Sparsamkeit (Wernet, 2009, S. 21)

Kontextfreiheit

In der Objektiven Hermeneutik wird zuerst der Text ohne Berücksichtigung des Kontexts analysiert, um eine objektive und klare Bedeutung zu ermitteln. Erst danach wird der Kontext einbezogen, was dann eine tiefere und strukturierte Analyse ermöglicht. Durch diese methodische Reihenfolge wird sichergestellt, dass der Kontext sinnvoll und gezielt zur Erklärung und zum Verständnis des Textes beiträgt (Wernet, 2009, S. 21–23)

Wörtlichkeit

Bei der Bedeutungsrekonstruktion wird der Text genau so betrachtet, wie er vorliegt. Dies schließt auch ein, dass etwaige Widersprüche innerhalb des Textes nicht ignoriert werden. Die Analyse sollte den Text in seiner ursprünglichen Form respektieren und diese Widersprüche berücksichtigen, um eine genaue und fundierte Interpretation zu gewährleisten (Wernet, 2009, S. 23–27).

Sequenzialität

Die natürliche Reihenfolge des Textes wird analysiert, um seine vollständige Bedeutung und Struktur zu erfassen. Dieser Ansatz vermeidet die Zerstörung des Textes durch isoliertes Herausgreifen von Textstellen und ermöglicht eine tiefere und umfassendere Rekonstruktion der im Text enthaltenen sozialen Realität (Wernet, 2009, S. 27–31).

Extensivität

Der gesamte Text wird in seiner Gänze und in allen Details untersucht. Kein Element darf ausgelassen werden, und es wird eine gründliche und umfassende Analyse durchgeführt. Dies stellt sicher, dass die Interpretation des Textes vollständig und akkurat ist, ohne wichtige Informationen oder Nuancen zu übersehen (Wernet, 2009, S. 32–35).

Sparsamkeit

Interpretationen werden auf die wesentlichen und direkt aus dem Text ableitbaren Bedeutungen beschränkt. Es sollen keine zusätzlichen Annahmen gemacht werden, die nicht durch den Text selbst gerechtfertigt sind. Dies trägt dazu bei, dass die Interpretation klar, logisch und fokussiert bleibt und sich strikt auf den Text selbst stützt (Wernet, 2009, S. 35–38).

10 Fallbeschreibung und Interpretation

In diesem Kapitel werden drei ausgewählte Fälle beschrieben. Jeder Fall wurde mit den zuvor beschriebenen Verfahren aufbereitet, analysiert und ausgewertet. Aussagerichtungen, deren Bewegungen und Gegenbewegungen, Ambivalenzen und Dynamiken werden beschrieben.

Während die Fallbeschreibung deskriptiv ist und ausschließlich auf den Aussagen der Person beruht, wird in der Interpretation der Bedeutungsgehalt und die Beziehung der Aussagen zueinander in den Fokus gerückt, um Muster und Entwicklungen zu erkennen.

10.1 Person 1

Fallbeschreibung	Interpretation
Die Person beschreibt sich als Anfängerin und agiert aufgrund der Unerfahrenheit ein wenig nervös und vorsichtig, was sie als Schwäche sieht. Als Stärke nimmt sie wahr, dass sie ihren Kopf gut ausschalten und etwas durchziehen kann, wofür sie sich entschieden hat. Grundsätzlich findet sie Tempo und Aktivierung gut, da sie sich dann mehr pushen kann. Ein Schockmoment ist für sie, wenn sie kentert und unter das Boot gerät. Häufiges Schwimmen macht sie unsicherer, passiver und schwächt ihre Leistung. Wenn sie bewusst und aktiv in eine Situation hineingeht, führt das zu einem Gefühl der Stärke und Bewältigung. (T1_1)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Vorsicht und Erfahrungen des Erstarrens auf der einen Seite und dem Drang, sich zu pushen und aktiv zu werden, auf der anderen Seite. Das „Kopf ausschalten“ und die aktive Herangehensweise in schwierigen Situationen scheinen miteinander verknüpft zu sein. Der bewusste Prozess, sich auf eine Situation einzulassen, ist dabei von Bedeutung, um Unsicherheiten zu überwinden und ein Gefühl der Kompetenz zu erleben.
Die Person beschreibt eine nervöse Anspannung auf den ersten Metern, wo sie den Fokus auf sich selbst richtet. Sie vergleicht dies mit einer Fotolinse, deren Blende klein ist und nur wenig Licht hereinfallen kann. Nach ein paar Metern paddeln beruhigt sie sich, atmet und ist wieder vertraut mit dem Boot. Die Blende der Fotolinse öffnet sich und sie nimmt ihr Umgebung wahr, die Sonne, das Wasser und die Steine. Sie nimmt auch ihren Körper wahr, die Verbindung von Oberschenkel und Boot, ihren Fuß, der einschläft, die Nase, die juckt und das Wasser im Gesicht. Zusätzlich beschreibt sie Bewegungen, wie sie das Boot bewegt und aufkantet. Sie beschreibt den Einsatz des Paddels, den Druck und Gegendruck, der ihr Stabilität gibt, sie spürt, wie es wackelig wird, wenn sie das Paddel falsch einsetzt und das Boot falsch aufkantet. (T2_1)	Die Aussagen deuten ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung an. Die Anspannung geht einher mit Nervosität. Der Fokus ist nach innen gerichtet, was die Wahrnehmung der Umgebung einschränkt. Die Entspannung ist mit der Selbstberuhigung, Atmung verbunden. Dadurch kommt es zur Wahrnehmung von Umgebung, Körper, Bewegung, Gedanken und Emotionen. Die körperlichen Empfindungen und die Reaktionen des Bootes spiegeln eine ständige Anpassung wider. Stabilität und Wackelmomente ergeben ein Wechselspiel von Kontrolle und Unsicherheit.
Die Person beschreibt Gefühle der Nervosität und Anspannung, welche zu Beginn und in schwierigen und herausfordernden Situationen stark präsent sind und gleichzeitig sind ihre Gedanken sehr konzentriert im Moment. Zwischendurch werden diese Gefühle das weniger. Die Gedanken gehen in diesen Situationen Richtung Planung der Befahrung und der Linienwahl. Dafür schaut sich die Person die Stelle	Die Aussagen beschreiben ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung, welches Situationsabhängig ist. Auf der einen Seite stehen neue, unbekannte und schwierige Abschnitte und auf der anderen Seite ruhige und entspannte Abschnitte. Die Anspannung geht mit konzentrierten Gedanken einher, welche sich mit der gegenwärtigen Situation auseinandersetzen. Die Entspannung

und deren Details genau an und beobachtet, wie andere fahren. Zusätzlich stellt sie sich die Frage, wo sie (nicht) hin will und was sie dafür tun muss. Auf ruhigen und entspannten Abschnitten hat die Person mehr Zeit, da sie nicht mehr mit der Situation beschäftigt ist und ihre Gedanken fangen an zu wandern, zu privaten Bereichen, die sie beschäftigen. Diese Gedanken sind sehr präsent im Kopf und die Person muss sich aktiv zurückholen, um ihre Umgebung und das Jetzt wahrnehmen zu können. Einerseits empfindet sie dies als Zeichen, dass sie sich wohl am Fluss fühlt und Raum zum Gedankenwandern hat, andererseits hat sie den Wunsch, mehr im Hier und Jetzt zu sein und ihr Umfeld wahrzunehmen. Wenn sie im Moment ist, fühlt sie Dankbarkeit, Glück und Zufriedenheit mit der aktuellen Situation, mit ihrem Leben, wo sie gerade ist. (T3_1)	eröffnet den Raum, Gedanken wandern zu lassen oder im Moment zu sein. Hier wird wiederum eine Ambivalenz sichtbar. Auf der einen Seite findet die Person es cool, dass ihre Gedanken in Bereiche abdriften können, die sie gerade beschäftigen und auf der anderen Seite besteht der Wunsch, mehr im Hier und Jetzt zu sein.
Die Person beschreibt sich als orientierungslos, am Suchen, vor allem im ersten Teil des Abschnittes. Es ist für sie neu und ungewohnt eine Stelle anzuschauen und selbstständig zu fahren. Sie hatte Schwierigkeiten, das zuvor visuell Vorgestellte, die Perspektive von außen auf die Perspektive im Boot umzulegen, da die Landmarkierungen von unterschiedlichen Perspektiven anders ausgesaut haben. Im zweiten Teil hat sie die Markierungen wieder gefunden und es hat wieder gepasst. In der Situation waren starke Gefühle wie Verwirrung und Unsicherheit, keine Panik oder Angst und ihre Gedanken beschäftigen sich damit, wo sie ist und wo sie hin will. Die Person beschreibt die Situation als sehr einvernehmend und für andere Gedanken und Gefühle war kein Platz. Sie kann im Nachhinein nicht sagen, wo sie wann war. Sie stellt sich die Frage, ob sie in Zukunft mehr und detaillierter anschauen sollte, oder ob sie das eher verwirrt. In leichten Passagen tut sie sich leichter vom Boot aus zu schauen, wie es weiter geht und wo sie hin will. (T4_1)	Die Aussagen deuten auf einen Prozess der inneren und äußeren Orientierung in neuen Situationen hin. Es wird eine Ambivalenz zwischen Verwirrung und dem Streben nach Klarheit angedeutet, auf der einen Seite der Wunsch nach detaillierter Betrachtung und auf der anderen Seite die Angst vor weiterer Verwirrung. Dieser innere Konflikt zeigt den Anpassungsprozess in neuen und ungewohnten Situationen, dem Bedürfnis nach Kontrolle und der Angst vor Überforderung.
Die Person empfindet das Nachfahren als angenehm, da sie eine Linie zum Orientieren hat, außer wenn es zu anspruchsvolleren Techniken kommt. Dabei fühlt sie sich unsicher, gezwungen über ihren Schatten zu springen und aus ihrer Komfortzone hinaus zu gehen. Das Vorfahren vereinnahmt sie sehr, sie ist sehr bei sich selbst, mit der eigenen Linie und wo sie hin will beschäftigt. Es fällt ihr schwer auf ihren Partner zu achten, was sie macht, wie es ihr geht und wo sie ist. Der Moment des Umfallens wird von der Person wahrgenommen, dann kippt sie und wartet, bis sie unter Wasser ist. Dann öffnet sie die Spritzdecke, benötigt dafür zwei Versuche und muss sich zusammenreißen ordentlich zuzugreifen, ruhig zu bleiben und zu ziehen. Zwischen Wahrnehmen und Kippen gibt es ein Zeitfenster, wo die Person im Nachhinein darüber nachdenkt, was sie machen	Die Aussagen der Person zeigen eine Ambivalenz zwischen der Sicherheit des Nachfahrens und der Unsicherheit bei anspruchsvolleren Techniken sowie dem Vorfahren. Auf der einen Seite steht Orientierung an der Linie der vorfahrenden Person, im Gegensatz dazu das Verlassen der eigenen Komfortzone bei anspruchsvollen Techniken. Auch beim Vorfahren werden Ambivalenzen sichtbar. Die Person bleibt bei sich selbst, da sie noch unsicher ist und gleichzeitig hat sie den Anspruch auf die andere Person zu achten, jedoch keine Kapazitäten dafür. Die Aussagen der Person zeigen eine Gegenbewegung zwischen dem passiven Erleben und Wahrnehmen des Umfallens und der aktiven Reaktion darauf, dem aktiven Handeln, um die Situation zu bewältigen. Die Person reflektiert das Zeitfenster zwischen Wahrnehmen und Umfallen im Nachhinein und erarbeitet Handlungsmöglichkeiten,

hätte können, um das Umfallen zu vermeiden, wie Stützen, statt zu warten. Im Vorfeld ist der Person aufgefallen, dass die Spritzdecke eher fester sitzt. Sie hat sich Gedanken gemacht, ob sie die Spritzdecke aufbekommt. Sie beschreibt, dass dieses Gedankenspiel dazu beigetragen hat, dass es schwieriger war, als es hätte sein müssen. (T5_1)	wie sie das Umfallen vermeiden kann. Die Person stellt einen Bezug zwischen ihren Gedanken im Vorfeld und den tatsächlichen Schwierigkeiten beim Öffnen der Spritzdecke her. Die vorherige Sorge, die Spritzdecke könnte schwer zu öffnen sein, wird in der realen Situation bestätigt und erschwert das Handeln. Dies zeigt, wie vorherige Gedankenspiele und real erlebte Handlungsfähigkeit zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen.
Der Person stechen beim Anschauen einer Stelle gefährlich Stellen und Weißwasser ins Auge. Sie überlegt, wie gefährlich sie sind und wie die Linie sein könnte, vertraut dabei aber nicht ihren eigenen Einschätzungen. Sie will und kann nicht selbst entscheiden, wo sie fährt, weil sie noch unsicher ist. Sie möchte die einfachste Linie wählen, möglichst gerade und ohne zu queren, da sie auch unsicher ist, ob das Boot das macht, was sie will. Sie will dabei nicht in eine Walze hineinkommen. Sie denkt an den Begriff Chickenline, den sie nicht mag, weil es einen negativen Touch hat. Die Person hat nicht wirklich Angst, verspürt jedoch eine Unsicherheit, weil sie wenig Erfahrung hat, was (nicht) leicht oder gefährlich ist. Verunsicherung verspürt sie auch, wenn sie jemanden zusieht, der in die Richtung einer potenziellen gefährlichen Stelle fährt. (T6_1)	Anfängliche Überlegungen in Bezug auf Linie und Risiko werden den Aussagen nach von Unsicherheit und fehlendem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Einschätzungen abgelöst. Dies wird durch fehlende Erfahrung erklärt. Die Herangehensweise ist dementsprechend zurückhaltend. Der Wunsch nach einer sicheren Linie wird klar benannt. Ambivalent wird der Begriff Chickenline gehandhabt, der eine einfache Linie beschreibt, jedoch einen negativen Touch hat. Unsicherheit, fehlendes Vertrauen in die eigenen Einschätzungen und fehlende Erfahrung führen zu einem zurückhaltenden Handeln und dem Bedürfnis nach Einfachheit und Sicherheit.
Die Person beschreibt, dass sie vor dem Losfahren ihre Augen schließt und sich vorstellt, wo sie zu Beginn der Stelle sein möchte und wie die ersten Paddelschläge zu machen sind. Sie verspürt eine gute Nervosität beim Wegpaddeln und ist in der Stelle überrascht, wie viel Wasser sie ins Gesicht bekommt. Ein kurzer Schreckmoment war, als sie das Paddel aus einer Hand verlor. Grundsätzlich hat sie nicht viel nachgedacht, wo hin und was tun, sondern nur ans weiter paddeln, hinunterkommen und fertig fahren gedacht. Im Vorfeld fand die Person es hilfreich, die Stelle durchzureden, eine zweite Meinung zu hören und zu Wissen, das es geht und nichts Tragisches ist, da sie ihrer eigenen Einschätzung noch nicht vertraut und ein wenig die Verantwortung abzugeben. Hilfreich war für sie auch, jemandem zuzusehen, wo es leicht aussah und vor dem Wegfahren der Gedanke: Wenn ich schwimmen, schwimmen ist nichts Schlimmes, es ist okay. (T7_1)	Einerseits deuten die Aussagen darauf hin, dass die Person eine Strategie für die Vorbereitung und die ersten Paddelschläge entwickelt hat, um mit der Unsicherheit und Nervosität umzugehen. Andererseits vertraut sie ihrer eigenen Einschätzung noch nicht, holt sich Hilfe bei Dritten und gibt die Verantwortung ab. Für nicht vorhersehbare Momente hat die Person die Strategie entwickelt, sich selbst zu sagen, dass schwimmen nichts Schlimmes ist und okay ist. In der Stelle beschreibt die Person einen kurzen Schreckmoment, welcher vermuten lässt, dass sie kurzfristig in eine Passivität gefallen ist.
Die Person beschreibt drei Körperhaltungen. Die erste ist die Entspannte, wenn der Fluss ruhig ist. Sie sitzt bewusst im Sitz und der Blick wandert in alle Richtungen. Die zweite ist eine aktive Haltung in anspruchsvollen Stellen. Dabei aufrichtet sie sich auf, der untere Rücken kommt vom Sitz weg und die Oberschenkel ziehen nach oben zum Boot. Sie beschreibt dies als erhöht, aktiviert. Die dritte Haltung ist passiv, wenn sie etwas überrascht, sie nicht darauf eingestellt ist und das Boot wackelt. Sie beschreibt eine Ähnlichkeit zur erhöht, aktivierten Haltung. Im Gegensatz dazu ist sie jedoch nicht aktiv,	Die Aussagen benennen zwei Gegenpole, die entspannte und die aktive Haltung, welche in unterschiedlichen Situationen genutzt werden. Die dritte zeigt Parallelen zur zweiten Haltung auf, verhindert jedoch ins Tun zu kommen. Die zweite Haltung wird als Strategie genutzt, um schnell aus der dritten Haltung zu kommen.

sondern passiv, ähnlich einer Schockstarre. Sie reagiert nicht sofort und verfällt in eine Passivität. Dies ist beispielsweise beim Umfallen so, statt aktiv etwas zu machen, damit sie nicht kippt, wird sie passiv. Die Person möchte vermeiden in die passive Haltung zu fallen und stattdessen aktiv werden, wie mit dem Paddelschlag gegensteuern, um schnell aus der Haltung zu kommen. (T10_1)	
Die Person nimmt sich aus dem Tag das Gefühl der Gelassenheit und des im Moment seins mit, was auch ihr Glaubenssatz ist. Dazu kommt die aktivierte Körperhaltung, um reagieren zu können und bereit zu sein, für das was kommt, aufrecht, Oberschenkel angespannt, eine Verbindung zum Boot herstellen und das Boot fühlen. So beschreibt sie ihre Grundstellung zum Kajakfahren. Sie möchte keine aktiviert, angespannte Körperhaltung mitnehmen, da sie diese Haltung stresst und viel Energie kostet. Zwischendurch kann sie sich auch entspannen, auf das Boot legen und treiben lassen. Am Ende hat sie sich mit dem Gefühl, dem Glaubenssatz und der Körperhaltung sehr wohl gefühlt beim Paddeln. (T11_1)	Die Aussagen deuten darauf hin, dass die Person eine Kombination aus einem ausgewählten Gefühl, einem Glaubenssatz und einer Körperhaltung gefunden hat, mit denen sie sich beim Paddeln wohl fühlt.
Die Person beschreibt eine Vielschichtigkeit, in verschiedenen Stufen, die ineinanderfließen. dass es für alles eine Zeit gibt und diese auch kommt. Es gibt eine Zeite zum Pushen, an die Grenzen gehen, Lernen, für Fortschritt, Spaß und Freude aber auch Zeiten zum Umtragen, wo es gerade nicht geht, sich nicht gut anfühlt, Angst präsent ist, Zeit für Ruhe und den Kopf ausschalten. Dies gilt es zu akzeptieren, die Zeit vergeht und damit auch die Gefühle. Manchmal passen Zeit und Gefühl (nicht) zusammen. Manches liegt in der eigenen Macht und kann gesteuert werden und dann gibt es Bereiche, die man noch nicht kennt, gemeistert oder verstanden hat und die ungewiss sind. Auf den Fluss übertragen gibt es auch hier für alles seine Zeit und es gilt zu überlegen, welche Zeit gerade ist. Zeit, Ort und Gefühl hängen zusammen. Dazu kommt das bewusst machen und bewusst im Moment sein. Neue Herausforderungen gehören zum Leben und Paddeln dazu und stressen sie nicht und machen ihr keine Angst. Gegenwärtige Gefühle beschreibt sie mit gut, Frieden und positiv. (T12_1)	Die Aussagen beschreiben den Wechsel zwischen Aktivität und Passivität, welche mit Zeit, Ort und Gefühlen in Beziehung gesetzt werden. Es gibt für alles seine Zeit, wobei Zeit und Gefühl manchmal nicht zusammenpassen. Diese Prozesse beschreiben zum einen die Dynamiken beim Paddeln als auch jene des Lebens, welche als vergänglich akzeptiert werden. Akzeptiert wird auch, dass gewisse Dinge gesteuert werden können und andere ein natürlicher Teil des Lebens sind. Im Gegensatz dazu stehen die Bedürfnisse das Bewusst im Moment zu sein und die Selbststeuerung.
Die Person beschreibt, dass sie mit dem Mindset, dass sie die letzten beiden Tage aufgebaut hat in die Befahrung gegangen ist. Dazu zählen eine aktive Haltung, jedoch nicht angespannt, sondern gelassen, dass Schwimmen nichts Schlimmes ist und umfallen okay, jedoch trotzdem aktiv verhindert werden soll, anstatt in eine Schockstarre zu verfallen. Die Person beschreibt, dass das gut funktioniert hat und sie nicht nervös oder angespannt war. Es ist ihr gut gegangen, sie konnte in einzelnen schwierigen Situationen gut reagieren und hat sich handlungsfähig erlebt. Geholfen haben ihr mehrere Aspekte der Grundsatz „Follow the V“, dem Fluss des	Die Aussagen deuten darauf hin, dass durch die ersten beiden Trainingstage ein Mindset aufgebaut werden konnte, welches dazu beiträgt, sich selbst handlungsfähig zu erleben, Entscheidungen zu treffen und Strategien zu entwickeln, welche helfen mit herausfordernden Situationen umzugehen. Hinzu kommen weitere, unterstützende Faktoren, wie dem Lauf des Wassers zu folgen, die Erfolgserlebnisse und Erfahrungen beim Paddeln und der Faktor Gruppe.

Wassers zu folgen, Erfolgserlebnisse beim Üben und die daraus resultierende positive Bestärkung, das Sammeln von Erfahrungen und Gefühlen, das Treffen von Entscheidungen und die Gruppe. Die Gruppe hat sich Schwall für Schwall hinuntergetastet hat, sich beim Üben gegenseitig positive bestärkt, ermutigt, motiviert, gepusht und zugesprochen. Angenehm war für die Person, dass jemand aus der Gruppe eine Linie vorgefahren ist zum Orientieren. Die Person beschreibt das Gefühl, dass viel weiter gegangen ist, was auf die letzten Tage aufbaut und die Gruppendynamik hat positiv beeinflusst. (T13_1)	
--	--

Tabelle 1: Fallbeschreibung und Interpretation Person 1

10.2 Person 2

Fallbeschreibung	Interpretation
Die Person beschreibt ihre Stärke als Mut, weil sie oft Angst hat beim Kajakfahren und sich davon nicht unterkriegen lässt. Dafür steht das T in ihrer Skulptur, das aus starkem, dickem Holz besteht. Sie traut sich nicht mehr das zu fahren, was sie als Anfängerin ohne Bedenken gefahren ist und mental bewältigen konnte und fällt oft um. Sie weiß aber, dass sie die Fähigkeiten hat und versucht es trotzdem und tastet sich heran. Das Stehaufmännchen symbolisiert den Umgang mit mentalen Rückschlägen, die sie oft hat und in Form von Angst sichtbar werden. Das Männchen ist wackelig und umgefallen, was beschreibt, wie es ihr gerade geht. Sie versucht immer wieder aufzustehen. Am Fluss äußert sich dies in Krisen, es macht alles dicht und es geht nichts mehr, vor allem bei leichteren, weniger gefährlichen Abschnitten. In schwierigen und gefährlichen Situationen, wo sie an ihre Grenzen geht und aussteigen keine Option ist, ist kein Platz für Krisen. Sie schafft es sich zu beruhigen, zusammen zu reißen, weiterzufahren und die Stelle ohne Probleme zu meistern. (T1_2)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Mut und Angst an. Auf der einen Seite lässt sich die Person nicht unterkriegen, kennt ihre Fähigkeiten und steht immer wieder auf. Auf der anderen Seite blockiert sie die Angst, vor allem mental. Das äußert sich am Fluss in Form von Krisen, wo sie dicht macht und nichts mehr geht. Dies steht wiederum im Gegensatz zu herausfordernden Abschnitten, wo sie keinen Platz für Krisen zulässt und sich selbst beruhigt, zusammenreißt und die Stelle befährt. Hier wird eine Dynamik zwischen innerem Konflikt und Durchhaltevermögen sichtbar.
Die Person beschreibt die Wahrnehmung der Umwelt, das Rauschen des Wassers, das Vogelgezwitscher und die Autos in der Ferne. Sie fühlt die Strömung des Wassers durch das Paddel beim Kehrwasserfahren, den Zug am Paddel, das Wasser unter dem Boot, den Schatten, den Wind, ihre Finger, ihr Gesicht und ihre Hände. Es fühlt sich gut an. Die Person spürt, ihren eingeschlafenen Fuß, wie ihre Muskeln arbeiten und sich die Verspannungen der letzten Arbeitswoche lösen. Sie ist entspannt und positiv, wenn keine spannende Stelle ist und das Wetter schön ist. Beim Paddeln kann sie den Stress, den Alltag und die Probleme hinter sich lassen. Sie spürt nur sich und die Umgebung. (T2_2)	Die Aussagen deuten an, dass die Person beim Kajakfahren eine tiefe Verbindung zur Natur und zu ihrem Körper erlebt, was zu einer Entspannung und einem Gefühl des Wohlbefindens führt. Diese positiven Erfahrungen sind jedoch konditional und können durch äußere Faktoren beeinflusst werden. Es werden Gegensätze sichtbar zwischen Entspannung und Anspannung, Naturverbundenheit und Alltagsflucht, körperlicher Aktivität und mentaler Ruhe.
Die Person fühlt sich gut, entspannt und glücklich, weil noch nichts Spannendes war, wo man Angst haben könnte und es ein schöner Tag mit netten	Die Aussagen deuten an, dass es einen inneren Konflikt gibt. Auf der einen Seite der Wunsch sich Herausforderungen zu stellen und im Gegensatz dazu

Leuten beim Kajakfahren ist. An Surfstellen, wo andere surfen, denk sie sich, dass sie das auch kann und warm sie das nicht macht. Sie fährt weg, schaut zu und hat kein gutes Gefühl. Etwas wehrt sich innerlich, es ist nicht die Frage was passieren könnte, sondern der Gedanke, das Gefühl, sie mag nicht. Nach der Befahrung von schwereren Abschnitten kommen oft Gedanken, das hat sich nicht perfekt angefühlt, das kann ich besser. Bei leichten Abschnitten ist das weniger der Fall. Wenn Gedanken auftauchen, die ein negatives Gefühl auslösen, wie, warum tust du das nicht oder das kannst du auch, dann hilft es, wenn sie angelächelt wird. Die Gedanken sind dann weg und es ist wie auf Reset gedrückt. (T3_2)	der innere Widerstand gegenüber Herausforderungen. Unsicherheit wird mit Perfektionismus und Selbstkritik überspielt. Ambivalent dazu ist das Bedürfnis nach sozialer Unterstützung. Auf der einen Seite möchte die Person Dinge mit sich selbst ausmachen. Auf der anderen Seite hilft ihr die soziale Interaktion. Es wird eine Wechselwirkung zwischen innerem Zustand und äußeren Einflüssen sichtbar.
Es gibt der Person Sicherheit, wenn sie andere fahren sieht, eine sichere Linie, die geht, nicht als erstes fahren muss und sieht, dass sie das ohne Probleme fahren kann. Anschauen macht sie unsicher, es kommen viele Fragen auf. Wie stark ist die Strömung, komme ich rechtzeitig hinüber, was wenn nicht, was wenn etwas daneben geht. Es hilft ihr, wenn ihr jemand sagt, wie sie fahren soll und worauf sie aufpassen muss. Auf Ansage nachfahren, ohne zu sehen, wo sie hinfährt, fällt ihr leichter. Sie denkt weniger darüber nach und macht es einfach. Beiläufig war für sie, dass sie die Stelle souverän gelöst hat und keine Probleme dabei gehabt hat. Sie war sehr aufgeregt, einmal war ein Stein im Weg, der sie jedoch nicht aus dem Konzept gebracht hat. Positiv war, dass sie noch weitere Auswahlmöglichkeiten hat, selbst wenn sie einmal korrigieren und gezwungenermaßen spontan umentscheiden musste und einen kurzen Panikmoment hatte. In Gedanken hat sie sich im Anschluss gesagt, dass dies jedoch technisch nicht schön und perfekt war und was sie besser machen soll. Die Person beschreibt, dass sie die negativen Gedanken abstellen und die positiven Aspekte zuerst denken sollte. (T4_2)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Sicherheit und Unsicherheit, die einerseits geprägt sind von externen Einflüssen, wie sozialen Einflüssen und der Umwelt und andererseits von inneren, emotionalen Reaktionen, dem inneren Konflikt, zwischen den eigenen Fähigkeiten und der Einschätzung der Gefahr.
Die Person fühlt sich beobachtet beim Vor- oder Nachfahren, das mag sie nicht. Ihre Erwartungshaltung an sich selbst, gut fahren zu müssen ist so hoch, dass sie erst recht schlecht fährt, was sie unsicher macht. Vorfahren fällt ihr leichter, vor allem auf den letzten Metern war sie überraschenderweise entspannt und hat sich keine Gedanken gemacht. Das empfand sie als positiv. Beim Nachfahren hat sie das Gefühl, es wird geschaut, ob sie noch da ist und die vorgegebene Spur getroffen hat. Das ist ein Stressfaktor. Sie hat das Gefühl gut fahren zu müssen, was sie verunsichert. (T5_2)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Entspannung beim Vorfahren und Stress beim Nachfahren. Externe Faktoren und ihre innere Einstellung und Erwartungshaltung wirken auf das emotionale Befinden der Person.
Die Person beschreibt die Gedanken und Gefühle, welche sie beim Anschauen der Stelle hat. Sie schaut, wo sie hin will und wo nicht, wo es eine schöne Spur gibt, die sie perfekt treffen kann, um sicher hinunter zu kommen. Sie ist aufgeregt, hat	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Selbstsicherheit und Angst. Die Selbstsicherheit wird wiederum durch externe Einflussfaktoren, wie der sozialen Unterstützung und dem sozialen Vergleich und den äußeren Gegebenheiten beeinflusst. Die

aber keine Angst oder Panik. Sie will nicht zu Walzen, davon möchte sie wegbleiben, denn Walzen sind im Moment Ungeheuer für sie. Sie schaut sich die Walzen an, ob sie groß sind, einen Rücklauf haben und ob sie hinauskommt, wenn sie schwimmt. Sie vergleicht diese Walzen mit jenen, die sie schon gefahren ist. Sie erklärt sich selbst, dass sie bereits viel größere Walzen gefahren ist, das kein Problem ist und sie diese boofen kann, wenn sie die Spur nicht trifft und zu einer Walze kommt. Die Person denkt auch daran, was ihr Papa gesagt hat. Die Strecke ist viel leichter, als gestern, nicht so schwer, das schaffst du locker, du bist schon viel Schwereres gefahren, das ist kein Problem für dich. Die Person denkt, sie kann es schaffen, wenn jene Personen es schaffen. Die Person beruhigt sich selbst, redet mit sich, um Angst und Panik zu vermeiden. Sie sagt sich, bekomme keine Angst, sonst ist es vorbei. Das sind ihre Glaubenssätze und Gedanken. Grundsätzlich hat sie kein Problem zu fahren oder Angst es nicht zu schaffen, sondern Angst davor, Angst zu bekommen. (T6_2)	Person versucht die Angst durch einen inneren Dialog zu regulieren.
Die Person beschreibt, dass sie die Stelle nicht exakt so gefahren ist, wie sie wollte. Vor dem Lospaddeln im Kehrwasser war alles in Ordnung, sie hat mit andere geredet, was eine Ablenkung war. Beim Hinausfahren aus dem Kehrwasser ist ein Angstgefühl aufgekommen, ihr war flau im Magen und schlecht. Es war nicht so schlimm wie es schon einmal war, aber sie dachte es unter Kontrolle zu haben. Sie beschreibt das i beim Fahren zu weit da und dort war und sie das unsicher gemacht hat. Sie hatte Angst, etwas übersehen zu haben, eine Walze die größer ist als gedacht, weshalb sie schlecht gefahren ist. Die Unsicherheit wäre nicht notwendig gewesen, weil sie die Linie so gewählt hat, dass sie kein Stress ist. Ohne die Unsicherheit hätte sie die Linie perfekt getroffen. Das Anschauen ist nicht positiv besetzt, weil sie die Stelle sieht, einschätzt und sich zu viele Gedanken macht, vor allem über die Walzen. Das macht sie unsicher und nervös. Sie hat sich von Anfang an versucht zu beruhigen, obwohl noch keine Angst da war. Sie wusste, dass es kommen wird. Sie überlegt, dass das nächste Mal nicht zu tun. Vielleicht unterdrückt sie damit etwas, was sie später nicht mehr unterdrücken kann und vielleicht sollte sie sich gleich damit auseinandersetzen. (T7_2)	Es wird eine Dynamik zwischen der physischen und der inneren Bewegung der Person sichtbar. Diese beeinflussen sich gegenseitig. Dem gegenüber steht der Wunsch nach Kontrolle, welcher durch Selbstberuhigung, Selbstgespräch und Vergleich mit früheren Situationen versucht herbeizuführen. Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Unsicherheit in Bezug auf die eigenen Entscheidungen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
Die Person beschreibt, dass ihre Körperhaltung davon beeinflusst wird, was sie fährt. Sie beschreibt zwei Haltungen. Die erste Haltung ist für entspannte, leichte Stellen. Sie ist aufrecht, schaut sich um, ist entspannt, der Körper ist entspannt, im Relax-Modus. Dadurch ist sie im Kopf entspannter, schaut auf die Natur, was sie wiederum entspannt. Die zweite Haltung nimmt sie ein, wenn schwere, spannende Stellen kommen, sie nicht weiß was kommt und in Wettbewerben. Dabei ist der ganze	Die Aussagen benennen die Gegenpole der Entspannung und der Anspannung. Während die entspannte Haltung zur Gelassenheit und Naturbeobachtung führt, bereitet die angespannte Haltung die Person aktiv auf Herausforderungen vor und minimiert die Angst vor schwierigen Stellen. Die jeweilige Haltung steht in Wechselwirkung mit den Gedanken und Emotionen. Es zeigt sich eine Ambivalenz zwischen der Notwendigkeit, sich bei schwierigen Stellen mental und körperlich

Körper angespannt, der Oberkörper weiter vorne und der Kopf ist leicht hinunter geneigt. Sie bemüht sich die Paddelbewegung aus dem Rumpf heraus zu machen und Anspannung und Bewegung dort zu forcieren. Dadurch ist sie bereit und sicher für das, was kommt. Wenn sie einmal in diesem Modus losgepaddelt ist, hat sie das Gefühl, egal was kommt, nichts kann ihr in den Weg kommen, sie umwerfen und sie fährt über alles drüber. Das braucht sie bei schweren Stellen, dann kommt auch weniger Angst auf. Wenn sie die Körperhaltung nicht eingenommen hat und Angst hat, fällt es ihr schwer die Haltung einzunehmen. (T10_2)	vorzubereiten, und der Herausforderung, diese Vorbereitungshaltung einzunehmen, wenn Angst vorhanden ist. Die Wahl der passenden Haltung ist entscheidend für ihre Fähigkeit, sicher und selbstbewusst durch verschiedene Abschnitte zu navigieren.
Die Person hat in Bezug auf die eigenen Glaubenssätze viel gelernt, vor allem ist ihr bewusst geworden, welche das sind. Sie findet ihre negativen Glaubenssätze nicht gut und hat erkannt, dass sie an ihre positiven Glaubenssätze nicht wirklich glaubt, dass diese ein billiger Versuch sind, sich selbst von der Angst weg zu bekommen und das nicht hilft. Bisher hat sie sich gesagt: Nein, heute fühle ich mich nicht so, heute nicht, vielleicht morgen, ich mach das morgen oder das nächste Mal. Der neue Glaubenssatz ist: Ich mach das jetzt. Das passt gut für sie, denn der Satz sagt, ich mach das nicht irgendwann, sondern jetzt. Das hat ihr viel gebracht. Der Person ist auch bewusst geworden, welche Körperhaltung sie wann einnimmt. Die Haltung hat sich nicht verändert, jedoch hat sie erkannt welche Haltung, sie mit dem Glaubenssatz verbinden kann, ihre Fight-Mode-Haltung. Damit ist sie bereit und das funktioniert. Sie stellt fest, dass es viel bringt, in diesem Bereich etwas zu ändern, einen Glaubenssatz zu finden, an den man wirklich glauben kann. (T11_2)	Die Bewegung in diesem Text zeigt den Prozess vom Bewusstsein schaffen hin zur Entwicklung und Änderung der Glaubenssätze, von der Unentschlossenheit zur Entschlossenheit. Hier wird eine klare Gegenbewegung zu anfänglichen Einstellungen sichtbar. Es werden Handlungsmöglichkeiten erkannt und erweitert im Umgang mit Herausforderungen.
Die Person beschreibt die Angst als vielschichtig, nicht in allen Situationen gibt es Angst, es gibt verschiedene Abstufungen und einen Unterschied zwischen Angst und Panik. Das Monster steht für die Angst und Gefährliches. Das Kajakfahren gibt ihr mehr als Angst, Freude, Positives, die Community, Freunde und das Besiegen der Angst. Es macht sie mental stärker, wenn sie es schafft Probleme zu überwinden und Gefühle kommen zum Ausdruck. Die Person möchte mehr auf die positiven Gefühle schauen und weniger auf das Negative, die Angst und Panik. Sie fragt sich, warum sie das nicht schafft und die Angst überwinden kann. Die Ungewissheit macht sie unzufrieden und sie ist entspannt und genervt von ihr selbst. Sie fragt sich, warum sie nicht einfach entspannt hinunterfahren kann. Sie möchte die Unzufriedenheit und das wütende Gefühl abschütteln, jedoch die Gefahr, die gefährlichen Stellen, das Monster, nie außer Acht lassen. Dennoch ist das Monster oft größer als gedacht. (T12_2)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen positiven und negativen Emotionen und Gedanken. Es wird eine innere Zerrissenheit aufgezeigt, der innere Kampf und der Wunsch nach Balance.
Die Person beschreibt, dass die Gruppe es gemütlich angegangen ist, von Kehrwasser zu Kehrwasser gefahren ist und Stellen angeschaut und besprochen	Die Aussagen deuten ein Wechselspiel von Unsicherheit und Vertrauen an. Auf der einen Seite das Nachfahren und auf der anderen Seite die

hat. Jeder konnte so fahren, wie es für ihn gepasst hat, man konnte nachfahren, wenn man sich nicht sicher gefühlt hat oder vorfahren. Es hat sich gut eingespielt, von Beginn an war klar, wer was macht und eine Person hat die Führung übernommen. Man wächst zusammen, wenn man gemeinsam fährt. Zu Dritt fahren ist etwas besonders, eine kleine Runde, wo jeder jeden im Blick hat. Das ist die perfekte Anzahl, um sich im Auge zu behalten und aufeinander zu schauen. Es wurde immer wieder zusammengewartet, gefragt und abgeklärt, ob alles passt. Die Person beschreibt, dass sie genug Zeit zum Schauen und Überlegen hatte, was und wie sie fahren will. Wenn sie sich unsicher gefühlt hat, ist sie nachgefahren. Sie hatte keine Probleme, selbst als es nicht so gelaufen ist wie geplant, hat sie einen Plan B gehabt, der funktioniert hat. Die Person hat sich getraut zu surfen, was sie davor nie gemacht hat. Das Team war dabei sehr motivierend und cool. Es hat bei andern leicht ausgesehen, deshalb hat sie es auch probiert. Die Person hat Tipps vom Team erhalten, was sie besser machen kann oder warum sie es nicht geschafft hat. Die Entscheidung zu surfen, zu probieren hat sie glücklich gemacht. Sie hat sich gedacht, es ist kein Problem, wenn etwas ist. Ich mach das jetzt. Sie hat sich sehr wohl und sicher gefühlt. Die Person beschreibt, dass sie den Safety zwischendurch vergessen hat, dass er überhaupt da war, wie ein Schatten. (T13_2)	Eigeninitiative, wie dem Versuch zu surfen. Verstärkt wird die Seite des Vertrauens durch die Struktur und Unterstützung der Gruppe. Die Person erlebt eine positive Entwicklung von anfänglicher Unsicherheit hin zu mehr Selbstvertrauen.
--	--

Tabelle 2: Fallbeschreibung und Interpretation Person 2

10.3 Person 3

Fallbeschreibung	Interpretation
Die Person beschreibt ihre Fähigkeiten beim Paddeln als zu wenig ausgereift auf die Jahre gesehen. Sie benennt die grundlegende Problematik, eines viel zu geringen Selbstbewusstseins in die eigenen Fähigkeiten. Bei kleinsten, mutmaßlichen Hindernissen am Fluss wird sie nervös. Sie hat wenig Vertrauen, dass sie es schafft, lässt andere vorfahren oder umträgt die Stelle, das ärgert sie. Als Stärke sieht sie, dass sei am Paddeln drangeblieben ist, obwohl sich einiges verändert hat und sie allein ihren Weg finden muss. Sie erkennt einen leichten Rückzug ihrerseits und möchte eine Kehrtwende schaffen, da Kajakfahren ein lässiger Sport in der Natur ist. (T1_3)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Frust und Freude. Auf der eine Seite die Nervosität, dass wenige Selbstbewusstsein und das mangelnde Vertrauen und auf der anderen Seite der Paddelsport in der Natur, woran sie festhält. Die angestrebte Kehrtwende verdeutlichen den Wunsch nach Veränderung.
Die Person beschreibt, wie sie auf ruhigen Abschnitten ihre Umgebung wahrnimmt, kleine Details, die Natur, das Wasser und seine Lebewesen. Das kann sie in vollen Zügen genießen. Sie fühlt sich sicher und wohlbehalten. Wenn es wilder wird, liegt der Fokus auf aufkommenden Schwierigkeiten, ob diese bewältigbar sind und welche „Todesfallen“ dort lauern. Dann ändert sich auch ihre Beziehung zum Boot und es wird in turbulenten Passagen zum Schlachtschiff. Körperlich merkt sie, dass sich ihr	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Entspannung und Anspannung, gedanklich, emotional, körperlich und in der Bewegung. Auf der einen Seite steht das Genießen auf ruhigen Abschnitten und auf der anderen Seite die Bewältigung von schwierigen Abschnitten. Die äußeren Bedingungen beeinflussen die innere Welt der Person.

Gesicht verhärtet und sie massiv angespannt ist. Die Bewegung, der Paddelschlag wird viel fokussierter und zielgerichteter. Die Wahrnehmung ist auf der näheren Umgebung, auf Mittpaddlern, die ihr in die Quere kommen. Das macht sie nervös. Generell beschreibt sie ihren Paddeleinsatz als jungfräulich. (T2_3)	
Die Person beschreibt, dass sie sich beim Spielen und Üben darüber Gedanken macht, was andere Paddler über sie denken, wenn sie zittert und schlechter ist. Dennoch hat sie das Gefühl zu wollen, kann sich aber nicht überwinden. Sie will sich der empfundenen Schmach nicht aussetzen. Der Person gefällt die Ästhetik beim Paddeln gut, das geschmeidige dahin Gleiten und ins Wasser stechen. Das gefällt ihr bei anderen Paddlern gut und manchmal erkennt sie das auch bei sich selbst. Das verleiht ihr ein Glücksgefühl und zeigt ihr, dass vielleicht doch ein wenig Potential da ist. (T3_3)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Weiterentwickeln und Selbstzweifel. Auf der einen Seite möchte sie sich dem Paddeln hingeben und ihre Fähigkeiten verbessern und auf der anderen Seite hat sie Angst vor dem Versagen und der Reaktion anderer. Diese innere Spannung treibt sie an und hindert sie gleichzeitig.
Die Person war bei der Befahrung die Letzte, weshalb sie das Adrenalin noch spürt. Vor dem Befahren beschreibt sie, tausend Gedanken überflutet von tausend Möglichkeiten, gehabt zu haben. Beim Befahren hat sie eine kurze Unsicherheit wahrgenommen und das Adrenalin, das hochgeschossen ist, wahrscheinlich wegen den vielen Zuschauern. Die Person war körperlich angespannt und hatte den Gedanken: Fokus und gib ihm. Ihr Boot Rosi wurde zum Schlachtschiff, die Person war die Herrin über ihr Boot und sehr aggressiv. In der Stelle hat sie sich gedacht, okay, das geht, sie ist etwas ruhiger geworden, als sie gemerkt hat, dass sie die Linie so fahren kann, wie sie sich das vorgenommen hat. Technisch waren noch Hacker drinnen und sie beschreibt, dass sie noch sehr jungfräulich unterwegs ist und noch meterhoch Luft nach oben sei. Dennoch ist sie stolz, es geschafft zu haben und plant einen Technik-Kurs im Frühjahr. Die Person ist noch unsicher, ob Rosi zum Schlachtschiff werden soll. Zuschauer hat sie während der Fahrt nur beiläufig wahrgenommen, außer das Video, das hat sie irritiert. (T4_3)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Unsicherheit und Kontrolle. Auf der einen Seite die technischen Schwächen und auf der anderen Seite der fokussierte, aggressive Modus, um die Herausforderung zu meistern. Dies führt zu Stolz und Erleichterung und dem Vorhaben der zukünftigen Verbesserung.
Die Person beschreibt, dass sie einem Kajakprofi vorfährt. Es ist ihr egal, weil sie weiß, dass sie nicht so fahren kann, dass dieser Spaß dabei hat. Sie versucht Kehrwasser zu nehmen. Die Nachfahrende Person übt selbstständig ihre Tricks, das ist okay und sie schaut vom Kehrwasser aus dabei zu. Die Person denkt, dass sie auch etwas machen muss und versucht einmal hinüberzufahren, wird dabei aber von einer Welle erfasst. Im Moment des Umfallens denkt sie an nichts, erlebt den Moment und lässt es passieren, weil sie kein Handlungsmanagement dafür hat. Beim Untertauchen denkt sie kurz an die Rolle, welche aber keine Option ist, weil sie das nicht kann. Sie öffnet die Spritzdecke und ärgert sich, dass sie schwimmt, weil sie gerade noch eine	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an. Auf der einen Seite steht der Wunsch nach Kontrolle und mehr Kompetenz mit der Intention sich weiterzuentwickeln und auf der anderen Seite steht der Kontrollverlust durch fehlendes Handlungsmanagement. Es kommt zu einem Moment des Scheiterns und der Frustration.

Blasenentzündung hatte. Sie ist genervt, weil das gleich am ersten Tag passiert und weil sie trotz ihrer wenigen Fähigkeit und Unsicherheit bisher selten geschwommen ist. (T5_3)	
Die Person beschreibt ein gelassenes Gefühl, als sie zum Sichern aussteigt, weil sie hier noch nie ausgestiegen ist und schon oft gefahren ist. Am Weg zum Sichern kommt Unsicherheit auf und die Gedanken, schaff ich das, kann ich das, nein ich kann das nicht, das ist ein Wahnsinn, wie bin ich das bisher gefahren. Nach längerem Schauen sieht sie eine einfache Linie und denkt, es ist vielleicht doch machbar. Als Glaubenssatz taucht auf: Ich bin nicht gut genug. Sie beschreibt ein Gefühl der der Unsicherheit und die Angst, erneut zu schwimmen. Dennoch ist ein Funke da, ich kann das, ich bin das schon oft gefahren ohne schwimmen. (T6_3)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen Gelassenheit und Unsicherheit. Auf der einen Seite stehen Zuversicht und positive Erinnerungen und auf der anderen Seite Zweifel und negativen Glaubenssätze.
Die Person hat vor der Befahrung die Linie mit einer Trainerin besprochen, die beruhigend auf sie gewirkt hat, nicht auf ihre Sorgen eingegangen ist oder dies nicht gemerkt hat. Die Person beschreibt, dass das im positiven Sinne wirkungsvoll war. Sie hat gemerkt, dass bei der Stelle nicht wirklich etwas dabei ist. Für sie war es hilfreich, dass andere Personen aus der Gruppe nervöser waren, was ihr wiederum Stärke verliehen hat und sich gut auf die Befahrung ausgewirkt hat. Die Person ist für ihre Verhältnisse gut und souverän gefahren und hatte nicht wirklich Problem. Am Ende war das Gefühl da: I did it, ein paar Fähigkeiten sind ja doch da. (T7_3)	Die Aussagen deuten an, dass die anfängliche Unsicherheit einem zunehmenden Vertrauen gewichen ist. Soziale Einflüsse haben dazu wesentlich beigetragen, wie der soziale Vergleich und die soziale Unterstützung. Dies führt wiederum zum Erkennen der eigenen Fähigkeiten.
Die Person beschreibt zwei Körperhaltungen, die ihr bisher bewusst waren und im Gegensatz zueinanderstehen. Zum einen die aktiv, angespannte Haltung, die sie in Passagen einnimmt, wo es ihren Fokus und ihre Skills braucht. Den Fokus richtet sie dabei auf die Stelle, die es zu befahren und bewältigen gilt. Die chillige Haltung nimmt sie ein, wenn das Wasser ruhig ist, der Blick schweift und sie die Natur genießt. Eine dritte Körperhaltung ist ihr beim Üben bewusst geworden, die sie wieder erkannt hat. Die passiv, angespannte Haltung, welche sie einnimmt, wenn sie ins Trudeln kommt, eine Storchenhaltung. Sie fragt sich, was mit ihr passiert und verfällt in Passivität. Das macht sie mental unsicher. Es macht ihr Angst, was sie wiederum in ein passives Verhalten zwingt und in einem Negativkreislauf endet. Dies führt dazu, dass sie im Kehrwasser stehen bleibt, nichts mehr macht und anderen beim Spielen zusieht. (T10_3)	Die Aussagen beinhalten zwei Gegenpole, die Aktivierung und Spannung und die Entspannung. In Ambivalenz dazu stehen Passivität und Anspannung, welche die Handlungsfähigkeit einschränken. Äußere Bedingungen, unterschiedliche Haltungen und innere Zustände sind im Wechselspiel und beeinflussen sich gegenseitig, was zu einem Negativkreislauf als auch zu einem positiven Kreislauf führt.
Die Person hatte einen super Paddeltag mit einigen hilfreichen Erkenntnissen durch die Reflexion. Sie möchte ihre Körperhaltungen bewusst aktivieren und einsetzen und auf die passiv, angespannte Körperhaltung verzichten. Im Zusammenhang damit hat sie mit der Trainerin einen neuen Glaubenssatz formuliert. Die Trainerin hat den Satz: Ich bin gut genug, formuliert. Das hat die Person emotional sehr gerührt und sie hat eine Verleiblichung dazu	Die Bewegung geht von Angst und Passivität, hin zu bewusster Aktivierung und dem gezielten Einsatz von Handlungsmöglichkeiten auf körperlicher und kognitiver Ebene. Dies wirkt sich positiv auf das Erleben und Handeln aus.

gefunden. Dazu führt sie Daumen und Zeigefinger zu einem Kreis zusammen, was im Boot gut einsetzbar ist, wenn das Paddel von ihr bewusst umkreist wird. Sie erinnert sich dabei daran, dass sie eins mit ihr ist, mit dem Kreislauf, mit dem Kreis. Ich bin gut genug. (T11_3)	
Die Person beschreibt ihre Haltung mit dem Titel: Chill in and find out. Sie nimmt sich vor, als weiteren Entwicklungsschritt diese Haltung zu integrieren. Sie findet es dafür wichtig, Gefühle der Unsicherheit, Gedanken, wie, du bist nicht gut genug und Körperlichkeit und Muskelkraft, die manchmal den Hasenfuß widerspiegeln zu spüren, hören und wahrzunehmen. Sie weiß, dass sie diese im Moment so verändern kann, um in die Haltung zu finden. Sie findet Metamorphosen wie neue Entdeckungen beim Kajakfahren zu machen, sich als Kajakfahrerin zu identifizieren und fühlen oder auch als schwarzes Schaf, wie in der Gruppe aufgekommen ist. Sie verspürt ein Gefühl der Wärme und Zufriedenheit, weil sie in den letzten zwei Tagen ein Handlungskonzept und Klarheit darüber gewonnen hat, was es für diesen Weg braucht. (T12_3)	Die Aussagen beschreiben den Umgang mit ambivalenten inneren Zuständen. Auf der einen Seite wird die aktive Haltung weiterentwickelt und auf der anderen Seite werden Emotionen, Gedanken und körperlichen Reaktion akzeptiert und bewusst beeinflusst und verändert. Die Klarheit darüber und das entwickelte Handlungskonzept tragen zur Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit bei.
Die Person beschreibt, dass sie sich und ihre Skills beim Befahren der Schlucht handlungsfähiger erlebt hat als gewohnt. Der neue Glaubenssatz hat ihr dabei geholfen. Es wurden auch andere Sätze aus früheren Kajak-Kursen aktiviert, die ihr Sicherheit gegeben haben und sie handlungsfähiger werden haben lassen. Sie hat den Abschnitt erstmals so erlebt, dass es ihn nicht einfach durchzufahren oder zu überleben galt. Sie beschreibt, dass es Übungs- und Spielstellen gegeben hat und die Freude und der Spaß am Kajaksport auch hier groß sein kann. Zu Beginn war sie passiver, weil ein Lehrer in der Gruppe war. Das hat sich nicht maßgeblich geändert. Das Team spielt für sie eine große Rolle, da es ein Teil vom Sicherheitsrahmen ist. Jedoch ärgert es sie, wenn jemand aus der Gruppe passiv oder kopflos ist, was für die Person schön sein mag aber für sie zur Unsicherheit beiträgt. Sie findet, dass im Wildwasser Sicherheitsskills sitzen sollten, weil es wild und gefährlich sein kann. Sie weiß jetzt, dass ihr das immer wichtig sein wird. (T13_3)	Die Aussagen deuten eine Ambivalenz an zwischen inneren Überzeugungen und äußeren Bedingungen. Auf der einen Seite stehen die neue, angewandten Handlungsmöglichkeiten und auf der anderen Seite die Gruppe und die Umwelt. Die Aussagen deuten Ambivalenzen von Wirkungen von Gruppe an. Auf der einen Seite die Sicherheit und auf der anderen Seite die Unsicherheit.

Tabelle 3: Fallbeschreibung und Interpretation Person 3

Entwicklungsprozess mit Rückbezug auf das Kategoriensystem

Es werden im Folgenden prägnante Elemente, Entwicklungsschritte und Lernen benannt und Bezüge innerhalb des Textes und zu den Kategorien hergestellt.

10.4 Person 1

Soziale Komponenten/Umwelt

Soziale Unterstützung: Die Person nutzt aktiv soziale Unterstützung, indem sie Ratschläge von Dritten einholt und andere beobachtet. Diese Unterstützung hilft, Unsicherheiten abzubauen und Selbstvertrauen aufzubauen, was im Text durch die wiederholte Suche nach Bestätigung und Anleitungen durch andere deutlich wird.

Sozialer Vergleich: Durch den Vergleich ihrer Fähigkeiten mit denen anderer lernt die Person, ihre eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen und daran zu arbeiten. Dies zeigt sich in ihrer Beobachtung der Fahrweise anderer und der daraus gezogenen Schlüsse für ihr eigenes Verhalten.

Selbstwahrnehmung

Körper: Die detaillierte Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Reaktionen auf die Umgebung spielt eine zentrale Rolle. Die Person beschreibt, wie sie die Verbindung zwischen ihrem Körper und dem Boot spürt, und nutzt diese Wahrnehmung, um ihre Technik zu verbessern und mehr Kontrolle zu gewinnen.

Bewegung: Die genaue Beschreibung der eigenen Bewegungen und der des Bootes hilft der Person, ihre motorischen Fähigkeiten zu schärfen. Sie erkennt, welche Bewegungen Stabilität bringen und welche Unsicherheit erzeugen, und arbeitet daran, ihre Technik zu verfeinern.

Gedanken und Gefühle: Die Gedanken der Person wechseln situativ zwischen Anspannung und Entspannung. In herausfordernden Momenten sind die Gedanken fokussiert, während sie in ruhigen Momenten abschweifen. Dieser Wechsel zeigt, wie die Person mit unterschiedlichen emotionalen Zuständen umgeht und daraus lernt, diese gezielt und bewusst einzusetzen.

Selbstwert

Die Person zeigt eine Akzeptanz ihrer Unsicherheiten und arbeitet aktiv daran, diese zu überwinden. Durch die Reflexion ihrer Erfahrungen erkennt sie ihre Stärken und Schwächen und entwickelt Strategien, um ihre Unsicherheiten zu verringern und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Ihre Strategien sind der Einsatz der aktivierten Körperhaltung, der Glaubenssatz und das Gefühl der Gelassenheit und des im Moment seins und der Grundsatz „Follow the V“, dem Fluss des Wassers zu folgen.

Selbstkonzept

Emotionales Selbstkonzept: Das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung ist ein zentraler Aspekt des emotionalen Selbstkonzepts der Person. Sie erkennt, dass beide Zustände Teil des Lernprozesses sind und entwickelt Methoden, um besser damit umzugehen.

Motorisches Selbstkonzept: Die Person beschreibt ihre motorischen Fähigkeiten detailliert und erkennt, wie sie diese in verschiedenen Situationen einsetzt. Sie arbeitet daran, ihre Bewegungen zu optimieren und so mehr Stabilität und Kontrolle zu gewinnen.

Selbstwirksamkeit: Durch das Überwinden und Meistern von Herausforderungen, das Sammeln von Erfolgserlebnissen und das Nutzen der Reflexion erhöht die Person ihre Selbstwirksamkeit. Positive Bestärkungen durch die Gruppe und eigene Leistungen tragen dazu bei, dass sie sich kompetenter und handlungsfähiger fühlt.

Selbsteinschätzung: Die kontinuierliche Reflexion ihrer Handlungen und Erfahrungen zeigt die Selbsteinschätzung der Person in Bezug auf ihren eigenen Lernprozessen.

10.5 Person 2

Soziale Komponenten/Umwelt

Soziale Unterstützung: Die Person profitiert stark von der sozialen Unterstützung durch ihre Gruppe beim Kajakfahren. Dies zeigt sich, als sie beim Surfen von den Tipps und der Motivation des Teams unterstützt wird. Die Struktur und Unterstützung der Gruppe tragen maßgeblich zur positiven Entwicklung von anfänglicher Unsicherheit hin zu mehr Selbstvertrauen bei. Diese positive soziale Interaktion und der Austausch von Erfahrungen spielen eine zentrale Rolle in ihrer Entwicklung und ihrem Wohlbefinden.

Sozialer Vergleich: Die Person vergleicht sich häufig mit anderen, was sowohl positive als auch negative Auswirkungen hat. Beim Beobachten anderer beim Surfen entstehen Unsicherheit und der Wunsch, selbst ebenso gut zu sein. Dieser soziale Vergleich verstärkt ihre Selbstkritik und ihren Perfektionismus. Gleichzeitig motiviert sie der Vergleich auch, Neues auszuprobieren und über sich hinauszuwachsen, was zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl führt.

Selbstwahrnehmung

Körper: Die Person nimmt ihren Körper intensiv wahr, sowohl in entspannten Momenten als auch in angespannten Situationen. Beim Kajakfahren spürt sie die Strömung, ihre Muskeln und Verspannungen. Diese Körperwahrnehmung ist essenziell für ihr Wohlbefinden und hilft ihr, den Stress des Alltags abzubauen. Die bewusste Wahrnehmung ihrer Körperhaltung und die Anpassung an die jeweiligen Situationen (entspannt oder angespannt) sind entscheidend für ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen.

Bewegung: Die Bewegungen der Person auf dem Wasser spiegeln ihre inneren Zustände wider. Die dynamische Beziehung zwischen physischen Bewegungen und inneren Prozessen wird deutlich, wenn sie beschreibt, wie sie sich in schwierigen Situationen physisch und mental vorbereitet und beruhigt.

Gedanken und Gefühle: Die Gedanken und Gefühle der Person sind stark von äußeren Einflüssen und ihrer inneren Selbstwahrnehmung geprägt. Die Auseinandersetzung mit ihren Glaubenssätzen und die bewusste Selbstberuhigung sind zentrale Mechanismen, um ihre Ängste zu regulieren und ihre Selbstsicherheit zu stärken.

Selbstwert

Selbstakzeptanz: Die anfängliche Selbstkritik wird im Laufe des Trainings durch Selbstakzeptanz ersetzt. Sie erkennt ihre Fähigkeiten und Ängste an, zeigt Durchhaltevermögen und strebt danach, die positiven Gefühle zu fokussieren.

Selbstkonzept

Emotionales Selbstkonzept: Das emotionale Selbstkonzept der Person ist geprägt von einem Wechselspiel zwischen positiven und negativen Gefühlen. Sie beschreibt eine Vielzahl von Emotionen, von Angst und Unsicherheit bis hin zu Entspannung und Freude. Ihre Freude und Zufriedenheit beim Kajakfahren stehen im Kontrast zu ihren Ängsten und Unsicherheiten. Die

Person arbeitet aktiv daran, ihre negativen Gedanken durch positive Glaubenssätze zu ersetzen, was ihr hilft, mit ihren Emotionen besser umzugehen.

Motorisches Selbstkonzept: Die Person ist sich ihrer motorischen Fähigkeiten bewusst, zeigt jedoch Unsicherheiten in bestimmten Situationen. Ihre Entwicklung zeigt sich darin, dass sie ihre Fähigkeiten stetig hinterfragt und an ihnen arbeitet, um ihre Leistung zu verbessern.

Selbstwirksamkeit: Die Entwicklung erhöhter Selbstwirksamkeit wird deutlich in der Überwindung von Ängsten, der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen und ihrer Fähigkeit, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und sich auf ihre Fähigkeiten zu verlassen.

Selbsteinschätzung: Die Selbsteinschätzung der Person schwankt zwischen Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Zweifel an ihren Entscheidungen. Das Vertrauen in ihre Fähigkeiten wird durch soziale Unterstützung und Selbstreflexion gestärkt.

10.6 Person 3

Soziale Komponenten/Umwelt

Soziale Unterstützung und Vergleich: Die Ambivalenz zwischen Frust und Freude zeigt den Einfluss der sozialen Unterstützung und des sozialen Vergleichs auf ihre Entwicklung. Die Gruppe bietet Sicherheit und Motivation, auch wenn sie sich manchmal mit anderen vergleicht und dadurch Selbstzweifel entstehen, spielt für sie die Gruppe eine große Rolle als Teil des Sicherheitsrahmen.

Selbstwahrnehmung

Körper und Bewegung: Die Person nimmt im Laufe des Trainings ihren Körper und ihre Bewegungen bewusst wahr, dadurch und durch Selbstreflexion erkennt sie drei Körperhaltungen und findet eine Haltung, die ihr hilft, anspruchsvolle Situationen erfolgreich zu bewältigen und den Negativkreislauf des passiven Verhaltens zu durchbrechen.

Gedanken und Gefühle: Die Person kämpft mit Ambivalenzen zwischen Freude und Angst. Während sie die Ästhetik des Paddelns schätzt und manchmal Glücksgefühle erlebt, plagen sie auch Selbstzweifel und die Angst vor Versagen. Diese inneren Konflikte beeinflussen ihre Gedanken und Gefühle während des Paddelns und zeigen, wie eng emotionales Erleben und

motorische Fähigkeiten verknüpft sind. Sie identifiziert zudem einen Glaubenssatz, der ihr in Kombination mit einer inneren und äußeren Haltung hilft, Herausforderungen zu meistern.

Selbstwert: Trotz Selbstkritik und Zweifeln erkennt die Person ihre Stärken und Durchhaltevermögen. Sie plant, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Der neue Glaubenssatz: „Ich bin gut genug.“, unterstützt sie dabei, ihr Selbstwertgefühl zu erhöhen, ebenso die soziale Unterstützung und Reflexion ihrer Erfahrungen.

Selbstkonzept

Emotionales und motorisches Selbstkonzept: Die Person erlebt Schwankungen zwischen Zuversicht und Unsicherheit. Ihre positiven Erfahrungen und das Erkennen ihrer Fähigkeiten während des Paddelns stärken ihr emotionales Selbstkonzept. Gleichzeitig führen technische Schwächen und fehlendes Handlungsmanagement zu Unsicherheit. Die Entwicklung eines neuen Glaubenssatzes „Ich bin gut genug“ hilft ihr, diese Unsicherheiten zu überwinden und ihr Selbstkonzept zu stärken.

Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung: Durch soziale Unterstützung und die Reflexion ihrer Erfahrungen, ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und die Kontrolle über ihr Boot zu behalten, führt zu Stolz und Erleichterung. Diese positiven Erlebnisse fördern ihre Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in ihre Fähigkeiten.

11 Zentrale Ergebnisse im Hinblick auf die Entwicklung und Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten

Die zentralen Ergebnisse sind eine Zusammenfassung des zuvor beschriebenen Entwicklungsprozesses, welcher sich aus der Fallbeschreibung und dessen Interpretation ableitet. Es wird im Folgenden auf erkennbare Entwicklungslinien und die Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten Bezug genommen. Die Ergebnisse zeigen den persönlichen Entwicklungsprozess der Teilnehmerinnen im Zuge des handlungsorientierten Kajak-Trainings. Es wird aufgezeigt, wie die Beschreibung und Reflexion des Erlebten die Handlungsmöglichkeiten und deren Bewertung in Kajaksituationen verändert. Auch wird deutlich, dass die Erfahrungen mit Alltagssituationen in Beziehung gesetzt werden und Erlebens- und Handlungsmöglichkeiten neu strukturieren.

11.1 Zentrale Ergebnisse Person 1

Der Entwicklungsprozess der Person ist durch ein dynamisches Wechselspiel von Unsicherheit und Selbstvertrauen, Anspannung und Entspannung sowie aktiven und passiven Haltungen gekennzeichnet. Durch soziale Unterstützung, intensive Selbstwahrnehmung, kontinuierliche Reflexion und das Entwickeln von Bewältigungsstrategien stärkt die Person ihren Selbstwert und ihre Selbstwirksamkeit. Diese Prozesse führen zu einer zunehmenden Kompetenz im Umgang mit schwierigen Situationen und einem positiven Selbstwertgefühl, was durch die Beschreibung ihrer Erfahrungen und Fortschritte deutlich wird.

11.2 Zentrale Ergebnisse Person 2

Die Entwicklung der Person ist ein komplexer Prozess, der durch die Wechselwirkung von sozialen und individuellen Komponenten geprägt ist. Durch soziale Unterstützung, bewusste Selbstwahrnehmung und die Arbeit an ihren Glaubenssätzen gelingt es der Person, ihre Ängste zu regulieren und ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen. Diese Dynamik zwischen äußeren Einflüssen und inneren Prozessen zeigt die Vielschichtigkeit ihrer Entwicklung und den ständigen Lernprozess, dem sie unterliegt.

11.3 Zentrale Ergebnisse Person 3

Der Entwicklungsprozess der Person zeigt eine komplexe Dynamik zwischen sozialen Einflüssen und individuellen Komponenten. Soziale Unterstützung, bewusste Selbstwahrnehmung und die Arbeit an Glaubenssätzen tragen wesentlich zur Regulierung von Ängsten und Stärkung des Selbstwertgefühls bei. Diese Wechselwirkungen zwischen äußeren Bedingungen und inneren Prozessen verdeutlichen die Vielschichtigkeit ihrer Entwicklung und den kontinuierlichen Lernprozess, dem sie unterliegt. Die Person entwickelt zunehmend Strategien, um ihre Fähigkeiten zu verbessern und ihre Selbstzweifel zu überwinden, was zu einem positiveren Selbstwertgefühl und einem stärkeren Selbstkonzept führt.

12 Zentrale Ergebnisse der Materialauswertung in Bezug auf die leitenden Forschungsfragen

Die Erfahrungen und Wahrnehmungen der Teilnehmerinnen führten zu einem erhöhten Bewusstsein und zur Eröffnung vielfältiger Perspektiven hinsichtlich der Selbstkompetenz und des Selbstkonzepts. Dies zeigte sich auf den Ebenen Emotion, Motorik, Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung, wodurch die Teilnehmerinnen ihre Handlungsmöglichkeiten erkennen und erweitern konnten.

12.1 Wie wird das Kajakfahren erlebt?

Das Kajakfahren wird von den Personen als ein vielschichtiges und intensives Erlebnis wahrgenommen, das sowohl positive als auch negative Emotionen hervorruft. Die Erfahrungen variieren zwischen den Teilnehmerinnen, beinhalten jedoch gemeinsame Elemente:

Soziale Unterstützung und Vergleich: Alle drei Personen nutzen soziale Unterstützung aktiv und vergleichen sich mit anderen, was sowohl Unsicherheiten als auch Motivationen erzeugt. Soziale Interaktionen sind zentral für das Erleben des Kajakfahrens und bieten Sicherheit sowie Anreize zur Verbesserung.

Selbstwahrnehmung: Die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegungen ist ein wesentlicher Bestandteil des Kajakfahrens. Die Personen spüren die Verbindung zwischen ihrem Körper und dem Boot, was ihnen hilft, ihre Technik zu verbessern und mehr Kontrolle zu gewinnen.

Gedanken und Gefühle: Die Emotionen der Teilnehmerinnen wechseln situativ zwischen Anspannung und Entspannung. Während Herausforderungen zu fokussierten Gedanken führen, bringen ruhige Momente Entspannung und manchmal abschweifende Gedanken. Die Auseinandersetzung mit eigenen Ängsten und Unsicherheiten ist ein wiederkehrendes Thema.

Selbstwert: Die Reflexion der eigenen Fähigkeiten und das Überwinden von Herausforderungen stärken das Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen. Sie arbeiten aktiv an der Verbesserung ihrer Fähigkeiten und akzeptieren ihre Unsicherheiten, was zu einem positiven Selbstwertgefühl beiträgt.

Ambivalenz und Reflexion: Die Teilnehmerinnen erleben eine dynamische Wechselwirkung zwischen Freude und Angst, Zuversicht und Unsicherheit. Die Reflexion dieser Erfahrungen spielt eine zentrale Rolle in ihrem Entwicklungsprozess und hilft ihnen, ihre Fähigkeiten und Emotionen besser zu verstehen und zu steuern.

12.2 Wie wirkt die handlungsorientierte Methode im Kontext des Kajakfahrens auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept?

Die handlungsorientierte Methode im Kajakfahren wirken sich positiv auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept der Personen aus. Durch das Handeln vor dem Hintergrund unterschiedlicher Aufgabenstellungen (Bewegungsaufgaben im Kajak, Körperübungen, Symbolarbeit,...), Reflexion, Gruppe und Natur lernen die Personen, ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und weiterzuentwickeln. Gleichzeitig fördert die bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen die Selbstakzeptanz und das positive Selbstwertgefühl, was zu einem gestärkten und realistischen Selbstkonzept führt.

Die Teilnehmerinnen beschreiben Aspekte der Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept. Differenzierter betrachtet wird dies in folgenden Bereichen sichtbar:

Soziale Unterstützung und Reflexion: Die Methode fördert die soziale Unterstützung und den Austausch von Erfahrungen, was das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen stärkt. Die Reflexion des Erlebten ermöglicht es ihnen, ihre Handlungsmöglichkeiten besser zu erkennen und zu bewerten.

Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz: Durch die intensive Auseinandersetzung mit den eigenen körperlichen und emotionalen Reaktionen entwickeln die Teilnehmerinnen eine bessere Selbstwahrnehmung und -akzeptanz. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung und Bewegungen sowie die Reflexion von Gedanken und Gefühlen tragen dazu bei, dass die Teilnehmerinnen ihre Unsicherheiten akzeptieren und daran arbeiten, diese zu überwinden.

Selbstwert und Selbstwirksamkeit: Das Überwinden von Herausforderungen und das Sammeln von Erfolgserlebnissen stärken das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit der Teilnehmerinnen. Positive Bestätigung durch die Gruppe und eigene Leistungen tragen dazu bei, dass sie sich kompetenter und handlungsfähiger fühlen.

Emotionales und motorisches Selbstkonzept: Die Teilnehmerinnen entwickeln ein differenziertes emotionales und motorisches Selbstkonzept. Sie erkennen die Bedeutung von Anspannung und Entspannung im Lernprozess und arbeiten daran, ihre motorischen Fähigkeiten zu optimieren. Die Methode hilft ihnen, ihre positiven und negativen Emotionen besser zu verstehen und zu steuern, was zu einem stabileren emotionalen Selbstkonzept führt.

Selbstreflexion und Strategieentwicklung: Die kontinuierliche Reflexion ihrer Handlungen und Erfahrungen fördert die Entwicklung von Strategien, um zukünftige Herausforderungen besser zu meistern. Diese Reflexion erhöht die Selbstwirksamkeit und stärkt das Selbstkonzept der Teilnehmerinnen, da sie aus ihren Erfahrungen lernen und ihre Fähigkeiten kontinuierlich verbessern.

13 Conclusio - Thesen und weiterführende Forschungsfragen

Insgesamt zeigt die handlungsorientierte Methode des Kajakfahrens, dass die aktive Auseinandersetzung mit unmittelbaren Erlebnissen, Bewegungserfahrungen, eigenen Fähigkeiten, Emotionen und sozialen Interaktionen entscheidend zur Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept beiträgt. Die Methode fördert eine ganzheitliche Entwicklung der Teilnehmerinnen, die sowohl ihre motorischen Fähigkeiten als auch ihre emotionalen und kognitiven Kompetenzen stärkt.

Die Komplexität und Vielschichtigkeit des Entwicklungsprozesses und der handlungsorientierten Methode im Kajakfahren bieten Anlass für folgende Thesen und weiterführende Forschungsfragen. Durch die Berücksichtigung von Ambivalenz, sozialer Interaktion, körperlicher und emotionaler Selbstwahrnehmung sowie möglichen Limitationen und weiterführenden Forschungsansätzen kann ein umfassenderes Bild der Wirkmechanismen und der nachhaltigen Effekte dieser Methode gezeichnet werden.

13.1 Die Rolle der Ambivalenz im Entwicklungsprozess

Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass Ambivalenz, das gleichzeitige Erleben von positiven und negativen Emotionen und Erfahrungen, ein zentraler Bestandteil des Entwicklungsprozesses der Person ist. Diese Ambivalenz könnte als Motor für persönliches Wachstum und Lernprozesse betrachtet werden. Es wäre interessant, tiefer zu ergründen, wie die Person lernt, mit dieser Ambivalenz umzugehen und welche Strategien sie entwickelt, um daraus zu profitieren.

Weiterführend Forschungsfragen:

- Inwieweit können ambivalente Erfahrungen als förderlich für die Persönlichkeitsentwicklung angesehen werden?
- Welche spezifischen Strategien helfen der Person, ambivalente Situationen zu bewältigen und daraus zu lernen?

13.2 Die Bedeutung sozialer Interaktionen

Soziale Unterstützung und Vergleich spielen eine wesentliche Rolle im Entwicklungsprozess der Person. Es könnte weiter untersucht werden, wie unterschiedliche Arten von sozialer Interaktion, beispielsweise unterstützende versus konkurrenzbetonte Beziehungen, die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept beeinflussen.

Weiterführend Forschungsfragen:

- Wie beeinflussen unterschiedliche Formen sozialer Unterstützung den Entwicklungsprozess im Kajakfahren?
- Welche Rolle spielen Mentoren, Trainer und Peers in der Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz?

13.3 Die Integration von körperlicher und emotionaler Selbstwahrnehmung

Die Ergebnisse zeigen, dass die bewusste Wahrnehmung und Steuerung von körperlichen und emotionalen Zuständen ein wichtiger Bestandteil der Selbstentwicklung sind. Es könnte weiter diskutiert werden, wie diese Selbstwahrnehmung in anderen Kontexten (z.B. im beruflichen oder persönlichen Leben) angewendet werden kann und welche langfristigen Auswirkungen sie auf das allgemeine Wohlbefinden hat.

Weiterführend Forschungsfragen:

- Inwiefern kann die im Kajakfahren entwickelte Selbstwahrnehmung auf andere Lebensbereiche übertragen werden?
- Welche langfristigen positiven Effekte ergeben sich aus der verbesserten Selbstwahrnehmung und -steuerung?

13.4 Limitationen der handlungsorientierten Methode

Es wäre wichtig, die Limitationen der handlungsorientierten Methode zu reflektieren. Beispielsweise könnten individuelle Unterschiede in der Fähigkeit zur Selbstreflexion und in der Reaktion auf soziale Unterstützung diskutiert werden. Auch könnten mögliche negative Auswirkungen, wie Überforderung oder erhöhter Leistungsdruck, thematisiert werden.

Weiterführend Forschungsfragen:

- Welche individuellen Faktoren beeinflussen den Erfolg der handlungsorientierten Methode?
- Welche potenziellen Risiken und negativen Effekte sollten berücksichtigt werden, um eine nachhaltige Entwicklung zu gewährleisten?

13.5 Weiterführende Forschung zur Vertiefung der vorliegenden Studie

Abschließend könnten Vorschläge für weiterführende Forschung gemacht werden, um die Ergebnisse der vorliegenden Studie zu vertiefen und zu erweitern. Mögliche Forschungsfragen könnten sich auf die Langzeitwirkung der handlungsorientierten Methode oder auf den Vergleich mit anderen pädagogischen Ansätzen konzentrieren.

Weiterführend Forschungsfragen:

- Welche weiteren Studien wären notwendig, um die Langzeitwirkung der handlungsorientierten Methode im Kajakfahren zu untersuchen?
- Wie könnte ein Vergleich mit anderen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung (z.B. kognitive Verhaltenstherapie, Achtsamkeitstraining) gestaltet werden?

Literaturverzeichnis

- Amesberger, G. (2000). *Erlebnis—Erziehung. Spannende Wechselwirkungen im Feld Bewegung und Sport. Spectrum der Sportwissenschaften*, 7–19.
- Becker, M. (2005). *Personalentwicklung: Bildung, Förderung und Organisationsentwicklung in Theorie und Praxis* (4., aktualisierte und überarb. Aufl.). Schäffer-Poeschel.
- Beckmann, J., & Beckmann-Waldenmayer, D. (2020). Selbstregulation im Leistungssport. In J. Schüller, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Bilandzic, H. (2017). Lautes Denken. In *Qualitative Medienforschung: Ein Handbuch* (2., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage). UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- Böhnke, J. (2000). *Abenteuer- und Erlebnissport: Ein Handbuch für Schule, Verein und Jugendsozialarbeit* (2. Aufl.). Lit.
- Cervinka, R., Höltge, J., Pirgie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., & Haluza, D. (2014). *Zur Gesundheit von Waldlandschaften* (Literaturstudie 147/2014; Forschungsprojekt FA647A0606). Bundesforschungszentrum für Wald.
- Conzelmann, A., & Schmidt, M. (2020). Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. In *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung* (S. 337–354). Springer.
- Elbe, A.-M., & Schüller, J. (2020). Motivation und Ziele im Kontext Sport und Bewegung. In J. Schüller, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Ericsson, K. A., & Simon, H. A. (1999). *Protocol analysis: Verbal reports as data* (3. Ausgabe). The MIT Press.
- Furley, P., & Laborde, S. (2020). Emotionen im Sport. In J. Schüller, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Goldstein, E. B. (2015). *Wahrnehmungspsychologie: Der Grundkurs* (K. R. Gegenfurtner, Hrsg.; K. Neuser-von Oettingen & G. Plata, Übers.; 9. Auflage). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-55074-4>
- Greve, W. (Hrsg.). (2000). *Psychologie des Selbst*. Beltz, Psychologie-Verl.-Union.
- Hacker, W. (1998). *Allgemeine Arbeitspsychologie. Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten* (1. Aufl.). vdf Hochschulverlag AG.
- Hagendorf, H., Krummenacher, J., Müller, H.-J., & Schubert, T. (Hrsg.). (2011). *Wahrnehmung und Aufmerksamkeit: Allgemeine Psychologie für Bachelor ; mit 7 Tabellen* (1. Aufl.). Springer.
- Hänsel, F., Baumgärtner, S. D., Kornmann, J. M., & Ennigkeit, F. (2022). *Sportpsychologie* (2. Aufl.). Springer.
- Hauke, G., & Lohr, C. (2019). Embodiment in drei Akten: Geschmeidig und kraftvoll Handeln. In S. Rietmann & P. Deing (Hrsg.), *Psychologie der Selbststeuerung*. Springer VS.
- Helmke, A. (1992). *Selbstvertrauen und schulische Leistungen*. Hogrefe Verl. für Psychologie.
- Höner, O., Larkin, P., Leber, T., & Feichtinger, P. (2020). Talentauswahl und -entwicklung im Sport. In J. Schüller, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- IOA®. (2022a). *Gruppenprozesse wahrnehmen und gestalten*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 9 Integrative Outdoor-Aktivitäten®.
- IOA®. (2022b). *Methoden handlungsorientierter didaktischer Ansätze unter besonderer Berücksichtigung von Outdoor-Methoden—Low Events*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 9 Integrative Outdoor-Aktivitäten®.
- IOA®. (2022c). *Naturerfahrung mit dem Schwerpunkt Führen und Leiten*. Skriptum des

- Universitätslehrgangs Nr. 9 Integrative Outdoor-Aktivitäten®.
- IOA®. (2022d). *Theorie handlungsorientierter Lernkonzepte*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 9 Integrative Outdoor-Aktivitäten®.
- IOA®. (2023). *Lern- und Veränderungs-Architekturen und Design*. Skriptum des Universitätslehrgangs Nr. 9 Integrative Outdoor-Aktivitäten®.
- Jansen, P., Seidl, F., & Richter, S. (2019). *Achtsamkeit im Sport: Theorie und Praxis zu achtsamkeitsbasierten Verfahren in Freizeit, Training, Wettkampf und Rehabilitation*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-57854-4>
- Kiel, V. (2020). *Analoge Verfahren in der systemischen Beratung: Ein integrativer Ansatz für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung* (1. Auflage). Vandenhoeck et Ruprecht.
- Konrad, K. (2020). Lautes Denken. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Band 2: Designs und Verfahren* (2., erweiterte und überarbeitete Auflage). Springer.
- Kuhl, J. (2019). Wie funktioniert das Selbst? In S. Rietmann & P. Deing (Hrsg.), *Psychologie der Selbststeuerung*. Springer VS.
- Künne, T., & Sauerhering, M. (2012). *Selbstkompetenz(-Förderung) in KiTa und Grundschule*. Nifbe. https://www.nifbe.de/images/nifbe/Infoservice/Downloads/Themenhefte/Selbstkompetenz_-Förderung_online.pdf
- Majce-Egger, M. (2019). Der kommunizierende Gruppenkörper. In R. Schwenk & C. Pechtl (Hrsg.), *Körper im Dialog: Theorie und Anwendungsfelder der Bioenergetischen Analyse* (Originalausgabe). Psychosozial-Verlag.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1987). *Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens*. Goldmann.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Auflage). Beltz. https://content-select-com.uaccess.univie.ac.at/media/moz_viewer/552557d1-12fc-4367-a17f-4cc3b0dd2d03/language:de
- Mayring, P. (2020). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Band 2: Designs und Verfahren* (2., erweiterte und überarbeitete Auflage). Springer.
- Memmert, D., Klatt, S., & Kreitz, C. (2020). Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Sport. In J. Schüler, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Meyer, W.-U., Schützwohl, A., & Reisenzein, R. (2001). *Einführung in die Emotionspsychologie. 1: Die Emotionstheorien von Watson, James und Schachter* (2., überarb. Aufl.). Huber.
- Nagele, J., & Pechtl, C. (2019). Grundlagen der Bioenergetischen Analyse. In R. Schwenk & C. Pechtl (Hrsg.), *Körper im Dialog: Theorie und Anwendungsfelder der Bioenergetischen Analyse* (Originalausgabe). Psychosozial-Verlag.
- Neuber, N. (2021). *Fachdidaktische Konzepte Sport II: Themenfelder und Perspektiven*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30249-8>
- Neyer, F. J., & Asendorpf, J. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit* (6., vollständig überarbeitete Auflage). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54942-1>
- Nitsch, J. R., & Munzert, J. (1997). Handlungstheoretische Aspekte des Techniktrainings—Ansätze zu einem integrativen Modell. In *Techniktraining. Beiträge zu einem interdisziplinären Ansatz* (1. Aufl.). Hofmann Verlag.
- Pechtl, W. (1995). *Zwischen Organismus und Organisation: Wegweiser und Modelle für Berater und Führungskräfte* (1. Aufl.). Veritas.
- Pfeffer, I., & Wegner, M. (2020). Modelle zur Erklärung der Veränderung von

- Gesundheitsverhalten und körperlicher Aktivität. In J. Schüler, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Richter, K. F., & Kirchhof-Knoch, A. (2011). *Erzählweisen des Körpers: Kreative Gestaltarbeit in Therapie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit ; mit 11 Tabellen* (2. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Schöning, S., & Mendel, V. (2021). *Kompetenzentwicklung im Controlling: Mit systematischer Personalentwicklung in der Digitalisierung und Globalisierung zum Erfolg*. Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-29659-9>
- Schüler. (2020). Intrinsische Motivation im Kontext Sport und Bewegung. In J. Schüler, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Simon, F. B., & Weber, G. (2004). *Vom Navigieren beim Driften* (Fünfte Auflage, 2017). Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH.
- Singer, D. (2014). *Wildwasserfahren: Vom Einsteiger zum Profi* (1. Auflage). Thomas Kettler Verlag.
- Stein, M. (2011). *Fantasiereisen für Schüler: Entspannungsangebote für die Sek. I* (1. Ausg.). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wechsler, T., & Schütz, A. (2018). Selbstkonzepte, Selbstdiskrepanzen und ihre Bedeutung im Coaching. In S. Greif, H. Möller, & W. Scholl (Hrsg.), *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Springer.
- Weinert, F. E. (2014). Vergleichende Leistungsmessung in Schulen—Eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F. E. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessungen in Schulen* (3. Aufl.). Beltz Verlagsgruppe.
- Wernet, A. (2009). *Einführung in die Interpretationstechnik der objektiven Hermeneutik* (3. Auflage). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Grundmodell handlungsorientierter Arbeit nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 4)	11
Abbildung 2: Ereignisstadien und intentionale Bezüge im Handlungsgeschehen (Nitsch & Munzert, 1997, S.122)	14
Abbildung 3: Handlungsorientiertes Lernmodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 16)	17
Abbildung 4: Konzentrisches Kreismodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 9).....	21
Abbildung 5: Trainingssystem in Anlehnung an IOA® (IOA®, 2022b, S.78)	37
Abbildung 6: Dreiecksvertrag im Konzept der IOA® (IOA®, 2023, S.18)	45
Abbildung 7: Beziehungsdreieck im handlungsorientierten Kajak-Training.....	46
Abbildung 8: Überblick zu den Techniken des sportpsychologischen Grundlagen- und Fertigkeitstrainings (Beckmann & Beckmann-Waldenmayer, 2020, S. 453)	49
Abbildung 9: Selbstkompetenz als Basiskompetenz (Künne & Sauerhering, 2012, S.6).....	51
Abbildung 10: Vereinfachte schematische Darstellung der Themen der Kognitiven Psychologie (Hänsel et al., 2022, S.27)	67
Abbildung 11: Sieben Funktionsmerkmale des integrierten Selbst (Kuhl, 2019, S. 50)	69
Abbildung 12: Multidimensional-hierarchisches Modell von Shavelson et al. (1976, S.413) adaptiert nach Hänsel (2012), S.147, zit. nach Hänsel et al. (2022), S.155.....	72
Abbildung 13: Exercise and Self-Esteem-Modell nach Sonstroem und Morgan (1989) zit. nach Conzelmann & Schmidt (2020), S.345	76
Abbildung 14: Modell der selbstbezogenen Informationsverarbeitung (Neyer & Asendorpf, 2018, S.226).....	77
Abbildung 15: Zirkuläres Prozessmodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 11)	78
Abbildung 16: Bogenmodell nach IOA® (IOA®, 2022b, S. 14)	82
Abbildung 17: Kategoriensystem im Programm MAXQDA 2024.....	96

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Fallbeschreibung und Interpretation Person 1	104
Tabelle 2: Fallbeschreibung und Interpretation Person 2	108
Tabelle 3: Fallbeschreibung und Interpretation Person 3	111

Anhang

Ausschreibung

Handlungsorientiertes Kajak-Training

Persönlichkeitsentwicklung mit dem Schwerpunkt Selbstkompetenz und Selbstkonzept

Wenn Sie daran interessiert sind, einen Wildwasserkajak Kurs zu besuchen, der über handlungsorientierte Lernangebote auch zur Entwicklung der Selbstkompetenz und der Persönlichkeit beiträgt, dann ist das für Sie ein geeignetes Angebot.

Es wird ein personenzentriertes, handlungsorientiertes Training mit Lernsequenzen im Wildwasserkajak angeboten, welches sich nach dem Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® richtet. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung von Selbstkompetenz. Grundlegende Elemente dieses Trainings sind das Erleben und Erfahren der eigenen Person im Rahmen von Wildwasserkajak Aufgaben. Diese Sportart fordert uns ganzheitlich, physisch, psychisch und auch im Umgang mit anderen. Dieses Training soll die Möglichkeit bieten, Perspektivenvielfalt zu eröffnen und eigene Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Ziele und Inhalte

Ziele sind das Erleben, Wahrnehmen und Bewusstsein schaffen, Perspektivenvielfalt eröffnen, Handlungsmöglichkeiten erkennen und erweitern im Bereich der Selbstkompetenz und des Selbstkonzeptes. Dabei wird der Fokus auf folgende Bereiche gelegt:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| *) Kompetenzerleben | *) Selbstwert |
| *) Selbstreflexion | *) Selbstakzeptanz |
| *) Selbstwahrnehmung | *) Selbstbewusstsein |
| *) Selbsteinschätzung | *) Selbstvertrauen |
| *) Selbstbild | *) Selbstwirksamkeit |

Integrative Outdoor-Aktivitäten (IOA)

IOA ist ein Ansatz des handlungsorientierten Lernens. Entsprechende Aufgabenstellungen und bewegungsbezogene Aktivitäten sind der Ausgangspunkt. Die dabei gemachten Erfahrungen werden vor dem Hintergrund konkreter Ziele reflektiert. Dies findet innerhalb eines vereinbarten Rahmens statt. Handlungen ermöglichen eine Auseinandersetzung mit persönlichen Kompetenzen und Themen. (IOA, 2022)

Handlungsorientiertes Lernen

Es wird davon ausgegangen, dass sich der Mensch durch Handeln, durch Tun entwickelt. Um zu lernen, sich weiterzuentwickeln und/ oder etwas zu verändern, braucht es im ersten Schritt konkretes Erleben und Erfahren des eigenen Tuns. Das Erlebte wird dahingehend reflektiert, wie sehr es den eigenen Absichten und Wünschen entspricht und auch, wie es von anderen wahrgenommen wird. Dies hat zum Ziel, Perspektivenvielfalt und -wechsel zu ermöglichen sowie Handlungsmöglichkeiten zu verdeutlichen und zu erweitern. (IOA, 2022)

Selbstkonzept

Das Selbstkonzept beschreibt die Gesamtheit der Wahrnehmung und des Wissens um die eigene Person, d. h. das Wissen über eigene Fähigkeiten und persönliche Eigenschaften und Gefühle. (Conzelmann & Schmidt, 2020)

Das Training dient als Grundlage einer wissenschaftlichen Studie im Rahmen meiner Masterarbeit, an welcher ich, Nadine Bogenreiter im Zuge des Universitätslehrganges: „Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach dem Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten®“, arbeite.

Selbstkompetenz

- *) Selbstwahrnehmung
- *) Selbstausdruck
- *) Selbstmotivierung
- *) Selbstberuhigung
- *) integrative Kompetenz
- *) ganzheitliche Aufnahme von Rückmeldungen
- *) das Gefühl von Vertrauen in sich und die Welt (Künne & Sauerhering, 2012)

Handlungsorientiertes Kajak-Training

Persönlichkeitsentwicklung mit dem Schwerpunkt Selbstkompetenz und Selbstkonzept

Ort

Wildalpen, Salztal

Der genaue Treffpunkt wird zeitnahe kommuniziert.

Datum

1. – 3. September 2023

Anmeldeschluss

30. August 2023

Zeiten

- *) Anreise am Donnerstagabend
 - *) Beginn am Freitag, 1. September 2023, pünktlich um 9.00 Uhr
 - *) Ende am Sonntag, 3. September 2023, pünktlich um 16.00 Uhr
- Die Trainingszeiten dauern mit entsprechenden Pausen von 9.00 bis 21.00 Uhr

Teilnehmer:innenzahl

Maximal 8 Personen

Ausrüstung

- *) Kajak- und Ausrüstung inkl. Safetyausrüstung (Wurfsack)
- *) Handy + wasserfeste Handyhülle
- *) Frühstück sowie Essen und Trinken für zwischendurch
- *) Campingausrüstung bei Nächtigung am Campingplatz
- *) Sonnencreme, warme Kleidung, Regenjacke und feste Schuhe

Empfehlung

Es wird eine Freizeit-Unfallversicherung empfohlen, welche im Mitgliedsbeitrag bei einem Alpenverein inkludiert ist. <https://www.naturfreunde.at/service/versicherung/>
https://www.alpenverein.at/portal/service/mitgliedschaft/mitgliedervorteile/0100_weltweit-versichert.php

Das Programm findet auch bei Schlechtwetter statt.

Voraussetzungen

- *) sicheres Befahren von Wildwasser 2-3, Rolle ist keine Voraussetzung
- *) eigene oder geliehene Kajak-Ausrüstung
- *) gute, allgemeine körperliche Verfassung und Gesundheit
- *) ausreichende psychische Stabilität
- *) Interesse mit/ an sich selbst zu arbeiten
- *) unterschriebene Einverständniserklärung (bei Minderjährigkeit Unterschrift einer erziehungsberechtigten Person)

Kosten

Das Training selbst ist kostenlos. Zu tragen sind einzig die persönlichen Kosten für den Aufenthalt, die Nächtigung sowie die Reisekosten. Für alle Anmeldungen bis 25.8.2023 kümmert sich Nadine Bogenreiter um eine Reservierung am Naturfreunde Campingplatz. Für die Reservierung einer Unterkunft (Hotel, Apartment) ist selbst Sorge zu treffen.

(<https://wildwasserzentrum.naturfreunde.at>)

Zu den Aufenthaltskosten zählen unter anderem Fahrtkosten und Parkkosten. (<https://salztal.at>) Auf Wunsch wird für das Abendessen in einem Restaurant vor Ort reserviert. Für alle Anmeldungen bis 25.8.2023 kümmert sich Nadine Bogenreiter um die Reservierung.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt direkt bei Nadine Bogenreiter unter folgenden Kontaktdaten:

Telefonisch unter der Nummer: 0043 676 30 77 119

oder per E-Mail: nadine.bogenreiter@icloud.com

Wenn Sie teilnehmen, erklären Sie sich auch dazu bereit, an der Studie mitzuwirken. Dafür erhalten Sie eine eigene Einverständniserklärung. Dafür wird das Training auch gratis angeboten.

Vorabinformation für Teilnehmer:innen

Liebe....

ich hoffe, es geht dir gut und du bist schon mindestens so gespannt wie ich auf das Training.

In genau zwei Wochen findet das handlungsorientierte Kajak-Training (Persönlichkeitsentwicklung mit dem Schwerpunkt Selbstkompetenz und Selbstkonzept) statt.

Besonders wichtig wäre mir, hierzu im Vorfeld Klarheit und Transparenz zu schaffen.

Aus diesem Grund möchte ich dich bitten, die beigefügte Ausschreibung sorgfältig durchzulesen. Solltest du noch Fragen haben oder sollten noch Unklarheiten bestehen, zögere nicht, dich bei mir zu melden. Ich stehe gerne zur Verfügung, um alle Fragen zu klären.

Zusätzlich sende ich dir hier noch weitere Detail-Informationen zum Training:

Wie du der Ausschreibung entnehmen kannst, dient dieses Training einer wissenschaftlichen Studie im Rahmen meiner Masterarbeit. Dieses Training ist sozusagen mein „Pilot-Projekt“ mit der Frage, ob das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten auf das Lernfeld Wildwasser-Kajakfahren angewendet werden kann und wie es erlebt wird. Ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes ist Reflexion.

Warum ist das wichtig für dich zu wissen?

In diesem Training werden wir regelmäßig und oft reflektieren. Im Rahmen des Trainings wird es immer wieder zu Solo-Reflexionen kommen, welche du selbst mit deinem Handy aufnehmen wirst. Diese Aufnahmen sollen zum einen dazu dienen, eine vertiefende Reflexion anzuregen und zum anderen als Grundlage für die qualitative Forschung meiner Masterarbeit. Die Aufnahmen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und anonymisiert. Hierzu werde ich dir noch eine Einverständniserklärung zukommen lassen.

Meine Bitten an dich:

:) Probiere bitte die Diktierfunktion deines Handys aus. Dazu möchte ich dir eine Frage anbieten: „Welche Gefühl und Gedanken kommen in dir hoch, wenn du ans Paddeln denkst?“

:) Stelle bitte sicher, dass du eine wasserfeste Handyhülle für das Training besitzt und mitbringst.

Organisatorisches:

Essen und Getränke

:) Sorge bitte für ausreichend Essen und Getränke für Frühstück, Mittagessen und Pausen zwischendurch

:) Ich würde dir einen Trockensack mit Karabiner zum Verstauen der Snacks und Getränke im Kajak empfehlen.

Abendessen

:) Möchtest du am Freitag und Samstag gerne in einem Restaurant vor Ort Abendessen gehen oder wirst du dich auch hier selbst versorgen?

—> Abendessen ja: Vegetarisch, Vegan, Intoleranzen? - bitte informiere mich darüber, damit ich in der Planung darauf Rücksicht nehmen kann.

Kleidung

:) Nimm dir bitte ausreichend warme Kleidung mit, wir werden 4-6 Stunden am Wasser sein und uns auch danach teilweise draußen aufhalten.

:) Das Training findet auch bei Schlechtwetter statt, bitte sei auch darauf vorbereitet (Regenjacke, wasserfeste Schuhe,...)

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, den Text zu lesen. Bitte gib mir eine kurze Rückmeldung, ob du alles verstanden hast oder noch Fragen offen geblieben sind.

Gerne kannst du mich auch anrufen, sag mir bitte davor Bescheid, damit ich mir Zeit für dich nehmen kann.

Bis bald und sonnige Grüße

Nadine

Einverständniserklärung



Fachbereich: Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach IOA® (MSc)
zuständiger Wissenschaftler bzw. betreuender Habilitierte
Univ.-Prof. Mag. Dr. Günter Amesberger
guenter.amesberger@plus.ac.at
Tel.: +43 662 8044 4857

durchführende Person
Nadine Bogenreiter, BEd
nadine.bogenreiter@gmx.at
Tel.: +43 676 30 77 119

Universität Wien
Universitätsring 1
1010 Wien
+43 1 4277 0

Informationen für Teilnehmende der Studie

„Handlungsorientiertes Kajak-Training: Persönlichkeitsentwicklung mit den Schwerpunkten Selbstkompetenz und Selbstkonzept“

Sehr geehrte Teilnehmende,

vielen Dank für Ihr Interesse an dieser wissenschaftlichen Studie. Bevor Sie teilnehmen können, benötigen wir von Ihnen eine schriftliche Einverständniserklärung. Dazu möchten wir Sie bitten, sich kurz Zeit zu nehmen, um die nachfolgenden Informationen zur Studie durchzulesen.

Allgemeine Informationen zur Studie

Die Zielsetzung ist es, das Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten (im Folgenden als IOA abgekürzt) auf das Lernfeld Wildwasser-Kajakfahren anzuwenden. Dazu wird ein personenzentriertes, handlungsorientiertes Kajak-Training von der Versuchsleiterin, Nadine Bogenreiter, ausgearbeitet und angeboten.

Die Forschung beschäftigt sich mit der Frage, inwieweit der Bereich Wildwasser-Kajakfahren für handlungsorientiertes Lernen nutzbar gemacht werden kann. Auf der Personenebene wird reflektiert, wie das handlungsorientierte Kajak-Training von den Teilnehmer:innen (nachfolgend mit TN abgekürzt) erlebt wird. Insbesondere wird untersucht, welche handlungsleitenden Gedanken und Emotionen bei verschiedensten Aufgaben im Kajakfahren erlebt werden und wie dies mit Aspekten der Persönlichkeit (Selbstkompetenz und Selbstkonzept) in Beziehung stehen.

Zur Aufzeichnung und Beforschung des Erlebens, nehmen die Teilnehmer:innen im Verlauf des Trainings regelmäßig Ihre Gedanken und ihr Erleben bei den Aufgabenstellungen, wir nennen das handlungsleitende Kognitionen und Emotionen, mit ihrem Handy auf.

Diese Aufnahmen sollen zum einen dazu dienen, eine vertiefende Reflexion anzuregen und zum anderen werden sie als Grundlage für die qualitative Forschung der Masterarbeit verwendet.

Ablauf

Ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes ist Reflexion.

In diesem Training wird regelmäßig und oft reflektiert. Im Rahmen des Trainings wird es immer wieder zu Solo-Reflexionen kommen, welche selbst mit dem Handy aufgenommen werden. Diese Aufnahmen sollen zum einen dazu dienen, eine vertiefende Reflexion anzuregen und zum anderen als Grundlage für die qualitative Forschung der Masterarbeit.

Die Tonaufnahmen werden während des Trainings aufgenommen und sind somit in der Trainingszeit inkludiert. Das Überspielen bzw. Weiterleiten der Tonaufnahmen an die Studienleitung wird in der letzten Sequenz des Trainings stattfinden. Sollte es zu unvorhergesehenen Komplikationen kommen, rechnen Sie bitte zusätzliche Zeit (ungefähr 30 Minuten) für das Überspielen der Tonaufnahme ein.

Ausschlusskriterien

Leider können wir Sie nicht in die Studie aufnehmen, wenn Sie folgende Voraussetzungen nicht erfüllen:

- sicheres Befahren von Wildwasser 2-3, Rolle ist keine Voraussetzung
- eigene oder geliehene Kajak-Ausrüstung
- gute, allgemeine körperliche Verfassung und Gesundheit
- ausreichende psychische Stabilität
- Interesse mit/ an sich selbst zu arbeiten
- unterschriebene Einverständniserklärung

Wenn sie aktuell an einer psychischen oder physischen Erkrankung leiden und/oder Medikamente nehmen, bitten wir Sie mit den Trainer:innen Kontakt aufzunehmen.

Rechte

Ihre Teilnahme an der Studie erfolgt freiwillig und sie können sich jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, von der Studie zurückziehen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile irgendwelcher Art entstehen (Details siehe weiter unten).

Pflichten

Als teilnehmende Person sind Sie verpflichtet, über obige Ausschlusskriterien Auskunft zu geben. Um einen reibungslosen Ablauf der Studie zu gewährleisten, sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Das bedeutet, dass es sehr wichtig ist, dass Sie den vorgesehenen Ablauf einhalten, die Instruktionen genau lesen und wahrheitsgetreu bzw. nach bestem Wissen und Gewissen antworten.

Als teilnehmende Person unterzeichnen Sie hiermit eine Verschwiegenheitspflicht bezüglich persönlicher Erfahrungen anderer Personen, diese dürfen nicht nach außen getragen werden.

Als teilnehmende Person sind Sie verpflichtet, sich an folgende Vereinbarungen zu halten:

- Durchgehende Anwesenheit —> Abwesenheit bedarf Information
- Persönliches bleibt in der Gruppe (Verschwiegenheit gegenüber Dritten)
- Wenn Sie sich oder andere physisch und psychisch überfordert oder gefährdet sehen, gilt es dies unmittelbar zu benennen
- Trainer:innen über sicherheits- und gesundheitsrelevantes informieren

Als teilnehmende Person bitten wir, ihre Funktion als Teilnehmer:in wahr zu nehmen:

- Auseinandersetzen mit und einlassen auf Lernangebot, präsent sein
- Selbstverantwortliches Einlassen
- Wahrung der eigenen Grenzen
- Einhalten von Vereinbarungen, Thematisieren von Abweichungen/ Veränderungen
- Rückmeldungen an die Trainerin, wenn der Rahmen nicht passt, um zu lernen und/ oder Lernangebote keine passenden Lernmöglichkeiten bieten

Nutzen

Ihre Teilnahme hat wahrscheinlich einen persönlichen Nutzen für Sie selbst. Die gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dieser Studie tragen dazu bei, das Erleben im Kajakfahren und dessen Wirkung auf die Selbstkompetenz und das Selbstkonzept besser zu verstehen.

Nach Studienende in ca. 10 Monaten erhalten Sie auf Wunsch Informationen zu den Ergebnissen der Studie. Bitte senden Sie eine diesbezügliche Anfrage an die folgende E-Mail-Adresse: _____

Mögliche Unannehmlichkeiten, Risiken, Gefahren und Maßnahmen:

Mögliche Risiken und Gefahren

- Wetterbedingungen
- Unzureichende Ausrüstung
- Unvorbereitete TN
- Unklarheiten im TR-Team
- Emotionale Belastung
- Überbeanspruchung physisch und psychisch
- Dehydration und Hitzeschlag
- Sportverletzungen

- Ertrinken

Maßnahmen

Maßnahmen, die getroffen werden, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.

Allgemein:

Aufklärung und Informationen über Gefahren und Risiken.

Ausführliche Vorabinformation mit Gegencheck. (Maßnahmen im Vorfeld)

Maßnahmenplan während des Trainings.

Duales Trainer:innensystem als Maßnahme:

Ich, Nadine Bogenreiter arbeite mit meinem Partner, Valentin Bürgel im dualen Trainer:innensystem zusammen.

Das bedeutet unter anderem, dass jeder eine Letztverantwortung inne hat. Diese klare Aufgabenverteilung wird bewusst als Maßnahme gesetzt, Sicherheit bestmöglich zu gewährleisten und Risiken zu reduziert.

Qualifikationen und Kompetenzen des dualen Trainer:innensystems als Maßnahme:

Nadine Bogenreiter

Hauptverantwortung über das Training

psychische Letztverantwortung

- In der Ausbildung zum MSc: Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach IOA
- BEd, Volksschullehramt
- Staatlich geprüfte Skilehrerin - Diplomskelehrerin
- Staatlich geprüfte Kajakinstruktorin Wildwasser
- Staatlich geprüfte Fitnessinstruktorin
- Lehrwart Sportklettern Indoor
- 15 Jahre Erfahrung und Praxis in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.
- jahrelange Erfahrung im Wildwasser

Valentin Bürgel

physische Letztverantwortung

- kompetenter Wildwasser-Kajakfahrer mit jahrelanger Erfahrung

Rahmenvereinbarung als Maßnahme:

Zu Beginn des Trainings werden Rahmenvereinbarungen getroffen, welche als Maßnahmen dienen, mögliche Risiken zu reduzieren. (vgl. Pflichten)

Konkrete Maßnahmen, die die psychischen Komponenten betreffen:

- Anleitung durch und mit qualifiziertem Trainer:innensystem

- Festlegung und Einhaltung eines Rahmens (Sicherheit, Zeiten, Vereinbarungen, Funktionsklarheit TR und TN, Empfehlungen, Ziele und Inhalte, angemessene und ausreichende Pausen)
- Angemessene und angepasste Gestaltung des Trainings an die Teilnehmer:innen.
- Respektieren und Wahrung von individuellen Grenzen
- Unterstützung der psychischen und physischen Gesundheit der TN.
- Achten der körperlichen und emotionalen Bedürfnisse.
- TN Funktion
- Trainerin mit psychischer Letztverantwortung: Nadine Bogenreiter

Das Training beinhaltet Komponenten der Selbsterfahrung, diese ersetzen nicht eine psychotherapeutische Behandlung.

Die Konzeptionierung des Trainings ist darauf ausgelegt, Risiken im psychischen Bereich per se zu minimieren.

Teilnehmer:innen werden aufgefordert, eigenverantwortlich und selbstverantwortlich zu Handeln und sich auf die Angebote einzulassen. Dabei gilt es die eigenen Grenzen zu wahren und wenn notwendig ein klares Stop auszusprechen, sowohl physisch als auch psychisch.

Konkrete Maßnahmen, die die physische Komponenten betreffen:

- Safety-Talk vor dem Befahren von Wildwasser (Flusszeichen, Gefahren, Schwimmen, Verhalten wenn TR/TN außer Sicht- und Hörweite gelangen, Verhalten im Notfall)
- aktives Hinweisen auf Gefahren und Risiken
- Interventionen in außergewöhnlichen Situationen (Aussteigen, Schwimmen - Steine, Bäume, Unterspülungen)
- Hauptverantwortung Nadine Bogenreiter, Trainer mit physischer Letztverantwortung: Valentin Bürgel
- Ausreichend Safety-Equipment und Kompetenzen im Umgang damit beider TR
- Erste-Hilfe: Ausrüstung und Kompetenzen bei beiden TR
- Konzept für den Notfall - vgl. Safety-Talk

Hinweis auf Risiko:

Wildwasser-Kajakfahren ist ein Sport, wobei es auch bei bester Vorbereitung und Betreuung zu Verletzungen oder Unfällen kommen kann.

Im Trainer:innenteam werden wir mit bestem Wissen und Gewissen handeln und intervenieren, um Verletzungen, Unfälle oder Schäden vorzubeugen. Sollte es dennoch dazu kommen, sind wir bestmöglich darauf vorbereitet.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen besteht ein, wenn auch geringes Risiko sich zu verletzen, weshalb wir dir empfehlen, eine private Freizeit-Unfallversicherung abzuschließen, welche beispielsweise im Mitgliedsbeitrag bei einem Alpinen Verein inkludiert ist. Unter folgenden Links findest du nähere Informationen dazu:

<https://www.naturfreunde.at/service/versicherung/>

https://www.alpenverein.at/portal/service/mitgliedschaft/mitgliedervorteile/0100_weltweit-versichert.php

Sie können sich während der Studiendurchführung jederzeit bei der Studienleitung melden, um dieser mitzuteilen, dass Sie die Studie abbrechen möchten, ohne dass Ihnen dadurch Nachteile irgendwelcher Art entstehen.

Vertraulichkeit und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten

Alle Daten, die wir von Ihnen aufzeichnen, werden bereits bei der Datenerhebung oder unmittelbar danach anonymisiert. Das heißt, diese Daten können nicht mehr oder nur mit einem unverhältnismäßig großen Aufwand einer bestimmten Person zugeordnet werden. Ihre Daten werden nur in dieser anonymisierten Form ausgewertet und an andere Wissenschaftlerinnen/Wissenschaftler oder an die Öffentlichkeit kommuniziert. Falls die von Ihnen unterfertigte Einverständniserklärung ihren Namen enthält, verbleibt diese für den Zeitraum von 30 Jahren getrennt von den erhobenen Studiendaten bei der Untersuchungsleiterin/dem Untersuchungsleiter in einem abgeschlossenen Schrank bzw. auf einem Passwort-geschützten Computer Universität Wien und ist nicht mehr Ihren Studiendaten zuzuordnen.

Ihre Daten können in anonymisierter Form (das heißt, diese Daten können nicht mehr oder nur mit einem unverhältnismäßig großen Aufwand Ihrer Person zugeordnet werden) auch ohne Zustimmung, soweit ethisch und rechtlich zulässig, für andere wissenschaftliche Zwecke (z.B. Open-Science Datenbanken, neue Arten der Auswertung und Publikation) verwendet werden. Wenn Sie glauben, dass wir gegen datenschutzrechtliche Vorschriften verstoßen, können Sie sich bei der/dem Datenschutzbeauftragten der Universität Wien oder bei der Österreichischen Datenschutzbehörde (dsb@dsb.gv.at) beschweren. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.plus.ac.at/datenschutz>.

Aufwandsentschädigung

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie keine Aufwandsentschädigung.

Kontaktperson

Bei allfälligen Fragen, die während oder nach Abschluss der Studie auftreten, bitten wir Sie, sich an folgende Person zu wenden:

- Versuchsleiterin: Nadine Bogenreiter, Fachbereich „*Handlungsorientierte Personal-, Team- und Organisationsentwicklung nach dem Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® (MSc)*“, Universität Wien, Peraustraße 15, 9500 Villach, +43 676 30 77 119, nadine.bogenreiter@gmx.at

Einverständniserklärung

Ich habe die Informationen zur Studie gelesen und vollumfänglich verstanden. Allfällige zusätzliche Fragen wurden mir von der Versuchsleiterin zu meiner Zufriedenheit beantwortet. Meine Teilnahme erfolgt freiwillig und ich weiß, dass ich mich jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, von der Studie zurückziehen kann, ohne dass mir daraus Nachteile irgendwelcher Art erwachsen.

Ich gebe mein Einverständnis für die Verwendung der während der Studie erhobenen Aufnahmen [meiner Stimme / Tonaufzeichnungen]

... für projektbezogene wissenschaftliche Auswertungen: JA / NEIN

... für Vorlesungen/Seminare an der Universität Salzburg: JA / NEIN

... für Vorträge bei wissenschaftlichen Fachkongressen: JA / NEIN

Eine Kopie dieser Studieninformation mit unterschriebener Einverständniserklärung habe ich erhalten. Ich stimme der Verarbeitung der für diese Studie erhobenen Daten zu und bin bereit, an der Studie teilzunehmen.

Ort und Datum: _____

Name Teilnehmer:in: _____

Unterschrift Teilnehmer:in: _____

Name Versuchsleiterin: _____

Unterschrift Versuchsleiterin: _____

Durchgeführtes Trainingskonzept

3 Tages Trainingskonzept

Übergeordnete Ziele für alle 3 Tage

- **Kompetenzerleben**
 - Bewusstheit schaffen über den Umgang mit sich selbst
 - Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst machen
 - Erleben der Selbstkompetenz.
 - Reflexion des Selbstkonzeptes.
- **Selbstreflexion**
 - Reflexion des psychischen (Emotionen, Gedanken, Gefühle) und physischen (Körper) Erlebens
 - Reflexion von Erlebnissen und Erfahrungen
 - Vertiefende Reflexion des eigenen Erlebens durch digitale Selbst-Aufnahmen

Tag 1

8.45 – 9.05 Ankommen Bergrettungskammerl.

- Begrüßung
- Unterschrift der Einverständniserklärung
- Vorstellen TR (Bennen, dass ich Leute kenne, dass Valentin mein Partner ist) - Funktionen
- Kurze Namensrunde – erweiterte Vorstellung im Anschluss – verweis

9.05 – 9.15 Rahmen Bergrettungskammerl

Vereinbarungen, Funktionen (TR/TN), Empfehlungen, Zeiten, Ziele

- Erklärung: Vertiefende Reflexion durch selbstständige Tonaufnahmen während des Trainings, immer wiederkehrend mit dem

9.15 – 11.00 Sequenz 1 - Waldbad

Skulpturmethode – Erfahrungen und Vorstellung TN

Ziele

Selbstbild

- Wahrnehmen und Bewusstmachen des eigenen Bildes, über sich selbst, wie ich mich selbst sehe
- Wahrnehmen der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf allen 4 Ebenen
- Selbstbild stärken - mit dem Schwerpunkt Körper und Emotion: Was fühle ich? Welche Gedanken und Gefühle kommen dabei auf?

15 min Aufmerksamkeit richten Triaden

Beim Gehen zum Ausgangspunkt – Sauna/ Waldbad

„Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen habe ich beim Kajakfahren?“

9.30 – 10.15

45 min Durchführung Solo – Skulptur

(stehend, liegend) bauen mit Naturmaterialien auf einem selbst gewählten Platz

„Ich und meine Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen beim Kajakfahren.“

+ Foto von der Skulptur machen + Solo mit Tonaufnahme

10.15 – 10.30

10 min Aufarbeitung Solo - Vertiefende Reflexion **Tonaufnahme 1**

- Handy: Tonaufnahmen benennen: Bsp.: **T1_Nadine**
- Fragestellung auf Kärtchen für jede:n TN (Solo)
- Maximal 5 Minuten

„Bedeutung der Skulptur: Wie sehe ich mich und meine Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen beim Kajakfahren?“ – bei der Skulptur

10.30 – 11.00

15 min Integration Plenum

Kurze Präsentation der eigenen Person, anhand der eigenen Skulptur

11.00 – 11.35 - Ziele & Erwartungen TN – Bergrettungskammerl

11.00 – 11.15

10 min Aufmerksamkeit richten in Dyaden Rückweg zum Bergrettungskammerl

„Eigene Ziele und Erwartungen für dieses Wochenende innerhalb des Rahmens und der Ziele“

11.15 – 11.20

5 min Ziele und Erwartungen aufschreiben und aufhängen

11.20 – 11.35

15 min Plenum – Austausch Ziele und Erwartungen der TN

Z und E präsentieren und gleich den Bezug zu den vorgegebenen Zielen herstellen

11.35 – 11.45

Organisatorisches

11.45 – 13.00

Shuttlen, Umziehen, Mittagspause Fachwerk

13.00 – 13.15

Safety-Talk

Bei Soloaufgaben in Sichtweite bleiben

13.15 – 14.30 - Sequenz 2 - Fachwerk – Lawinenschwall

Ziele

Selbstwahrnehmung:

- Bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers
- Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen

13.15 – 13.30

15 min Aufmerksamkeit richten Plenum

Körperübung Umgebung + Körper und Gedanken/ Gefühle wahrnehmen

(vor dem Paddeln)

Einfache Körperübungen, bei sich selbst bleiben, lenken der Aufmerksamkeit nach Innen.

„leichte KÜ alleine“: durchbewegen, gehen, stehen, klein und groß machen, strecken, einatmen, ausatmen, ausschütteln, abstreifen + Body-Scan: einzelne Körperteile durchgehen – mobilisieren

13.30 – 14.30

35 min Durchführung Solo

Reflexionsfrage zum Handeln, der **Umwelt** und zum **Körper** während dem Paddeln, ca 10 min: Von der Außenwahrnehmung in die Innenwahrnehmung gehen. Vom Körper zu den Gedanken und Gefühlen.

10 min paddeln solo

„Was nehme ich beim Paddeln wahr; rund um mich wahr?“

Kurzes Reflektieren in Dyaden im Kehrwasser, dann nächste Frage mitgeben

Für 10 min paddeln solo

„Wie fühlt sich das Wasser unter mir an, wie fühlt sich das Boot an, Wie setzte ich das Paddel ein?“

Kurzes Reflektieren in anderen Dyaden im Kehrwasser, dann nächste Frage mitgeben

Für 10 min paddeln solo

„Wie erlebe ich meinen Körper; mich körperlich beim Paddeln? wie fühlt sich mein Körper beim Paddeln an?“

5 min Aufarbeitung Solo

Vertiefende Reflexion **Tonaufnahme 2** zu den Fragen

10 min Durchführung Solo

Reflexionsfrage zur Psyche: Handlungsleitenden **Kognitionen** und **Emotionen**, während dem Paddeln

„Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?“

„Welche Gefühle nehme ich beim Paddeln wahr?“

5 min Aufarbeitung Solo

Vertiefende Reflexion **Tonaufnahme 3** zu den Fragen

5 min Integration Plenum

Austausch/ Einordnen der Erfahrungen/ Erkenntnisse

14.30 – 15.45 - Sequenz 3 – Lawinenschwall

Ziele

Selbsteinschätzung

- Erkennen und Erleben der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen
- Verständnis für die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen entwickeln
- Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen
- Realistische und kleine Ziele setzen

Selbstwirksamkeit

- Wahl für sich geeignete Rahmenbedingungen und Aufgaben(-schwierigkeiten)

15 min Aufmerksamkeit richten Dyaden

Zu zweit Besichtigen des Lawinenschwall + Besprechung der Linie + individuelle Linienwahl

„Wo möchte ich fahren, welches Kehrwasser nehme ich, welche Bewegung mache ich wo und wie?“

5 min Solo

Visualisieren/ Vorstellen der Linie/ Inneres Bild vgl. Skirennläufer → Hier engerer Bezug zur Visualisierung und Aufbau der Bewegungsvorstellung: Augen schließen und Bewegungen durchdenken

30 min Durchführung in Dyaden

- 1 TN fährt (Fokus auf sich selbst)
- 1 TN beobachtet (Fokus auf die Linie)
- 1 TR am Beginn des Schalles
- 1 TR am Ende des Schalles – Safety
- → danach Rollentausch in der Dyade

10 min Reflexion in Dyaden

„Konnte ich mein inneres Bild in die Tat umsetzen? Wie wurde es vom Beobachter gesehen?“

5 min Aufarbeitung Solo

Vertiefende Reflexion **Tonaufnahme 4**

„Wie habe ich mich selbst in der vorangegangenen Situation beim Befahren der Stelle erlebt? Was habe ich erlebt? Körper, Gedanken, Gefühle

Was war stark (prägendes Erlebnis) und was war eher beiläufig?“

10 min Integration Plenum

Austausch/ Einordnen der Erfahrungen/ Erkenntnisse

15.45 – 16.45 – Sequenz 4 – Lawinenschwall – Petrus

Ziele

Selbsteinschätzung

- Erkennen und Erleben der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen
- Verständnis für die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen entwickeln
- Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen
- Realistische und kleine Ziele setzen

Selbstwirksamkeit

- Wahl für sich geeignete Rahmenbedingungen und Aufgaben(-schwierigkeiten)

10 min Aufmerksamkeit richten Dyaden

Austausch in anderen **Dyaden** am Ufer

„Wo liegen meine Stärken?“

„Warum ist mir die Linienwahl gelungen, warum nicht?“

30 min Durchführung Dyaden

Paddeln in Dyaden – Linienfahren

Eine Person gibt eine Linie vor, zweite Person versucht, sie direkt nachzupaddeln. Nach jedem Schwall wird die Position gewechselt. - Schwerpunkt bzw Ziel setzen → Kehrwasser

Perspektivenwechsel schnell und oft, durch Positionswechsel ins Tun/ Paddeln kommen.

5 min Aufarbeitung Solo

Kurz vor dem Ausstieg im Kehrwasser

Vertiefende Reflexion **Tonaufnahme 5**

„Wie ist es, vor-/ nachzufahren? Was hat es mit dir gemacht, vor oder nachzufahren? Was hast du dabei erlebt? (Gefühle, Gedanken, Körperliches Erleben)?“

Ausstieg

15 min Integration Plenum

Austausch/ Einordnen der Erfahrungen

Was ist heute bewusst geworden, Was nehmt ihr euch von heute mit.

16.45 – 17.15 Shuttle + Umziehen

17.15 – 18.30 Pause

18.30 – 20.30 Abendessen Traude – Wildalpen

Shuttle-Plan für den nächsten Tag

Tonaufnahmen überspielen

Tag 2

9.00 – 10.00 Shuttle + Umziehen – Campingplatz

10.00 – 12.40 – Sequenz 5 – Petrus – Wasserlochklamm

Schwalbenschwanz

Ziele

Selbstwert

- Bewusst machen, wie ich mich selbst als Person wahrnehme, bewerte und behandle.
- Erleben der eigenen Person und ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen.

Selbstwirksamkeit

- Wahl für sich geeignete Rahmenbedingungen und Aufgaben(-schwierigkeiten)

Selbstvertrauen

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen.
- Positive Glaubenssätze integrieren

Selbstbewusstsein

- Herausforderungen und neue Situationen bewusst angehen.
- Selbstbewusstsein mit und durch Gedanken, Gefühle und Kognition stärken.
- Vertrauen in die eigenen Entscheidungen und Handlungen entwickeln

10.00 – 10.40

20 min Aufmerksamkeit richten - Plenum

Fantasiereise Wildwasser - Wahrnehmung

„Du setzt dich ins Boot und paddelst los. Wie schaut deine Umgebung aus? Was ist vor/neben/hinter/über/unter dir? Was spürst du? Was hörst du? Was riechst du? Was schmeckst du? Du paddelst weiter und nimmst all diese Eindrücke in dich auf. Der erste Schwall wird sichtbar. Was geht dir durch den Kopf? Du kommst immer näher. Welche Gefühle tauchen auf? Höre genau hin. Kannst du sie in Worte fassen? Stell dir den Satz vor deinem inneren Auge vor. Atme tief ein und aus und komm langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt.“

Ich lade dich ein, dir einen Zettel zu nehmen und den Satz aufzuschreiben. – Satz aufschreiben + Foto davon machen, Zettel mit Satz in einen Beutel geben

10 min KÜ - Plenum

aktivieren: gehen, laufen, springen, ausstreifen, abschütteln

10 min fertig umziehen und einsteigen

10.40 – 10.55

15 min paddeln Solo

Glaubenssätze identifizieren

Glaubenssatz: Annahmen über mich selbst und die Welt um mich. Bsp.: Wer wagt, gewinnt. Ich darf meinen Weg gehen.

Ich bin genau richtig, so wie ich bin. Ich muss (nicht) perfekt sein. Ich darf keine Fehler machen. Andere sind viel besser. Ich muss alles alleine schaffen.

„Welche Glaubenssätze begleiten mich beim Paddeln? Glaubenssatz: Einstellung bzw. Annahmen über mich selbst und die Welt um mich?“

Zwischenfrage im ersten gemeinsamen Kehrwasser: Was ist gerade bei dir da? – jeden einzeln fragen

10.55 – 11.30

10 min Besichtigen Solo

Schwalbenschwanz besichtigen – Solo

Tonaufnahme 6

„Welche Gedanken und Gefühle sind gerade da? Welche Glaubenssätze tauchen auf? Glaubenssatz: Einstellung bzw.

Annahmen über mich selbst und die Welt um mich?“

jeden einzeln fragen

„Brauchst du gerade noch etwas, um die nächste Stelle gut bewältigen zu können? Von dir selbst, von anderen TN, von TR Oder fühlst du dich bereit dazu?“

20 min Einzelnes Befahren der Stelle Solo

Andere TN sitzen mit Rücken zum Schwall im Boot

TR 1 oben Psychische Sicherheit, TR 2 Safety Kehrwasser links unten

+ **Tonaufnahme 7:** „Welche Gedanken und Gefühle hatte ich? Was hat die Auseinandersetzung mit meinen Gedanken und Gefühle mit mir gemacht? Wie habe ich mich bei der Befahrung der Stelle gerade erlebt?“

5 min Solo – jeden einzeln fragen

„Brauchst du gerade etwas, von dir selbst, von anderen TN, von TR

oder fühlst du dich bereit für die nächste Aufgabe?“

11.30 – 12.40

Schwalbenschwanz – Wasserlochklamm

10 min Paddeln Solo oder Dyaden bis Kehrwasser vor Wasserlochklamm

„Möchte ich etwas verändern, an den Gedanken und Gefühlen, die ich habe, mit welchen ich an eine Stelle herangehe?“

60 min Kehrwasserfahren Solo oder Dyaden

Seilfahren, Surfen, Rollen

„Welcher Glaubenssatz ist hilfreich, um die Aufgabe zu bewältigen?“

TN in Austausch mit anderen TN oder mit TR

Glaubenssätze: mit welcher Einstellung fahre ich in eine Aufgabe hinein – Welcher Satz ist da – Wie kann ich den Satz als Aussage formulieren? – Satz laut sagen – Wie fühlt sich das an?

10 min Paddeln bis zum Pausenplatz – lockeres Paddeln ohne Aufgabenstellung

12.40 – 13.30

Mittagspause – unter Wasserlochklamm

15 min Plenum beim Feuer

Sätze mit Glaubenssätzen zurück geben

„Möchtest du deinen Satz so liegen lassen, austauschen, etwas hinzufügen oder wegstreichen?“

Glaubenssätze anpassen – Zettel zurück geben + Stifte

10 min Glaubenssätze anpassen Solo

+ Tonaufnahme 8

„Welche Gedanken und Gefühle sind gerade präsent, wenn du dir deine/n Glaubenssatz jetzt anschaust?“

10 min KÜ Plenum

abschütteln, abstreifen, einatmen, ausatmen mit fallen lassen und Aufrichten

~~13.30 – 14.30 Sequenz 6 – Wasserlochklamm – Salza Brücke~~

~~Erfolg/ Misserfolg~~

Ziele

Selbstvertrauen

— Erfolge und Fortschritte würdigen

— Misserfolge und Fehler würdigen

15 min Aufmerksamkeit richten – Plenum

„Was ist für mich Erfolg und was ist für mich Misserfolg beim Paddeln?“

30 min Durchführung – Solo Paddeln – Erfolge und Misserfolge

„Was machen Erfolge/ Fortschritte und Fehler/ Misserfolge mit mir? Wie gehe ich damit um? Welche Strategien habe ich damit umzugehen?“

10 min Aufarbeitung Solo

Vertiefende Reflexion – **Tonaufnahme 9** zur Frage

10 min Integration Plenum

Austausch/ Einordnen der Erfahrungen

„Was macht es mit mir, wie fühlt es sich körperlich an? (Erfolge, Misserfolge)“

15.35 – 15.50 Umziehen, laden – fließender Übergang mit T11 und Plenum

15.50 – 16.15 shuttlen

16.15 – 17.45 Pause

17.45 zum Essen gehen

18.00 – 19.15 Essen Traude - Wildalpen

19.20 – 21.15 – Sequenz 8 – Bergrettungskammerl

Ziele

Selbstakzeptanz

- Sich selbst mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen akzeptieren und annehmen.

15 min Aufmerksamkeit richten

Body-Scan - Lenkung nach innen; Fokus auf unterschiedliche Körperbereiche, Atmung wahrnehmen, Empfehlung, Augen zu schließen

90 min Durchführung – Resonanzbildmethode

- 1) Initialbild zu Thema: „Ich“
„Was macht mich als Person, als Kajakfahrer aus mit meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Stärken und Schwächen, Gedanken, Gefühle und Emotionen?“
- 2) Bild in 3 Sätzen beschreiben
- 3) Gegenüber formuliert 1 Frage
- 4) Initialbild für alle sichtbar im Kreis
- 5) Thema oder IB, das mich besonders berührt – schwarz/weißes Resonanzbild/ Skizze
+ 1 Satz/ Wort auf die Rückseite
- 6) RB in Gruppe mit 3 Sätzen vorstellen + auf IB verweisen – Bezug
- 7) Einzelarbeit: eigenes IB + eigenes RB betrachten/ aufeinander beziehen
Vertiefende Reflexion - **Tonaufnahme 12**
„Was könnte RB für IB bedeuten?“
„Welche Botschaft beinhaltet RB für IB?“
„Welche Zusammenhänge/ Verbindungen sind zu sehen?“
„Welche Gefühle kommen zum Ausdruck?“

10 min Integration Plenum

Austausch/ Einordnen der Erfahrungen

21.15 – 21.30

Organisatorisches für Sonntag, kurzes umreisen des Projektes und abfragen, ob die Strecke für alle passend ist – Unfall wird nicht erwähnt

Tag 3

9.30 – 11.00 - Shuttle + Umziehen

11.00 – 14.00 – Sequenz 9 – Projekt – Erzhalten – Saggraben

Ziele

Selbstwirksamkeit

- Bewusstsein schaffen: eigene Handlungen und Entscheidungen bewusst beeinflussen.
- Selbstbestimmt eigene Entscheidungen treffen
- Empowerment der einzelnen Person: eigenständig und selbstbestimmt
- Handlungsfähigkeit wahrnehmen, erkennen und umsetzen

11.00 - 11.40

15 min Aufmerksamkeit richten Triaden

„Wie habe ich meine Entscheidungen in den letzten Tagen getroffen?“

15 min Anleitung

120 min Durchführung – **Projekt: Befahren der Schlucht in 4er Gruppen**

Meine Handlungen und Entscheidungen in einer konkreten Aufgabenstellung im Team.

Es wird in einer 4er Gruppe gepaddelt.

Jede Gruppe wird von einem TR betreut. (psychische und physische Sicherheit)

Aufgabenstellung: Abstimmung im Team zu folgenden Aspekten:

- **Planung und Durchführung der Schluchtbefahrung, inkl. Reflexion (Solo) am Ausstieg im Anschluss (Tonaufnahme)**
- **Inhalte: Auseinandersetzung mit den eigenen Handlungen und Entscheidungen.**
- **Zeit: Start: 10.30 Ende: 12.30 Erzählen.**

Funktionen - Verantwortlichkeit

- **TN: Strecke, Sicherheit, Inhalt**
- TR: Letztverantwortung, Rahmen, Interventionen

Sicherheit

- **Unsere Vereinbarungen sind gültig! (Stopp Regel, Abmelden,...)**
- **Gruppe muss zusammenbleiben**
- **Bäume und Unterspülungen beachten**

10 min Gruppenbildung

11.40 – 14.00

Start am Wasser

14.00 – 14.40

Umziehen, Jausnen, Tonaufnahme, Tonaufnahmen überspielen

5 min Aufarbeitung Solo

Vertiefende Reflexion - **Tonaufnahme 13**

„Wie habe ich meine Handlungen und Entscheidungen bei der Befahrung der Schlucht erlebt und getroffen? Wie habe ich mich Handlungsfähig erlebt? Welche Wirkung hat das Treffen einer Entscheidung bei mir erzielt? Welchen Einfluss hatte das Team auf mein Tun und Entscheiden?“

Mittagspause am Ausstieg

Umziehen + zum Campingplatz gehen

14.40 – 16.00 Abschluss im Plenum

30 min Integration - Austausch/ Einordnen der Erfahrungen vom Projekt

Austausch in Dyaden (Gruppe 1 und Gruppe 2) Wie habt ihr die Befahrung der Schlucht erlebt? Wie war es bei euch?

Austausch im Plenum – Teilen der Erfahrungen, Erkenntnisse und Unterschiede

15 min Austausch in Dyaden – andere Dyaden

„Ich und meine Fähigkeiten – Skulptur Tag 1 - Welche Fähigkeiten habe ich auf körperlicher und emotionaler Ebene? – Was hat sich nach den drei Tagen verändert? Was ist mir in den drei Tagen Bewusst geworden?“

15 min Überprüfung der Zielerreichung – Flipcharts mitnehmen

Flipcharts liegen im Kreis am Boden – Welche Ziele habe ich in den drei Tagen erreicht, wenn ich jetzt auf die Ziele vom Tag 1 schaue, sowohl die Projektziele als auch die individuellen Ziele.

10 min Abschlussreflexion

„Was nehme ich für mich mit?“

5 min Feedback an die TR – zum Konzept und zu den TR

Wird schriftlich übermittelt

5 min Abschluss

Bedanken, Fragen beantworten: Wie ist es zu dem Projekt gekommen?, Was steckt organisatorisch dahinter?, Wie geht es weiter.

Verabschiedung

Paraphrasen kategorisiert MAXQDA 24

Dok.	Paraphrasen	Codes
T1_2	Meine Stärke ist Mut, weil ich oft Angst beim Kajakfahren habe und mich nicht von der Angst unterkriegen lassen.	Selbstwirksamkeit
T1_2	Ich schaffe das von meinen Fähigkeiten her. Deswegen mach ich das jetzt auch.	Selbstwirksamkeit
T1_2	Das Stehaufmännchen symbolisiert den Umgang mit mentalen Rückschlägen, die ich beim Kajakfahren sehr oft habe und welche sich in Form von Angst zeigen.	Selbstakzeptanz
T1_2	Ich traue mich nicht mehr das zu fahren, was ich schon als Anfängerin ohne Bedenken gefahren bin. Ich falle oft um und kann nicht mehr das fahren, was ich früher mental bereits bewältigt habe.	Motorisches Selbstkonzept
T1_2	Ich versuche mich trotzdem wieder heranzutasten und wieder aufzustehen.	Selbstvertrauen
T1_2	Die Skulptur ist sehr wackelig. Sie ist umgefallen und repräsentiert damit, wie es mir geht.	Gedanken und Gefühle
T1_2	Die Skulptur präsentiert meine mentale Stärke, aber doch nicht wirklich. Die Stärke hat man trotzdem auch, wenn man auf einmal doch wieder Angst hat.	Selbstbild
T1_2	Die Stärke verliert man nicht, man hat sie immer. Sonst würde man es nicht schaffen, wieder aufzustehen und zu fahren, selbst wenn man Angst bekommt.	Selbstwirksamkeit
T1_2	Wenn es hart auf hart kommt, die Situation gefährlich wird oder aussteigen nicht geht, es nicht geht eine Krise zu haben, schaffe ich es mich zu beruhigen, zusammen zu reißen und weiterzufahren und die Stelle so zu fahren, dass es kein Problem ist.	Selbstvertrauen
T1_2	Das "T" ist aus starkem, dickem Holz und steht für den Mut und die fundamentale Stärke, die immer da ist.	Selbsteinschätzung
T1_2	Ich habe eher ein Problem, wenn ich unterbewusst weiß, in der Situation kann nichts Schlimmes passieren, ist die Wahrscheinlichkeit, dass etwas passiert, nicht so hoch oder nicht gegeben.	Selbstbild
T1_2	Hier ist es kein Problem, wenn ich eine Krise habe und wenn auf einmal alles dicht macht und nichts mehr geht.	Selbsteinschätzung
T1_2	Daher habe ich eher ein Problem beim "normalen" Bootfahren im Alltag, als wenn ich etwas Schweres, für mich schweres fahre, was an meine Grenzen geht.	Selbsteinschätzung
T2_2	Ich nehme beim Paddeln das Rauschen des Wassers, das Vogelgezwitscher und im Hintergrund Autos, die auf der Straße vorbeifahren, wahr.	Wahrnehmung der materialen Umwelt
T2_2	Ich fühle die Strömung mit dem Paddel, wenn ich in ein Kehrwasser, hinter einen Stein, fährt und ein S beschreibe.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Körper Bewegung
T2_2	Wenn man sich hinein lehnt und das Paddel ins Wasser haltet, dann macht das Wasser alles von allein und man muss nichts mehr tun. Man spürt es dann, den Zug am Paddel und unter dem Boot.	Bewegung
T2_2	Ich nehme mich selbst, meinen Körper wahr, ich spüre meinen eingeschlafenen Fuß.	Körper

T2_2	Beim Paddeln habe ich die Verspannungen der letzten Wochen, vom Arbeiten gespürt. Ich spüre die Muskeln, wie sie arbeiten und wie sie sich während der Bewegung entspannen, sich die Verspannung langsam löst und die Muskeln sich entspannen.	Körper
T2_2	Ich habe gespürt, dass ich in den Schatten gefahren bin. Ich habe den kühlen Wind gespürt, der alles abkühlt, die Finger, die Hände, das Gesicht, alles, was nicht von Neopren bedeckt ist. Das fühlt sich gut an.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Körper
T2_2	Wenn keine spannende Stelle ist und schönes Wetter, dann bin ich viel entspannter und positiver. Dann kann man beim Paddeln den Stress, den Alltag und alle Probleme hinter sich lassen, weil man nur sich und die Umgebung spürt.	Gedanken und Gefühle
T3_2	Ich fühle mich beim Paddeln sehr gut und entspannt, weil noch nichts Spannendes gekommen ist, wo ich Angst haben würde.	Gedanken und Gefühle
T3_2	Ich bin sehr entspannt und glücklich, weil so ein schöner Tag ist und ich mit netten Leuten Boot fahren bin.	Gedanken und Gefühle
T3_2	Wenn wir zu einer Stelle kommen, wo andere surfen und ich nicht, denke ich mir, dass ich das eigentlich auch kann und warum ich es nicht mache.	sozialer Vergleich Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen
T3_2	Ich fahre dann weg von der Stelle und schaue den anderen zu, weil das kein gutes Gefühl ist. Etwas wehrt sich in mir dagegen.	Gedanken und Gefühle
T3_2	Es ist weniger der Gedanke, was passieren könnte. Im Vordergrund steht der Gedanke oder das Gefühl: Ich mag nicht.	Gedanken und Gefühle
T3_2	Wenn ich etwas gefahren bin, denke ich mir danach oft, das hat sich nicht perfekt angefühlt oder ich kann das eigentlich besser. Das kommt beim entspannten Paddeln weniger oft vor als beim spannenden Paddeln. Das sehe ich positiv.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T3_2	Wenn ich Gedanken habe wie: "Warum tust du das nicht?", oder: "Du kannst das auch.", dann kommt ein negatives Gefühl bei mir auf. Hierbei hilft mir besonders, wenn mich jemand anlächelt. Dann sind die Gedanken weg, wie auf Reset gedrückt.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T4_2	Es hat mir Sicherheit gegeben, dass ich die anderen fahren gesehen habe, ich nicht als erste gefahren bin und gesehen habe, dass die Linie sicher ist. Dann kann ich fahren, das ist kein Problem.	soziale Unterstützung Selbstvertrauen
T4_2	Das Anschauen macht mich unsicher. Es fällt mir leichter, wenn mir jemand sagt, wie ich fahren soll und worauf ich aufpassen muss. Beispielsweise ein Stein in der Mitte, der rechts umfahren werden muss.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T4_2	Wenn ich eine Stelle anschau, kommen oft Fragen in mir auf: "Wie stark ist die Strömung dort?", "Komme ich überhaupt rechtzeitig hinüber?", "Was mache ich, wenn ich es nicht rechtzeitig schaffe?", "Wie fahre ich weiter, wenn etwas daneben geht?"	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T4_2	Wenn ich eine Stelle angesagt bekomme und der Beschreibung nachfahre, ohne zu sehen, wo ich hinfahre, dann denke ich nicht darüber nach, sondern mache es einfach.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T4_2	Ich habe die Stelle souverän gelöst. Ich habe kein Problem gehabt, obwohl ich ziemlich aufgeregt war. Einmal war mir ein Stein im Weg, der mich aber nicht aus dem Konzept gebracht hat.	Selbstwirksamkeit
T4_2	Einmal habe ich gedacht: "Oh mein Gott, das geht sich nicht mehr aus." Daraufhin habe ich tiefer hineingegriffen, was technisch gesehen nicht schön war. Das habe ich mir danach automatisch selbst in Gedanken gesagt.	Bewegung Gedanken und Gefühle
T4_2	Ich sollte die negativen Gedanken abstellen und die positiven Aspekte zuerst denken.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T4_2	Als die Stelle vorbei war, habe ich an all jenes gedacht, was nicht perfekt war und was ich besser machen wollte.	Selbstkonzept (Wissen über die eigenen Fähigkeiten, Gefühle und persönliche

		Eigenschaften) Selbstbild
T4_2	Grundsätzlich ist alles problemlos verlaufen. Ich hatte mehr Zeit als gedacht, bei diesem Kehrwasser, bin viel besser hineingekommen als ich in meinem kurzen Panikmoment gedacht habe.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T4_2	Es gab nicht wirklich ein stark, prägendes Erlebnis.	Gedanken und Gefühle
T4_2	Positiv war zu erfahren, dass es mir Sicherheit gibt andere zu sehen und dass die Linie geht. Selbst wenn ich gezwungen werde mich spontan umzuentscheiden, weil ich die Spur nicht treffe, habe ich noch weitere Auswahlmöglichkeiten.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T4_2	Beiläufig war, dass ich die Spur, die Linie so getroffen habe, wie ich sie fahren wollte. Außer in jener Situation, in der ich den kurzen Panikmoment hatte.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T5_2	Ich fühle mich beobachtet, wenn ich jemandem vor- oder nachfahre. Das mag ich nicht.	soziale Kontrolle Gedanken und Gefühle
T5_2	Meine eigene Erwartungshaltung gut zu fahren ist so hoch, dass ich dann erst recht schlecht fahre. Das macht mich sehr unsicher.	Selbstkonzept (Wissen über die eigenen Fähigkeiten, Gefühle und persönliche Eigenschaften) emotionales Selbstkonzept
T5_2	Es fällt mir leichter vorzufahren, als nachzufahren.	Selbsteinschätzung
T5_2	Beim Nachfahren habe ich das Gefühl, es wird geschaut, ob ich noch da bin und ob ich die vorgefahrene Spur getroffen habe. Das ist für mich ein großer Stressfaktor. Ich habe noch mehr das Gefühl, gut fahren zu müssen.	soziale Kontrolle Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen emotionales Selbstkonzept
T5_2	Das ist vor allem am Anfang so. Die letzten Meter waren überraschenderweise sehr entspannt und ich habe mir keine Gedanken mehr gemacht. Ich bin wieder vorgefahren.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T5_2	Positiv war, dass es sich über die Zeit, in der wir die Übung gemacht haben, gebessert hat.	Selbsteinschätzung
T5_2	Vor allem das Nachfahren hat mich verunsichert.	Selbstbild
T6_2	Beim Anschauen der Stelle waren die ersten Gedanken: "Okey, da will ich nicht hinein.", "Die Walze will ich am Rand anschneiden.", "Dort und da will ich auf keinen Fall hin."	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T6_2	Mal schauen, ob es eine schöne Spur gibt, die ich perfekt treffen kann, damit ich sicher hinunterkomme, ohne in eine Walze hineinzukommen.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T6_2	Danach habe ich mir die Walzen angeschaut. Sind sie groß, haben sie einen großen Rücklauf, komm ich hinaus, wenn ich schwimme. Und vergleiche sie mit Walzen, die ich schon gefahren bin.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T6_2	Ich sag mir dann: "Du bist schon viel größere Walzen gefahren, das ist kein Problem für dich. Da kannst du drüber boofen, das sollte überhaupt kein Problem sein."	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T6_2	Ich kläre mit mir ab, was ich mache, wenn ich meine Spur nicht treffe, auf eine Walze zu fahre und in eine hineinkommen sollte. Ich sage mir: "Okay, zieh ordentlich an, mach die Paddelbox und dann bist du durch."	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept Selbsteinschätzung

T6_2	Als nächstes ist gekommen, dass Papa gestern gesagt hat: "Die Strecke ist leichter als jene gestern. Somit kann es nicht so schwer sein und das schaffst du locker. Du bist schon viel Schwereres gefahren. Das ist kein Problem für dich."	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen
T6_2	Ich versuche mich selbst zu beruhigen, rede auf mich selbst ein, um keine Angst oder Panik zu bekommen: "Bekomm jetzt keine Angst, sonst ist es vorbei."	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T6_2	Ich bin immer aufgeregt, wenn ich mir eine Stelle anschau. Aber ich habe zumindest keine Angst bekommen.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T6_2	Ich habe mir gedacht, dass ich dort zu der Walze nicht hin will und wirklich darauf achte weg zu bleiben. Walzen sind im Moment für mich Ungeheuer. Aber ich hatte keine Panik und nicht den Gedanken, es nicht zu schaffen.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz
T6_2	Dazu kam der Gedanke, wenn die und der es schaffen zu fahren, dann schaff ich das auch.	sozialer Vergleich Gedanken und Gefühle
T6_2	Das sind die Glaubenssätze und Gedanken, mit denen ich mich selbst beruhigen versuche.	emotionales Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T6_2	Ich weiß, dass es kein Problem für mich ist, das zu fahren. Ich habe eher Angst davor, Angst zu bekommen, als es nicht zu schaffen, zu fahren.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz emotionales Selbstkonzept
T7_2	Ich bin die Stelle nicht so gefahren, wie ich eigentlich wollte. Im Großen und Ganzen schon, aber die genaue Linie habe ich nicht getroffen.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T7_2	Wie ich aus dem Kehrwasser hinaus gefahren bin, ist auf einmal wieder das Angstgefühl gekommen. Mir wird flau im Magen und mir ist auf einmal schlecht geworden. Nicht so schlimm, wie es schon einmal war.	Körper Gedanken und Gefühle
T7_2	Wie ich noch mit den anderen im Kehrwasser geredet habe, war noch alles in Ordnung, da hatte ich eine Ablenkung. Kaum war ich an der Reihe, ist es doch wieder gekommen, obwohl ich dachte, dass ich es gut unter Kontrolle gehabt habe.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T7_2	Beim Fahren selbst habe ich mir gedacht: Ich bin zu weit da oder dort. Und Unsicherheit, die nicht notwendig gewesen wäre, weil ich Linie so gewählt habe, dass sie kein Stress für mich ist.	Bewegung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T7_2	Die Unsicherheit war unnötig. Wäre sie nicht gewesen, wäre ich einfach hinuntergefahren und hätte genau die perfekte Linie getroffen, die ich fahren wollte.	Gedanken und Gefühle Selbstbild
T7_2	Die Unsicherheit und die Angst, dass ich vielleicht doch etwas übersehen haben könnte oder die Walze größer ist als gedacht, haben mich unsicher gemacht. Wodurch ich schlechter gefahren bin, als wenn ich mir nichts gedacht hätte und einfach gefahren wäre.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T7_2	Das Anschauen ist nicht so positiv besetzt, weil ich die Stelle sehe, einschätze und mir viele Gedanken darüber mache. Dann schätze ich sie nicht beim Fahren selbst ein, sondern mache mir sehr viele Gedanken.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T7_2	Da war eine Walze und dort und da. Ich mag in keine hineinkommen. Vielleicht ist sind sie größer als gedacht. Vielleicht ist eine gefährliche dabei.	Wahrnehmung der materialen Umwelt

		Gedanken und Gefühle
T7_2	Stellen zu sehen macht mich unsicherer und nervöser, als wenn ich sie einfach fahren würde.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T7_2	Ich habe von Anfang an versucht mich zu beruhigen, obwohl ich noch keine Angst gehabt habe. Ich habe auf mich eingeredet, weil ich gewusst habe, dass es kommen wird.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T7_2	Ich werde das nächste Mal probieren, das vielleicht nicht zu tun, nicht auf mich einzureden. Vielleicht unterdrücke ich am Anfang etwas, was ich später nicht mehr zu unterdrücken schaffe. Vielleicht sollte ich mich gleich damit auseinandersetzen.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T10_2	Es kommt darauf an, was ich gerade mit dem Kajak fahre. Das beeinflusst meine Körperhaltung sehr.	Körper Gedanken und Gefühle
T10_2	Wenn ich entspannt fahre und nichts Spannendes vor mir ist, keine schwierige Stelle, dann bin ich aufrecht, schaue mich um und bin ganz entspannt. Mein Körper ist ganz entspannt, im Relax-Modus.	Körper
T10_2	Wenn ich eine schwere oder spannende Stelle fahre, nicht weiß was kommt oder auch bei einem Wettbewerb, ist mein ganzer Körper ganz angespannt. Ich bin mit dem Oberkörper weit vorne und der Kopf ist leicht hinunter geneigt.	Körper
T10_2	Ich bemühe mich und achte darauf, dass ich die Paddelbewegung wirklich aus dem Rumpf heraus mache, dass ich Anspannung und Bewegung dort forcieren.	Bewegung
T10_2	Was macht sie mit mir, die Körperhaltung? Die entspannte Körperhaltung lässt mich im Kopf mehr entspannen, mehr auf die Natur schauen, um das, was rund um mich passiert, was mich wiederum entspannt.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Körper
T10_2	Die andere Körperhaltung, weit nach vorne geneigt und angespannt, macht mich bereit auf das, was jetzt kommt, eine schwere Stelle oder ein Wettbewerb. Sie macht mich auch sicher.	Körper Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T10_2	Wenn ich einmal los gepaddelt bin und in diesem Modus bin, dann habe ich das Gefühl: Egal was jetzt kommt, mich kann nichts umwerfen. Ich fahre über alles drüber, nichts kann mir in den Weg kommen.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T10_2	Das ist genau das, was ich bei schweren Stellen und Wettbewerben brauche, diese Sicherheit. Dann kommt auch die Angst weniger auf.	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T10_2	Ich kann diese Körperhaltung nicht einnehmen, wenn ich Angst habe. Aber ich kann auch nicht so leicht Angst bekommen, wenn ich die Körperhaltung habe. Es hängt immer voneinander ab.	Körper Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T11_2	Ich habe heute bei meinem Glaubenssatz viel dazu gelernt. Im Sinne von, mir ist bewusst geworden, welche Glaubenssätze ich eigentlich habe. Die negativen, die natürlich überhaupt nicht gut sind. Aber auch die positiven, an die ich nicht wirklich glaube.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T11_2	Sie sind eigentlich nur ein billiger Versuch, mich von der Angst weg zu bekommen, aber nicht wirklich etwas, woran ich zu 100% glaube und das mir hilft.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T11_2	Ich habe auf jeden Fall viel bessere Glaubenssätze gefunden: Ich mach das jetzt. Ich finde das passt gut für mich.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T11_2	Ich sage oft: Nein, heute fühle ich mich nicht so, heute nicht, vielleicht morgen, ich mach das morgen oder das nächste Mal.	Gedanken und Gefühle Selbstbild

T11_2	Der Satz sagt auf der einen Seite aus: Ich mach das. Und auf der anderen Seite sagt er aus: Ich mach es aber nicht irgendwann, sondern ich mach das jetzt. Das hat mir viel gebracht.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T11_2	Die Körperhaltung hat sich nicht verändert. Mir ist aber bewusst geworden, welche verschiedenen Körperhaltungen ich in den verschiedenen Situationen im Kajak habe und welche dieser Körperhaltungen kann ich mit welchem Glaubenssatz verbinden.	Körper Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T11_2	Das hat auch sehr gut funktioniert. Meine Fight-Mode-Körperhaltung mit meinem Glaubenssatz zusammen, hier will ich ja bereit sein, für alles.	Körper Motorisches Selbstkonzept
T11_2	Es hat heute sehr gut getan, sich dem Ganzen bewusst zu werden.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz
T11_2	Man merkt, es bringt sehr viel, hier etwas zu ändern, zu etwas zu machen, was einem wirklich hilft, einen Glaubenssatz zu finden, an den man wirklich glauben kann.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T12_2	Mein RB kann für mein IB bedeuten, dass auf der einen Seite die Angst viel vielschichtiger ist. Ich habe nicht in allen Situationen Angst, beziehungsweise gibt es einen Unterschied zwischen Angst und Panik und verschiedene Abstufungen von Angst.	Gedanken und Gefühle Selbstbild Selbsteinschätzung
T12_2	Ich habe mein RB auf Vielschichtigkeit bezogen.	Gedanken und Gefühle
T12_2	Auf der anderen Seite kann es bedeuten, dass mir Kajakfahren mehr gibt als Angst. Es bringt mir oft Freude, Positives, das "Drumherum", die Community, die Freunde. Ich sollte viel mehr darauf schauen, was es mir gibt, nicht nur auf das Negative, die Angst	Gedanken und Gefühle Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst) Selbstbild
T12_2	Es gibt Zusammenhänge bei der Angst. Bei meinem RB habe ich die Angst noch einmal gezeichnet, aber durchgestrichen. Eine der Dinge, die mir das Kajakfahren gibt, ist das Besiegen meiner Angst.	Gedanken und Gefühle Selbstbewusstsein
T12_2	Es macht mich mental stärker und gibt mir etwas, wenn ich es schaffe Probleme zu überwinden.	Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen Selbstbewusstsein
T12_2	Es kommen auch die Gefühle zum Ausdruck. Ich frage mich natürlich, warum ich oft diese Angst habe und warum ich es nicht schaffe sie zu überwinden. Die Ungewissheit, die mich unzufrieden macht.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T12_2	Das RB gibt mir auch ein positives Gefühl, weil ich mir denke: Das ist nicht das einzige.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T12_2	Ich bin auch sauer auf mich selbst und genervt von mir selbst, dass ich es nicht schaffe die Angst zu überwinden und mehr die positiven Seiten genießen zu können.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz
T12_2	Im Moment bin ich sehr auf dieses Negative, diese Angst und Panik konzentriert.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T12_2	Mir reicht es langsam und ich denke mir: Warum kannst du nicht einfach entspannt hinunterfahren? Auch dieses Gefühl, dieses Verlangen, diese Unzufriedenheit, dieses wütende Gefühl abzuschütteln.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz Selbstbild
T12_2	Eine weitere Verbindung zwischen den Bildern ist das Monster, es schaut bei meinem IB gefährlich aus, weil ich habe oft Angst vor etwas, das wirklich	Gedanken und Gefühle

	gefährlich ist. Ich habe auf mein RB gezeichnet, dass man diese Gefahr nie außer Acht lassen darf.	Selbstakzeptanz Selbsteinschätzung
T12_2	Ich sehe Stellen auch oft als zu gefährlich oder mein Monster ist größer, als es eigentlich sein sollte.	Gedanken und Gefühle Selbstbild Selbsteinschätzung
T13_2	Unsere Gruppe ist es gemütlich angegangen. Wir sind von Kehrwasser zu Kehrwasser gefahren und haben uns die Stellen angeschaut.	Soziale Komponentent/ Umwelt soziale Unterstützung Bewegung
T13_2	Ich hatte dadurch immer Zeit, mir genau anzuschauen und zu überlegen, was ich fahren will. Wir haben das dann in der Gruppe immer besprochen. Ich würde dort oder da fahren. Oder wo kann man danach hinfahren zum Anschauen.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T13_2	Das hat sehr gut gepasst. Jeder konnte so fahren, wie es für ihn gepasst hat. Man konnte sich auch bei jemandem anhängen und nachfahren, wenn man wollte, dass jemand vorfährt oder sich nicht sicher gefühlt hat.	soziale Unterstützung Selbstvertrauen Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T13_2	Wie habe ich mich handlungsfähig erlebt? Ich hatte bei der Strecke, bei den Stellen keine Probleme. Einmal habe ich gemerkt, dass es mich wo anders hingeschoben hat. Ich hatte sehr schnell einen Plan B und dadurch keine Probleme gehabt.	Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T13_2	Ganz im Gegenteil, ich habe mich sogar getraut mit zu surfen, was ich davor nie gemacht habe.	Bewegung Selbstbewusstsein
T13_2	Dazu hat mich auch das Team motiviert. Ich habe gesehen, dass es bei Anni so cool und leicht aussieht. Dann habe ich mir gedacht: Das würde ich auch gerne einmal probieren.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen
T13_2	Es hat mich voll motiviert das Team und Anni, die mir Tipps gegeben hat. Was ich besser machen kann und warum ich es nicht geschafft habe. Das war sehr motivierend und cool.	sozialer Vergleich soziale Unterstützung Selbstvertrauen
T13_2	Es hat etwas gehabt, einfach nur zu dritt zu fahren. Wir waren so eine kleine Runde, wodurch jeder jeden im Blick gehabt hat. Drei Personen ist eine perfekte Anzahl, weil zwei Personen kann man immer leicht im Auge behalten.	Soziale Komponentent/ Umwelt Gedanken und Gefühle Selbstbewusstsein
T13_2	Es hat sich von Beginn an eingespielt, wer vorfährt, wer was macht. Anni hat ein wenig die Führung übernommen, was wirklich super war, weil Elli und ich uns nicht so sicher gefühlt haben.	Soziale Komponentent/ Umwelt soziale Unterstützung Selbsteinschätzung
T13_2	Welche Wirkung hat das Treffen einer Entscheidung bei mir erzielt?	
T13_2	Die Entscheidung zu surfen, es probiert zu haben, das hat mich sehr glücklich gemacht. Ich habe meinen Grinser gar nicht mehr wegbekommen. Ich habe mich das davor nie getraut und habe mich dafür entschieden, weil die anderen probieren es auch.	sozialer Vergleich Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T13_2	Es ist kein Problem, wenn etwas ist. Ich mach das jetzt. Das war cool, wirklich cool. Man wächst auch zusammen, wenn man so gemeinsam fährt. Nach ein paar Metern spielt sich alles ein, fast von allein. Wer fährt wo, wer macht was.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T13_2	Wir haben aber gegenseitig aufeinander geschaut. Magst du einmal vorfahren? Oder du? Wir haben immer gefragt, ob alles in Ordnung ist, ob etwas ist, ob alles	soziale Unterstützung

	okay ist. Wir haben immer zusammen gewartet und kurz abgeklärt oder gesagt, ob alles passt.	
T13_2	Es hat nie etwas gegeben. Es war wirklich, wirklich cool. Ich habe mich richtig wohl und sicher gefühlt.	Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen Selbstbild
T13_2	Bei uns war Valentin als Safety mit. Ich habe zwischendurch vergessen, dass er überhaupt da war, weil wir als Team zu Dritt waren. Er ist immer wie ein Schatten hinten nachgefahren. Das war sehr interessant und ich habe es als sehr cool erlebt.	soziale Kontrolle Gedanken und Gefühle
T1_3	Ich sehe meine Fähigkeiten beim Paddeln als zu wenig ausgereift auf die Jahre gesehen, die ich schon im Boot sitze	Selbstwahrnehmung Selbstbild
T1_3	Beim Paddeln und in vielen Lebensbereichen begleitet mich eine grundlegende Problematik eines viel zu geringen Selbstbewusstseins in meine wenig ausgereiften Fähigkeiten.	Gedanken und Gefühle Selbstbewusstsein
T1_3	Bei den kleinsten mutmaßlichen Hindernissen am Fluss werde ich nervös, habe wenig Vertrauen, dass ich das schaffen kann, lasse andere vorfahren oder umtrage stellen. Das ärgert mich massiv.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T1_3	Eine Stärke ist, dass ich trotzdem am Paddeln dran geblieben bin in den letzten Jahren, obwohl sich einiges verändert hat und ich jetzt allein meinen Weg finde. Ich bemerke dabei einen leichten Rückzug meinerseits.	Gedanken und Gefühle
T1_3	Dieses Selbsterfahrungsseminar kommt mir gerade recht, um noch eine Kehrtwende zu schaffen, weil es ein unglaublich lässiger Sport in der Natur ist.	Selbstwirksamkeit
T2_3	Im ruhigen Gewässer ist mein Fokus auf kleine Details, die Natur, das Wasser und seine Lebewesen gerichtet. Das kann ich in vollen Zügen genießen.	Wahrnehmung der materialen Umwelt
T2_3	Wird es wilder, richtet sich mein Fokus sofort auf die kommende Schwierigkeit, ob ich diese bewältigen kann und welche "Todesfallen" dort lauern. Hier ändert sich meine Beziehung zum Boot.	Gedanken und Gefühle
T2_3	Grundsätzlich fühle ich mich im Boot sicher und wohlbehalten.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T2_3	Bei turbulenten Passagen wird mein Boot mein Schlachtschiff, mein Gesicht verhärtet sich, ich bin massiv angespannt, mein Paddelschlag wird viel fokussierter und zielgerichteter.	Körper Bewegung
T2_3	Ich nehme gleichzeitig meine nähere Umgebung wahr, vor allem, wenn Mitpaddler mir in die Quere kommen oder nur in die Nähe. Das macht mich sehr nervös.	soziale Kontrolle Wahrnehmung der materialen Umwelt
T2_3	Insgesamt nehme ich wahr, dass mein Paddeleinsatz noch sehr jungfräulich ist.	Bewegung Motorisches Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T3_3	Am letzten Flussabschnitt habe ich wahrgenommen, dass ich mir darüber Gedanken mache, was andere Paddler der Gruppe von mir denken, wenn ich beim Spielen oder Üben zittere und viel schlechter bin als sie.	soziale Kontrolle sozialer Vergleich Gedanken und Gefühle
T3_3	Gleichzeitig habe ich das Gefühl, trotzdem gerne üben zu wollen, kann mich aber nicht überwinden, weil ich mich der von mir empfundenen "Schmach" nicht aussetzen will.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbstbild
T3_3	Ein positiver Gedanke war, dass mir die Ästhetik beim Paddeln gut gefällt, dieses geschmeidige dahin Gleiten und ins Wasser stechen. Das gefällt mir bei guten Kajakfahrern gut und das nehme ich ab und zu auch bei mir selbst wahr.	Körper Bewegung Gedanken und Gefühle
T3_3	Es sieht vielleicht nicht so aus, aber es verleiht mir ein Glücksgefühl. Ich denke dann okay, vielleicht ist da doch ein wenig Potential da.	Selbstvertrauen Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein

T4_3	Da ich die Letzte beim Befahren war, steckt das Adrenalin noch ein wenig in mir.	Körper
T4_3	Vor dem Befahren der Stelle waren tausend Gedanken da, überflutet von tausend Möglichkeiten.	Gedanken und Gefühle
T4_3	Beim Befahren selbst war zuerst eine kurze Unsicherheit da. Dann ist das Adrenalin hochgeschossen, ich denke auch wegen der vielen Zuschauer. Körperliche Anspannung war spürbar und mein Gedanke war Fokus und gib ihm.	soziale Kontrolle Körper Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T4_3	Ich fühle mich wie in meinem Schlachtschiff, sehr aggressiv, fast wie die Herrin über mein Boot, welches ich liebevoll Rosi nenne.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbstbild
T4_3	Nachdem ich in die Stelle hinein gefahren bin, habe ich gemerkt, okay das geht. Ich bin etwas ruhiger geworden und habe gemerkt, ich kann die Linie so fahren, wie ich sie mir vorgenommen habe.	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T4_3	Es waren noch Hacker drinnen. Technisch bin ich, wie gesagt, jungfräulich unterwegs, da gibt es noch meterhoch Luft nach oben.	Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst) Selbsteinschätzung
T4_3	Letztlich bin ich ein wenig stolz, dass ich das so geschafft habe. Ich weiß jetzt auch schon, dass ich im nächsten Frühjahr auf jeden Fall einen Kajak-Technik-Kurs mache.	Gedanken und Gefühle
T4_3	Ich bin im Moment noch unsicher, ob es wirklich gut ist, dass Rosi zum Schlachtschiff wird in solchen Situationen.	Gedanken und Gefühle
T4_3	Körperlich merke ich im Boot die vollkommene Anspannung und wenn das Adrenalin nachlässt ein Kribbeln im Körper.	Körper
T4_3	Spannend war, dass ich während dem Fahren die Zuschauer nur beiläufig wahrgenommen habe. Außer das Video hat mich kurz irritiert.	soziale Kontrolle Wahrnehmung der materialen Umwelt
T5_3	Mir führ ein Kajakprofi nach. Das war mir ziemlich egal, weil ich wusste und augenscheinlich klar war, dass ich nichts so fahren kann, dass sie irgendwie Spaß dabei hat.	sozialer Vergleich Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T5_3	Ich habe versucht beim Vorfahren Kehrwasser zu nehmen. An einer Stelle mit einem kleinen Schwall hat sie selbstständig für sich ihre Tricks geübt, das war für mich okay.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Selbstwahrnehmung
T5_3	Ich bin im Kehrwasser gestanden und habe zugeschaut. Das war wieder so ein Moment, wo ich mir dachte, ich kann nicht schon wieder im Kehrwasser stehen und zuschauen, ich muss ja auch etwas tun.	soziale Kontrolle Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbstbild
T5_3	Ich bin dann einmal hinübergefahren und gleich von einer Welle erfasst worden.	Bewegung
T5_3	Im Moment des Umfallens habe ich nichts gedacht, keinen Gedanken gehabt und einfach den Moment erlebt und es passieren lassen, weil ich kein Handlungsmanagement dafür habe.	Bewegung Motorisches Selbstkonzept
T5_3	Beim Untertauchen war ein kurzer Moment, wo ich an die Rolle gedacht habe. Das ist für mich aber keine Option, weil ich es nicht kann.	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T5_3	Ich habe dann gleich die Spritzdecke aufgemacht, was mich sehr geärgert hat, vor allem, weil ich vor ein paar Tagen noch eine Blasenentzündung hatte und das kalte Wasser logischerweise nicht so großartig ist.	Körper Bewegung Gedanken und Gefühle

T5_3	Ich merke, dass es mich nervt, dass ich geschwommen bin. Obwohl ich unsicher und mit wenig Fähigkeiten Kajak fahre, bin ich vergleichsweise selten geschwommen.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbstbild Selbsteinschätzung
T5_3	Dass das jetzt gleich am ersten Tag passieren muss, nervt mich gerade sehr.	Gedanken und Gefühle
T6_3	Zunächst ist ein gelassenes Gefühl da, weil ich an der Stelle noch nie ausgestiegen bin, um zu sichern.	Gedanken und Gefühle
T6_3	Als ich sichern gegangen bin, ist wieder Unsicherheit aufgekommen.	Gedanken und Gefühle
T6_3	Schaff ich das? Kann ich das? Nein, ich kann das nicht. Das ist ein Wahnsinn. Ich verstehe gar nicht, wie ich das bisher einfach gefahren bin.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T6_3	Nach längerem Schauen habe ich mir gedacht, okay da gibt es eine Chickenline. Es ist vielleicht doch machbar.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T6_3	Grundlegend taucht der Glaubenssatz auf: Ich bin nicht gut genug.	Gedanken und Gefühle
T6_3	Ein Gefühl der Unsicherheit taucht auf und Angst, dass ich erneut schwimmen kann.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T6_3	Gleichzeitig ist ein Funke da, ja ich kann das, ich bin das schon so oft gefahren ohne schwimmen.	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T7_3	Ich habe vor der Befahrung noch einmal kurz mit Nadine die Linie besprochen. Sie hat beruhigend auf mich gewirkt, weil sie nicht auf meine Sorgen eingegangen ist oder vielleicht gemerkt hat.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T7_3	Das war im positiven Sinn wirkungsvoll für mich, weil ich gemerkt habe, okay bei der Stelle ist nicht wirklich etwas dabei.	Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T7_3	Interessanterweise war es hilfreich, dass eine andere Person aus der Gruppe nervöser war als ich.	sozialer Vergleich Gedanken und Gefühle
T7_3	Das verleiht mir gleichzeitig wieder Stärke. Das wirkt sich gut auf die Befahrung aus.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T7_3	Ich bin für meine Verhältnisse recht souverän und gut durchgefahren, habe nicht wirklich Probleme gehabt und am Ende war das Gefühl da: I did it und ein paar Fähigkeiten sind ja doch da.	Gedanken und Gefühle Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst) Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit
T10_3	Bisher hat es immer zwei Körperhaltungen gegeben, die mir bewusst waren.	Körper Gedanken und Gefühle
T10_3	Einerseits die aktive, angespannte Haltung, welche ich bei Passagen einnehme, wo es meinen Fokus und meine Skills braucht.	Körper Motorisches Selbstkonzept
T10_3	Andererseits die chillige Haltung, die ich einnehmen kann, wenn das Wasser ruhig ist. Ich merke, dass mein Blick entweder ganz nahe beim Boot oder im Wasser ist beim Erkunden oder in die Ferne schweift und die Natur genießt.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Körper

T10_3	Die aktive, angespannte Haltung steht dazu im Gegensatz. Mein Fokus ist auf die Stelle gerichtete, die es gerade zu befahren und bewältigen gilt.	Körper Gedanken und Gefühle
T10_3	Beim Üben ist mir eine dritte Körperhaltung bewusst geworden. Als ich sie erkannt habe, habe ich gemerkt, dass ich sie kenne. Es war dennoch jetzt viel klarer.	Körper Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T10_3	Wenn ich in der passiv, angespannten Haltung ins Trudeln komme, taucht eine Storchhaltung auf.	Körper Motorisches Selbstkonzept
T10_3	Ups, was passiert mit mir?	Gedanken und Gefühle
T10_3	Ich ver falle in eine Passivität, die mich Mental unsicher macht, Angst macht und mich weiter in ein passives Verhalten zwingt.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T10_3	Diese Unsicherheit und Angst führt in einen negativen Kreislauf und führt wiederum dazu, dass ich im Kehrwasser stehen bleibe und den anderen beim Spielen zuschaue und nichts mehr mache.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T11_3	Insgesamt war das heute für mich ein super Paddeltag. Ich bin mit der Reflexion zu einigen hilfreichen Erkenntnissen gekommen, besonders was meine verschiedenen Körperhaltungen betrifft, diese bewusst zu aktivieren und einzusetzen und künftig vor allem auf die passiv, angespannte Körperhaltung zu verzichten.	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T11_3	Diese Erkenntnisse waren wichtig für mich und im Zusammenhang damit einen neuen Glaubenssatz zu formulieren. An dieser Stelle bedanke ich mich bei der Trainerin, die den Glaubenssatz für mich formuliert hat, der mich emotional sehr gerührt hat.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T11_3	Ich bin gut genug.	Gedanken und Gefühle Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst) Selbstakzeptanz
T11_3	Ich habe jetzt auch eine Verleiblichung gefunden. Daumen und Zeigefinger zu einem Kreis zusammenführen. Das ist jederzeit im Boot gut einsetzbar, wenn ich das Paddel bewusst umkreise und mich daran erinnere, ich bin eins mit mir, Kreislauf, Kreis und ich bin gut genug.	Körper Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst) Selbstwirksamkeit
T12_3	Der Titel meines Resonanzbildes heißt: Chill in and find out.	Gedanken und Gefühle
T12_3	Diese Haltung eins zu eins in mein Initialbild zu integrieren, nehme ich mir als weiteren Entwicklungsschritt fest vor.	Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst) Selbstwirksamkeit
T12_3	Dafür ist es wichtig und völlig in Ordnung, dass ich mir meine Gefühle, die manchmal auch Unsicherheit sind, meine Gedanken, die manchmal lauten, du bist nicht gut genug und meine Körperlichkeit oder Muskelkraft, die manchmal den Hasenfuß widerspiegeln, spüre, höre und wahrnehme.	Körper Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Motorisches Selbstkonzept
T12_3	Ich weiß auch, dass ich diese im Moment so verändern kann, um in die Haltung: Chill in and find out, zu finden.	Selbstwirksamkeit
T12_3	Letztlich kann ich in eine Metamorphose finden, wie vom Initialbild dargestellt, um neue Entdeckungen beim Kajakfahren zu machen und mich als Kajakfahrer, als	soziale Unterstützung Selbstwert

	schwarzes Schaf, wie heute in der Gruppe aufgekommen ist, zu fühlen und identifizieren.	(Einstellung gegenüber sich selbst) emotionales Selbstkonzept Selbstbild
T12_3	Es kommt in mir ein Gefühl der Wärme und Zufriedenheit auf, weil ich in den letzten zwei Tagen ein Handlungskonzept, beziehungsweise vielmehr eine Klarheit darüber gewonnen habe, was es für diesen Weg braucht.	Gedanken und Gefühle Selbstvertrauen emotionales Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T13_3	Beim Befahren habe ich meine Skills und mich auf jeden Fall handlungsfähiger erlebt als ich es gewohnt bin.	Bewegung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T13_3	Dabei hat mir sicher mein neuer Glaubenssatz ein Stück weit geholfen und auch andere Sätze, die ich irgendwie wieder aktiviert habe und im Laufe von diversen Kajak-Kursen gehört habe. Die einem mehr Sicherheit geben und handlungsfähiger werden lassen.	soziale Unterstützung Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst) Selbsteinschätzung
T13_3	Ich habe die Schlucht dadurch heute das erste Mal auch so erlebt, dass es sie nicht einfach nur durchzufahren gilt, um sie "überhaupt zu überleben", sondern dass es hier auch Übungsstellen und Spielstellen gibt.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T13_3	Auch hier kann die Freude und der Spaß am Kajaksport enorm groß sein.	Gedanken und Gefühle
T13_3	Das Team spielt eine enorm große Rolle, weil es einfach einen Teil vom Sicherheitsrahmen darstellt.	soziale Unterstützung
T13_3	Zu Beginn habe ich mich dabei erwischt, dass ich passiver war, da ein Lehrer bei der Gruppe ist. Das hat sich die gesamte Schlucht nicht maßgeblich geändert.	soziale Kontrolle Gedanken und Gefühle
T13_3	Mich ärgert, wenn jemand aus der Gruppe passiv oder kopflos ist. Das ist für die Person selbst schön, für mich trägt es nochmal mehr zur Unsicherheit bei.	soziale Kontrolle Selbsteinschätzung
T13_3	Wir sind im Wildwasser unterwegs und wie der Name sagt, kann es einmal wild und gefährlich werden. Da sollten Sicherheitsskills einfach sitzen und ich weiß jetzt, dass mir das immer wichtig sein wird.	Gedanken und Gefühle Selbstwert (Einstellung gegenüber sich selbst)
T1_1	Ich sehe mich prinzipiell als Anfänger. Zu meinen Stärken zählt, dass ich meinen Kopf gut ausschalten kann. Wenn ich mich einmal dazu entschlossen habe, etwas zu machen, etwas zu paddeln, dann ziehe ich das auch durch.	Selbstbild Selbstbewusstsein Selbsteinschätzung
T1_1	Ich gehe mit ein wenig Nervosität hinein. Grundsätzlich stehe ich aber positiv zu meiner Entscheidung. Der Prozess, bis ich dort hinkomme, ist dann etwas anders.	Selbstbild Selbsteinschätzung
T1_1	Ich bin eher auf der vorsichtigen Seite, weil ich beim Wasser Lesen und allgemein im Verhalten mit unsicheren Situationen noch unerfahren bin und hier eine Schwäche sehe.	Selbstbild Selbsteinschätzung
T1_1	Alles, was mit etwas mehr Tempo oder mit einer Aktivierung einhergeht, finde ich prinzipiell gut. Ich kann mich mehr pushen oder in die Situation bringen, in der ich dann einfach aktiv bin oder versuche schwierige Situationen aktiv anzugehen und nicht einfach nur Passagier im Boot zu sein.	Selbstbild Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T1_1	Das ist meine Strategie für anspruchsvolle Situationen oder Moment, die mich herausfordern, diese anzunehmen.	Selbstwirksamkeit
T1_1	Eine Schwäche ist, dass es noch nicht automatisiert ist. Manchmal gibt es überraschende Momente, wo ich in eine Art Schockstarre ver falle und nicht handle. Dadurch kommt es auch zum Schwimmen.	Körper Gedanken und Gefühle

		Motorisches Selbstkonzept
T1_1	Der erste Moment des Wasserkontaktes unter dem Boot ist ein kurzer Schockmoment. Ich muss mich zusammenreißen und mir sagen, dass es nichts Schlimmes ist, ich auftauchen und einfach schwimmen kann.	Körper Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T1_1	Wenn ich an einem Tag viel schwimme, beeinflusst mich das. Ich merke, dass ich etwas unsicher werde und vielleicht auch vorsichtiger, dadurch passiver und das wiederum schwächt meine eigene Leistung.	Bewegung Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T1_1	Wenn ich hier bewusst in eine Situation hinein gehe, aktiv, aktiviert, dann fühle ich mich stärker. Ich habe das Gefühl, dass ich das bewältigen kann. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich das auch ganz gut bewältigen kann.	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T2_1	Ich nehme sehr viel von meiner Umgebung wahr, die Sonne, die durch die Bäume scheint, die sich im Wasser reflektiert, ein cooler Stein, der im Wasser steht und wie das Wasser generell ist.	Wahrnehmung der materialen Umwelt
T2_1	Ich spüre von meinem Körper meistens die Verbindung von Oberschenkel und Boot, den Druck, aber auch, sobald ich mich bewege, dass mein Boot sich bewegt. Ich spüre meinen Fuß, der einschlüpft, meine Nase, die juckt, wenn ich Wasser ins Gesicht bekomme, jeden einzelnen Tropfen.	Körper Bewegung
T2_1	Prinzipiell ist gerade eine nervöse Anspannung da, gerade auf den ersten Metern. Das macht es schwierig andere Sachen rundherum wahrzunehmen. Der Fokus ist auf mich gerichtet, wie bei einer Fotolinse, die nur eine ganz kleine Blende hat, wo nur ganz wenig Licht hereinfallen kann.	Körper Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T2_1	Wenn ich ein paar Meter gepaddelt bin, sich alles etwas beruhigt hat, ich ein paar Atemzüge gemacht habe und wieder mit dem Boot vertraut gemacht habe, dann öffnet sich die Blende und ich kann auch alle Dinge um mich herum wahrnehmen.	Körper Bewegung Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T2_1	Sehr gut spürt man den Druck, den Gegendruck, wenn man das Paddel einsetzt, gerade beim Kehrwasser fahren. Es ist dann stabil, man kann sich darauflegen, wie eine Stütze.	Körper Bewegung Motorisches Selbstkonzept
T2_1	Manchmal auch nicht, wenn das Paddel sehr wahrscheinlich falsch eingesetzt wird, es quasi durchschneidet, dann kommt es zu einem Wackelmoment. Oder auch wenn man nicht genug aufkantet und das Boot auf einmal in die andere Richtung schaukelt.	Körper Motorisches Selbstkonzept
T2_1	Das Wasser fühlt sich grundsätzlich kalt und wellig an. Das merke ich eigentlich nur, sobald es Wellen gibt, sonst nehme ich das nicht wahr. Übrig bleiben noch Wahrnehmungen, die auf Gefühle bezogen sind.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Körper Gedanken und Gefühle
T3_1	Gefühle, wie vorhin bereits erwähnt, gerade am Anfang ist ein wenig Nervosität da, eine Angespanntheit, was es schwierig macht, andere Dinge wahrzunehmen.	Gedanken und Gefühle Selbstbild
T3_1	Das kommt dann nicht mehr so stark, wie die ersten paar Minuten im Boot. Wenn es schwieriger wird oder eine Stelle kommt, die ich als schwierig oder herausfordernd empfinde, dann merke ich auf jeden Fall, dass ich mit meinen Gedanken sehr konzentriert im Moment bin.	Gedanken und Gefühle Selbstbild Selbsteinschätzung
T3_1	Meine Gedanken gehen in die Richtung: Wie fahre ich hier jetzt? Wo schaut meine Bootsspitze hin? Wo schaue ich hin, damit mein Boot dort hinfährt? Wo ist vielleicht ein Stein, dem ich ausweichen will?	Gedanken und Gefühle
T3_1	Ich versuche mir meine Linie zu suchen, oder zu schauen, wo die anderen gefahren sind. Wo ist das nächste Kehrwasser, wo ich vielleicht hinein will oder nicht hinein will, weil ich wieder hinaus muss. Hier sind die Gedanken sehr im Moment.	sozialer Vergleich soziale Unterstützung Gedanken und

		Gefühle Selbstwirksamkeit
T3_1	Bei ruhigen, entspannten Abschnitten, wo ich mehr Zeit habe und nicht mit der Situation beschäftigt sind, dann fangen meine Gedanken zu wandern an.	Gedanken und Gefühle
T3_1	Ich kann dann meine Umgebung wahrnehmen und meine Gedanken driften viel leichter ab, zu anderen privaten Bereichen, die mich gerade beschäftigen.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Gedanken und Gefühle
T3_1	Ich bin dann gar nicht mehr so im Moment vom Paddeln, sondern bei anderen Situationen aus meinem Alltag, bei der Arbeit oder im Privaten, die mich gerade beschäftigen. Das ist dann im Kopf sehr präsent und ich muss mich wieder zurückholen, um meine Umgebung und mein Jetzt wahrnehmen zu können.	Soziale Komponentent/ Umwelt soziale Kontrolle Gedanken und Gefühle
T3_1	Ich finde es sehr cool, dass meine Gedanken so weit abdriften können. Das ist ein Zeichen, dass ich mich schon wohl fühle in gewissen Situationen am Fluss und den Raum habe, dass meine Gedanken wandern können.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T3_1	Ich würde gerne versuchen noch mehr im Hier und Jetzt zu sein, dass Jetzt wahrnehmen und nicht schon die Wochenplanung von nächster Woche anzugehen.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T3_1	Neben Nervosität und Angespanntheit, wenn es ruhiger wird, wenn ich meinen Blick schweifen lasse und im Moment bin, dann fühle ich Dankbarkeit und Glück, einfach Zufriedenheit mit der jetzigen Situation, mit meinem Leben, wo ich gerade bin. Genau dann kommen solche Gefühle auf.	Gedanken und Gefühle Selbstbild
T4_1	Ich habe mich orientierungslos erlebt. Ich habe mir sehr schwer getan, das zuvor visuell Vorgestellte, das Gesehene aus der Perspektive von außen unten, umzumünzen auf die Perspektive im Boot.	Selbsteinschätzung
T4_1	Die Landmarkierungen, die ich hatte, die man von außen, unten gut gesehen hat, waren vom Kajak, von oben anders, haben anders ausgesehen.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Selbstwahrnehmung
T4_1	Ich konnte mich nicht mehr wirklich orientieren, weshalb ich am Suchen war, gerade im ersten Teil. Im zweiten Teil habe ich eine Markierung wieder gefunden, dann hat es gut gepasst.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T4_1	Das Hauptgefühl, das prägendste Erlebnis war Verwirrung oder Unsicherheit, wo ich jetzt fahren muss. Keine Panik oder Angst, sondern die Frage: Wo bin ich gerade?	Gedanken und Gefühle
T4_1	Ich muss mir in Zukunft vielleicht einfach mehr anschauen. Wie schaut es von oben aus, wie von unten gesehen rechts, wie von oben gesehen links? Das verwirrt mich dann eher.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T4_1	In leichteren Passagen habe ich mir leichter getan, wenn ich einfach aus dem Boot geschaut habe, wo der nächste Punkt ist. Wo schaue ich hin? Wo fahre ich hin?	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T4_1	Ich habe eine Stelle noch nie so angeschaut und bin sie dann selbstständig gefahren. Es war eine sehr ungewohnte, neue Situation.	Gedanken und Gefühle
T4_1	Ich konnte auch im Nachhinein nicht so genau sagen, wo ich eigentlich war, die Wahrnehmung von mir im Fluss, wo ich wann mit meinem Boot war, von außen gesehen.	Selbstwahrnehmung Selbsteinschätzung
T4_1	Ich hätte im Nachhinein nicht sagen können, ich bin genau zwischen den zwei Steinen hin und her. Für andere Gedanken und Gefühle war kein Platz mehr. Die Situation selbst war sehr einvernehmend.	Körper Bewegung
T5_1	Nachfahren empfinde ich als sehr angenehm, weil ich eine Linie habe und mich daran orientieren kann.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit
T5_1	Was ich nicht so angenehm finde, wenn es Richtung Seilfahren geht, weil ich mich hier noch unsicher fühle. Dann werde ich quasi gezwungen über meinen Schatten	soziale Kontrolle Gedanken und

	zu springen, über oder aus meiner Komfortzone hinaus zu gehen. Was prinzipiell gut ist.	Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T5_1	Beim Vorfahren bin ich noch sehr bei mir. Ich müsste vielleicht noch mehr schauen, wo sich mein Partner gerade befindet. Hier konzentriere ich mich sehr auf die Linie, wo will ich hin.	Soziale Komponentent/ Umwelt Selbstwahrnehmung Selbsteinschätzung
T5_1	Es fällt mir sehr schwer zu schauen, was macht die Person hinter mir, wie geht es dieser Person, wirklich auf die Person zu schauen. Weil mich alles andere noch sehr vereinnahmt.	Soziale Komponentent/ Umwelt Selbstwahrnehmung Selbsteinschätzung
T5_1	Der Moment des Umfallens, ich merke, okay jetzt kippe ich dann gleich. Das ist immer so ein Moment, wo ich mir im Nachhinein denke: Hättest du nicht eigentlich noch etwas tun können? Weil, ich nehme ihn wahr und dann kippe ich erst.	Selbstwahrnehmung Körper Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T5_1	Es gibt einen Zeitpunkt dazwischen oder ein Zeitfenster, wo ich mir im Nachhinein oft denke, mit Stützen oder etwas anderem könnte man das eigentlich verhindern, statt einfach nur zu warten, bis ich dann wirklich unter Wasser bin.	Selbstwahrnehmung Körper Motorisches Selbstkonzept
T5_1	Was diesmal anders war, weil mir das im Vorhinein schon aufgefallen ist, dass die Spritzdecke eher fester sitzt.	Wahrnehmung der materialen Umwelt
T5_1	Ich habe mir unter Wasser schwerer getan. Ich habe zuerst nicht ordentlich zugegriffen und nicht gezogen und habe einfach etwas gebraucht, bis ich die Spritzdecke herunter hatte.	Bewegung Motorisches Selbstkonzept
T5_1	Ich habe mich nach dem ersten Mal ziehen etwas zusammenreißen müssen, dass ich ordentlich zugreife, ruhig bleibe und dann ziehe.	Bewegung Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T5_1	Ich denke, es war mehr der Gedanke im Vorhinein: Puh, wenn es mich umwirft, dann ist die Spritzdecke fester. Bekomme ich sie dann auf, als dass es dann wirklich ein Problem gewesen wäre.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T5_1	Hier hat das vor Gedankenspiel dazu beigetragen, das es schwieriger war, als es hätte sein müssen.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T6_1	Wenn ich mir den Schwalbenschwanz Schwall anschau, stechen mir die gefährlichen Stellen, die Weißwasserstellen zuerst ins Auge. Ich frage mich dann: Wie gefährlich sind die?	Wahrnehmung der materialen Umwelt Gedanken und Gefühle
T6_1	Ich überlege dann, das könnte die Linie sein. Ich traue aber meiner eigenen Einschätzung noch nicht, weil ich nicht einschätzen kann, wie gefährlich es ist oder ob es gefährlich ist.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T6_1	Gibt es gefährliche Stellen und schätze ich die richtig ein? Ich vertraue mir selbst nicht wirklich, eine Linie zu finden.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz Selbstbild Selbsteinschätzung
T6_1	Wenn ich sehe, dass jemand in die Richtung fährt, kommt auch gleich Verunsicherung auf, die Frage: Wenn ich das jetzt anders besichtigt hätte?	sozialer Vergleich Gedanken und Gefühle

T6_1	Das Wort Chickenline ist mir auch in den Kopf gekommen. Ich habe festgelegt, dass ich das nicht mag, weil es einen negativen Touch hat.	Gedanken und Gefühle
T6_1	Generell würde ich für mich auf jeden Fall die einfachste Linie suchen wollen. Alles, was mit Queren zu tun hat, hier fühle ich mich noch unsicher, ob das Boot dann wirklich das macht, was ich will. Ich wäre unsicher, ob ich nicht doch in eine Walze hineinkomme, in die ich eigentlich nicht hinein will. Gerade Linien schauen mich mehr an.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbstbild Motorisches Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T6_1	Die Annahme über mich selbst ist, dass ich hier für mich selbst jetzt noch nicht entscheiden will, wo ich fahren kann oder nicht fahren kann. Dazu fühle ich mich noch zu unsicher.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz Selbstbild Selbsteinschätzung
T6_1	Die Gefühle sonst sind keine wirklichen Angstgefühle, eher Unsicherheit, weil ich es nicht wirklich einschätzen kann. Ich kann nicht sagen: Okey das wäre etwas, wo man nicht hinein will oder wo man vielleicht auch nicht mehr hinaus kommt und das ist eher leicht.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz Selbstbild Selbsteinschätzung
T7_1	Beim Wegpaddeln war wieder ein wenig Nervosität dabei, aber gute Nervosität.	Gedanken und Gefühle
T7_1	Bevor ich aus dem Kehrwasser hinaus bin, habe ich die Augen noch einmal zu gemacht. Ich habe mir noch einmal versucht vorzustellen, wo ich hineinfahren will, nur den Anfang, nicht die ganze Stelle. Wie der Anfang ist und wie ich hier die ersten Paddelschläge mache. Dann bin ich einfach los gepaddelt.	Gedanken und Gefühle Selbstbild Selbstwirksamkeit
T7_1	In der Stelle selbst war ich dann doch überrascht, wie viel Wasser ich ins Gesicht bekommen habe. Ich habe kurz mein Paddel in einer Hand verloren, das war ein kurzer Schreckmoment.	Körper Gedanken und Gefühle
T7_1	Dann bin ich nur gepaddelt und das war es dann. Ich habe nicht viel darüber nachgedacht, wo muss ich jetzt hin? Was tue ich jetzt gerade? Sondern einfach: Okey, weiter paddeln, hinunterkommen, fertig fahren.	Bewegung Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T7_1	Was mir auf jeden Fall geholfen hat war, es vorher noch einmal durchzureden, eine zweite Meinung einzuholen, zu wissen, dass es einfach geht, weil ich mir das selbst von der Einschätzung noch nicht zu traue. Vielleicht auch, ein wenig die Verantwortung abzugeben und zu hören: Okey, das geht, das ist nichts Tragisches.	soziale Unterstützung Selbstakzeptanz Selbstbild Selbsteinschätzung
T7_1	Geholfen hat mir auch, jemanden zu sehen, der in der Mitte durchfährt und dass es einfach und leicht aussieht. Außerdem vor dem weg fahren noch einmal der Gedanke: Wenn ich schwimme, schwimmen ist nichts Schlimmes, das ist voll okay.	soziale Unterstützung Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T10_1	Ich habe drei Körperhaltungen. Eine entspannte, bewusst im Sitz sitzend, wenn der Fluss ruhig ist. Ich merke, wie mein Blick wandert, in die Ferne, nach oben, ich schaue mir alles um mich herum an.	Wahrnehmung der materialen Umwelt Körper Gedanken und Gefühle
T10_1	Wenn eine anspruchsvollere Stelle kommt oder Stellen, die ich als anspruchsvoll empfinde, merke ich, wie ich mich aufrichte, wie mein unterer Rücken vom Sitz wekommt, ich mich mehr mit meinen Oberschenkeln ins Boot kralle, beziehungsweise nach oben ziehe.	Körper Gedanken und Gefühle
T10_1	Die dritte Haltung ist, wenn mich etwas überrascht, das Boot wackelt und ich nicht darauf eingestellt bin. Das ist ähnlich der erhöhten, aktivierten Haltung. Es ist aber keine aktiv aktivierte Haltung, wie bei anspruchsvollen Stellen, sondern eher eine passiv aktivierte Haltung, ähnlich einer Schockstarre, in die ich ver falle.	Körper Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept

T10_1	Ich merke, dass ich dann nicht unbedingt sofort reagiere und wie ich beim Umfallen bereits gemerkt habe, wenn die Momente kommen, eben nicht in dieses Passive zu fallen, sondern mit einem Paddelschlag gegenzusteuern oder aktiv etwas zu machen, damit ich nicht kippe oder einfach wieder schnell aus der Haltung komme.	Körper Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T11_1	Wenn ich Körperhaltung, Glaubenssatz und den ganzen Tag heute zusammenfassen würde oder sollte, dann gehe ich mit dem Gefühl der Gelassenheit, des im Moment sein, auch als mein Glaubenssatz, aus dem Tag.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T11_1	Mit einer aktivierten Körperhaltung, aber keine aktivierte, angespannte Körperhaltung, die mich vielleicht einfach etwas stresst und viel Energie kostet, sondern mit einer aktiven Körperhaltung, in der ich reagieren kann, die bereit ist für das, was kommt, ohne diesen Stress oder dem Zustand des Angespannt seins.	Körper Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T11_1, Pos. 1	Einfach aufrichten, die Oberschenkel anspannen, eine Verbindung mit dem Boot herstellen, das Boot fühlen. Genau das als meine Grundstellung fürs Kajakfahren.	Körper Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T11_1	Dann kann man sich zwischendurch auch einmal komplett entspannen, sich auf das Boot nach hinten zurücklegen und sich einfach treiben lassen.	Körper Gedanken und Gefühle
T11_1	Wenn ich jetzt wirklich paddle, dann mit dem Gefühl, mit dem Glaubenssatz und der Körperhaltung, damit habe ich mich am Ende ziemlich wohl gefühlt.	Selbstwahrnehmung Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit
T12_1	Wenn ich mir jetzt die zwei Bilder anschau, dass eine mit der Vielschichtigkeit, in verschiedenen Stufen oder Punkten, sogar ineinanderfließend. Und dann das mit der Zeit, dass es für alles irgendwie seine Zeit gibt und die Zeit auch kommt.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz emotionales Selbstkonzept
T12_1	Manchmal passen Zeit und Gefühle vielleicht nicht zusammen und das ist okay. Dann können sie wiederum gut zusammenpassen.	Selbstakzeptanz
T12_1	Manche Dinge liegen in meiner eigenen Macht, das kann ich selbst steuern.	Selbstwirksamkeit
T12_1	Es gibt für alles seine Zeit, für gewisse Dinge, mich pushen, an die Grenzen gehen, für Lernen und Fortschritte machen. Genau so muss ich einsehen, wenn die Zeit für Ruhe oder Kopf ausschalten ist.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept Selbsteinschätzung
T12_1	Das kann ich vielleicht auch auf den Fluss übertragen. Wenn eine schwere Stelle kommt und ich mich gerade nicht bereit fühle, dann kann ich überlegen, ob das jetzt die Zeit ist, in der ich mich pushen will, ich mich wohl fühle oder ob es Zeit ist, zu akzeptieren, dass es sich gerade nicht gut anfühlt und ich umfrage.	emotionales Selbstkonzept Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T12_1	Das fließt miteinander ineinander. Das ist für mich die Botschaft, die mein RB für mein IB hat und zeigt die Zusammenhänge.	
T12_1	Für mich hängen Zeit und Ort oder Gefühle zusammen, dazu einfach bewusst sein oder bewusst machen, bewusst im Moment sein. Das nehme ich mir eigentlich schon seit dem ersten Tag mit. Es ist super vielschichtig und es gibt immer noch Bereiche, die ich noch nicht kenne oder gemeistert habe und noch nicht verstehe.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz emotionales Selbstkonzept Selbstbild Selbsteinschätzung
T12_1	Das ist auch okay und es wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch immer kleine Bereiche geben, die einfach ungewiss sind.	Selbstakzeptanz
T12_1	Wenn ich mir die zwei Bilder anschau, welche Gefühle da in mir aufkommen, dann fühle ich mich eigentlich ziemlich gut. Frieden. Eigentlich durchwegs positive Gefühle.	Gedanken und Gefühle
T12_1	Wenn ich jetzt daran denke, dass viele neue Herausforderungen auf mich zu kommen, dann stresst mich das jetzt nicht oder macht mir Angst, sondern ich	Gedanken und Gefühle

	weiß, dass das genauso dazu gehört, zum Leben, zum Paddeln und zum Boot fahren.	Selbstakzeptanz Selbstbewusstsein
T12_1	Selbst wenn es einmal einen Tag gibt, an dem es nicht gut geht, dann geht die Zeit auch wieder vorbei oder die Gefühle, die Ängste vergehen auch. Dann gibt es auch wieder Tage, an denen es besser geht oder an denen gute Gefühle, wie Spaß und Freude da sind.	Gedanken und Gefühle Selbstakzeptanz emotionales Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T13_1	Ich bin mit dem Mindset, dass ich gestern am Abend für mich definiert habe oder sogar die letzten Tage aufgebaut habe, in die Befahrung heute gegangen.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept
T13_1	Dass ich eine aktive Haltung habe, aber keine angespannte, sondern eben diese Gelassenheit.	Körper
T13_1	Dass Schwimmen nichts Schlimmes ist und wenn ich umfalle, dann falle ich halt um. Aber auch, dass ich aktiv versuche das zu verhindern, wenn es geht, nicht in diese Schockstarre zu verfallen.	Gedanken und Gefühle Motorisches Selbstkonzept
T13_1	Das hat gut funktioniert. Ich war heute nirgendwo nervös oder angespannt. Das ist alles. Eigentlich ist es ziemlich im Fluss gegangen.	Gedanken und Gefühle Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein Selbsteinschätzung
T13_1	Ich habe immer gut reagieren können bei den einzelnen Stellen. Das eine Mal, wo es mich in einem Schwall in ein Kehrwasser hineingezogen hat, habe ich dann auch entschieden: Okey, ich kämpfe jetzt nicht gegen das Kehrwasser an, sondern ich lasse mich da jetzt hineinziehen.	Selbstwahrnehmung Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T13_1	Ich habe mich dann im Kehrwasser kurz orientiert, habe gesehen, dass die anderen aus meiner Gruppe unten sind und habe dann für mich entschieden: Gut, ich fahre jetzt aus dem Kehrwasser wieder hinaus. Ich habe das dann auch so gemacht und es hat dann auch ohne Probleme funktioniert.	Selbstwahrnehmung emotionales Selbstkonzept Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T13_1	Die Handlungsfähigkeit habe ich heute gut gehabt. Es war angenehm, dass ich jemanden vor mir gehabt habe, der die Linie angezeigt hat, an der ich mich orientieren habe können.	soziale Unterstützung Selbstwirksamkeit
T13_1	Wenn ich da allein gewesen wäre und alles vorfahren hätte müssen, dann wäre sicher die Frage gewesen, wo fährt man.	Gedanken und Gefühle Selbsteinschätzung
T13_1	Mit dem Grundsatz "Follow the V", einfach immer dem Fluss vom Wasser zu folgen, das hat ziemlich gut geholfen. Und dann haben wir uns Schwall für Schwall hinuntergetastet.	soziale Unterstützung emotionales Selbstkonzept Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T13_1	Das Treffen einer Entscheidung hat bei mir die Wirkung erzielt, dass ich mich eigentlich den ganzen Tag sehr wohl am Fluss gefühlt habe.	Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T13_1	Beim Üben der Seilfähen und beim Surfen hat es geholfen, noch einmal die Ermutigung vom Team zu bekommen und den Zuspruch, weil sich das erste Mal surfen sehr wackelig angefühlt hat und ich kurz vorm Umfallen war.	soziale Unterstützung Körper Selbstwirksamkeit Selbsteinschätzung
T13_1	Es hat aber auch schon von oben das geholfen, dass ich im Schwall in das Kehrwasser und wieder hinaus gefahren bin.	Motorisches Selbstkonzept Selbstwirksamkeit
T13_1	Ich habe mir gedacht: Okey ich schaue, dass es jetzt auch funktioniert.	Gedanken und Gefühle emotionales Selbstkonzept

T13_1	Das war einfach so eine positive Bestärkung, die Erfahrung zu sammeln und Gefühle, wie sich das anfühlt, wenn man es schafft das Umfallen abzuwenden oder in ein wilderes Wasser hinauszufahren.	Selbstwahrnehmung Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T13_1	Bei den Seilfähren habe ich mich dann schon richtig gut gefühlt.	Selbstwirksamkeit
T13_1	Das Surfen hat dann sogar auch einmal funktioniert, das war richtig cool.	Selbsteinschätzung
T13_1	Das war ein sehr, sehr positiver Tag, mit dem Gefühl, dass sehr viel weiter gegangen ist, was sich auf die letzten Tage aufbaut. Das hat sich auch gezeigt, was sehr cool ist.	Selbstwirksamkeit Selbstbewusstsein
T13_1	Generell ist es sehr lässig gewesen, eine sehr gute Zeit am Fluss, wozu die ganze Gruppendynamik sicher beigetragen hat. Dass die anderen dann motiviert waren zu Surfen und Seilfähren zu üben, hat natürlich auch angesteckt, was sich wiederum Positive weiter gepusht hat.	Soziale Komponentent/ Umwelt soziale Unterstützung Selbstwirksamkeit

Abstract (Deutsch)

Persönlichkeitsentwicklung ist eines der zentralen Themenfelder handlungsorientierter Ansätze outdoors. In diesem Beitrag wird ein Ansatz vorgestellt, in dem Wildwasser-Kajakfahren mit verschiedensten weiteren handlungsorientierten Methoden kombiniert wird, um eine bewusste Auseinandersetzung mit Erlebnissen und Erfahrungen für ausgewählte Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Ein Focus liegt auf der Entwicklung von Selbstkompetenz und der Wirkung der Erlebnisse auf körperliche, emotionale, kognitive und soziale Aspekte des Selbstkonzeptes. Dazu hat die Autorin ein personenzentriertes, handlungsorientiertes Kajak-Trainings mit Lernsequenzen im Wildwasser nach dem Konzept der Integrativen Outdoor-Aktivitäten® entwickelt, angeboten und evaluiert.

Die Forschung geht der Frage nach, wie das Kajakfahren erlebt wird und wie die handlungsorientierten Methoden im Kontext des Kajakfahrens auf die Entwicklung von Selbstkompetenz und Selbstkonzept auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene wirken.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde eine qualitative Studie mit acht Wildwasser-Kajakfahrer:innen durchgeführt. Die Teilnehmer:innen bekamen nach wichtigen Sequenzen Fragen gestellt, zu denen sie ihr Erleben und ihre Gedanken im Sinne des nachträglichen lauten Denkens mittels Smartphones aufzeichneten. Die Fragen dienten zum vertiefenden Beschreiben und Reflektieren auf der Personenebene und bildeten die Grundlage für die Untersuchung. Die Aufzeichnungen der Teilnehmer:innen wurden in einem ersten Schritt transkribiert und paraphrasiert. Anschließend wurden im Sinne der deduktiven Inhaltsanalyse Hauptkategorien gebildet und diese den Paraphrasen zugeordnet. Die Gedanken wurden danach mit einem interpretativen Verfahren ausgewertet. Die Auswertung folgte der Struktur der theoretischen Aufbereitung.

Die Ergebnisse zeigen den persönlichen Entwicklungsprozess der Teilnehmer:innen im Zuge des handlungsorientierten Kajak-Trainings. An ausgewählten Beispielen wird aufgezeigt, wie die Beschreibung und Reflexion des Erlebten die Handlungsmöglichkeiten und deren Bewertung in Kajaksituationen verändert. Auch wird deutlich, dass die Erfahrungen mit Alltagssituationen in Beziehung gesetzt werden und Erlebens- und Handlungsmöglichkeiten neu strukturieren. Weitere Studien könnten Langzeiteffekte handlungsorientierter Kajak-Trainings in den Blick nehmen.

Abstract (English)

Personal development is one of the central topics of action-oriented outdoor approaches. This article presents an approach in which whitewater kayaking is combined with a wide variety of other action-oriented methods in order to use a conscious engagement with experiences for selected aspects of personal development. One focus is on the development of self-competence and the effect of the experiences on physical, emotional, cognitive and social aspects of the self-concept. To this end, the author has developed, offered and evaluated a person-centered, action-oriented kayak training with learning sequences in white water based on the concept of Integrative Outdoor Activities®.

The research examines the question of how kayaking is experienced and how the action-oriented methods in the context of kayaking affect the development of self-competence and self-concept on a physical, emotional, cognitive and social level.

To answer the research questions, a qualitative study was conducted with eight whitewater kayakers. After important sequences, the participants were asked questions about which they recorded their experiences and thoughts in the sense of subsequent thinking aloud using smartphones. The questions were used for in-depth description and reflection on the personal level and formed the data basis for the study. In a first step, the participants' recordings were transcribed and paraphrased. Subsequently, main categories were formed in the sense of deductive content analysis and these were assigned to the paraphrases. The thoughts were then evaluated using an interpretative procedure. The evaluation followed the structure of the theoretical framework.

The results show the personal development process of the participants in the course of the action-oriented kayak training. Selected examples show how the description and reflection of the experience changes the possibilities for action and their evaluation in kayak situations. It also becomes clear that the experiences are placed in relation to everyday situations and restructure the possibilities for experience and action.

Further studies could focus on long term effects of an action-orientated program.