

SMART Bouldern

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, eine Route, die sie noch nicht bewältigt haben, in Teilabschnitte zu zerlegen, die nach und nach bewältigt werden können. Dafür eignet sich eine individuelle Route im aktuellen Schwierigkeitsgrad, die eine Herausforderung darstellt. Der*die Therapeut*in begleitet die Teilnehmenden und erarbeitet Teilziele mit Hilfe der SMART-Regeln (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminierbar). Erfahrungen aus der Übung können auf andere Probleme übertragen werden, es geht hierbei vor allem um Problemlösestrategien.

Material/Wand

Individuelle Routen im aktuellen Schwierigkeitsgrad, die eine Herausforderung darstellen

Therapeutische Themen

Erwartungen/Ansprüche, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Problemlösen, Selbstwirksamkeit, Leistungsfähigkeit einschätzen, Umgang mit Erfolg/Misserfolg

Leitfragen

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr vor einem schwierigen Boulder steht? Kennt ihr das, dass ihr es dann gar nicht erst probiert, weil es unerreichbar scheint? Wie geht es euch mit euren Erwartungen/Ansprüchen?

Tipps

Die Wahl der Route ist entscheidend! Am besten sind technisch anspruchsvolle Routen, da hier ein schnellerer Fortschritt erzielbar ist, als bei reinen Kraft- oder Ausdauer Routen.

Es können auch Ziele abseits der Routen formuliert werden, z.B. „Ich möchte in einem belebteren Bereich der Halle bouldern, in dem ich von anderen gesehen werde“.