

06 | Selbstoptimierung

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:
5 Teilnehmende

Technik & Material



Internetzugang



Fitnessuhr



Mobilgerät
mit Fitness-App



Arbeitsblatt
Fiktive Personen



Übungen
für Aktivität



Papier und Stifte



Infoblatt
Idealwerte



Gruppen-
diskussion















Input-Karten
Wetterreflexion






Hütchen

Beim Self-Tracking mit einer Fitness-App oder Fitnessuhr spielt der Gedanke der (Selbst-)Kontrolle bzw. Disziplinierung und Optimierung eine wichtige Rolle. Erinnerungen und Ermahnungen an Bewegung, beständige Selbstbeobachtung und Vergleiche mit sozialen und medizinischen Normen gehen damit einher. Ganz besonders die sozial und medial geprägten Normvorstellungen können Einfluss auf junge Menschen nehmen und disziplinierende Funktionen haben.

In diesem Methodenpaket soll kritisch darüber gesprochen werden, was ‚durchschnittlich‘ oder ‚ideal‘ eigentlich bedeuten und anhand welcher körperbezogenen Daten das ausgemacht werden soll.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Daten-einspei-sung	<p>Die Teilnehmenden arbeiten alleine oder in Zweiertteams und erhalten ein Arbeitsblatt mit einer fiktiven Person. Sie nutzen eine Fitnessuhr oder ein Mobilgerät und melden sich bei einer Fitness-App mit einer fiktiven Person an.</p> <p>Hinweis: Bereits bestehende Daten aus der App sollten notiert werden, damit diese von neuen Bewegungsdaten abgezogen werden können.</p>	    	Kennenlernen der Technik und Auseinandersetzung mit der Datenerfassung	10 Min.
Selbst-optimie-rung	<p>Die fiktiven Personen haben verschiedene Ziele. Sie wollen jedoch alle einem Idealwert entsprechen: perfekte Maße und ein perfektes Gewicht laut BMI.</p> <p>Alle Teilnehmenden befassen sich mit den Zielen der fiktiven Personen und wie diese mithilfe der Fitness-App kontrolliert und erreicht werden können.</p>	  	Kritische Auseinandersetzung mit Selbstoptimierung und Idealwerten	10 Min.
Tracking-Aktivität	<p>Nun werden die Ziele der fiktiven Personen aktiv in Angriff genommen. Die Fitnessuhren werden angelegt und die Daten in die Maske der Fitness-App eingetragen. Die vorgegebenen Aktivitäten werden ausgeführt und Schritte, Etagen, Aktivitätsmomente sowie Pulswerte gesammelt.</p> <p>Hinweis: Wird eine fiktive Person im Team bearbeitet, können sich die Teilnehmenden mit den Aktivitäten abwechseln.</p>	   	Praktische Auseinandersetzung mit dem Prozess des Datensammelns	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen. Dazu werden drei Felder abgesteckt und mit je einem Bild gekennzeichnet: Sonne / Ja weil ..., Regentropfen / Nein, weil ... und Nebel / Damit kann ich nichts anfangen, weil ...</p> <p>Nach jeder Frage positionieren sich die Teilnehmenden je nach Meinung auf dem entsprechenden Feld.</p> <p>Einige Wortmeldungen der Teilnehmenden werden eingefangen.</p> <p>Mögliche Fragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ist es sinnvoll, solche Idealwerte anzustreben? Warum? • Sind für alle Menschen 10.000 Schritte gesund? Warum? • Sind Gesundheitsziele für alle Menschen generalisierbar? Warum? 	  	Reflexion der eigenen Haltung zum Thema Selbstoptimierung und Idealwerte.	10 Min.