

# Sport- und Bewegungsförderung Schweiz 2040

## Wirkungsbereich Persönlichkeit

Die Inhalte dieses Dokuments präsentieren die Ergebnisse der Arbeitsgruppe Persönlichkeit. Sie vertiefen das entsprechende Kapitel aus dem Grundlagenbericht «Sport- und Bewegungsförderung Schweiz 2040».





### Ausgangslage

Die Gegenwart ist geprägt von Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität (VUKA). Das verlangt nach Persönlichkeits-Kompetenzen wie Selbstwirksamkeit, Resilienz, Selbstreflexion und Teamfähigkeit, um Herausforderungen aktiv und flexibel zu bewältigen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Sport und Bewegung schaffen ein authentisches Lernfeld, in dem Menschen ihre Stärken entdecken, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln und lernen, konstruktiv mit Unsicherheit umzugehen. Gleichzeitig entstehen Begegnungen zwischen Menschen mit unterschiedlichen Lebensrealitäten oder kulturellen Hintergründen.

### Ziel

Die Sport- und Bewegungsförderung ermöglicht Angebote, die die persönliche Entwicklung gezielt fördern, damit mehr Menschen in einer komplexen Welt mit Weitblick selbstbestimmt handeln und Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen können. Sie trägt zudem dazu bei, Diversität als Potenzial zu nutzen, Chancengerechtigkeit zu gewährleisten und zukunftsorientierte Kompetenzen breit zu verankern. Damit werden Sport und Bewegung zu einem wesentlichen Hebel für eine widerstandsfähige, verantwortungsbewusste und inklusive Gesellschaft.

Sport und Bewegung bieten in allen Leistungsorientierungen Erfahrungsräume, in denen Excellence als persönliche Haltung erlebbar wird – etwa durch den reflektierten Umgang mit Herausforderungen, Fortschritt, Erfolg und Misserfolg.

### Umsetzung

Der Wirkungsbereich Persönlichkeit umfasst **3 Handlungsfelder mit insgesamt 9 möglichen Massnahmenpaketen.**

## Handlungsfeld P1: Persönliche Entwicklung und Selbstwirksamkeit erlebbar machen



Allen Menschen wird – unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen – die Möglichkeit geboten, eigene Stärken zu entdecken und ihre Selbstwirksamkeit zu erleben.

Insbesondere im Schul- und Vereinssetting schaffen Sport- und Bewegungsangebote Erfahrungsräume, in denen Teilneh-

mende ihre Ressourcen erkennen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln und erleben, dass ihr Handeln Wirkung zeigt. So wird Selbstwirksamkeit unmittelbar erfahrbar, und die persönliche Entwicklung wird im Erleben von Bewegung und sportlicher Aktivität gestärkt und sichtbar.

### Massnahmenpakete

|  |   |
|--|---|
| P1.1<br>Körperlich-emotionales<br>Erfahrungslernen | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziel ist es, in bedürfnisorientiert gestalteten Sport- und Bewegungsangeboten den Zugang zu Körper, Emotionen und Belastungsgrenzen zu stärken und dadurch das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu fördern.</li> <li>– Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Körperlich-emotionale Erfahrungen fördern, z. B. durch Outdoorsport oder naturnahe Sport- und Bewegungsformen</li> <li>· Durchhaltevermögen, Belastungstoleranz und Resilienz steigern, z. B. durch ausdauerorientierte Sport- und Bewegungsformen</li> <li>· Körperkontrolle, Gleichgewicht und Sensibilität für Belastungsgrenzen entwickeln, z. B. durch Tanzen oder Functional Training</li> <li>· Balance zwischen Beanspruchung und Regeneration bewusst erfahrbar machen, z. B. durch abwechslungsreiche Sport- und Bewegungsformen bzw. Trainingsformen und bewusste Pausen</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|

|   |   |
|---|---|
| <p>P1.2 Selbstregulation und Selbstreflexion</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel ist es, in bedürfnisorientiert gestalteten Sport- und Bewegungsangeboten das Bewusstsein für eigene Reaktionen, Muster und Lernprozesse zu fördern und damit die Selbststeuerung zu stärken.</li> <li>- Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Belastung und Regeneration erfahrbar machen und individuelle Stressreaktionen regulieren, z. B. durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</li> <li>· Verarbeitung von Erfahrungen und Identifikation persönlicher Lernpunkte fördern, z. B. in geführten Reflexionsrunden</li> <li>· Selbstwahrnehmung, Klarheit und Zielorientierung stärken, z. B. durch Lerntagebücher</li> <li>· Reflexion über Verhalten, Entscheidungen und Wirkung auf andere anregen, z. B. in Feedbackgesprächen</li> <li>· Selbstverantwortung und eigenständige Konfliktlösung fördern, z. B. in Spielformen ohne Schiedsrichter</li> </ul> </li> </ul> |
| <p>P1.3 Umgang mit Unsicherheit und Anpassungsfähigkeit</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel ist es, in bedürfnisorientiert gestalteten Sport- und Bewegungsangeboten die Kompetenz zu fördern, in herausfordernden und unvorhersehbaren Situationen flexibel, lösungsorientiert und kooperativ zu handeln.</li> <li>- Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Handlungsfähigkeit, Fokus und Entscheidungsfreude in stressigen Situationen trainieren, z. B. durch Aufgaben unter Zeitdruck</li> <li>· Flexibilität und Resilienz fördern, z. B. durch Sport- und Bewegungsformen bzw. Trainingsformen unter wechselnden oder unvorhersehbaren Bedingungen</li> <li>· Anpassungsfähigkeit und Gelassenheit schulen, z. B. durch plötzliche Regeländerungen oder Aufgabenwechsel</li> <li>· Kooperations- und Beziehungsfähigkeit stärken, z. B. durch Rollenwechsel, Teamaufgaben und soziale Unterstützung</li> </ul> </li> </ul>  |

## Handlungsfeld P2: **Selbstvertrauen, positives Selbstbild und persönliche Resilienz fördern**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| F | T | E | M |
|---|---|---|---|

Pädagogisch tätige Personen – dazu zählen auch Trainerinnen und Trainer – fördern in Bildungs- und Lernsettings das Selbstvertrauen, ein positives Selbstbild und die Resilienz der Lernenden. Sie befähigen die Lernenden in Sport- und Bewegungsangeboten, Herausforderungen zu bewältigen, eigene Stärken bewusst wahrzunehmen, Erfahrungen zu reflektieren und selbstbestimmt zu handeln. Ein besonderer Fokus liegt auf

der Förderung von Resilienz – der Fähigkeit, mit Rückschlägen konstruktiv umzugehen, Belastungen zu verarbeiten und Erholungsphasen aktiv zu gestalten. Begleitende Personen wirken dabei als Vorbilder und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, um die persönliche Entwicklung nachhaltig im Bildungssystem zu verankern.

### Massnahmenpakete

|   |   |
|---|---|
| <p>P2.1 Autonomie und Selbstwirksamkeit stärken</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel ist es, in bedürfnisorientiert gestalteten Sport- und Bewegungsangeboten im Bildungskontext Mitbestimmung und Mitgestaltung der Lernenden zu ermöglichen, um Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung gezielt zu fördern.</li> <li>- Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mitbestimmung und Mitgestaltung in Unterricht bzw. Training fördern, z. B. durch Wahlmöglichkeiten bei Übungen oder das Formulieren eigener Lernziele</li> <li>· Pädagogisch tätige Personen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren positionieren, die Selbstwirksamkeit erlebbar machen und Lernende befähigen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln</li> <li>· Pädagogisch tätige Personen befähigen, Partizipation methodisch zu gestalten (z. B. in Aus- und Weiterbildungen)</li> </ul> </li> </ul> |
|---|---|

|  |  |
|--|--|
| <p>P2.2<br/>Individuelle Förderung ermöglichen</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziel ist es, in bedürfnisorientierten Sport- und Bewegungsangeboten individuelle Lernprozesse und Entwicklungstempi zu berücksichtigen, um persönliche Lernfortschritte sichtbar und erlebbar zu machen.</li> <li>– Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Unterrichts- bzw. Trainingsformen so gestalten, dass sie individuelle Lernwege und -geschwindigkeiten ermöglichen</li> <li>· Pädagogisch tätige Personen in individueller Förderung und ressourcenorientierter Begleitung ausbilden und weiterentwickeln</li> <li>· Lernende dabei unterstützen, eigene Strategien zu entwickeln und individuelle Erfolge als Ausdruck ihrer Leistungsfähigkeit zu erleben</li> </ul> </li> </ul>                                |
| <p>P2.3<br/>Selbstfürsorge und Körperakzeptanz fördern</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziel ist es, in Bildungssettings ein positives Körperbild und den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper zu stärken, um Selbstakzeptanz und Wohlbefinden langfristig zu fördern.</li> <li>– Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pädagogisch tätige Personen bereits in der Ausbildung für Themen wie Körpervielfalt, Selbstfürsorge und positive Kommunikation sensibilisieren</li> <li>· Weiterbildungen für pädagogisch tätige Personen zur Förderung eines respektvollen, realistischen und gesundheitsorientierten Körperverständnisses anbieten</li> <li>· Pädagogisch tätige Personen als Vorbilder für Körperakzeptanz und reflektierte Selbstfürsorge stärken und rollenklar informieren</li> </ul> </li> </ul> |

### Handlungsfeld P3: Potenzial der Diversität und Chancengerechtigkeit systemisch promoten



Sport- und Bewegungsangebote sollen auf struktureller und gesellschaftlicher Ebene so gestaltet werden, dass sie Chancengerechtigkeit fördern, Diversität als Ressource nutzen und zukunftsrelevante Kompetenzen im Sinne von Kooperation, Verantwortungsübernahme und Resilienz systemisch stärken. Mit

Rahmenbedingungen, die Zugang, Teilhabe und Anerkennung für alle ermöglichen, wird die persönliche Entwicklung durch Sport und Bewegung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verankert.

#### Massnahmenpakete

|  |   |
|--|---|
| <p>P3.1<br/>Zugang und Chancengleichheit gewährleisten</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziel ist es, auf struktureller Ebene den breiten Zugang zu Sport- und Bewegungsangeboten sicherzustellen und Barrieren systematisch abzubauen.</li> <li>– Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sport- und Bewegungsangebote bedürfnisorientiert gestalten, sodass sie für alle Altersgruppen und Lebenslagen zugänglich sind</li> <li>· Diversität gezielt berücksichtigen – z. B. in Bezug auf Alter, Geschlecht, soziale und kulturelle Herkunft, körperliche und geistige Fähigkeiten, Religion, sexuelle Orientierung und finanzielle Ressourcen</li> <li>· Kooperationen zwischen Bildungsinstitutionen, Vereinen und Gemeinden fördern, um Übergänge und Zugänge zu erleichtern (z. B. Sport- und Bewegungsangebote an Schulen, Quartiersport, offene Bewegungsräume)</li> <li>· Teilhabe fördern, indem Beteiligungsmöglichkeiten für bislang unterrepräsentierte Gruppen geschaffen werden (z. B. partizipative Projektformate, Bewegungsmentoring)</li> <li>· Erfahrungs- und Wissenstransfer zwischen erfahrenen und jüngeren bzw. weniger erfahrenen Personen unterstützen</li> </ul> </li> </ul> |
| <p>P3.2<br/>Vielfalt sichtbar machen und wertschätzen</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziel ist es, auf nationaler Ebene die Vielfalt in Sport und Bewegung in positiver Weise sichtbar zu machen und Diversität als Stärke und Lernchance zu positionieren.</li> <li>– Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Nationale und regionale Akteure (Verbände, Institutionen, Bildungseinrichtungen) engagieren sich gemeinsam für die Sichtbarmachung von Vielfalt in Sport und Bewegung</li> <li>· Kommunikationskampagnen, Austauschplattformen und Sport- und Bewegungsevents werden genutzt, um Vielfalt als Mehrwert und Chance für gesellschaftliches Lernen hervorzuheben</li> <li>· Storytelling und Best-Practice-Beispiele zeigen, wie Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen durch Sport- und Bewegungsangebote Selbstvertrauen, Teamgeist und Leistungsfähigkeit entwickeln</li> <li>· Anerkennungskultur fördern, indem Diversität in Auszeichnungen, Medienarbeit und öffentlichen Diskursen positiv repräsentiert wird</li> </ul> </li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| P3.3<br>Zukunftsorientierte<br>Kompetenzen systemisch<br>fördern | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel ist es, über Strukturen und Programme Kompetenzen zu stärken, die für eine resiliente, kooperative und verantwortungsbewusste Gesellschaft relevant sind.</li> <li>- Hierfür werden gezielt folgende Massnahmen umgesetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rahmenbedingungen schaffen, die Verantwortungsübernahme, Teamarbeit und lösungsorientiertes Handeln in Sport- und Bewegungsangeboten fördern (z. B. partizipative Leitungsmodelle)</li> <li>· Führungspersonen und Organisationsverantwortliche als Vorbilder für Motivation, Zusammenarbeit und einen gesunden Umgang mit Leistungsanforderungen positionieren</li> <li>· Programme entwickeln, die psychische Gesundheit, Stressbewältigung und Erholungsphasen auch auf organisationaler Ebene integrieren</li> <li>· Forschung und Evaluation zur Wirksamkeit von Sport- und Bewegungsangeboten im Hinblick auf Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|

## Hintergrundinformationen zum Wirkungsbereich **Persönlichkeit**

### Zusammensetzung Arbeitsgruppe

| Name         | Vorname   | Organisation  | Funktion   |
|--------------|-----------|---|--|
| Kuttenberger | Annalena  | Swiss Olympic   | Lead Arbeitsgruppe/Leiterin Sport und Gesellschaft           |
| Scheurer     | Jsabelle  | Bundesamt für Sport BASPO   | Stv. Lead Arbeitsgruppe/<br>Leiterin Stab JES                |
| Broillet     | Guillaume | Pfadibewegung Schweiz   | Leiter Kernaufgabe Ausbildung und Betreuung                  |
| Dünser       | Delia     | Schweizerischer Handball-Verband  | Bereichsleitung Breitensport & Partizipation/<br>Mitglied GL |
| Homberger    | Jens      | Athletes Network  | Finance & Analytics  |
| Jones        | Jessica   | One Young World Switzerland   | Managing Director  |
| Meier        | Nicole    | Schweizerischer Arbeitgeberverband  | Ressortleiterin Bildung, Mitglied der<br>Geschäftsleitung    |
| Schreyer     | Pierina   | BASPO/Eidgenössische Hochschule Sport<br>Magglingen EHSM  | Leiterin Fachstelle Integration und Prävention               |
| Sokol        | Klara     | Während Tätigkeit in Arbeitsgruppe:<br>Éducation21 (Nationales Kompetenzzentrum<br>für Nachhaltige Entwicklung) | Direktorin   |
| Spycher      | Benjamin  | Berner Fachhochschule   | Professor, Dozent Führung/Leadership                         |

### Literaturverzeichnis

- Bringolf-Isler, B., Dapp, L., Dössegger, A., Duda, J., Frei, K., Gerlach, E., . . . Weber, P. (2019). Die Wirkevaluation von Jugend+Sport. Theoretische Rahmung und methodische Implikationen zur Wirkungsweise des Sportförderungsprogrammes des Bundes. Magglingen: BASPO.
- Brunner, M. W., McLaren, C., Sutcliffe, J., Gardner, L., Lubans, D., Smith, J., & Vella, S. (2023). The effect of sport-based interventions on positive youth development: a systematic review and meta-analysis. *International review of sport and exercise psychology*, 16(1), 368-395.
- C., H., & Schreyer P. (2017). Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport. Magglingen: BASPO.
- Dapp, L. (2018). Theoriebasierte Expertise für den Fragestellungskomplex. Selbstkonzept. Magglingen: BASPO.
- Hayoz, C., & Schreyer, P. (2017). Projektskizze - Förderung der Lebenskompetenzen von Jugendlichen im organisierten Sport. Magglingen: BASPO.
- Johanna, H., Bringolf-Isler, B., Kayser, B., Suggs, S., & Probst-Hensch, N. (2022). Sophya-Studie, Resultate zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Schweizerisches Tropen- und Public.
- Rosenberg, M. B. (2010). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann Verlag.
- T., W., & Annen H. (2013). Studie PROGRESS - Einfluss von progressiv aufgebauter körperlicher Belastung, Sport und Führungsstil auf Fitness, Verletzungen, Austritte, militärische Leistungsfähigkeit, Stress und Motivation bei Schweizer Rekruten. Magglingen: BASPO.