dropIN, girl!

# DEINE CHECKLISTE GEGEN DROP-OUT BEI MÄDCHEN & FRAUEN

## #TRAINER:INNEN

- **Ermutigen statt begrenzen:** Kinder und Jugendliche aktiv ausprobieren lassen und eigene Rollenbilder bewusst hinterfragen.
- **Beziehung und Vertrauen stärken:** Wertschätzend zuhören, Interesse zeigen und eine verlässliche, sichere Umgebung schaffen.
- **Vorbild sein:** Respekt, Fairness und konstruktive Sprache vorleben, besonders im Umgang mit Leistung und Körperbildern.
- **Reaktion zeigen:** Zeige Beleidigungen, schlechten „Witzen" und Diskriminierung die Rote Karte!
- **Selbstbestimmung ermöglichen:** Kinder und Jugendliche in Ziele, Entscheidungen und Regeln einbeziehen.
- **Sport positiv begleiten:** Sport als Lern- und Lebensraum verstehen, in dem Freude, Entwicklung und Zugehörigkeit im Mittelpunkt stehen.
- **Entwicklung vor Ergebnis stellen:** Fortschritte würdigen und Lernen höher bewerten als Siege, Tabellen oder Vergleiche.
- **Mit Emotionen konstruktiv umgehen:** Enttäuschung, Druck oder Nervosität ernst nehmen und gemeinsam reflektieren.
- **Wettkampf als Lernfeld nutzen:** Wettbewerb spielerisch einsetzen und Erfahrungen gemeinsam besprechen.
- **Vielfalt wertschätzen:** Unterschiedliche Leistungsstände, Persönlichkeiten und Bedürfnisse berücksichtigen.

Mehr Infos zu #girlspower:

https://www.blsv.de/frauen-im-sport

**HOL DIR MEHR INSPIRATION DURCH BEST PRACTICES & BRINGE DEINE IDEEN UND ERFAHRUNGEN EIN!**

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.