

Therapeutisches Boxen – Kurzkonzept

Körperorientiert. Traumasensibel. Ressourcenorientiert.

Therapeutisches Boxen ist ein körperorientierter Ansatz, der Bewegung, Wahrnehmung und Reflexion miteinander verbindet. Im Mittelpunkt steht nicht das Kämpfen, sondern die Möglichkeit, über den Körper einen Zugang zu inneren Prozessen, Emotionen und persönlichen Ressourcen zu finden.

Gerade dann, wenn Worte allein nicht ausreichen, kann Bewegung dabei unterstützen, Belastungen wahrzunehmen, Spannungen zu regulieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Meine Arbeit orientiert sich an einer **traumasensiblen, wertschätzenden und ressourcenorientierten Grundhaltung**. Jeder Mensch wird mit seiner individuellen Geschichte, seinen Erfahrungen, seinen Grenzen und seinen vorhandenen Fähigkeiten gesehen.

Was therapeutisches Boxen bewirken kann

Therapeutisches Boxen kann Menschen dabei unterstützen,

- Emotionen bewusster wahrzunehmen und zu regulieren,
- Anspannung und Stress abzubauen,
- einen konstruktiven Umgang mit Wut und Frustration zu entwickeln,
- eigene Grenzen wahrzunehmen und zu vertreten,
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken,
- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit zu fördern,
- Impulskontrolle zu verbessern,
- innere Stabilität aufzubauen,
- neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln,
- persönliche Ressourcen wiederzuentdecken und zu stärken.

Die konkreten Ziele werden individuell vereinbart und orientieren sich immer an der aktuellen Situation und den Bedürfnissen der Klientin oder des Klienten.

Für wen eignet sich therapeutisches Boxen?

Mein Angebot richtet sich an **Jugendliche und Erwachsene**, die sich Unterstützung im Umgang mit psychischen oder emotionalen Belastungen wünschen.

Therapeutisches Boxen kann unter anderem unterstützend eingesetzt werden bei:

- Stress und anhaltender innerer Anspannung
- Ängsten und Unsicherheiten
- depressiven Belastungen
- Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation
- Wut und Frustration
- geringem Selbstwertgefühl
- starkem Kontrollbedürfnis oder dem Erleben von Kontrollverlust
- belastenden oder traumatischen Erfahrungen
- psychosozialen Krisen
- herausfordernden Lebenssituationen
- dem Wunsch nach mehr Selbstvertrauen, Stabilität und Selbstwirksamkeit

Dabei steht nicht eine Diagnose im Vordergrund, sondern immer der einzelne Mensch mit seinem persönlichen Anliegen.

Wie eine Begleitung beginnt

Vor Beginn des therapeutischen Boxens findet grundsätzlich ein **kostenloses Erstgespräch** statt.

Dieses dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung des persönlichen Anliegens. Gemeinsam schauen wir, ob therapeutisches Boxen zum aktuellen Zeitpunkt eine geeignete Form der Unterstützung darstellt.

Zur fachlichen Einschätzung nutze ich einen **Fragebogen zur Eignung sowie eine strukturierte Entscheidungsmatrix**. Dabei werden unter anderem die aktuelle psychische und körperliche Situation, vorhandene Ressourcen, mögliche Belastungsfaktoren und individuelle Grenzen berücksichtigt.

Erst anschließend wird gemeinsam entschieden, ob und in welchem Rahmen eine Begleitung sinnvoll ist.



Individuelle Zielvereinbarung

Jede Einheit beginnt mit einer kurzen gemeinsamen Orientierung.

Dabei wird geklärt:

Was beschäftigt mich heute?

Was brauche ich?

Woran möchte ich arbeiten?

Mögliche Themen können beispielsweise Angst, Stress, Anspannung, Wut, Frustration, Abgrenzung, Selbstvertrauen, Kontrolle oder Selbstwirksamkeit sein.

Die Übungen werden anschließend individuell darauf abgestimmt.

Methoden und Elemente

Je nach Zielsetzung können unterschiedliche Elemente miteinander kombiniert werden:

Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

Eigene Körpersignale, Spannung, Atmung und Grenzen bewusst wahrnehmen.

Boxtechnische Elemente

Schlagtechniken, Kombinationen, Pratzenarbeit und Übungen am Boxsack werden gezielt als körperorientiertes Medium eingesetzt.

Emotionsregulation

Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und regulieren lernen, ohne sich selbst oder andere zu überfordern.

Grenzen und Selbstbehauptung

Eigene Grenzen erkennen, setzen und körperlich erfahrbar machen.

Selbstwirksamkeit

Erleben: „Ich kann etwas bewirken, verändern und gestalten.“

Stabilisierung und Ressourcenarbeit

Eigene Fähigkeiten, Kraftquellen und unterstützende Strategien erkennen und stärken.

Reflexion

Körperliche Erfahrungen werden gemeinsam eingeordnet und in den persönlichen Alltag übertragen.



Traumasensible Begleitung

Gerade bei Menschen mit belastenden oder traumatischen Erfahrungen ist ein sicherer und transparenter Rahmen besonders wichtig.

Deshalb gilt in meiner Arbeit:

Nichts muss. Vieles darf.

Die Klientin oder der Klient behält jederzeit die Kontrolle über Intensität, Tempo und Durchführung der Übungen.

Übungen können verändert, unterbrochen oder beendet werden. Grenzen werden respektiert und nicht bewusst überschritten.

Im Mittelpunkt stehen Stabilisierung, Selbstbestimmung, Ressourcenorientierung und das Erleben von Sicherheit und Selbstwirksamkeit.

Was therapeutisches Boxen bei mir nicht ist

Therapeutisches Boxen bedeutet nicht, Aggressionen unkontrolliert „herauszulassen“.

Es geht nicht um Kampf, Wettkampf, körperliche Überlegenheit oder darum, möglichst hart zuzuschlagen.

Das Boxen dient vielmehr als **pädagogisch und therapeutisch orientiertes Medium**, um innere Prozesse über Bewegung wahrnehmbar und bearbeitbar zu machen.

Auch ersetzt mein Angebot keine notwendige ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Es kann jedoch – abhängig von der individuellen Situation – eine sinnvolle ergänzende Unterstützung darstellen.



Einzelbegleitung und Kleingruppen

Therapeutisches Boxen ist möglich als

Einzelsetting

mit individuell abgestimmter Begleitung und persönlichen Zielsetzungen

oder als

Kleingruppenangebot mit bis zu 6 Personen.

Die benötigten Materialien und die Boxausrüstung werden von mir zur Verfügung gestellt.

Zusammenarbeit mit Einrichtungen

Mein Angebot richtet sich ebenfalls an Einrichtungen und Fachstellen, beispielsweise aus den Bereichen:

- Jugendhilfe
- psychosoziale Beratung
- Kliniken und Tageskliniken
- therapeutische und ärztliche Praxen
- Rehabilitation
- Schulen und Bildungseinrichtungen
- Vereine
- soziale Einrichtungen

Inhalte, Umfang und Zielsetzung können individuell auf die jeweilige Zielgruppe und Einrichtung abgestimmt werden.

Für interessierte Einrichtungen biete ich außerdem eine **kostenlose Informationsveranstaltung zum therapeutischen Boxen** an.



Qualifikation

Meine Arbeit verbindet langjährige pädagogische und psychosoziale Berufserfahrung mit unterschiedlichen fachlichen Qualifikationen:

- Pädagogische Fachkraft
- Palliativfachkraft
- zertifizierte Boxtherapeutin (DsGTP)
- zertifizierte Traumapädagogin (DeGTB)
- Traumazentrierte Fachberaterin (DeGTB)
- Systemischer Coach
- MHFA-Ersthelferin für psychische Gesundheit

Durch diese Verbindung kann therapeutisches Boxen sowohl körperorientiert als auch traumasensibel und pädagogisch fundiert gestaltet werden.

Rahmenbedingungen

Jede Zusammenarbeit beginnt mit einem **kostenlosen Erstgespräch**.

Anschließend werden Ziele, Umfang und Rahmen individuell vereinbart.

Die benötigte Boxausrüstung und Materialien werden von mir gestellt.

Kosten: nach Vereinbarung