



## WORKSHOP FRAU UND SPORT: «MINDSET - BE BRAVE NOT PERFECT!»

MITTWOCH, 12. NOVEMBER 2025, 18:30 BIS 21:00 UHR

Papiermühlestrasse 17a, 3014 Bern, Baranoff-Saal

Das Mindset ist im Frauensport ein entscheidender Faktor, der sowohl Athletinnen als auch Trainerinnen beeinflusst. Doch welche Elemente formen das Mindset von Frauen und heranreifenden Mädchen? Was prägt unser Selbstbild? Und welches Verständnis brauchen wir, um Frauen und Mädchen langfristig zu stärken?

Durch eine tiefgehende Reflexion dieser Fragestellungen wollen wir eine gezielte Kommunikation in der Praxis etablieren. Ziel dieses Workshops ist es, Interventionen zu initiieren, die das Mindset von Frauen und Mädchen nachhaltig stärken.

### Programm

- 18:10 - 18:30 Uhr Türöffnung und Check-In
- 18:30 - 18:35 Uhr Begrüssung durch Kompetenzzentrum Sport
- 18:35 - 20:45 Uhr Workshop inkl. Pause
- 20:45 - 21:15 Uhr Abschluss mit Feierabend-Drink (freiwillig)

### Ziele

- Einflussfaktoren erkennen
- Reflexion
- Kommunikation
- Anstoss von Interventionen

### Leitfragen

- Welche Faktoren beeinflussen das weibliche Mindset? Gibt es überhaupt ein *weibliches* Mindset?
- Weshalb ist Mut wichtiger als Perfektionismus?
- Welche Rolle spielen die weiblichen Hormone in Bezug auf das Mindset?

### Referentin: Adelin Berther

Adelin Berther ist Sportwissenschaftlerin und Expertin im Thema Frau und Sport. Seit über 15 Jahren setzt sie sich für Empowerment und Equity im Sport ein. Sie arbeitet beim BASPO, am Sportgymnasium Davos, an Talentschulen und bei Verbänden auf Mandatsbasis zu diesem Thema. Zudem unterrichtet sie am BGS in Chur an der Höheren Fachschule «female physiology» und leitet Projekte zur psychischen Gesundheit bei jungen Frauen. Im Ehrenamt setzte sie sich als Ski- und Fussballtrainerin für den Aufbau mädchenförderlicher Strukturen ein.

Menschen jeden Geschlechts sind willkommen. Mehr Informationen und Anmeldung via [Link](#).

