

## Vorbeugen gegen Gewalt – sich selbst behaupten – sich gegen Gewalt schützen

### Vorbeugen gegen Gewalt

- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- seine eigenen Grenzen kennen und anderen Grenzen setzen
- sich selbst und anderen helfen können
- Täter-Opfer-Verhalten (Schuldfrage, Macht über andere, sexuelle Belästigung, Missbrauch und körperliche Gewalt)
- Sicherheit im Umgang mit der Nutzung öffentlicher Medien

### Sich selbst behaupten

- wer bin ich, was stelle ich dar?
- wie nehmen mich andere wahr?
- freundlich aber bestimmt meine Meinung sagen
- wie unterstützt mich meine Körpersprache?

### Sich gegen Gewalt schützen

- periphere Wahrnehmung schulen
- eigene sensible Stellen erkennen und schützen
- Stärkung der koordinativen Fähigkeiten
- Abwehrtechniken mit und ohne Alltagsgegenstände
- Situations- und Rolentraining
- Training der allgemeinen Fitness

## Wie ist das Training gestaltet? Ziel des Trainings?

### Trainingsinhalte

- allgemeine motorische Übungen
- Verteidigungs-, Kontroll- und Fixierungstechniken
- Übungen zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung aus dem Gewaltpräventionsprogramm „Nicht-mit-mir“ und „Mehr-Dich, aber nicht für“ nach den Richtlinien der Polizei Karlsruhe und dem Nippon Jiu Jitsu
- Handlungs-, Verhaltens- und Deeskalationsstrategien

### Ziel des Trainings

- mögliche Basis für ihr gewaltfreies Leben
- Gesundes Selbstvertrauen im Alltag im Umgang mit Gewalt
- Sie erkennen Verhaltensstrukturen und -situationen und vermeiden Gefahrensituationen frühzeitig und nachhaltig

### Was kann das Training nicht?

Sie lernen viel über Ihre und die Verhaltensweisen anderer.  
Die erlernten Techniken bieten aber keinen vollumfänglichen Schutz gegen Angriffe psychischer und körperlicher Art.

## Wer und wo?

### Kinder – Jugend – Erwachsenentraining

- Kindergärten
- Grundschulen
- Weiterführende Schulen
- Kinder und Lehrkräfte
- Erwachsenentraining sowohl im privaten wie beruflichen Umfeld

### Zusammenarbeit mit?

- Sozialpädagogen
- Erzieher, Lehrer, Ausbilder öffentlicher und privater Einrichtungen

### Wo / Trainingseinheiten / Teilnehmer / Kosten

- Raum Karlsruhe
- Regelkurs: 6 x 90 Minuten oder nach Absprache
- Teilnehmerzahl: bis 30 Personen
- Alter: ab 5 Jahre
- Kosten auf Anfrage