

**Ziele.** Auf Grundlage individueller Profile werden kommunikative Interventionsstrategien und Selbstschutztechniken für Konfliktsituationen erarbeitet. Mithilfe effektiver Kommunikationsstrategien und einfachen Handgriffen soll ein körperlicher Übergriff deeskaliert und abgewehrt werden.

**Methoden.** Die Vermittlung von Strategien und Techniken erfolgt in Plenums- und Gruppenarbeit, unterstützt durch erfahrungsbasierte Methoden und bindet neben Konflikt- und Stresssimulationen auch Video- und Biofeedback ein.

**Themen.** Mögliche Schwerpunkte:

- Stärken-Schwächenanalyse
- Einfluss von Stress und Stressbiografie
- Individuelle Stressauslöser
- Automatisierte Verhaltensmuster
- Verbale und nonverbale Kommunikationstechniken
- Selbstverteidigungstechniken für Angriffe im Nahbereich durch Greifen/Halten sowie zum Abwehren und Fixieren

### Organisation.

- Die Dauer der Trainingsmaßnahme beträgt 1-2 Tage.
- Empfohlen wird ein kontinuierlicher, begleiteter Trainingsprozess.
- Teilnehmerzahl zwischen ca. 6-30.
- Das Training kann mit anderen „Stark in Krisen“-Modulen kombiniert werden.
- Alle Details werden im Vorfeld mit den Trainern besprochen.

**Matthias Wolter**  
 Mettenhof 2  
 49451 Holdorf  
 T: 05494-980942  
 M: 0171-8821762  
 info@i-gsk.de  
 www.i-gsk.de

**Peter Döscher**  
 Zum Krähenholz 8  
 27624 Bad Bederkesa  
 T: 04745-931059  
 M: 0171-5460750  
 peter.doescher@i-gsk.de  
 www.i-gsk.de

Institut für Gewaltprävention,  
 Selbstbehauptung und Konflikttraining



Vom Wissen  
 zum Können

# Selbstschutz

Selbstverteidigung & Kommunikation



Bildquelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Sicherheit

## Herausforderungen

In Konflikten werden häufig verbale Provokationen oder Drohungen ausgesprochen und die Konfliktpartner setzen nicht selten auch körperliche Aggressionen ein. Zusätzlich kann der Aggressor den Konflikt durch das Eindringen in den Nahbereich intensivieren. Berühren, Fassen oder Stoßen sind weitere Strategien, um eine Eskalation zu forcieren.

Die Herausforderung besteht darin, beruhigend und deeskalierend auf das Geschehen einzuwirken. In Extremsituationen kann die körperliche Verteidigung die letztmögliche Handlungsoption sein.

Doch es stellt sich die Frage, welche kommunikativen Methoden und Selbstschutztechniken wirkungsvoll und angemessen sind, um einen Konflikt zu schlichten bzw. sich angemessen zu verteidigen. Entscheidend ist, sich auf solche Situationen vorzubereiten und selbst unter starkem Stress deeskalierend, effektiv und zielgerichtet handeln zu können.

## Was tun?

Zunächst muss der Einfluss von Emotionen in einem Konflikt verstanden werden. Das grundsätzliche Ziel muss sein, den Konflikt kommunikativ zu lösen. Daher ist es notwendig, effektive verbale und nonverbale Strategien zu kennen und zielgerichtet einsetzen zu können, so dass sie auch unter extremen Bedingungen eine deeskalierende Wirkung haben.

Wenn deeskalierende Techniken nicht greifen, bedarf es weiterer Handlungsmöglichkeiten: der Schwerpunkt der körperlichen Selbstverteidigung liegt in der Anwendung weniger, sehr einfacher und dennoch wirkungsvoller Techniken, die auch unter hohem Stress abruf- und einsetzbar sind.

Die Selbstverteidigungstechniken basieren auf **einfachen** Handgriffen, die durch den Einsatz von Nervendruckpunkten hoch wirksam und gleichzeitig angemessen sind. Wichtig ist, dass diese Techniken in grundsätzlich **deeskalierenden** Handlungsstrategien mit dem Schwerpunkt kommunikativer Intervention eingebettet sind.

## Unser Angebot

Im Training werden individuelle **Profile** zum Selbstschutz erstellt. Unter Berücksichtigung der unter Stress ausgelösten biochemischen Reaktionen werden individuelle kommunikative Interventionsstrategien und Selbstschutztechniken erarbeitet. Ziel ist es, den Konflikt zu beruhigen und zu versachlichen. Es geht nicht darum, die Situation mit körperlichen Einsatztechniken zu beherrschen. Die Ergebnisse einer individuellen Stärken- und Schwächenanalyse fließen maßgeblich in die Erarbeitung der individuellen Selbstschutzstrategien mit ein.

### Und das alles mit Spaß!

Es werden ausschließlich Techniken und Strategien vermittelt, die die Persönlichkeit und Kompetenzen des Teilnehmers berücksichtigen.

Die Inhalte werden praxisnah vermittelt und trainiert und sind jeweils auf die Teilnehmer, deren aktuellen Bedürfnisse und Arbeitsfelder zugeschnitten.

### Es gibt kein Training vom Fließband!

