

Martina Knoop

Bunzlauer Str. 7, 33803 Steinhagen

Tel. 05204 - 920150

 deeskalation@compuserve.de

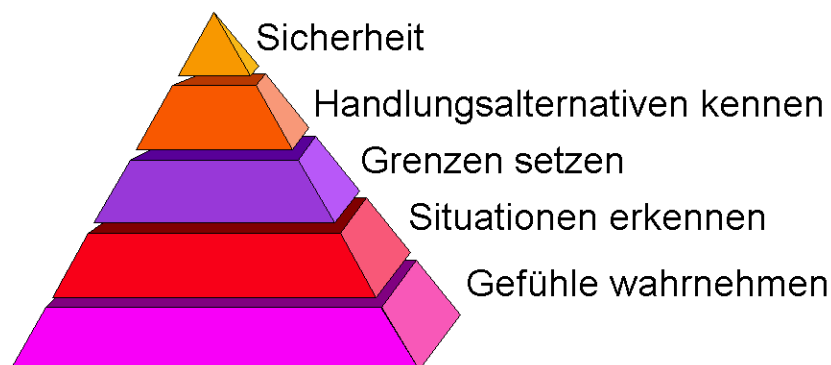
Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

Zusammenfassung meines Trainingskonzeptes

Sicherheit und Selbstsicherheit werden für viele Frauen und Mädchen immer wichtiger. Eine dauerhafte Stärkung von Frauen und Mädchen kann nur dann erreicht werden, wenn die Auslöser und Hintergründe von Situationen deutlich werden sowie die individuellen Möglichkeiten bekannt sind. Eine Stärkung des Selbstbewusstseins von Frauen und Mädchen ist keine isolierte Maßnahme, sondern ein kontinuierlicher Prozess, der alle wichtigen Ebenen der eigenen Persönlichkeit und der individuellen Kommunikationsmöglichkeiten betrifft. Der notwendige ganzheitliche Ansatz zum Erreichen von mehr Selbstsicherheit darf nicht beim Seminarende aufhören, sondern muss durch vielfältige begleitende Aktivitäten gefestigt werden.

Weg zur Selbstbehauptung

Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Alltags und setzt weit vor dem Abwehren von Übergriffen ein. Selbstbehauptung führt zu Selbstsicherheit. Der Weg dahin besteht aus aufeinander aufbauenden Ebenen.



Meine Schwerpunkte sind:

- Bewusst machen von typischem Rollenverhalten mit dem Ziel der Verhaltensänderung
- Ungute Gefühle ernst nehmen und sofort handeln
- Selbstwert der eigenen Persönlichkeit thematisieren
- individuelle Kommunikationsmöglichkeiten fördern
- Kennen lernen der eigenen Stärken
- Selbstbewusstsein stärken - bewusst entscheiden
- Wissen um Zusammenhänge von Eskalationsprozessen und um die eigenen Handlungsalternativen

Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training sind

- Freiwilligkeit, Neugier und Offenheit
- eine homogenen Zielgruppe
- minimal 8 bis maximal 14 Teilnehmerinnen
- ein sauberer, im Winter auf ca. 20° beheizter Raum mit min. 50 m² , der eine „geschützte Atmosphäre“ für ein offenes und unbeobachtetes Üben bietet
- Vorbereitungstreffen mit dem AG
- 12 Unterrichtsstunden Training

[Unterrichtsstunde = 45 Min.]

Selbstbehauptung ist allerdings weit mehr als nur das Abwehren von sexuellen Übergriffen oder die Reaktion auf Dominanzverhalten anderer Menschen. Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Daseins! Das Wissen um die Vorgänge, die zur Selbstsicherheit führen, macht stark und macht diese auch im nonverbalen Verhalten für andere deutlich sichtbar.

Selbstbehauptung fängt im Kopf an! Selbstsicherheit ist nicht proportional zur Farbe des Kampfsportgurtes, sondern ergibt sich aus dem Wissen um das Potential der eigenen Möglichkeiten - aber auch der eigenen Grenzen. Dieses Wissen um Zusammenhänge von Eskalationsprozessen und um die eigenen Handlungsalternativen ist der beste Schutz **bevor** Frau oder Mädchen Übergriffe abwehren muss oder Selbstverteidigungstechniken einsetzen muss.

Kosten: max. 14 Teilnehmerinnen pauschal 600 € zzgl. Fahrtkosten 0,40 € pro gefahrenen Kilometer

Veranstaltung und Konzeption
Martina Knoop



Selbstbehauptung & mehr