

KLARE-KANTE. ACADEMY

Zweitägiges Seminar zur Gewalt- und Mobbingprävention mit Fokus auf Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (16 Unterrichtseinheiten)

Dieses Curriculum ist modular aufgebaut und kann flexibel an die spezifische Zielgruppe (Schüler verschiedener Altersstufen, Lehrkräfte, Sozialarbeiter, Eltern etc.) und den jeweiligen Kontext angepasst werden. Der Fokus liegt auf der Entwicklung von Fähigkeiten zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als wichtige Säulen der Gewaltprävention.

Tag 1: Grundlagen, Dynamiken, Selbstbehauptung (8 UE)

- **UE 1: Einführung: Gewalt und ihre Erscheinungsformen (90 Min.)**
 - Begrüßung, Kennenlernen und Erwartungsabfrage
 - Definitionen: Gewalt (physisch, psychisch, verbal, sexualisiert), Aggression, Konflikt, Mobbing (als spezielle Form der Gewalt)
 - Rechtliche Grundlagen (Notwehr, Nothilfe) in verständlicher Sprache
 - Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre für offene Gespräche
- **UE 2: Ursachen und Dynamiken von Gewalt und Mobbing (90 Min.)**
 - Psychologische und soziale Faktoren, die Gewalt begünstigen (z.B. Frustration, Machtungleichgewicht, Gruppendruck)
 - Die Rolle von Zuschauern und deren Einfluss auf Gewaltsituationen
 - Der Zusammenhang zwischen Mobbing und anderen Formen von Gewalt
 - Fallbeispiele und deren Analyse mit Fokus auf Eskalationsstufen
- **UE 3: Grundlagen der Selbstbehauptung (90 Min.)**
 - Was bedeutet Selbstbehauptung? (Grenzen setzen, Nein sagen, für sich einstehen)
 - Die Bedeutung von Körpersprache, Stimme und verbaler Kommunikation für die Selbstbehauptung
 - Techniken der verbalen Deeskalation und Konfliktlösung (z.B. Ich-Botschaften, Fragetechniken, ruhiges und bestimmtes Auftreten)
 - Praktische Übungen zur Verbesserung der Selbstbehauptung (z.B. Rollenspiele in Alltagssituationen)
- **UE 4: Stärkung der Persönlichkeit und Resilienz zur Gewaltprävention (90 Min.)**
 - Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein als Schutzfaktoren vor Gewalt
 - Entwicklung von Resilienzfaktoren (z.B. realistische Selbsteinschätzung, soziale Kompetenz, Problemlösungsfähigkeiten)
 - Stressbewältigung und Emotionsregulation in Konfliktsituationen
 - Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Förderung eines positiven Selbstbildes

KLARE-KANTE. ACADEMY

Tag 2: Selbstverteidigung, Intervention und Prävention (8 UE)

- **UE 5: Einführung in die Selbstverteidigung (90 Min.)**
 - Grundprinzipien der Selbstverteidigung: Prävention, Deeskalation, Verteidigung
 - Notwehr und Nothilfe: Rechtliche Grundlagen und Grenzen
 - Der Unterschied zwischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
 - Körperliche und psychische Vorbereitung auf Notfallsituationen
- **UE 6: Praktische Selbstverteidigungstechniken (90 Min.)**
 - Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken (z.B. Befreiungsgriffe, Abwehrtechniken, Schlag- und Tritttechniken) – angepasst an die jeweilige Zielgruppe und deren körperliche Möglichkeiten
 - Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und des räumlichen Bewusstseins
 - Rollenspiele und realitätsnahe Szenarien zur Anwendung der Techniken unter Stressbedingungen (mit Fokus auf Deeskalation und Flucht)
 - Sicherheitstipps für den Alltag und das Verhalten in potenziell gefährlichen Situationen
- **UE 7: Intervention und Handlungsmöglichkeiten bei Gewalt und Mobbing (90 Min.)**
 - Handlungsstrategien für Betroffene und Zeugen von Gewalt und Mobbing (z.B. Hilfe holen, Beweise sichern, sich abgrenzen, Unterstützung anbieten)
 - Interventionsmöglichkeiten für Lehrkräfte, Betreuer und Eltern (z.B. Gesprächsführung, Mediation, Einbeziehung von externen Stellen)
 - Umgang mit Cybermobbing und anderen Formen digitaler Gewalt
 - Entwicklung von Notfallplänen und Kommunikationsketten in der Einrichtung/Schule
- **UE 8: Zusammenfassung, Ausblick und Evaluation (90 Min.)**
 - Wiederholung der wichtigsten Inhalte und praktischen Übungen
 - Reflexion der persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse
 - Entwicklung individueller Strategien zur Gewaltprävention und Selbstbehauptung im Alltag
 - Evaluation des Seminars und Feedbackrunde
 - Hinweise auf weiterführende Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten

KLARE-KANTE. ACADEMY

Was erwartet Sie?

- **Umfassende Gewaltprävention:** Wir beleuchten verschiedene Formen von Gewalt, einschließlich Mobbing, und vermitteln die notwendigen Kenntnisse, um Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen.
- **Starke Selbstbehauptung:** Sie lernen, Ihre Grenzen klar zu kommunizieren, „Nein“ zu sagen und selbstbewusst aufzutreten.
- **Effektive Selbstverteidigung:** Sie erlernen einfache, aber wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung, um sich in Notfallsituationen schützen zu können.
- **Praktische Übungen und realitätsnahe Szenarien:** Durch Rollenspiele und Übungen unter Stressbedingungen werden die erlernten Fähigkeiten gefestigt und in realitätsnahen Situationen erprobt.
- **Stärkung der Persönlichkeit:** Wir fördern Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Resilienz und Ihr Selbstvertrauen, um Sie widerstandsfähiger gegen Gewalt zu machen.

Zielgruppen:

- Schülerinnen und Schüler aller Schulformen und Altersstufen (mit altersgerechten Inhalten)
- Lehrkräfte und pädagogisches Personal
- Sozialarbeiter und Betreuer
- Eltern und Erziehungsberechtigte

Ihr Nutzen:

- Sie lernen, Gewalt frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.
- Sie erwerben effektive Strategien zur Selbstbehauptung und Deeskalation.
- Sie lernen, sich in Notfallsituationen angemessen zu verteidigen.
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit.
- Sie tragen aktiv zu einer sichereren und respektvolleren Umgebung bei.

Werden Sie stark und sicher!

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und zur Buchung. Wir passen das Angebot gerne an Ihre individuellen Bedürfnisse an.