

**UNSER MOTTO:
„SICHER SEIN,
SICHER HANDELN!“**

90%
GEWALTPRÄVENTION
SELBSTVERTEIDIGUNG
10%



Jedes Seminar wird individuell auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmenden abgestimmt.

- Praxisorientierte Wissensvermittlung
- Realistische Szenarietrainings
- Individuelles Feedback
- Effektive, stresssichere Selbstverteidigungstechniken

Ganzheitliche Gewaltprävention Selbstschutz & Selbstbehauptung

Unser Angebot vereint **Coaching, Seminare und Fortbildungen** in den Bereichen **Selbstschutz, Zivilcourage, Selbstverteidigung und Resilienz** – für **Unternehmen, Schulen, Vereine und öffentliche Einrichtungen**.

Unser Ziel: Sicheres Auftreten und sicheres Handeln in gefährlichen Situationen.

Trainings sind stundenweise, ganztägig oder mehrtägig buchbar – als Fortbildung, Workshop oder Teambuilding-Event.

Unsere Philosophie

Wir verstehen Gewaltprävention als ganzheitlichen Prozess: Psychologische Aspekte, rechtliche Grundlagen, praxisnahes Verhaltenstraining und effektive Selbstverteidigung greifen bei uns ineinander. Diese Kombination – getragen von hochqualifizierten, erfahrenen Trainern – macht unser Angebot in Deutschland einzigartig.

Ganzheitliche Selbstverteidigung

Selbstverteidigung bedeutet bei uns mehr als nur Techniktraining.

Wir vermitteln:

- Vermeidung und Deeskalation von Konflikten
- Sicheres Verhalten in unvermeidlichen Konfrontationen
- Rechtssichere Handlungsstrategien, um nach einer Notwehrhandlung keine rechtlichen Konsequenzen zu riskieren

Unsere Techniken sind einfach, effektiv & leicht erlernbar – für eine stresssichere Anwendung im Ernstfall.

Zivilcourage – Helfen, ohne sich selbst zu gefährden

Zivilcourage kann Leben retten – doch viele sind unsicher, wie sie richtig helfen können. Wir zeigen, wie man hinschaut, hilft und Hilfe holt, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

Unsere Trainings stärken das Bewusstsein für angemessenes Eingreifen und rechtssichere Notwehrhandlungen.



Selbstbehauptung & Gewaltprävention für Frauen und Mädchen

Sexualisierte Gewalt und Übergriffe gehören leider zum Alltag vieler Frauen und Mädchen. Unsere Kurse fördern Selbstbestimmung, Selbstvertrauen und Handlungssicherheit – durch Wissen, Körperarbeit und klare Strategien.

Wissen schafft Sicherheit

Wir vermitteln fundiertes Wissen zu:

- Formen und Dynamiken von Gewalt
- Täterstrategien und Mythen
- Notwehr, Nothilfe und Festnahmerecht
- Unterlassene Hilfeleistung
- Umgang mit Gewalt im sozialen Umfeld

Dazu üben wir sprachliche, körpersprachliche und physische Möglichkeiten der Selbstbehauptung – etwa Haltung, Stimme, Standfestigkeit und Mimik – ebenso wie einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken.

Workshops & Fortbildungen für Schulen

Für Schüler:innen

Kurztrainings (1,5–2 Stunden) vermitteln Themen wie Selbstbehauptung, Respekt und Konfliktlösung spielerisch – z. B. über das Konzept „Ringende und Raufen“.

Inhalte und Dauer können flexibel an Altersstufen angepasst und auf mehrere Termine verteilt werden.

Für Lehrkräfte & Kollegien

Wir bieten pädagogische Tage und Fortbildungen für das gesamte Kollegium.

- Haltung, Auftreten und Wirkung im Schulalltag
- Umgang mit Konflikten, verbaler oder körperlicher Gewalt
- Deeskalation bei Krisensituationen (z. B. Amoklagen oder Messerbedrohung)
- Rechtssicherheit und Selbstschutz

Aktuelle Fortbildungsthemen im Überblick

1. Haltung, Einstellung & Beziehungsarbeit in der Klasse
2. Umgang mit Widerständen und Unterrichtsstörungen
3. Notwehrrechte vs. Garantenstellung
4. Deeskalation & Eingreifen bei Streitigkeiten
5. Verhalten bei Amoklagen oder Messerbedrohung
6. Selbstschutz bei gewalttätigen Angriffen
7. Multiplikatoren-Ausbildung „Ring und Raufen“
8. Selbstbehauptung, Konfliktlösung & Selbstverteidigung für Schüler:innen



Beispiel der Multiplikatoren-Ausbildung „Ring und Raufen“

„Ring und Raufen“ ist Teil des Lehrplans und bietet wertvolle pädagogische Chancen:

- **Respekt & Fairness:** Regeln einhalten, Partner achten
- **Selbstvertrauen & Mut:** Eigene Grenzen spüren und erweitern
- **Konfliktfähigkeit:** Streit ohne Aggression lösen
- **Empathie & Teamgeist:** Verantwortung für den Partner übernehmen
- **Stressabbau & Bewegungsfreude:** Körperliche Auslastung als Ausgleich

Fazit: Gewaltprävention, die wirkt

Unsere Trainings stärken Menschen – körperlich, mental und sozial.

Wir machen Sie und Ihr Team handlungsfähig, selbstsicher und resilient – in jeder Situation.

Sicher sein. Sicher handeln.

Ganzheitliche Gewaltprävention mit Herz, Verstand und Erfahrung.