



EMPOWER WORKSHOPS

Wie stehe und bewege ich mich sicher?

Was muss ich in gefährlichen/angstbesetzten Situationen bezüglich der Wahrnehmung meiner Umgebung berücksichtigen? Welche Rolle spielt meine Reaktionsfähigkeit?



Wie verhalte ich mich als Augenzeug:in in bedrohlichen Situationen?

Im Selbstbehauptungsworkshop liegt der Fokus darin, die eigene Kraft und Fähigkeit sich wehren zu können kennen zu lernen, die Angst vor typischen Konfrontationssituationen gemeinsam anzugehen, wie auch die eigenen Grenzen einschätzen zu lernen und dabei das eigene Tempo selbst zu bestimmen. Der Kurs behandelt ausgewählte Basics aus dem Bereich des Kampfsports und der Selbstverteidigung.

Sportliche, bequeme Kleidung bitte mitbringen.

Mit folgenden Basismodulen arbeiten wir in unseren Workshops. Die Kursmodule werden altersentsprechend angepasst und vermittelt, und je nach Wunsch intensiver behandelt.

Im Folgenden ein Überblick:

Grundlagenwissen: Selbstbehauptung und -verteidigung

- Was ist der Unterschied zwischen Kampfsport und Selbstverteidigung?
- Welche Faktoren sind relevant um sich und andere in bedrohlichen Situationen zu schützen?
- Was ist der Notwehrparagraph?
- Grundstrategien in der Selbstverteidigung



Reflexion von Übergriffllichkeiten

- Erkennen von Diskriminierungs- und Gewaltformen
- Auseinandersetzung mit Täter:innenstrategien
- Selbstbehauptung im Alltag

Körper:Sprache

- Reflexion und Training von sicherem Stand, Auftreten, Bewegen und Verbalisieren in aggressiven/bedrohlichen Situationen
- Die Rolle von Mimik und Körpersprache in der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
- Trainieren von Stimme, Sprache und Ausdruck/ Schlagfertigkeit

Grundtechniken Selbstverteidigung

- Trainieren von körpereigenen Waffen : Schlagen, Treten, Defensiven
- Umgang durch Bedrohung von mehreren Angreifenden
- Umgang durch Bedrohung mit Waffe

Körperreaktionen unter Stress

- Reflexion der körpereigenen Reaktion in Stressreaktionen
- Reflexion zu Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Selbst-Hilfe-Strategien und Stärkungs-Übungen

- Selbststärkende Übungen als Erste Hilfe