



## Selbstbehauptung ~ Kinder stärken ~

### Kindgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit

Selbstbehauptung ist eine Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können. Das Selbstbehauptungstraining schult Kinder, wie man in grenzüberschreitenden Situationen konstruktiv und selbstsicher handeln kann, wie z.B. „KLARE“ Grenzen“ zu setzen, „STOPP“ und „NEIN“ sagen, mutig sagen: „ICH WILL DAS NICHT“.

In manchen Situationen müssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht übergangen oder ausgenutzt zu werden. Einige Kinder können das sehr gut, andere werden zu schnell aggressiv oder ziehen sich zurück.

Das Selbstbehauptungstraining vermittelt Möglichkeiten und Techniken, um im Alltag selbstsicherer auftreten zu können, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln. Die Erfahrungen zeigen, dass bei frühzeitigen Wahrnehmen und Einsetzen der Selbstbehauptungstechniken der Einsatz körperlicher Abwehrtechniken oft nicht mehr erforderlich ist.

In dem Kurs werden Spiele und Übungen mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Interaktions- Kooperations- und Kommunikationsspiele und Übungen integriert, um Handlungsalternativen in Konflikt- und Gewaltsituationen zu erproben.

#### Inhalte:

- Tipps für die Selbstbewusste Körpersprache - Worauf es ankommt.
- In Konfliktsituationen - Wie verhalte ich mich richtig.
- Selbstsicher in Konfliktsituationen handeln, z.B. Grenzen setzen lernen, gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Nein“, „Stopp“ sagen.
- Wenn mir jemand zu nahe kommt - Wie sage ich es dem anderen.
- ICH und DU - Botschaften und was sie bewirken können.
- Schulung der Konzentration und der Reaktion.
- Spiele und Übungen die „STARK UND SELBSTBEWUSST“ machen.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele für die Selbstsicherheit und was sie bewirken können.
- Selbstsicheres Verhalten und Selbstkontrolle.
- Möglichkeiten der Abwehr für den Notfall



**Leitung: Harald Hasenöhl (Selbstbehauptungs-, Konflikt- und Deeskalationstrainer)**

#### **Kon-Tra**

#### **„Selbstsicherheitstraining & Gewaltprävention“**

Harald Hasenöhl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855

[www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de) / [info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de)

