



# Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung 2024

## „Die Selbstsicherheit von Kindern stärken“

**„Selbstbehauptung ist eine Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können“.**

Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung vermittelt praxisnahe und langjährig erprobte Inhalte, wie Kinder gefördert und gestärkt werden können, damit sie in grenzüberschreitenden Situationen nicht übergangen oder ausgenutzt werden, sondern konstruktiv und selbstsicher handeln lernen, u.a. über eine aufrechte und selbstsichere Körperhaltung „KLARE“ Grenzen“ setzen, „STOPP“ und „NEIN“ sagen, mutig sagen: „ICH WILL DAS NICHT“.

Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung vermittelt Möglichkeiten und Techniken, damit Kinder im Alltag selbstsicherer auftreten, klare Grenzen setzen, konstruktiv auf Konflikte reagieren und handeln und sich angemessen wehren können. Die Erfahrungen zeigen, dass bei frühzeitigem Wahrnehmen und Einsetzen der Selbstbehauptungstechniken der Einsatz körperlicher Abwehrtechniken oft nicht mehr erforderlich ist.

In der Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung werden Rollenspiele, Spiele und Übungen mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Wahrnehmungs-, Interaktions-, Kooperations- und Kommunikations-spiele und Übungen integriert, um Handlungsalternativen in grenzüberschreitenden Situationen, sowie in Konflikt- und Gewaltsituationen zu erproben.

Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung stärkt die „soziale Kompetenz“ von Kindern, u.a. den Zusammenhalt, die Hilfsbereitschaft, das Mitgefühl, die Rücksichtnahme, Verständnis für den anderen, der Umgang mit Kritik, die Wahrnehmung und Einhaltung der eigenen Grenzen, das konstruktive Handeln zur richtigen Zeit und die friedliche Auflösung von Konflikten.

Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung fördert das gemeinsame Erfahren, Erleben und das Wir-Gefühl (Gruppe), welche das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein, die Zusammenarbeit fördern.

### **Qualitäten, die starke und faire Kinder in der heutigen Zeit benötigen:**

- Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen - Selbstbehauptung.
- Selbstkontrolle und Kritikfähigkeit, Verständnis für den anderen.
- Positiver Umgang mit Gefühlen und Konflikten.
- Kritikfähigkeit und Frustrationstoleranz.
- Wahrnehmung und Einhaltung der eigenen Grenzen.
- Zusammenhalt, das Wir-Gefühl, die Hilfsbereitschaft, das Mitgefühl, die Rücksichtnahme.
- Konzentration und Achtsamkeit.
- Körper- und Eigenwahrnehmung u.a. Spannungs- und Entspannungsfähigkeit, Flexibilität, Gleichgewichtssinn, Grob- und Feinmotorik.
- Durchhaltevermögen, Mut, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit.

### **Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“**

Harald Hasenöhrl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855  
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de



**Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung beinhaltet kindgerechte Techniken, Übungen und Rollenspiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik. Hier lernen Sie Elemente kennen, die Sie in der Arbeit mit Kindern einsetzen können, damit diese im Alltag:**

- selbstsicherer auftreten können,
- klare Grenzen setzen lernen,
- konstruktiv auf Konflikte reagieren und handeln,
- sich angemessen wehren können.

#### **Das Besondere:**

Ein lebendiger Wechsel von Theorie und Praxis. Sie bekommen eine Fülle praktischer Übungen und Spiele für ihre Kurse und Projekte mit Kindern.

- ▶ Die Praxisinhalte der einzelnen Themen können sofort zielgerichtet eingesetzt/umgesetzt werden.
- ▶ Es besteht auch die Möglichkeit, nur an einzelnen Wochenenden und Themen teilzunehmen.

#### **Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung Voraussetzungen:**

Freude, Motivation und Offenheit mitbringen, die Inhalte der Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung praxisnah zu erfahren und zu erleben, um diese aus der Eigenerfahrung authentisch und lebendig Kindern zu vermitteln, damit sie in ihrer Selbstsicherheit und ihrem Selbstvertrauen gestärkt werden.

#### **Bausteine der Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung:**

1. Selbstbehauptung „Die Selbstsicherheit stärken“ - 2 Tage
  2. Selbstbehauptung „Das 8 Stunden Praxis-Kurskonzept“ - 2 Tage
  3. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung „Lerne dich angemessen zu wehren“ - 2 Tage
  4. Follow up „Aufbau, Vertiefung, Umsetzung der 3 Bausteine zum Selbstbehauptungstrainer - 2 Tage
- ▶ **Es besteht auch die Möglichkeit, an einzelnen Bausteinen, Wochenenden teilzunehmen.**

#### **Termine und Inhalte der Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung:**

##### **29. – 30.06.2024 Selbstbehauptung „Die Selbstsicherheit stärken“**

Das Seminar vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Inhalte, wie Kinder gefördert und gestärkt werden können, damit sie in grenzüberschreitenden Situationen nicht übergangen oder ausgenutzt werden, sondern konstruktiv und selbstsicher handeln lernen.

- Körpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. „Zum Boden schauen“ und die Selbstbewusste Körpersprache, z.B. „Das ist mein Platz“.
- Tipps für die Körpersprache! Worauf es ankommt?
- Effektive und ineffektive Verhaltensweisen.
- Selbstsicher auftreten und handeln.
- Sich selbst akzeptieren „Stärken und Schwächen“.
- Grenzen setzen lernen und konstruktiv handeln.
- Schulung der Konzentration und Reaktion.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele.

#### **Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“**

Harald Hasenöhrl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855  
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de



#### **14. – 15.09.2024 Selbstbehauptung „Das 8 Stunden Praxis-Kurskonzept“**

Das Seminar ist eine Vertiefung des 1. Seminars und vermittelt ein Selbstbehauptungs-Kurskonzept über 8 Stunden, für die Umsetzung in Kindertagesstätten und in Grundschulen. Der Schwerpunkt liegt in dem Seminar auf dem Erfahren und Erleben von Ritualen, Spielen, Übungen für Kurse und Projekte.

- Rituale für Anfang und Abschluss der einzelnen Stunden.
- Übungen und Spiele für erfolgreiches Grenzen setzen.
- Übungen und Spiele für Mut, innere Stärke und Selbstsicheres handeln.
- Übungen und Spiele für das Miteinander in der Gruppe.
- Übungen und Spiele „sich Hilfe holen“.
- Schulung der Konzentration und Reaktion.
- Übungen und Spiele die „STARK“ machen.

#### **16. – 17.11.2024 Selbstbehauptung & Selbstverteidigung „Lerne dich angemessen zu wehren“**

Das Seminar vermittelt einfache und gezielte Techniken, wie Kinder sich in grenzüberschreitenden Situationen und in Gewaltsituationen schützen, wehren und angemessen verteidigen können.

- Übungen für Körpergefühl, Stimme, Stärke, Reaktion, Konzentration.
- Selbstkontrolle „Kontrolle über die innere Haltung“.
- Fähigkeit ruhig und zentriert zu bleiben.
- Umgang mit Gefühlen und Konflikten.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen, sowie Rollenspiele.
- Wahrnehmungs-, Koordinations-, Bewegungs-, Gleichgewichtsübungen.
- Spiele und Übungen zum Abbau von Aggressivität.
- Selbstverteidigung: Techniken für Ausweichen, Schützen, Ablenken und für den NOTFALL.

#### **25. – 26.01.2025 Follow up „Aufbau, Vertiefung, Umsetzung der drei Themen“ – Abschluss zum Selbstbehauptungstrainer**

Das zweitägige Seminar dient dem Aufbau, der Vertiefung und der Umsetzung der drei Bausteine und Themenbereiche. Es ist ein Praxisseminar, es beinhaltet u.a. weitere Übungen, Spiele und Rollenspiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Kooperations- und Interaktionsübungen.

- Stresssymptome lösen und das eigene Wohlbefinden stärken.
- Aufbau und Vertiefung für die Selbstsicherheit zu stärken.
- Aufbau und Vertiefung der Selbstverteidigungstechniken.
- Stundenmodell für ein Selbstbehauptungs-Projekt zusammenstellen.
- Zielentwicklung für die Perspektive und für die Umsetzung in Kursen und Projekten.



#### **Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“**

Harald Hasenöhrl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855  
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de



## Organisatorische Hinweise

- Veranstaltungsort:** Festhalle Burrweiler • Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler
- Rahmenbedingungen:** Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung beginnt im Juni 2024 und endet im Januar 2025.
- Dauer:** 4 Praxis-Wochenende = 60 Stunden (80 UE)
- Zeiten:** 09.30 – 17.00 Uhr je Seminartag
- Ausbildungsgebühr:** 880,00 € (inkl. 19 % MwSt.) – ► inkl. Unterlagen, Mittag-Snack, Kaffee, Tee, Kuchen!
- Einzelne Wochenenden:** 250,00 € (inkl. 19 % MwSt.)
- Wiederholer je Seminar:** 130,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

### Die Ausbildungsgebühr kann individuell in Raten beglichen werden, z.B.:

- Ratenzahlung je Seminarwochenende: 4 x 220,00 €
- Ratenzahlung monatlich: 8 x 110,00 €

**Abschluss:** **Zertifikat – Selbstbehauptungstrainer**

### Anwendungsmöglichkeiten:

Die Selbstbehauptungstrainer ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:

- Individuelle Beratung und Unterstützung für Kinder und Eltern.
- Selbstbehauptungskurse und Projekte in Kindergärten, Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen.
- Trainings und Coaching für pädagogische und soziale Institutionen, u.a. für Mitarbeiter.



### Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhrl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855  
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

# Kon-tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

## Leitung der Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung

### Harald Hasenöhrl

Seit 34 Jahren begleite ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und zu einem angemessenen Handeln in Konfliktsituationen im Alltag.



Mein Konzept vereint Bewegung, Kommunikation, Konzentration, Kontakt und Spiel. Es fördert die soziale, körperliche, psychomotorische, geistige Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

### Auf spielerische Art und Weise fördere ich Lernprozesse, bei denen u.a. drei Ziele im Vordergrund stehen:

1. Das Erlebnis des gemeinsamen Handelns in der Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt.
2. Das Erlebnis von Spannung, Herausforderung und der Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten.
3. Vorhandene Stärken und Fähigkeiten zu aktivieren, zu nutzen und auszubauen und offenkundige persönliche Schwächen und Defizite aufzuarbeiten, sowie das Selbstbewusstsein effektiv zu stärken.

### Meine Erfahrungen, mein Wissen, meine Fähigkeiten kommen und entfalten sich aus 34 Jahren gelebter Pädagogik, u.a. aus den Bereichen:

- Jugend- und Heimerzieher / Sozialpädagogische Familienhilfe / Heilpädagogik / Jugendhilfe.
- Krisenintervention / Erlebnis- und Abenteuerpädagogik in Deutschland, Frankreich, Österreich.
- Selbstbehauptungstrainer / Konflikt- & De-Eskalationstrainer.
- Selbstbehauptungstrainings & Gewaltprävention für Kindergärten, Kindertagestätten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Jugendpflege.
- Selbstbehauptungstrainings & Gewaltprävention für Mitarbeiter in pädagogischen Einrichtungen.
- Ausbildungsleiter/Weiterbildungsleiter für Selbstbehauptungstrainings.
- Begründer und Ausbildungsleiter für WuTai - Dao „Der friedliche Krieger für Kinder & Jugendliche“.

## Information • Beratung • Anmeldung

### Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhrl  
Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler (Deutschland)

Telefon 0049 (0) 6345 - 9596855  
[info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de) • [www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de)

### Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhrl  
Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855  
[info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de) • [www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de)