



# Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung 2024

## „Die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen 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 an 4 Wochenend-Seminaren praxisnahe und langjährig erprobte Inhalte, um sich selbst, Kinder und Erwachsene zu unterstützen und zu stärken, damit sie 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 und Erwachsenen, 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 und Erwachsene 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 praktische Übungen, Rollen-Spiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Kommunikationstechniken und Selbsthilfetechniken. Hier lernen Sie Elemente kennen, die Sie für sich selbst, sowie in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen einsetzen können, damit sie im Alltag:**

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

**Das Besondere, was die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung beinhaltet:**

- ▶ Sie bekommen eine Fülle von Tools: Praktische Übungen, Rollen-Spiele, Kommunikationstechniken und Selbsthilfetechniken für sich selbst, für ihre Kurse und Projekte mit Kindern und Erwachsenen.
- ▶ Skills-Training: Das Optimieren von Fertigkeiten und Strategien, die Sie, Kinder und Erwachsene anwenden können, um mit emotionalen und zwischenmenschlichen Problemen besser umgehen zu können.
- ▶ Die Praxisinhalte der einzelnen Themen können Sie sofort zielgerichtet einsetzen und umsetzen.

**Voraussetzungen für die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung:**

Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung ist für alle gedacht, die sich selbst, Kinder und Erwachsene unterstützen und stärken wollen, damit sie selbstsicherer und mit mehr Selbstvertrauen durch das Leben gehen können. Die theoretischen und praktischen Inhalte, u.a. Körper-, Wahrnehmungs-, und Sensibilisierungsübungen, Rollenspiele, bieten eine Grundlage, eine Basis, ein Grundgerüst, welches Sie für sich selbst nutzen können und mit dem Sie mit allen Menschen, Kindern wie Erwachsenen, ob jung, ob alt, ob krank oder behindert, arbeiten können.

Entscheidend ist, ob Sie Offenheit, Kreativität, Motivation, Entschlossenheit und Freude mitbringen, um die Inhalte der Selbstbehauptungstrainer Ausbildung auf Ihre Zielgruppe zuzuschneiden, und diese authentisch aus sich selbst heraus anderen zu vermitteln, damit diese in ihrer Selbstsicherheit und in ihrem Selbstvertrauen gestärkt werden und wachsen können.

Jedes fertige Konzept, welches wir erlernen, bietet nur die Erfahrung von jemandem, der damit arbeitet. Das weiter vermitteln erfordert ein kreatives Mitdenken und Umdenken, Übungen müssen vielleicht etwas umgestellt werden, damit die eigene Zielgruppe daran wachsen kann.

**Bausteine der Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung:**

1. Selbstbehauptung „Die Selbstsicherheit stärken“ - 2 Tage
2. Selbstbehauptung „Das 8 Stunden Praxis-Kurskonzept“ - 2 Tage
3. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung „Sich schützen und sich angemessen wehren“ - 2 Tage
4. Selbstbehauptung & Gewaltprävention „Konstruktiver Umgang mit Aggressionen/Gewalt“ - 2 Tage

▶ **Es besteht auch die Möglichkeit, an einzelnen Bausteinen, Wochenenden teilzunehmen.**

**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



## Termine und Inhalte der Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung:

### **16. – 17.11.2024 Selbstbehauptung „Die Selbstsicherheit stärken“**

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

#### Inhalte:

- 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.
- Die Distanzschwelle „Wie sag ich es dem anderen, wenn er mir zu nahe kommt?“
- Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. Grenzen setzen lernen, gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Nein“, „Stopp“ sagen.
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken.“
- Sich selbst akzeptieren „Stärken und Schwächen“.
- Grenzen setzen lernen und konstruktiv handeln.
- Schulung der Konzentration und Reaktion.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele.
- Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung, Übungen die „STARK“ machen.

### **25. – 26.01.2025 Selbstbehauptung „Das 8 Stunden Praxis-Kurskonzept“**

Das Seminar ist eine Vertiefung des 1. Seminars und vermittelt ein Selbstbehauptungs-Kurskonzept über 8 Stunden u.a. für die Einzelberatung, für Kurse und für Projekte.

Die Inhalte sind geeignet für Kinder und für Erwachsene, um sie für ihren Alltag, u.a. KiTa, Schule, Beruf, Privatleben zu stärken und zu unterstützen.

Der Schwerpunkt liegt in dem Seminar auf dem Erfahren und Erleben von Ritualen, Spielen und Übungen.

#### Inhalte:

- 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.

## **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



## **29. – 30.03.2025 Selbstbehauptung & Selbstverteidigung „Sich schützen und sich angemessen wehren“**

Das Seminar vermittelt einfache und gezielte Techniken, wie Kinder und Erwachsene in grenzüberschreitenden Situationen und bei Übergriffen klare Grenzen kommunizieren, signalisieren und setzen, und wie sie angemessen reagieren und handeln können.

Weiterhin vermittelt das Seminar wie ein erfolgreiches schützen und angemessenes zur Wehr setzen bei Übergriffen möglich ist und wie erfahrener Stress neutralisiert und abgebaut wird.

### **Inhalte:**

- Übungen für Körpergefühl, Stimme, Stärke, Reaktion, Konzentration.
- Hilfreiche Tools für selbstsicheres Verhalten und Selbstkontrolle.
- Umgang mit den eigenen Gefühlen – ESR „Emotionale-Stress-Reduktion“.
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken.
- Wenn mir jemand zu nahe kommt – Wie grenze ich mich ab.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen, sowie Rollenspiele.
- Wahrnehmungs-, Koordinations-, Bewegungs-, Gleichgewichtsübungen.
- Spiele / Übungen zum Abbau von Aggressivität.
- Selbstverteidigung: Techniken für Ausweichen, Schützen, Ablenken und für den NOTFALL.
- Selbstverteidigung S.I.N.G.: Möglichkeiten der Abwehr für den Notfall.

## **31.05. – 01.06.2025 Selbstbehauptung & Gewaltprävention „Konstruktiver Umgang mit den vier Aggressionstypen Einschüchterung • Manipulation • Frustration • Angst“**

Das Seminar schult u.a. die Signale, sowie den Umgang, die Krisenintervention bei den vier am meisten vorkommenden Aggressionstypen, um in Konflikt- und Gewaltsituationen konstruktiv handeln zu können. Im Alltag begegnen uns bei verbaler und körperlicher Gewalt u.a. die vier Aggressionstypen „Einschüchterung • Frustration • Angst • Manipulation“.

Lernen wir diese zu erkennen und angemessen zu reagieren und zu handeln, dann können wir aus der Eskalationsspirale gezielt aussteigen, sowie Gewalt reduzieren und Aggressionen abbauen.

### **Inhalte:**

- Die vier Aggressionstypen „Einschüchterung, Manipulation, Frustration und Angst“.
- Schulung der sichtbaren und hörbaren Signale bei Einschüchterung, Manipulation, Frustration und Angst.
- Konstruktiver Umgang über Haltung, Gestik, Position, Stimme, Sprache, Blick- und Körperkontakt bei Einschüchterung, Manipulation, Frustration und Angst.
- Grundprinzipien der Krisenintervention „Selbstkontrolle, Identifizierung, Kommunikation, Timing, Geduld, Spontaneität“
- In Konflikten und bei Aggressionen richtig kommunizieren mit der „Fünferregel“.
- Praktische Impulse zur Gewaltprävention.
- Spiele und Übungen zum Abbau von Aggressivität.
- Nach Konflikten sein Gleichgewicht wiederfinden – Starke Tipps bei Stress „Stressfaktoren erkennen und Stress auflösen“.

### **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:** Turnhalle Siebeldingen • Jahnstraße 6 • 76833 Siebeldingen
- Rahmenbedingungen:** Die Selbstbehauptungstrainer-Ausbildung beginnt im November 2024 und endet im Juni 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:

**Diese Ausbildung ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:**

- Individuelle Beratung und Unterstützung für Kinder und Erwachsene.
- Selbstbehauptungskurse und Projekte in Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen, Volkshochschulen, Einrichtungen, Betriebe.
- Trainings und Coaching für pädagogische und soziale Institutionen, u.a. für Mitarbeiter.
- Individuelle Selbstsicherheitskurse für Mädchen, Jungen, Frauen, Männer.



**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 Hasenöhr

**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, Kindertagesstätten, 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 Hasenöhr  
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 Hasenöhr  
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)