



# Selbstbehauptung

## “Die Selbstsicherheit von Kindern & Erwachsenen stärken”

**Selbstbehauptung ist eine Fähigkeit, sich der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich zum Ausdruck zu bringen.**

Das Seminar vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Inhalte, wie wir Kinder und Erwachsene fördern und stärken können, damit sie in grenzüberschreitenden Situationen nicht übergangen oder ausgenutzt werden, sondern konstruktiv und selbstsicher handeln lernen. Dazu gehören innere und äußere Haltung, Blickkontakt, Stimme und Sprache, Mimik und Gestik.

Die Inhalte, Übungen und Spiele sensibilisieren uns, wie wir Kinder und Erwachsene ganz gezielt stärken können, sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden und diese deutlich zum Ausdruck zu bringen. Dies zeigt sich u.a. in einer klaren Kommunikation wie Stopp und Nein, in mutigem Auftreten und klare Grenzen setzen. Die Erfahrungen zeigen, dass bei frühzeitigem Wahrnehmen und Einsetzen der Selbstbehauptungstechniken der Einsatz körperlicher Abwehrtechniken nicht erforderlich ist.

### Inhalte:

- Übungen für eine selbstbewusste Körpersprache und Körperhaltung - „Wie wirke ich auf andere?“
- Selbstsicherheit in Konfliktsituationen, u.a. gezieltes Einsetzen von Stimme und Auftreten, „Nein“, „Stopp“ sagen, Grenzen setzen - „Ich nehme meinen Raum ein“.
- Sich selbst annehmen und sich akzeptieren - „So bin ich“.
- Die richtige Kommunikation wählen - „ICH und DU - Botschaften und was sie bewirken können“.
- Hilfreiche Tools für selbstsicheres Verhalten und Selbstkontrolle - „Ich Sorge für mich“.
- Selbstverteidigung S.I.N.G. - „Ich schütze mich“.
- Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele - „Ich bin nicht alleine / Ich spüre mich“.
- Übungen und Spiele zur Selbstbehauptung - „Ich bin STARK und MUTIG“.

**Tag/Termin: Samstag / Sonntag; 31.05. – 01.06.2025**

**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 220,00 €  
140,00 € - Wiederholer  
► inkl. Unterlagen, Mittagsnack, Kaffee-Tee, Kuchen.

**Sonstiges:** Bequeme Kleidung mitbringen!

**Ort:** Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76899 Pleisweiler

**Leitung:** Harald Hasenöhrl  
• Selbstbehauptungstrainer / Konflikt- & De-Eskalationstrainer.  
• Jugend- und Heimerzieher, Sozialpädagogische Familienhilfe, Heilpädagogik.  
• Krisenintervention, Erlebnis- und Abenteuerpädagogik in Inland/Ausland.  
• Selbstbehauptungstrainings & Gewaltprävention für Kindergärten, Schulen, Einrichtungen.

**Leitung, Anmeldung & Information:** Kon-Tra **“Lerne Grenzen zu setzen”**

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Tel.: 06345-9596855 • info@kon-tra.de