

## Gewaltprävention

Jeder Fall von Gewalt erschüttert, schockiert, macht Angst, erzeugt Hilflosigkeit und Verunsicherung.

### Kann ich mich vor Übergriffen und Gewalt schützen oder zumindest wirksam dagegen wehren?

Fachleute sind sich sicher, dass gestärktes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen helfen, sich vor gewaltsamen Übergriffen erfolgreich zu schützen. Individuelle Handlungssicherheit hilft, sich effektiv wehren zu können.

Die Anwendung von erlernten Selbstbehauptungs- und Konfliktlösungsstrategien, aber auch das frühzeitige Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen sowie das Entwickeln geeigneter Handlungsstrategien können zu einer effizienten Gegenwehr und einem wirksamen Selbstschutz maßgeblich beitragen.

### Unsere Ziele sind

- Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins von Mädchen und Jungen
- Sie in ihrem Selbstvertrauen, den eigenen Fähigkeiten und ihrer körperlichen Selbstbestimmung zu stärken.
- Sie in ihrer Wahrnehmung von Gefühlen und der Einschätzung von fragwürdigen oder bedrohlichen Situationen sicherer zu machen.
- Die richtigen, angemessenen Verhaltensweisen in Gefahrensituationen kennen lernen.
- Das Erlernen von effektiven und spontan abrufbaren Selbstschutz- und Selbstverteidigungskonzepten und -techniken.
- Die Entwicklung von sozialer Verantwortung.

## Selbstbehauptung

- **Ich bin wichtig und wertvoll**
- **Mein Körper gehört mir**
- **Ich bin einzigartig und o.k.**
- **Ich kann meinen Gefühlen vertrauen**
- **Ich kenne meine Stärken**



### Was ein solches Angebot nicht leisten kann

- Allumfassenden Schutz vor allen möglichen Gewaltarten und sexuellem Missbrauch.
- Ein Kurs kann die nachhaltige Erziehung der Eltern und ihre Funktion als prägendes Vorbild immer nur ergänzen, nicht ersetzen.
- Gewaltprävention kann kein Selbstverteidigungs-training ersetzen, das durch körperliches und mentales wöchentliches, jahrelanges Üben Abwehr- und Befreiungstechniken automatisiert.

## Handlungskonzepte

Zielsetzung ist vor allem zu vermitteln, eine Gefahrensituation als solche zu erkennen und sich aus dieser zu entfernen.

- **Gefahrensensibilisierung**  
Gefahren- und Notsituationen rechtzeitig erkennen und einschätzen.
- **Körpersprache**  
Selbstbewusstes, der Situation angemessenes Auftreten entwickeln.
- **Nein sagen lernen**  
Lernen, sich klar zu äußern, entschieden Nein zu sagen und gezielt Hilfe zu holen.
- **Gute Gefühle / schlechte Gefühle**  
Sich in der Wahrnehmung von fragwürdigen Situationen auf seine Gefühle verlassen zu können und lernen Probleme und Ängste zu artikulieren.
- **Richtiges Streiten**  
Anleitung zur nicht bedrohlichen Konfliktlösung
- **Konsequentes Handeln**  
Schnelles konsequentes Handeln durch die Kenntnis von Erste-Hilfe-Strategien in Konfliktsituationen
- **Stärken und Schwächen**  
Erfahren der eigenen Stärken und Schwächen um individuelle Konzepte zum Selbstschutz zu entwickeln.

## Kurs 1:

### Mädchen ab Klasse 5

Kursbeginn: 07.02.2020  
weitere Termine: 14.02.2020  
21.02.2020  
28.02.2020  
Anmeldeschluss: **05.02.2020**

## Kurs 2:

### Jungen ab Klasse 5

Kursbeginn: 06.03.2020  
weitere Termine: 13.03.2020  
21.03.2020  
28.03.2020  
Anmeldeschluss: **04.03.2020**

## Kurs 3:

### ab Klasse 5

Kursbeginn: 06.11.2020  
weitere Termine: 13.11.2020  
20.11.2020  
27.11.2020  
Anmeldeschluss: **04.11.2020**

## Information zum Angebot

### Wer leitet die Kurse?

Ursula Püschner zusammen mit Wolfgang Reichle.  
Beide sind lizenzierte Gewaltschutztrainer und staatlich anerkannte Karate-Trainer.

**Ort:** Turnhalle des Wielandgymnasiums  
(in Biberach Nähe Landratsamt)

**Zeit:** 4 Mal freitags von 16.30 -18 Uhr

**Kosten:** 25 € pro Teilnehmer

**Kursgröße:** max. 15 Teilnehmer

**Mitbringen:** bequeme Sportkleidung

Eine Anmeldung ist bis zwei Tage vor Kursstart möglich. Die Kursgebühr von 25.- Euro ist vor Kursbeginn auf folgendes Konto zu überweisen:

**Turngemeinde Biberach 1847 e.V. Abt. KARATE**  
**IBAN: DE 04 6545 0070 0007 7476 27**  
**BIC: SBCRDE66XXX**

Bitte geben Sie zur eindeutigen Zuordnung jeweils den **Namen des Kindes** und die **Kursnummer** bei der Überweisung mit an.

### Informationen und Anmeldung:

Karate TG Biberach 1847 e.V.  
Tel: 07351-421300 oder 07351-9775  
GP-Kurse@karate-tg-biberach.de  
www.karate-tg-biberach.de

## Gewalt – was kann ich tun?



## Gewaltprävention Selbstbehauptung Handlungskonzepte

für Kinder und Jugendliche



KARATE

