



## Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer 2018 - 2019

**In der heutigen Zeit sind für die soziale, körperliche, psychomotorische und geistige Entwicklung, Qualitäten wie:**

- Konzentration und Achtsamkeit
- Körper- und Eigenwahrnehmung (u.a. Spannungs- und Entspannungsfähigkeit, Flexibilität, Gleichgewichtssinn, Grob- und Feinmotorik, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer)
- Selbstbewusstsein – Selbstvertrauen – Selbstbehauptung
- Selbstkontrolle und Kritikfähigkeit, Verständnis für den anderen
- Umgang mit Gefühlen und Konflikten
- die Wahrnehmung und Einhaltung der eigenen Grenzen
- die Teamfähigkeit, die Hilfsbereitschaft, das Mitgefühl, die Rücksichtnahme **so wichtig wie noch nie.**

**Der Selbstbehauptungstrainer vereint:**

Bewegung • Konzentration • Kontakt • Kommunikation • den Umgang miteinander • Spiel

**Der Selbstbehauptungstrainer** vermittelt auf spielerische Art und Weise Lerninhalte, welche die „soziale Kompetenz“ fördern, u.a. die Teamfähigkeit, 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.

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

**Auf spielerische Art und Weise werden Lernprozesse gefördert, 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.

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

Harald Hasenöhrl

Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855

info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

# Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

**Die Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer beinhaltet kindgerechte und jugendgerechte Techniken, Übungen und Rollenspiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik. Hier lernen Sie Elemente kennen, die Sie in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einsetzen können, damit diese im Alltag selbstsicher auftreten können, klare Grenzen setzen lernen, angemessen reagieren und handeln, Konflikte lösen, mit Aggressionen und Gewalt umgehen können.**

## **Das Besondere**

Ein lebendiger Wechsel von Theorie und Praxis. Sie bekommen eine Fülle praktischer Übungen für ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

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

## **Voraussetzung**

Freude an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Gruppen. Offen sein für vielfältige Erfahrungen und Informationen im Bereich Selbstbehauptung.

## **Inhalte der Selbstbehauptungstrainer Ausbildung:**

- Übung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Nein“, „Stopp“ sagen, Rollenspiele.
- Wahrnehmung und Bewegungsschulung, zur Stärkung der Körperhaltung und des Selbstvertrauens .
- Körpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. „in den Boden schauen“ und die Selbstbewusste Körpersprache, z.B. „Das ist mein Platz“.
- Tipps für die Körpersprache! Worauf es ankommt?
- Grenzen setzen lernen, klare Worte: Mutig „NEIN“, „Ich will das nicht“, „STOP“ sagen.
- Schulung der Konzentration und Reaktion.
- Möglichkeiten der Abwehr für den NOTFALL.
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken können.
- Spiele die stark machen „Starke Spiele für das Selbstbewusstsein“.
- Die Distanzschwelle „Wie sag ich es dem anderen?“
- Methodik und Didaktik: Hinführung und Anleitung zu kind- und jugendgerechten, bzw. entwicklungsgemäßen Übungssystemen.
- Gefühle erkennen und benennen.
- Selbstkontrolle und Ermutigung.
- Zuhören und konzentrieren, Sich akzeptabel mitteilen.
- Das Stressmodell und das Timing der Reaktion.
- Grundprinzipien der Konfliktbewältigung und Konfliktlösungsmöglichkeiten.
- Spiele zum Abbau von Aggressivität.
- Ich- Stärkung, Die eigenen Stärken und Fähigkeiten kennen lernen.
- Kontrolle über die innere Haltung.
- Fähigkeit ruhig, zentriert und entspannt zu bleiben.

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

Harald Hasenöhrl

Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855

info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

# Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

## Die Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer vermittelt:

- Übungssysteme die Kind- und jugendgerecht, bzw. entwicklungsgemäß sind.
- Übungssysteme für die soziale, körperliche und geistige Entwicklung.
- Ausgewogenheit zwischen Bewegung und Ruhe.
- Ausgewogenheit zwischen Willensbewegung und Ausdrucksbewegungen.
- Bewegungserfahrungen als Basis für Gemeinschaftserfahrung.
- Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung.

## Die Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer vermittelt Inhalte aus folgenden Bereichen:

- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit
- Selbstbehauptung und Kommunikation
- Gewaltprävention "Umgang mit Konflikten"
- Gewaltprävention und Selbstverteidigung
- Bewegungsspiele „Das Spiel der 5 Tiere“
- Kooperative Abenteuerspiele „Spiele zum Umgang mit Kritik, Ärger, Frustration im Team und in der Gruppe“

## Themen der Selbstbehauptungstrainer Ausbildung

Selbstbehauptung und Selbstsicherheit	2 Tage
Selbstbehauptung und Gewaltprävention „Impulse zur Gewaltprävention – Umgang von Konflikten“	2 Tage
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	2 Tage
Das „Spiel der 5 Krafttiere“ für Kinder und Jugendliche „Schulung von Motorik, Körperhaltung, Konzentration und Stärkung für die Selbstsicherheit“	2 Tage
Kooperative Abenteuerspiele / Spiele zum Abbau von Aggressivität „Spiele zum Abbau von Aggressivität und Spiele die stark machen“	2 Tage

- Es besteht auch die Möglichkeit, nur an einzelnen Wochenenden und Themen teilzunehmen.

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

Harald Hasenöhrl  
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855  
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

# Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

## Termine und Inhalte der einzelnen Bereiche:

**10. – 11. November 2018**

### **Selbstbehauptung und Selbstsicherheit**

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

**26. – 27. Januar 2019**

### **Selbstbehauptung und Gewaltprävention**

#### **„Impulse zur Gewaltprävention – Umgang von Konflikten“**

- Selbstbehauptung & Selbstsicheres Auftreten.
- Grenzen setzen lernen und konstruktiv handeln.
- Einschüchterung und wie man darauf reagiert.
- Persönliche Distanzschwelle erkennen „Wie sage ich es dem anderen?“
- Die Grundprinzipien der Konfliktbewältigung und Krisenintervention.
- Das Stressmodell und das Timing der Reaktion.
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken können.“
- Selbstkontrolle / Selbstsicherheit / Wiedergutmachung.
- Übung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Stopp und Nein“ sagen, Rollenspiele (Grenzen setzen, etc..).
- Praktische Impulse zur Gewaltprävention.
- Spiele / Übungen zum Abbau von Aggressivität.

**04. – 05. Mai 2019**

### **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

- Übungen für Körpergefühl, Stärke, Reaktion, Konzentration.
- Kontrolle über die innere Haltung.
- Fähigkeit ruhig und zentriert zu bleiben.
- Achtsamkeit im Umgang mit anderen.
- Selbstkontrolle und Kritikfähigkeit, Verständnis für den anderen.
- Umgang mit Gefühlen und Konflikten.
- Schulung von Reaktion, Konzentration, Stimme.
- 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.

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

Harald Hasenöhrl

Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855

info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

# Kon-tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

**06. – 07. Juli 2019**

## **Das „Spiel der 5 Krafftiere“ „Schulung von Motorik, Körperhaltung, Konzentration und Stärkung für die Selbstsicherheit“**

- 5 Tiere Bewegungen „Tiger • Hirsch • Bär • Adler • Affe“ und ihre Stärken für die Selbstbehauptung.
- Stärkungsübungen für Kindergarten und Schule.
- Wahrnehmungs-, Koordinations-, Bewegungs-, Gleichgewichtsübungen.
- Entspannungsübungen und Ruheübungen.
- Die Körperwahrnehmung stärken (Körperhaltung, Koordination, Spannung und Entspannung).
- Die Raumwahrnehmung und das Gleichgewicht.
- Konzentrations- und Reaktionsübungen u. Spiele, u.a. das "Schlange, Adler, Drache" Spiel.

## **21. – 22. September 2019 Kooperative Spiele aus der Abenteuerpädagogik für den Aggressionsabbau und für den Zusammenhalt in der Gruppe**

Spiele welche im Innenbereich, als auch im Außenbereich eingesetzt werden können, um Kinder und Jugendliche zu unterstützen, mit Kritik, Ärger, Frustration in der Gruppe besser umgehen zu können. Weiterhin stärken die kooperativen Spiele aus der Abenteuerpädagogik die Zusammenarbeit, den Zusammenhalt und das Miteinander in der Gruppe.

Auf spielerische Art und Weise werden Lernprozesse gefördert, bei denen drei Ziele im Vordergrund stehen:

1. Das Erlebnis des gemeinsamen Handelns in einer Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen.
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.

### **Diese Spiele fördern:**

- die zwischenmenschliche Kooperation und Kommunikation in der Gruppe im Alltagsumfeld.
- die Persönlichkeitsentwicklung.
- die soziale Kompetenz.
- die Problemlösungsfähigkeit.
- die Wahrnehmung von Körper und Gefühlen.
- das Vertrauen, den Spaß und die Lernbereitschaft.

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

Harald Hasenöhrl

Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855

info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

# Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

## Organisatorische Hinweise

**Ort:** Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

**Rahmenbedingungen:** Die Selbstbehauptungstrainer Ausbildung beginnt im November 2018 und endet im September 2019.

**Dauer:** 5 Wochenende = 70 Stunden (100 UE)

**Zeiten:** 09.30 – 17.30 Uhr je Seminartag

**Ausbildungsgebühr:** 900,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

**Einzelne Wochenenden:** 200,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

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

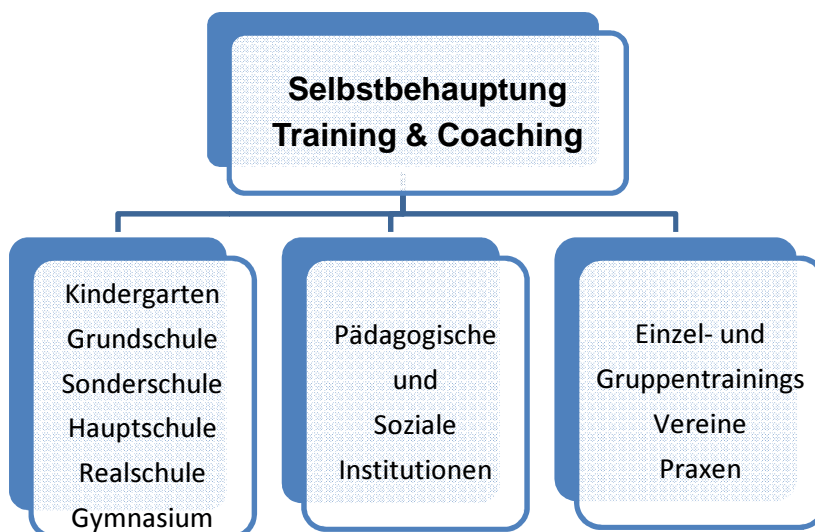
1. Ratenzahlung je Seminarwochenende (5 x 180,00 €)
2. Ratenzahlung monatlich (10 x 80,00 € und 1 x 100,00 €)

**Abschluss:** Zertifikat – Selbstbehauptungstrainer

## Anwendungsmöglichkeiten:

Diese Ausbildung 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

Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • 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 Ausbildung

### Harald Hasenöhl

**Seit 28 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 auf der einen Seite die soziale, körperliche, psychomotorische, geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

**Auf spielerische Art und Weise fördere ich dadurch auch 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 28 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 Concept „Der friedliche Krieger“.

## Information • Beratung • Anmeldung

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

Harald Hasenöhl  
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler (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 Hasenöhl  
Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855  
[info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de) • [www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de)