



Gemeinsam stark: Selbstbehauptung für Kids & Teens

In unseren Kursen geht es darum, den eigenen "inneren Kompass" zu eichen. Wir unterstützen Kinder und Jugendliche dabei, ein feines Gespür für Situationen zu entwickeln - besonders wenn es um das Zusammenspiel von Freundlichkeit und versteckter Beeinflussung geht.

Das Besondere: den Unterschied erkennen.

Oftmals fällt es schwer zu unterscheiden: Meint es jemand gut oder steckt eine Absicht dahinter? Wir schulen die Empfindsamkeit für das, was man oft als "Lockvogel Taktik" bezeichnen könnte. Die Kinder lernen, dass ein freundliches Auftreten (der vermeintlich "Gute") manchmal nur eine Fassade sein kann, um Grenzen zu überschreiten. Wir zeigen ihnen, wie sie trotz schmeichelhaften Worte wachsam bleiben und ihre eigenen Warnsignale ernst nehmen.



Was wir konkret trainieren:

Dein Bauchgefühl ist dein Chef:

Wir bringen den Kids bei, auf ihre Gefühle zu vertrauen. Wenn sich etwas "komisch" anfühlt, ist es das meistens auch - egal wie nett das Gegenüber wirkt.

Starke Stimme, klare Kante:

Selbstbewusstes Auftreten und das deutliche Kommunizieren von Grenzen ("Stoppl Ich möchte das nicht!") stehen im Mittelpunkt.

Szenarien, die hängen bleiben:

In kindgerechten Rollenspielen üben wir den Umgang mit verschiedenen Charakteren. So lernen sie, ruhig zu bleiben und gezielt Hilfe zu holen, anstatt sich einschüchtern oder überreden zu lassen.

Good Cop or Bad Cop?

Wie treten reale Polizisten Kindern gegenüber auf? Wir wissen es und sensibilisieren die Kids hierzu.



Was wir konkret trainieren:

Vom Köpfchen zur Tat:

Neben der mentalen Stärke vermitteln wir ganz gezielte körperliche Fertigkeiten, um sich aus einer Bedrohung aktiv zu lösen. Wir trainieren einfache, aber hocheffektive Befreiungstechniken, deren Ziel das sichere Entkommen ist:

Griffe sprengen: Wir zeigen, wie man sich mit der richtigen Technik aus einem festen Griff an den Armen oder Händen befreit, um sofort die Flucht anzutreten.

Umklammerungen auflösen: Wenn es eng wird, lernen die Kids, wie sie sich aus Umarmungen oder Festhalten winden können, um wieder Raum zwischen sich und dem Gegenüber zu bringen.

Der Schockschlag: Als letzte Konsequenz üben wir gezielte, kurze Impulse, die den Anderen überraschen. Dieser Moment der Irritation wird konsequent genutzt, um sich der Situation zu entziehen und wegzulaufen.

Unser Ziel:

Wir möchten Kinder nicht verängstigen, sondern sie ermutigen. Sie sollen verstehen, dass wahre Stärke darin liegt, eine Situation frühzeitig zu durchschauen und sich selbst sicher aus der Affäre zu ziehen. So werden aus unsicheren Momenten Momente der Selbstbehauptung - damit unsere Kinder mutig und sicher durch ihren Alltag gehen.