



# SELBSTBEHAUPTUNG FÜR FRAUEN

Frauen werden immer noch häufig von Männern und männlichen Heranwachsenden als das „schwächere Geschlecht“ gesehen, wodurch diesen weniger zugetraut und ihre Kompetenz infrage gestellt wird. Insbesondere bei männlichen Jugendlichen fällt es erwachsenen Frauen oft schwer, sich durchzusetzen oder akzeptiert zu werden. Die Jugendlichen versuchen gerne, durch Machtkämpfe und Widerstand gegenüber den Frauen die Oberhand zu gewinnen, nicht selten, um sie bloßzustellen oder zu demütigen.

## AUSGANGSLAGE

Lernen Sie durch bewusste Körpersprache, selbstbewusstes Auftreten und Ich-starkem Verhalten, Machtkämpfen auf Augenhöhe zu begegnen und mit Widerstand adäquat umzugehen.

### Trainer

Mareike Dienst  
Dr. Katrin Ratz  
Stefanie Weber

## INHALT/METHODE

- ✓ Richtiges Auftreten: Körperhaltung/Kopfhaltung
- ✓ Mit der Stimme arbeiten: Wer schreit, hat nicht automatisch recht – jedoch ein richtiger, bestimmter und nachdrücklicher Einsatz kann Grenzen setzen
- ✓ Kleine Tricks und Kniffe bei einem sogenannten passiven Widerstand oder Verweigerungshaltung: Irgendwann ist genug geredet, und es gilt, den ersten Schritt zur Aktion zu unternehmen
- ✓ Schutz- bzw. Gegenmaßnahmen bei körperlichen Angriffen: Einfache Abwehrtechniken, Impulsverhalten
- ✓ Vermeiden von Angriffen durch Vorsichtsmaßnahmen: Sensibilisieren auf eventuelle Gefahren im Umfeld, Eigensicherung, Selbstschutztechniken

Durch dieses Training wird das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen gestärkt und Ich-Starkes Verhalten durch kleine, individuelle Veränderungen bewirkt, so dass jede Teilnehmerin mit einer besseren Selbsterkenntnis den weiteren Lebensweg bestreiten kann.

## ZIEL

Es werden keine Kampftechniken vermittelt, die dazu führen, sich gegen jeden möglichen Angriff zu schützen oder zu wehren! Das Impulsverhalten wird lediglich bewusster geschult (normale Schutzreflexe), und das Drücken bestimmter Nervenpunkte zum Lösen von Griffen trainiert.