

Selbstverteidigung

Allgemein

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische, körperliche oder sexuelle Integrität eines Menschen bezeichnet. Die Spannweite solcher Angriffe beginnt bei Nichtbeachtung, unbedachten Äusserungen, Einnehmen von Gemeinschaftsraum, setzt sich fort über Beleidigungen, Mobbing und Körperverletzung und reicht bis zu schwersten Gewaltverbrechen. Dabei ist jedoch immer die Ausübung von Macht das Ziel des Täters. Die weit überwiegende Anzahl solcher Angriffe wird nicht von Fremden, sondern von Bekannten (Mitschüler, Verwandte, Ehepartner) verübt. Bei der Verteidigung gegen nicht-körperliche Angriffe spricht man heute auch von Selbstbehauptung. Wir zeigen Ihnen auf, wie die drei Eskalationsstufen funktionieren. Wie Sie entsprechend der Eskalationstufe reagieren sollten und nötigenfalls mit einfachen Tricks (Hebelgriffen, Selbstverteidigungswaffen, Selbstbewusstseins etc.) sich selbst verteidigen können, ohne dass Sie sich verletzen oder strafbar machen.

Zielpublikum

- Alle Personen welche sich unsicher fühlen
- Alle Personen welche im Dunkeln joggen gehen, mit dem Hund spazieren o. Ä.
- Alle Personen welche ihr Selbstbewusstsein stärken wollen
- Alle Personen welche in einem Risikobereich arbeiten (Sanität, First Responder, Sicherheitspersonal etc.)
- Schülerinnen und Schüler
- Jugendliche und junge Erwachsene
- Spezialkurse für ältere Personen 60+

Kursinhalt:

Theorie

- Drei Eskalationsstufen
- Distanzen (Zonen)
- Rechtskunde (Gesetzestexte Schweiz) mit Fallbeispielen



bedeutet



Praxis

- Selbstbehauptung durch eindeutiges Setzen von Grenzen
- Direkte und einfache Techniken
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Rollenspiele zur Bewältigung von Angstsituationen
- Umgang mit Selbstverteidigungswaffen wie Buch, Kamm, Schirm, Bleistift, Schlüssel etc.

Kursdauer

- Basic Kurs: ½ Tag

Daten

- Daten gemäss Kursplanung (Gruppen auf Anfrage)

Kosten

- Basic Kurs: CHF 150.-

Gültigkeit des Diploms

- Unbefristet

Voraussetzung für den Kursbesuch

- Gute Deutschkenntnisse

