



Gewaltschutztaktik

Seminare und Fortbildungen für:

Deeskalation

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

***„Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat,
sieht in jedem Problem einen Nagel.“ (Paul Watzlawick)***



Kontakt und Anfragen:
www.karate-dormagen.de
info@shirai.de

Getreu diesem Motto verbindet das Gewaltschutztaktik-Team Elemente der Konflikt- und Kommunikationstheorie mit einem effektiven Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungssystem.

Wer sind wir?



Diana Balmert

Diana Balmert ist lizenzierte Selbstverteidigungs-Lehrerin (Deutscher Karate Verband e.V.).

Diana ist Betriebswirtin mit Führungsverantwortung in einem größeren mittelständischen Unternehmen und lizenzierte IHK Ausbilderin.

Diana betreibt seit über 10 Jahren aktiv Kampfsport und nahm erfolgreich an Turnieren in den USA teil. Seit einigen Jahren hat sich Diana auf den Bereich Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Frauen spezialisiert.



Norbert Diesing

Norbert Diesing ist lizenziertes Selbstverteidigungs-Lehrer und Gewaltschutztrainer (Deutscher Karate Verband e.V.), Self Defense Expert (Karate-Praxis), lizenziertes Anti-Gewalt-Trainer (Deutsches Institut für Konfrontative Pädagogik) sowie Inhaber einer B-Trainer Lizenz des DOSB.

Norbert ist Magister der Sozialwissenschaften und arbeitet seit vielen Jahren als Lehrer und Anti-Gewalt-Trainer an einer Düsseldorfer Brennpunktschule. Die sichere Bewältigung von Konfliktsituationen gehört ebenso zu seinem Arbeitsalltag wie der Aufbau und die Vermittlung von Lernprozessen unter Berücksichtigung der individuellen Lernausgangslage unterschiedlichster Gruppen.

Norbert hat mehr als 20 Jahre Kampfsporterfahrung und gewann in dieser Zeit zahlreiche Titel bei Wettkämpfen auf Landes-, Bundes- und internationaler Ebene im Karate und Taekwon-Do.



Dietmar Laboga

Dietmar Laboga ist lizenziertes Selbstverteidigungs-Lehrer und Gewaltschutztrainer (Deutscher Karate Verband e.V.), Self Defense Expert (Karate-Praxis) sowie Inhaber einer B-Trainer Lizenz des DOSB.

Dietmar ist seit mehr als 30 Jahren als Hauptbrandmeister und Rettungsassistent bei der Berufsfeuerwehr der Stadt Duisburg tätig. Seine jahrelange Erfahrung im Rettungsdienst ermöglicht es ihm, die Seminarinhalte praxisnah und zielorientiert an berufsspezifische Gruppen zu vermitteln.

Dietmar greift auf mehr als 10 Jahre Wettkampferfahrung zurück, in denen er u.a. Landesmeister im Karate wurde.

Was können wir für Sie tun?

Das Gewaltschutztaktik-Team bietet Basis- und Aufbaueminare zu den Schwerpunkten „Deeskalation und Selbstbehauptung“, „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ und „effektive Selbstverteidigung“ an.



Die zielorientierte und gesetzeskonforme Bewältigung von Konfliktsituationen setzt mehr voraus, als ein sicheres Auftreten und das Einstudieren von Kampftechniken.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Deeskalationstechniken, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung so miteinander zu kombinieren, dass daraus

ein leicht erlernbares Handlungssystem entsteht, welches es Ihnen ermöglicht, Konfliktsituationen sicher und zielorientiert zu meistern.

Die Kombination unterschiedlicher Elemente ergibt sich aus der Tatsache, dass die Bewältigung realistischer Konfliktsituationen ein umfangreicheres Handlungssystem voraussetzt. Mit der Methode des Gewaltschutztaktik-Teams lernen Sie, sich gegen Angriffe auf unterschiedlichen Eskalationsniveaus zu behaupten. Dazu gehören rein verbale Konflikte ebenso wie körperliche Auseinandersetzungen. Das Erkennen der entsprechenden Eskalationsstufe und das darauf passende Handlungsmuster werden in den unterschiedlichen Seminarschwerpunkten in Theorie und Praxis vermittelt.

So ermöglichen wir es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, durch die Auswahl eines Übungsschwerpunktes eigene Trainingsziele zu erreichen und unterschiedliche Eskalationsstufen zu bewältigen.

Die Veranstaltungen finden als ein- oder mehrtägige Blockseminare statt und sind inhaltlich auf die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt.



Deeskalation und Selbstbehauptung

Basisseminar „Konfliktvermeidung und Selbstbehauptung“

Konfliktsituationen passieren nicht einfach, meist haben sie eine Vorgeschichte oder eskalieren innerhalb einer Kommunikationssituation. Dabei haben wir oft zahlreiche Möglichkeiten, auf das Verhalten des Aggressors einzuwirken.

In dem Basisseminar „Konfliktvermeidung und Selbstbehauptung“ werden in praktischen Übungen, Theorieeinheiten und Szenarietrainings die grundlegenden Kenntnisse zur gewaltfreien Bewältigung von Übergriffen vermittelt.

Das Seminar kann sowohl zur Bewältigung von Alltagssituationen, als auch zur Deeskalation und Selbstbehauptung in berufsspezifischen Konfliktsituationen (z.B. Rettungskräfte, Außendienstmitarbeiter/innen, Mitarbeiter/innen von Sozialämtern oder der Arbeitsagentur etc.) gebucht werden.



Seminardauer: 6 Stunden

Termin und Ort: Nach Vereinbarung

Aufbauseminar „Konfliktvermeidung und Selbstbehauptung“

Das Aufbauseminar „Konfliktvermeidung und Selbstbehauptung“ versteht sich als konsequente Fortführung und Vertiefung des vorhergehenden Basisseminars.

In den vertiefenden Übungs- und Theorieeinheiten werden Handlungssysteme zum Umgang mit verschiedenen Tätertypen erarbeitet sowie die Bewältigung von Stresssituationen geschult. Das Szenarietraining beinhaltet den souveränen Umgang mit unterschiedlichen Eskalationsstufen.

Im Rahmen des Aufbauseminars „Konfliktvermeidung und Selbstbehauptung“



werden private als auch spezielle Berufsgruppen ihren individuellen Ansprüchen entsprechend zielführend und praxisnah an den sicheren Umgang mit brenzligen Situationen herangeführt.

Seminardauer: 6 Stunden

Termin und Ort: Nach Vereinbarung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Basisseminar „Gewaltschutz und Selbstverteidigung“



Viele Konfliktsituationen können durch eine gut geschulte Deeskalations- und Selbstbehauptungsstrategie gelöst werden. In Extremkonflikten ist es aber notwendig auf das Notwehrrecht zurückzugreifen.

Für die Herausbildung eines effektiven Selbstschutzesystems bilden Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nach Ansicht des Gewaltschutztaktik-Teams eine untrennbare Einheit. Um Konfliktsituationen effektiv und im Rahmen der

gesetzlichen Vorgaben bewältigen zu können bedarf es körperlicher und mentaler Voraussetzungen.

Das Basisseminar „Gewaltschutz und Selbstverteidigung“ zeigt das sinnvolle Zusammenwirken der Elemente des Selbstschutzes auf und vermittelt grundlegende Kenntnisse zum Umgang mit Extremkonflikten.

Seminardauer: 6 bis 8 Stunden (je nach Vorkenntnissen der Teilnehmer/innen)

Termin und Ort: Nach Vereinbarung

Aufbauseminar „Gewaltschutz und Selbstverteidigung“

Konfliktsituationen sind so vielfältig wie das Leben selbst. Im Aufbauseminar „Gewaltschutz und Selbstverteidigung“ gehen wir intensiv auf die Möglichkeiten und Grenzen von Selbstbehauptung ein und definieren die „Kipppunkte“ in denen die Selbstbehauptung zur Selbstverteidigung wird.

Das Erkennen und sichere Reagieren auf diese „Kipppunkte“ setzt Kenntnisse der Täter / Opfer Psychologie voraus, die in einer separaten Theorieeinheit genauso erörtert werden wie das Notwehrrecht und das gesetzeskonforme Handeln in einer Konfliktsituation. Die in diesem Seminar erarbeiteten Übungsziele werden in einem abschließenden Parkour- und Szenarientraining (dem Leistungsstand der Teilnehmer/innen entsprechend) angewendet.



Wie auch bei allen anderen Seminaren des Gewaltschutztaktik-Teams werden auch bei dem Aufbauseminar „Gewaltschutz und Selbstverteidigung“ die Inhalte auf den Leistungsstand und die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Das Seminar ist folglich für private Gruppen, wie auch für Gruppen mit berufsspezifischen Anforderungen besonders geeignet.

Seminardauer: Nach Absprache 6 bis 8 Stunden

Termin und Ort: Nach Vereinbarung

Effektive Selbstverteidigung

Tagesseminar Selbstverteidigung

Eine effektive Selbstverteidigung lernt man nicht an einem Tag. Dementsprechend bietet das Gewaltschutztaktik-Team das „Tagesseminar Selbstverteidigung“ entweder als Schnupperkurs für Anfängergruppen an, oder als Themenseminar für Fortgeschrittene.

Der Schnupperkurs für Selbstverteidigungsanfänger vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen konkreten Eindruck davon, was eine effektive Selbstverteidigung ausmacht und mit welchen Mitteln man sich in einer körperlichen Auseinandersetzung behaupten kann. Dabei ist das Primärziel immer die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit und nicht die physische Vernichtung des Gegenübers. Um es mit den Worten unserer Instrukto:ren zu sagen: „Es geht nicht darum, Heldengeschichten zu kreieren, sondern heil nach Hause zu kommen.“

Das Themenseminar für Fortgeschrittene zeigt auf, wie eine effektive karatebasierte Selbstverteidigung aussieht. Bei Seminaren für Karatekas werden die Selbstverteidigungstechniken direkt konkreten Katas entnommen, um so den direkten Zusammenhang zwischen der Tradition und der Moderne zu verdeutlichen.

Seminardauer: 6 Stunden (auf Wunsch mit einer zusätzlichen Theorieeinheit)

Termin und Ort: Nach Vereinbarung

Basismodule Selbstverteidigung

Unsere „Basismodule Selbstverteidigung“ schulen in fünf separaten Tagesseminaren die Grundlagen für den Kampf in unterschiedlichen Distanzen und zeigt Chancen und Risiken in der Auseinandersetzung mit bewaffneten und/oder mehreren Gegnern auf. In praxisnahen Szenarietrainings wird die Effektivität dieser Handlungssysteme überprüft und kritisch eingeordnet. Im Anschluss werden sinnvolle Möglichkeiten erörtert, die in diesem Seminar gewonnen Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzutrainieren und zu vertiefen.

Die „Basismodule Selbstverteidigung“ vermitteln den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen konkreten Einblick in alle Elemente des Gewaltschutztaktik Selbstverteidigungssystems und ist eine optimale Ergänzung zu den Deeskalations- und Selbstbehauptungsseminaren.

Seminardauer: Fünf Tagesseminare je 6 Stunden

Termin und Ort: Nach Vereinbarung

Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben. Kontaktieren Sie uns und lassen Sie sich auf Basis unserer Programme ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Angebot erstellen!