

Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**Selbstbewusst auftreten.
Grenzen erkennen.
Konflikte lösen.**



**Für Schulen, pädagogische
Einrichtungen,
Blaulichtorganisationen,
Pflegeeinrichtungen und ÖPNV**



**Geeignet für alle auch
ohne Vorkenntnisse im Kampfsport**

Was das Programm vermittelt

Selbstwahrnehmung, Deeskalation und angemessenes Handeln im Alltag



Selbstwahrnehmung und Grenzen erkennen

Teilnehmende lernen, ihre Gefühle, Körpersprache und persönlichen Grenzen zu verstehen und zu achten.



Nein sagen und Grenzen klar kommunizieren

Klare, respektvolle Kommunikation schützt und stärkt die eigene Position im Alltag.



Konflikte früh wahrnehmen und deeskalieren

Techniken zur Deeskalation helfen, Spannungen zu entschärfen und Konflikte gewaltfrei zu lösen.



Bewegung, Stressdrills und praxisnahe Übungen

Realistische Szenarien schulen Reaktionsfähigkeit, Handlungssicherheit und Stressresistenz.



Umgang mit Aggressionen und Gruppendynamiken

Teilnehmende lernen, Einfluss durch Gruppen zu erkennen, standhaft zu bleiben und Unterstützung zu holen.



Angebote auch für pädagogische Kräfte, Vorgesetzte und Führungskräfte

Spezielle Formate vermitteln Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen im Schul- und Berufsalltag.

Nicht das Kämpfen steht im Mittelpunkt,
sondern Selbstvertrauen, Respekt, Toleranz
und verantwortungsvolles Handeln.

Selbstbehauptung & Gewaltprävention

Ein praxisorientiertes Angebot des Tatami Art Dojo e. V.

Ziel des Angebots

Die Kurse vermitteln Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Handlungsmöglichkeiten für einen sicheren und respektvollen Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen. Im Mittelpunkt stehen Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, Wahrnehmung und die Fähigkeit, Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren.

Die Kurse richten sich ausdrücklich auch an Teilnehmer ohne Kampfsport- oder Selbstverteidigungserfahrung. Die Inhalte werden in einem geschützten Rahmen altersgerecht und praxisnah vermittelt.

Für wen ist das Angebot geeignet?

Das Angebot richtet sich an Einrichtungen und Gruppen, die Selbstbehauptung, soziale Kompetenz, Handlungssicherheit und einen angemessenen Umgang mit Konflikt- und Belastungssituationen stärken möchten.

- **Schulen und Bildungseinrichtungen** – für Schulklassen und Lerngruppen, auch ohne sportliche oder kampsportliche Vorkenntnisse
- **Blaulichtorganisationen** – für Einsatzkräfte und Teams, die Kommunikation, Deeskalation, Selbstsicherheit und situationsgerechtes Handeln trainieren möchten
- **Pflege- und Betreuungseinrichtungen** – für Mitarbeitende im Umgang mit herausfordernden Situationen, Konflikten und unterschiedlichen Formen von Grenzüberschreitungen
- **ÖPNV und Verkehrsunternehmen** – für Mitarbeitende mit regelmäßigem Kundenkontakt, insbesondere in konfliktbelasteten oder unübersichtlichen Situationen
- **Teams und Gruppen allgemein** – für alle, die Selbstvertrauen, soziale Fähigkeiten, Kommunikation und einen sicheren Umgang mit Konflikten weiterentwickeln möchten

Die Inhalte können **alters- und zielgruppengerecht angepasst** und je nach Bedarf mit theoretischen Impulsen, Bewegung, praktischen Übungen, Partnerübungen und realitätsnahen Rollenspielen verbunden werden.

Thematische Schwerpunkte

- Selbstwahrnehmung und Reflexion eigener Stärken und Grenzen
- Selbstsicherheit und selbstbewusstes Auftreten
- Körpersprache und Wahrnehmung des eigenen Umfelds
- Toleranz, Respekt und soziales Miteinander
- Umgang mit Konflikten und Aggressionen
- Selbstbehauptung und angemessene Kommunikation
- Verhalten in Gefahrensituationen
- Konfliktvermeidung, Deeskalation, Flucht und taktisches Handeln
- Grundlagen des rechtlichen Rahmens von Selbstverteidigung und Notwehr

Vom Erkennen zum Handeln

Die Inhalte werden nicht isoliert vermittelt, sondern bauen aufeinander auf und lassen sich an die jeweiligen Anforderungen der Zielgruppe anpassen.

Ausgangspunkt ist die **Wahrnehmung von Situationen, dem eigenen Verhalten und der eigenen Wirkung**. Darauf aufbauend werden Möglichkeiten der **klaren Kommunikation, Konfliktvermeidung und Deeskalation** erarbeitet.

Erst wenn eine Situation nicht anders gelöst werden kann, werden **Handlungsstrategien für akute oder potenziell gefährliche Situationen** thematisiert. Dabei steht nicht die Konfrontation, sondern ein möglichst sicheres, besonnenes und situationsgerechtes Handeln im Mittelpunkt.

Methodik: Lernen durch Bewegung und praktische Erfahrung

Die Angebote verbinden theoretische Inhalte mit **Bewegung, praktischen Übungen und realitätsnahen Szenarien**. Die Teilnehmenden können erarbeitete Strategien unmittelbar ausprobieren, ihre Wirkung erfahren und anschließend gemeinsam reflektieren.

Zum Einsatz kommen – abhängig von Zielgruppe und Einsatzbereich:

- alters- bzw. zielgruppengerechte theoretische Vermittlung
- Bewegungs-, Partner- und Gruppenübungen
- Übungen zur Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit und Körpersprache
- Stressdrills zur Sensibilisierung und zum Erhalt der Handlungsfähigkeit in hektischen Situationen
- Rollenspiele und Szenarien aus dem jeweiligen beruflichen oder schulischen Alltag
- Übungen zu Kommunikation, Grenzsetzung und Deeskalation
- Reflexion des eigenen Verhaltens und gemeinsames Erarbeiten möglicher Lösungswege
- situationsbezogene Übungen zum sicheren Verhalten bei akuten Konflikt- und Gefahrensituationen

Das Ziel ist ein klarer Handlungsablauf:

wahrnehmen – einschätzen – kommunizieren – deeskalieren – handeln.

Was sollen die Teilnehmenden mitnehmen?

Das Angebot zielt darauf ab, Menschen in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbereichen in ihrer **Selbstsicherheit, Wahrnehmung und Handlungskompetenz** zu stärken. Die Teilnehmenden sollen:

- mehr **Selbstvertrauen und Sicherheit im eigenen Auftreten** entwickeln
- eigene **Grenzen und Bedürfnisse** sowie die Grenzen anderer besser wahrnehmen
- Konflikt-, Stress- und Gefahrensituationen **frühzeitig erkennen und einschätzen** können
- konkrete Strategien für **klare Kommunikation, Deeskalation und Konfliktlösung** kennenlernen
- situationsgerecht zwischen **Prävention, Kommunikation, Distanz, Rückzug, Hilfeholen und weiteren Handlungsmöglichkeiten** abwägen können
- auch unter Stress möglichst **ruhig, handlungsfähig und situationsgerecht** bleiben
- die eigene **Körpersprache, Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit** weiterentwickeln
- einen verantwortungsvollen und **verhältnismäßigen Umgang mit Konflikt- und Gefahrensituationen** entwickeln

Unser pädagogischer Ansatz

Selbstbehauptung und Handlungssicherheit beginnen nicht erst bei einer körperlichen Auseinandersetzung. Sie entstehen bereits durch **bewusste Wahrnehmung, klare Kommunikation, angemessene Grenzsetzung und einen respektvollen Umgang miteinander.**

Unser Ansatz setzt deshalb frühzeitig an: Die Teilnehmenden lernen, Situationen aufmerksam wahrzunehmen, mögliche Konfliktentwicklungen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Dabei werden Möglichkeiten der **Prävention, Kommunikation und Deeskalation** ebenso berücksichtigt wie das richtige Verhalten, wenn eine Situation nicht mehr verbal gelöst werden kann.

Sport und Bewegung schaffen einen praxisnahen Zugang.

Durch Übungen, Partnerarbeit und realitätsnahe Szenarien können die Teilnehmenden unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten erproben, Erfahrungen sammeln und anschließend reflektieren.

Die Inhalte werden dabei an die jeweilige Zielgruppe und deren konkreten Alltag angepasst – vom schulischen Umfeld über Einsatz- und Betreuungssituationen bis hin zu Kunden- und Publikumsverkehr.

Das Angebot soll **weder Angst erzeugen noch zu aggressivem oder konfrontativem Verhalten ermutigen.** Im Mittelpunkt steht vielmehr die Entwicklung eines **reflektierten, verantwortungsvollen und situationsgerechten Handelns.**

Ziel ist es, Konflikte möglichst früh zu erkennen und zu entschärfen, Risiken realistisch einzuschätzen und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Das Kurskonzept im Überblick

Das Angebot basiert auf einem modularen System. Die einzelnen Themenblöcke können entsprechend der Zielgruppe und des Bedarfs miteinander kombiniert und gewichtet werden.

Wahrnehmung & Selbsterfahrung

- Eigene Stärken und Grenzen erkennen, Selbst- und Fremdwahrnehmung reflektieren

Selbstsicherheit & Körpersprache

- Sicheres Auftreten, Körpersprache, eigene Grenzen ausdrücken

Konflikte & Aggression

- Konflikte erkennen, Aggressionen einordnen und alternative Lösungswege entwickeln

Kommunikation & Deeskalation

- Gesprächs- und Handlungsmöglichkeiten, Konflikte entschärfen und Hilfe einbeziehen

Gefahrensituationen

- Situationen einschätzen, Flucht und taktisches Verhalten, Grundlagen von Notwehr

Praxis & Rollenspiele

- Erlernte Strategien in realitätsnahen Szenarien anwenden und anschließend reflektieren

Körperliche und soziale Kompetenzen

Neben den inhaltlichen Schwerpunkten werden durch die sportliche Arbeit auch körperbezogene Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Körperkraft, Koordination und Kondition angesprochen. Gleichzeitig steht die persönliche Entwicklung im Vordergrund: Respekt, Toleranz, Selbstbeherrschung und ein verantwortungsvolles Miteinander sind zentrale Werte des Ansatzes.

Über den Anbieter

Der Tatami Art Dojo e. V. ist ein gemeinnütziger Kampfsportverein mit Sitz in Hannover. Im Verein werden verschiedene Kampfsport- und Selbstverteidigungsdisziplinen sowie Angebote für unterschiedliche Altersgruppen trainiert. Selbstverteidigung ist ein fester Bestandteil des Trainingsangebots; darüber hinaus werden speziell konzipierte Selbstverteidigungskurse für Schulklassen angeboten. Die Vereinsarbeit verbindet sportliche Entwicklung mit der Förderung persönlicher Reife. Zu den vermittelten Werten gehören insbesondere Ehrlichkeit, Charakter, Etikette, Ausdauer und Selbstbeherrschung sowie Respekt und Toleranz.

Fachliche Leitung

Das Konzept zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung wurde von Manfred „Manni“ Boyd-Carta, Träger des 5. Dan, entwickelt. Als langjähriger Kampfsporttrainer und 11-facher Weltmeister verfügt er über umfangreiche Erfahrung in verschiedenen Kampfsport- und Selbstverteidigungsdisziplinen. Darüber hinaus bringt er pädagogische Erfahrung als Erzieher mit. Manni ist zudem Fachkraft im Kinderschutzbund. Er führt den Trainerstab des Vereins an und bildet Trainer aus bzw. regelmäßig fort.

Für Einrichtungen und Organisationen interessant

Das Angebot ist so konzipiert, dass es **ohne besondere Vorkenntnisse** genutzt und auf unterschiedliche Zielgruppen, Tätigkeitsfelder und Erfahrungsstände angepasst werden kann.

- Die Inhalte werden **modular und zielgruppenorientiert** vermittelt.
- Theoretische Impulse werden mit **Bewegung, praktischen Übungen und realitätsnahen Szenarien** verbunden.
- Im Mittelpunkt stehen **Prävention, Selbstbehauptung, Kommunikation, Deeskalation und situationsgerechtes Handeln**.
- Die Übungen können an typische Situationen aus dem jeweiligen **Schul-, Arbeits- oder Einsatzalltag** angepasst werden.
- Neben körperlichen Fähigkeiten werden insbesondere **Wahrnehmung, Kommunikationsfähigkeit, Selbstsicherheit, soziale Kompetenz und Handlungssicherheit** gefördert.
- Die Inhalte können sowohl als **einzelne Veranstaltung** als auch als **mehrteiliger bzw. modularer Kurs** umgesetzt werden.

Interesse an einem individuellen Angebot?

Das Kursangebot wird in Abstimmung mit der jeweiligen Einrichtung auf **Zielgruppe, Gruppengröße, Rahmenbedingungen und thematische Schwerpunkte** abgestimmt.

Dabei können beispielsweise schulische Konfliktsituationen, herausfordernde Begegnungen im Pflege- und Betreuungsbereich, Einsatzsituationen von Blaulichtorganisationen oder Konflikte im Kunden- und Publikumsverkehr des ÖPNV berücksichtigt werden.

Für eine individuelle Anfrage und weitere Informationen können sich **Schulen, Organisationen und Einrichtungen direkt an das Tatami Art Dojo e. V.** wenden.

Tatami Art Dojo e.V.

Kothöferdamm 3, 30177 Hannover | 0172 / 530 68 83 (M. Boyd-Carta) |
vorstand@tatamiart.de

