

## Sicher sein!

Aufgrund unserer langjährigen polizeilichen Erfahrung mit gefährlichen Situationen ist es uns wichtig, Mitarbeiter auf den Umgang mit schwierigen Kunden professionell vorzubereiten und ihnen wirksame Selbstschutztechniken für eventuelle Übergriffe beizubringen.

## Praktisch denken!

Wir zeigen Ihnen, wie Theorie einfach und effizient umgesetzt wird und bieten Ihnen Mittel und Methoden, die im Ernstfall wirklich funktionieren.

**Vorbereitet sein und handlungsfähig bleiben!**

## Den Ernstfall trainieren!

**Stress schränkt das Denkvermögen massiv ein!**

**Nur praktisches Wissen kann abgerufen und angewendet werden, die Theorie wird unter Stress nahezu nutzlos!**

**Daher steht bei uns die praktische Anwendung des Erlernten im Vordergrund.**

## Profitieren Sie von unserem Wissen!

**/// Dieses Seminar sollte eine Pflichtveranstaltung für alle sein, die beruflich mit schwierigen Kunden zu tun haben. Ich wusste vorher gar nicht, was ich alles bewirken kann. Jetzt gehe ich mit einem viel besseren Gefühl in schwierige Situationen! ///**

*(Kundenreferenz)*

## Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!

## Richtig reagieren!

Die Bereitschaft zur Gewaltanwendung zur Durchsetzung eigener Interessen steigt massiv an. Immer häufiger geschehen massive Übergriffe auf Mitarbeiter von Unternehmen und Behörden, vor allem im sozialen oder finanziellen Kontext.

Um sich und seine Mitarbeiter effektiv zu schützen, ist es immens wichtig, die Vorzeichen drohender Gewaltanwendung zu erkennen und sofort richtig zu handeln. Massive finanzielle Sorgen, unterschiedliche Herkunft und Sozialisation sorgen für Konfliktpotential. Durch Hintergrundwissen können Sie diese Konflikte oftmals schon im Vorfeld verhindern. Und wenn es dennoch zu einem Übergriff kommt: vorbereitet sein, richtig reagieren und das Schlimmste verhindern!

**WICHTIG ZU WISSEN: In der Angriffssituation können Sie keine Abwehrstrategie mehr entwickeln. Deshalb schieben Sie Ihre Sicherheit nicht auf die lange Bank und lassen Sie sich jetzt von Profis vorbereiten!**

**Wir möchten Ihnen dabei helfen, sich in Ihrem Alltag sicher zu fühlen und sicher zu agieren!**

- Wir helfen Ihnen sicher zu sein!
- Wir wissen was funktioniert!
- Wir zeigen Ihnen wie!



# Selbst & Bewusst

Andrea Salomon und Guido Schenk GbR

59519 Möhnese, Sommerfeld 38

Büro: 0 29 24 / 9 38 99 45

Fax: 0 29 24 / 6 51 99 97

E-Mail: kontakt@selbst-und-bewusst.com

www.selbst-und-bewusst.com

## Praxisorientierte Schulungen:



**Gewaltprävention und Konfliktmanagement im Beruf**



**Notwehr-Training**



**Interkulturelle Kompetenz**



**Islamistische Radikalisierung und Gewalt**

## Sicher sein!



# Selbst & Bewusst

Andrea Salomon und Guido Schenk GbR

Behörden / Unternehmen



## Warum wir?

Viele Schulungen bieten nur psychologische Hintergründe und theoretische Ansätze. Wir vermitteln Hintergrundwissen und wenden dieses auch direkt praktisch an!

**Theoretisches Wissen ist gut.  
Praktische Erfahrung ist unbezahlbar!**

Wir haben eine fundierte Ausbildung als Einsatztrainer der Polizei, Erfahrung in tatsächlichen Gewaltsituationen und in der praktischen Arbeit verschiedener Krisenteams.

## Schulungen nach Maß

Wir bieten keine Schulungen vom Fließband, sondern stimmen die Schulungsinhalte genau auf Ihre Bedürfnisse ab. Damit am Ende alles passt!

## Sie entscheiden:

Möchten Sie eine Inhouse-Schulung für Ihr ganzes Team oder kommen Sie in einen unserer Workshops an verschiedenen Standorten in Deutschland? Wir beschulen Sie gern im gesamten deutschsprachigen Raum!

**Wir sind auch nach der Schulung für Sie da und bleiben Ihr Ansprechpartner, wenn Sie das möchten!**

**Aus der Praxis  
für die Praxis!**

# Beratung, Schulung

– und auch danach immer  
Ihr kompetenter Ansprechpartner!

## Gewaltprävention und Konfliktmanagement im Beruf:



- **Notwehr und Nothilfe:** Ab wann und in welchem Umfang darf man sich wehren? Muss man den ersten Schlag abwarten?
- **Der sichere Arbeitsplatz:** Ob im Büro oder unterwegs – Gefahren kennen und vermeiden, Abwehrstrategien gegen Übergriffe am Arbeitsplatz und das persönliche Gefahrenradar schulen
- **Deeskalierende Kommunikation:** die Macht der Stimme in der praktischen Anwendung
- **Körpersprache:** Bevorstehende Übergriffe frühzeitig erkennen und die eigene Körpersprache gezielt einsetzen
- **Handlungsfähig bleiben in Hochstress-Situationen**
- **Selbstbehauptungs- und Selbstschutztechniken für jedermann:** Nicht nur für den Berufsalltag – Selbstschutzstrategie im Büro, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, etc.

## Notwehr- Training



**Als separate Schulung  
oder Aufbauschulung bei bestehendem Vorwissen /  
als Ergänzung zur Schulung „Gewaltprävention und  
Konfliktmanagement im Beruf“**

- **Den rechtlichen Rahmen kennen:** Muss man als Mitarbeiter andere Verhältnismäßigkeiten beachten als eine Privatperson?
- **Körpersprache:** Die Körpersprache des Gegenübers lesen und die eigene gezielt und vorteilhaft einsetzen
- **Kommunikation:** Die Macht der Stimme kennen und anwenden
- **Selbstbewusstsein steigern:** raus aus der „Opferhaltung“
- Die drei **Distanzen** bei Drohung eines körperlichen Angriffs
- **Selbstschutztechniken und Universallösung:** Bestens gewappnet trotz geringen Trainingsstandes oder wenig körperlicher Kraft - insbesondere auch für Frauen
- **Verteidigung mit Alltagsgegenständen:** Büroutensilien geschickt zum eigenen Vorteil einsetzen

## Interkulturelle Kompetenz



- **Unbewusste Erwartungen** an Flüchtlinge und Zuwanderer
- **Selbstreflexion** der eigenen Kultur und der damit verbundenen Wertungen von anderen Menschen
- **Eigenschaften verschiedener Kulturen:** Denkmuster, Wertevorstellungen, Familienkonzepte, Geschlechterrollen, Hierarchieverständnisse
- **Konflikte vermeiden:** verbal und non-verbal
- **Richtiger Umgang mit interkulturellen Konflikten**
- **Praktische Übungen** im „Café International“

**Der Schulungsschwerpunkt liegt nach Wunsch z.B. auf Nordafrika und dem Nahen Osten am Beispiel Syrien oder auf Süd- und Osteuropa am Beispiel Russland und Türkei**

## Islamistische Radikalisierung und Gewalt



**Z.B. für Mitarbeiter von  
Integrationsstellen und  
Aufnahmeeinrichtungen**

- **Islamistische Gewalt in Deutschland**
- **Jung, deutsch, Gotteskrieger:** Anwerbestrategien kennenlernen
- **Islamismus 2.0:** die Rolle und die Macht der Medien
- **Früherkennungsmerkmale:** Vorzeichen erkennen und gegensteuern
- **Risiko- und Bedrohungsmanagement**
- **Netzwerkarbeit mit Schulen und Behörden:** kennenlernen verschiedener Organisationen
- **Verhalten im Ernstfall:** Möglichkeiten und Grenzen

**Weitere Schulungen  
auf unserer Homepage:**

**[www.selbst-und-bewusst.com](http://www.selbst-und-bewusst.com)**