

# Cool. Sicher. Selbstbestimmt.

## Handlungskompetenz in Gewaltsituationen

„Ey, was guckst Du so blöd?“ - Wie reagiere ich auf eine solche Provokation? Wie kann daraus eine Gewaltsituation entstehen? Wie kann ich das verhindern?

Wie kann ich reagieren, wenn ein anderer provoziert oder bedrängt wird?

Ich will kein Feigling, sondern „cool“ sein – und mich nicht in Gefahr bringen!

In einem **situativen Handlungstraining** wird den Schülern vermittelt...

das Entstehen von Gewaltsituationen möglichst frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden bzw. zu beenden – sowohl für sich alleine als auch in der Gruppe!

Details zum Trainingsablauf: [www.praevension-rhein-neckar.de](http://www.praevension-rhein-neckar.de) und [www.sicherheit.de](http://www.sicherheit.de)

Bildquelle: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

### **Ziele:**

Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Handlungsmöglichkeiten kennen, um die Eskalation von Konfliktsituationen zu vermeiden bzw. zu beenden - sowohl aus der Opfer- als auch der Helferperspektive!

Sie erleben durch aktive Beteiligung, welche Strategien am besten zu ihren persönlichen Stärken passen. Damit gewinnen sie an Selbstvertrauen und Handlungssicherheit für den Ernstfall und erhalten Impulse für die Klassengemeinschaft.

### **Zielgruppe:**

Schulklassen ab dem 6. Schuljahr, Jugendgruppen  
(Schülerinnen und Schüler ab dem 11. Lebensjahr)

### **Zeitungsumfang:**

5 Schulstunden

### **Organisatorischer Rahmen:**

- möglichst großer (Klassen-)Raum ohne Tische, Stuhlkreis
- Flipchart, Papier, Stifte
- Pausen unabhängig vom Klingeln nach Bedarf
- Die Klassenlehrerin /der Klassenlehrer ist während des Trainings anwesend
- Die Klassenlehrerin /der Klassenlehrer thematisiert im Vorfeld mit den Schülern ihre Erwartungen an das Training
- Auf Wunsch wird Material zum Nacharbeiten bereitgestellt

### **Trainerteam:**

**Rainer Frisch:** Geschäftsführender Gesellschafter Gesellschaft für Konfliktmanagement  
Anti-Aggressivitäts-Trainer®/Coolnesstrainer®  
Staatl. anerkannter Jugend- und Heimerzieher  
Systemischer Berater WISL (i.A.)  
Thaiboxtrainer MTBD

**Julia Schäfer:** Lehrerin  
Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)  
Starke Eltern - Starke Kinder® - Trainerin

### **Anmeldung:**

Anfragen und Anmeldungen richten Sie bitte schriftlich oder per Mail an die Vereine:

#### **Prävention Rhein-Neckar e.V.**

Römerstraße 2-4  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221/99-1241  
Fax: 06221/99-1247

mail: [info@praevention-rhein-neckar.de](mailto:info@praevention-rhein-neckar.de)

#### **Sicheres Heidelberg e.V.**

Römerstraße 2-4  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221/618161  
Fax: 06221/99-1247

mail: [info@sicherheit.de](mailto:info@sicherheit.de)

**Kosten:** auf Anfrage