

Die Hand der Selbstbehauptung Teil 2

Im letzten Newsletter habe ich schon über die Hand der Selbstbehauptung geschrieben.

Mit dem Modell der menschlichen Hand, die mit ihren 5 Fingern eines der effektivsten Werkzeuge des Menschen ist, werden die 5 Kernkompetenzen, die bei Selbstbehauptungstrainings trainiert werden, symbolisiert und dargestellt.

Mit dem Bild wird ausgedrückt, dass man durch das Üben der 5 Finger sein Leben auch selbst in die Hand nehmen kann.

Die fünf Kernkompetenzen bei Selbstbehauptungstrainings:

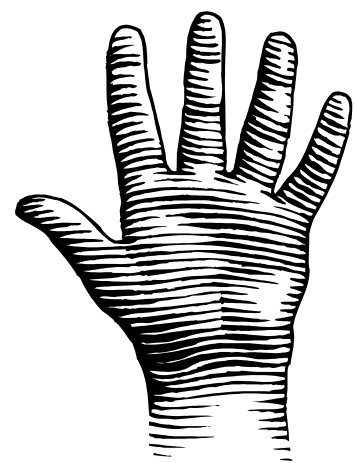
Daumen: WA - sich und andere wahrnehmen
Wahrnehmung ist die Grundlage jedes Handelns und jeder Selbstbehauptung. Es geht darum, die Wahrnehmung von sich selbst (Selbstwahrnehmung) und von anderen (Fremdwahrnehmung) zu schulen.

Zeigefinger: WI - wirksam sein
Wer daran glaubt, wichtig zu sein und etwas bewirken zu können, hat das Ziel schon fast erreicht. Ich habe die Möglichkeit, etwas zu bewirken, und was ich denke und tue, hat Auswirkungen. Ich habe Macht und bin präsent.

Mittelfinger: VE - Verantwortung übernehmen
Verantwortung übernehmen bedeutet, dass ich meine Selbstwirksamkeit umsetze und aktiv werde. Dabei geht es auch darum, mich nicht fernsteuern zu lassen oder allen Erwartungen gerecht zu werden, sondern meine Impulse zu kontrollieren und eigene Entscheidungen zu treffen.

Ringfinger: ZU - zusammen – vertrauen
Zusammen mit anderen zu sein und sich einzufügen in eine Gemeinschaft heißt, sich zugehörig zu fühlen, ohne etwas Besonderes darstellen zu müssen oder unterzugehen. Es geht darum, wie eine gute Gemeinschaft entsteht und was jede Person dazu beitragen kann.

Kleiner Finger: HI - Hilfe holen und geben
Die eigenen Grenzen anzuerkennen und sich für sich selbst und andere einzusetzen, heißt Hilfe holen zu können und Hilfe zu geben. Die stärksten Waffen dafür sind Worte und die eigene Stimme.



Die Hand der
Selbstbehauptung
WA-WI-VE-ZU-HI

Kompetenz-Team

Dieses Mal stellt sich Annika Arens vor.

Ausblick

Kampfesspiele®

Vom **11.-12. Oktober 2014** findet in **Vorarlberg** ein bisher einmaliges Format statt. Ausgebildete AnleiterINNEN verbringen 2 Tage mit Menschen, für die Kampfesspiele® noch fremd sind. Eine Mischung aus Schnuppertag und Follow-up. Ich bin sehr gespannt, wie das funktioniert. Der Flyer ist auf der Website. Am **10. November 2014** beginnt die neue Weiterbildung für Frauen und Männer in **Georgsmarienhütte**.

Am **13. März 2015** beginnt die nächste Weiterbildung in **Wedel** für Frauen und Männer.

In diesen Weiterbildungen sind derzeit noch Plätze frei.

Die Termine und Flyer für die Weiterbildungen und für diese Schnuppertage finden Sie auf der Website.

Di. 04.11.14 Coburg

Mo. 17.11.14 Zürich, Respect!

Sa. 22.11.14 Zürich, NWSB

Website

Auf der Website www.kraftprotz.net gibt es unter **Aktuellstes** eben die aktuellsten Infos zusammengefasst. Alle Veranstaltungen werden mit den Flyern vorgestellt.

Die **Terminübersicht** lädt dazu ein, sich über die nächsten Termine zu informieren.

Annika Arens:

Bevor ich „Aufrecht in die Welt gehen“ kennenlernte, floss Wen-Do (Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen) bereits in meine feministische Arbeit mit Mädchen in der offenen Kinder- und Jugendarbeit mit ein. Gespannt war ich daher sehr als ich die Arbeit von Mechthild Keller als u.a. Wen-Do Trainerin im Rahmen von „Aufrecht in die Welt gehen“ kennenlernen durfte. Es war ein besonderes Kennenlernen des Trainings, das mir auch heute noch sehr stark in Erinnerung geblieben ist, denn ich durfte bei einem Durchgang von „Aufrecht in die Welt gehen“ mit einer achten Klasse hospitieren. Was dort in nur zwei Tagen mit einer ganz besonderen wertschätzenden Haltung den Mädchen und Jungen gegenüber in Bewegung gesetzt wurde, faszinierte mich. Durch die eigene Weiterbildung zur Selbstbehauptungstrainerin konnte ich die Trainings freiberuflich selbst durchführen und mich immer wieder über fruchtbare Momente mit den Mädchen freuen, erleben wie sie Selbstwirksamkeit spüren und wie sie durch ihre Lebendigkeit und Ernsthaftigkeit in ihre Kraft kommen – sich selbstbewusst erleben. Zusätzlich habe ich Weiterbildungen zur Sexualpädagogin (isp Dortmund) und zur Traumapädagogin / Traumazentrierte Fachberaterin gemacht. Sowohl bei meiner hauptberuflichen Arbeit bei pro familia Hamburg in der Sexualpädagogik als auch in der freiberuflichen Arbeit in der Beratungsstelle Zündfunke e.V. - Verein zur Prävention und Intervention bei sexuellem Missbrauch - habe ich auch bei meiner Mitarbeit bei KRAFTPROTZ® immer wieder mit den Themen Geschlecht (vor allem „weibliches Geschlecht“), Gewalterfahrungen und Sexualität zu tun.

Weitere Veranstaltungen in der nächsten Zeit

24.09.2014 19.30 Uhr Stadttheater **Beckum**, Lippweg 4

Vortrag von Josef Riederle „Was Jungen brauchen“

25.09.2014 09.00 – 16.00 Uhr Beckum

Fortbildung „Umgang mit Störungen“ im Auftrag des Mütterzentrum Beckum. Kurzfristige Anmeldung bei Sonja Kienzle 02521/8255140

29.09.2014 18.30 Uhr Rathausgalerie **Rellingen**, Hauptstraße 60

Austausch und Anregungen mit Jörn Folster und Josef Riederle „Der tägliche Medienwahnsinn“

29.10.2014 15.30 – 19.00 Uhr Neumünster, Hotel Prisma

Vorstellung des Konzeptes und der Weiterbildung „Aufrecht in die Welt gehen – Klasse TEAM-TRAINing zur Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen“ im Auftrag der Unfallkasse Nord – Anmeldung bei der Unfallkasse Nord seminare.kiel@uk-nord.de

12.11.2014 20.00 Uhr Sassenberg, Johannesschule

Öffentlicher Elternabend „Was Jungen brauchen um sozial zu sein“

18.11.2014 09.00 – 16.45 Zürich

Fortbildung für Männer: Selbstbehauptung für Profis „Eskalation / Deeskalation“
Info und Anmeldung: bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch

Zukunft

Der Newsletter soll etwa viermal im Jahr erscheinen. Die bisherigen Newsletter sind auf der Website zu finden.

Sollten Sie **am Empfang kein Interesse** (mehr) haben, dann schicken Sie eine Mail an info@kraftprotz.net und Sie werden aus dem Mailverteiler selbstverständlich gelöscht. Und sollten Sie den Newsletter an verschiedene Adressen bekommen, dann können Sie gerne auch mitteilen, welche wir löschen sollen.

Sollten Sie diesen Newsletter weitergeleitet bekommen haben (Danke an die Personen, die weiterleiten!) ihn aber **lieber direkt bekommen**, dann melden Sie sich dafür auf der Website an.

Josef Riederle

Impressum und ViSdP:

Josef Riederle, KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer, Am Hagen 32, D-24247 Mielkendorf, www.kraftprotz.net