

Trainer:

Peter Hebeisen
Jahrgang 66,
Dipl. Sozialpädagoge,
Kampfspiele®-Lehrtrainer,
Selbstbehauptungstrainer,
Deeskalations- und Gewalttrainer,
Coach (DGfC)

Jens Deininger
Jahrgang 78,
staatliche geprüfter Motopäde,
systemischer Berater und Sozialtherapeut,
Kampfspiele®-Anleiter,
Selbstbehauptungstrainer,
jahrelange Gruppen- und Einzeltherapien
mit Kinder und Jugendlichen

Josef Riederle
Jahrgang 59,
Vater eines Sohnes,
Dipl. Verwaltungswirt,
Dipl. Sozialpädagoge,
Jungenarbeiter, Männerberater,
Körpertherapeut,
Leiter von KRAFTPROTZ®
Bildungsinstitut für Jungen und Männer

KRAFTPROTZ®
Bildungsinstitut für Jungen und Männer
Probsteier Platz 24
24149 Kiel
fon: 0431/1286 2132
email: info@kraftprotz.net
www.kraftprotz.net



Selbstbehauptungstraining

für

Jungen

Kein Weichei sein

-

Kein Rambo werden

Ein Selbstbehauptungstraining hat das Ziel, Jungen dabei zu unterstützen, eigene Bedürfnisse selbstbewusst zu spüren und sich dafür angemessen einzusetzen.

Das klingt einfacher als es ist. Denn weder zu provozieren noch zu passiv zu sein erfordert, sich selbst und das Gegenüber wahrzunehmen und einzuschätzen.

Um dieses Ziel zu erreichen, setzen wir in Selbstbehauptungstrainings mit Jungen auch die Methode der Kampfes Spiele[®] ein.

Kampfes Spiele[®] machen Spaß und unterstützen Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung. Wichtige Entwicklungsanregungen für Jungen über die Kampfes Spiele sind insbesondere:

- einen positiven Umgang mit männlicher Kraft und Aggression.
Die Jungen lernen mit Fairness, mit ganzer Kraft und ohne Verlierer zu kämpfen.
- eine Stärkung des Selbstvertrauens und der Handlungsfähigkeit.
Die Jungen lernen, sich bei Bedrohung und Anspannung wach und angemessen der Herausforderung zu stellen.
- eine Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen.
Mit den Kampfes Spielen[®] können Themen wie „Selbstachtung“, „drohende Beschämung“, „Gesichtsverlust“ und „Ehre“, die für Jungen eine zentrale Rolle spielen, bearbeitet werden.
- die Erfahrung von bisher wenig beachteten Werten.
Es ist schön respektiert und geachtet zu werden. Doch wenn ich anderen Angst mache, lassen die mich alleine.

Wenn Jungs Kampfsport machen wollen, dann sagt das viel über ihre Selbstwahrnehmung aus. Jungen fühlen sich bedroht. Sie wollen nicht hilflos und ohnmächtig sein. Da sie aber genau diese Gefahr sehen, wollen sie sich davor schützen.

Sie wählen verschiedene Schutzmechanismen. Die einen sind übervorsichtig und gehen in den Rückzug, fühlen sich dabei als Versager, Jungen zweiter Klasse. Die anderen treten die Flucht nach vorn an: Sie verdrängen ihre Angst, manche gehen stattdessen in den Angriff oder werden gewalttätig.

Beiden Gruppen gemein ist, dass die Jungen keinen geeigneten Weg finden, sich adäquat zu behaupten.

In den Selbstbehauptungstrainings lernen die Jungen, wie sie sich anderen gegenüber behaupten können, ohne gewalttätig zu sein.

Dabei ist es mir wichtig, dass es in den Trainings nicht darum geht, eine sportliche Technik zu erlernen. Vielmehr sollen die Jungen die Möglichkeit haben, ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu erweitern.

Ziel ist es auch, dass die Jungen erkennen können, dass das tradierte Rollenbild viele Fähigkeiten verkümmern lässt. Sie werden von uns ermutigt, sich selbst in der ganzen Eigenart anzunehmen und die eigenen Fähigkeiten unabhängig von Geschlechtsrollenerwartungen zu entwickeln.

Wir begrüßen es, wenn mindestens eine Bezugsperson am Training teilnimmt, damit die Prozesse im weiteren Alltag genutzt werden können.

Das Training ist für 2 Tage (10 Stunden) konzipiert.

Wir arbeiten mit verschiedenen Altersgruppen ab 5 Jahren.

Bitte wenden Sie sich wegen der Kosten und der inhaltlichen Absprachen an Josef Riederle.