

#### Jürgen Zöllner (Jahrgang 1953)

- Psychologischer Berater
- seit mehr als 30 Jahren Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Trainer
- S.C.A.T.-Head-Instructor
- Trainer für Kommunikation, Deeskalation, Eigensicherung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (Firmen und Behörden)



#### Jutta Strah (Jahrgang 1977)

- Diplom-Psychologin
- Coach für Kinder und Jugendliche
- Psych.päd. Beraterin
- Faustlos© Trainerin
- Elterntainerin Pep4Kids®
- Trainerin Marburger Konzentrationstraining



#### Nina Wagner (Jahrgang 1983)

- Büro-Kauffrau
- C.A.T. – Trainerin
- Fernstudium „Kinderpsychologischer Berater“
- Mutter eines 6-jährigen Sohnes



#### John Bourke (Jahrgang 1966)

- Selbstverteidigungs-Trainer (Senior Full Instructor S.C.A.T.)
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Trainer für Kinder und Jugendliche (C.A.T. - Cool And Tough)
- Schauspieler (Film und Theater)

## Gesellschaft für Gewaltprävention Jürgen Zöllner UG

## C.A.T. – Cool And Tough



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche

Die **interdisziplinäre** und **gemischtgeschlechtliche** Zusammensetzung des Ausbildungsteams und ihre aufeinander abgestimmte, harmonische und sich ergänzende Kooperation steht für alle Zielgruppen symbolisch für ein vertrauensvolles, produktives und gewaltfreies Miteinander.

### Gesellschaft für Gewaltprävention Jürgen Zöllner UG (haftungsbeschränkt)

Unterklinger 12  
D-63867 Johannesburg

Tel.: 06021 - 439 13 63

Fax: 06021 - 439 13 64

E-Mail: [info@gewalt-praevention.com](mailto:info@gewalt-praevention.com)

[www.gewalt-praevention.com](http://www.gewalt-praevention.com)



## Vision

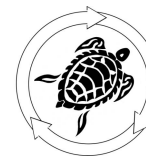
Die Verantwortung alles Machbare für die eigene körperliche und seelische Unversehrtheit zu tun obliegt jedem Einzelnen. Es ist eine bewusste Entscheidung für aktiven Schutz und gegen eine potentielle Opferrolle.

## Mission

- Wir fördern das Erkennen und bewusste Wahrnehmen von Situationen mit Gefährdungspotential.
- Wir beleben das Vertrauen in die eigene Intuition.
- Wir vermitteln das erforderliche Wissen um Bedrohungssituationen zu vermeiden und zu umgehen.
- Wir trainieren Konzepte, Strategien und Techniken zur Verteidigung der eigenen Unversehrtheit.

## Leitlinien

- Wir begegnen allen Menschen mit Respekt, unabhängig von Alter, Geschlecht, Kultur, Nationalität und Herkunft.
- Achtung vor unterschiedlichen Anschauungen, Fairness und Verbindlichkeit prägen unsere Haltung gegenüber Menschen.
- Offenheit, Aufrichtigkeit und Transparenz bestimmen unser Handeln.
- Wir übernehmen Verantwortung für unsere Gesellschaft und machen sie ein Stück sicherer.
- Unser Qualitätsanspruch: „Effektivität **und** Nachhaltigkeit“.



## Arbeitsweise

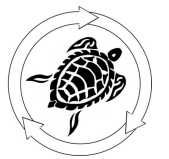
Alle Inhalte der Unterrichtseinheiten sind didaktisch und pädagogisch so aufgebaut, dass die Teilnehmer aktiv und mit viel Spaß teilnehmen. Wir legen sehr viel Wert darauf, dass die Teilnehmer ein gesundes Gefahrenbewusstsein entwickeln, ohne unnötig verängstigt zu werden. Unser Ziel ist nicht nur das Einüben des Verhaltens bei einzelnen spezifischen Bedrohungsszenarien, sondern die Erlangung von übergreifenden allgemeinen Verhaltensmustern und -regeln. Hierzu gehört auch das Vermeiden von typischem Opferverhalten. Darüber hinaus vermitteln wir einfach und spontan anwendbare Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken gegen Übergriffe älterer Jugendlicher und Erwachsener.

### Unsere Stufen der **Gewaltprävention**:

- Wissen um Formen der Gewalt (z.B. Mobbing, Körperverletzung, sexueller Missbrauch )
- Vermeiden von potentiellen Gefahrensituationen
- Erkennen und Akzeptieren von Warn-Signalen (statt Ignorieren und Leugnen)
- Sicheres Auftreten und Vermeiden von typischem Opferverhalten
- Anwendung von effektiven und spontan abrufbaren Selbstverteidigungskonzepten und -techniken

Unser Weg ist die Entwicklung und Förderung

- der eigenen **Intuition**
- des **Selbstwertes** und **Selbstbewusstseins**



## Inhalte

- Kennenlern- und Interaktionsspiele
- Austausch und Reflexion vergangener Erfahrungen sowie aktueller Ängste und Befürchtungen
- Bauchgefühl, Intuition
- Körpersprache
- Rollenspiele zur Körpersprache und selbstbewusstem Auftreten
- Wahrnehmungsübungen zu eigenen und fremden Grenzen
- „Stimme als Waffe“
- Einüben der gelernten Verhaltensregeln (z.B. beim Angesprochen werden durch Fremde, Autofahrer usw.)
- Realitätsbezogene Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken

## Dauer der Workshops

An zwei aufeinander folgenden Tagen (je 4 Zeitstunden) in der Schule; wahlweise am Vor- oder Nachmittag.

Alle Teilnehmer erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmeurkunde. **Zur Überreichung und Abschluss-Präsentation des Gelernten laden wir alle Eltern herzlich ein!**

## Elterninfoabend

Gerne bieten wir im Vorfeld des Kurses einen Elterninfoabend an. Hier erläutern wir den Ablauf und die Inhalte, geben Anregungen und Informationen zur Gewaltprävention und stehen für Fragen zur Verfügung.

