



## Schwerpunkte Kursleiterausbildung Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

### 1. Anforderungen an die Kursleitung

- 1.1. *Persönliche und charakterliche Eignung (Mindestalter, Ehrenerklärung, etc.)*
- 1.2. *Techniksicherheit*
- 1.3. *Didaktik und Methodik*
- 1.4. *Sensibilität*

### 2. Kursgrundlagen

- 2.1. *Formen der Gewalt (Sexuelle Gewalt, Häusliche Gewalt, etc.)*
- 2.2. *Opfer und Täterprofile (spezifisch nach Gewaltform)*
- 2.3. *Selbstsicherheit (Selbstmotivation, Steigerung des Selbstwertgefühls etc.)*
- 2.4. *Konfliktverhalten (De- und Eskalation, Flucht, Hilfe, Gegenwehr etc.)*

### 3. Kursinhalte -Ampelprinzip 3 Säulen

- 3.1. *Prävention (vorbeugen, erkennen und einschätzen von Gefahren etc.)*
- 3.2. *Selbstbehauptung (Stimme, Sprache und Körpersprache etc.)*
- 3.3. *Selbstverteidigung (effektive und leicht erlernbare Techniken etc.)*
- 3.4. *Rechtlicher Rahmen (Gewaltschutzgesetz, Notwehr, Nothilfe Waffenrecht, etc.)*

### 4. Kursplanung und Durchführung

- 4.1. *Kursarten (Informationsabend, Wochenend- mehrwöchiger Kurs etc.)*
- 4.2. *Teilnehmerkreise Mädchen und Frauen (ältere, behinderte oder immigrierte, etc. Teilnehmerinnen)*
- 4.3. *Ressourcenplanung (Kosten, Raum, Infrastruktur, Werbung, Kooperation etc.)*