

## Richtig reagieren!

Die Bereitschaft zur Gewaltanwendung zur Durchsetzung eigener Interessen steigt massiv an. Immer häufiger geschehen massive Übergriffe auf Mitarbeiter von Unternehmen und Behörden, vor allem im sozialen oder finanziellen Kontext.

Um sich und seine Mitarbeiter effektiv zu schützen, ist es immens wichtig, die Vorzeichen drohender Gewaltanwendung zu erkennen und sofort richtig zu handeln. Massive finanzielle Sorgen, unterschiedliche Herkunft und Sozialisation sorgen für Konfliktpotential. Durch Hintergrundwissen können Sie diese Konflikte oftmals schon im Vorfeld verhindern. Und wenn es dennoch zu einem Übergriff kommt: vorbereitet sein, richtig reagieren und unversehrt aus der Situation entkommen!

**Wichtig zu wissen: In der Angriffssituation können Sie keine Abwehrstrategie mehr entwickeln. Deshalb schieben Sie Ihre Sicherheit nicht auf die lange Bank und lassen Sie sich jetzt von Profis vorbereiten!**

*Wir möchten Ihnen dabei helfen,  
sich in Ihrem Alltag sicher zu fühlen  
und sicher zu agieren!*

Profitieren Sie  
von unserem Wissen!

„Ich habe eigentlich das übliche „Stuhlkreis-Seminar“ mit dem erhobenen Zeigefinger erwartet, welches mir sagt, was ich all die Jahre falsch gemacht habe.

Ich war super positiv überrascht über die Nähe zu meinem beruflichen Alltag. Ich fühlte mich endlich mal verstanden in meinen täglichen Herausforderungen und konnte mit den angebotenen Lösungen auch richtig was anfangen. Und Spaß gemacht hat es dazu auch noch.

Ich bin begeistert!“

(Teilnehmerin)

*Ihre Sicherheit  
liegt uns am Herzen!*



## Sicher sein!

Aufgrund unserer langjährigen polizeilichen Erfahrung mit gefährlichen Situationen ist es uns wichtig, Mitarbeiter auf den Umgang mit schwierigen Kunden professionell vorzubereiten und ihnen wirksame Selbstschutztechniken für eventuelle Übergriffe beizubringen.

*Vorbereitet sein und  
handlungsfähig bleiben!*

## Praktisch denken!

Wir zeigen Ihnen, wie Theorie einfach und effizient umgesetzt wird und bieten Ihnen Mittel und Methoden, die im Ernstfall wirklich funktionieren.

*Wir helfen Ihnen sicher zu sein!  
Wir wissen was funktioniert!  
Wir zeigen Ihnen wie!*

## Den Ernstfall trainieren!

*Stress schränkt die Handlungsfähigkeit massiv ein!*

*Nur praktisches Wissen kann abgerufen und angewendet werden,  
die Theorie wird unter Stress nahezu nutzlos!*

*Daher steht bei uns die praktische Anwendung des Erlernten  
im Vordergrund.*

## Praxisorientierte Schulungen:



Deeskalation  
und Selbstschutz  
am Arbeitsplatz



Gewaltprävention  
für Helferberufe



Spezialschulung  
für Vollzugsdienstkräfte



Notwehr-Training

**Sicher sein!**

Behörden / Unternehmen



**Selbst & Bewusst**  
EINGETRAGENE GENOSSENSCHAFT

59519 Möhnensee, Sommerfeld 38

Büro: 0 29 24 / 9 38 99 45

Fax: 0 29 24 / 6 51 99 97

E-Mail: [kontakt@selbst-und-bewusst.com](mailto:kontakt@selbst-und-bewusst.com)

[www.selbst-und-bewusst.com](http://www.selbst-und-bewusst.com)



**Selbst & Bewusst**  
EINGETRAGENE GENOSSENSCHAFT

## Warum wir?

Viele Schulungen bieten Ansätze, die sich in der Theorie gut anhören aber in der Praxis nur unzureichend funktionieren. Wir legen Wert auf Ansätze, die sich in der Praxis bewährt haben und für jedermann umzusetzen sind.

Wir sind ausgebildete Einsatztrainer der Polizei und blicken auf mehr als 25 Jahre Berufserfahrung mit tatsächlichen Gewalt- und Konfliktsituationen zurück. Seit mehr als 10 Jahren bringen wir zudem als Firma Selbst & Bewusst unsere Erfahrung und unser Know-how an Schulen, in Behörden und Privatunternehmen – überall dorthin, wo es heutzutage zu Konflikten und gewalttätigen Auseinandersetzungen kommt.

**Aus der Praxis  
für die Praxis!**

## Individuelle Schulungen für alle Bedürfnisse

Neben unseren bewährten Schulungskonzepten für verschiedene Aufgabenbereiche und Anforderungen bieten wir Ihnen jederzeit die Möglichkeit, eine absolut individuelle Schulung für Sie und Ihre Anforderungen zu konzipieren.

Weiter führen wir im Vorfeld jeder Schulung eine anonyme elektronische Teilnehmerbefragung durch, um die Problemstellungen aus der Teilnehmergruppe abzufragen. So hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, seine Erlebnisse oder Befürchtungen zu schildern, die wir dann in die Schulung mit einfließen lassen können. So wird jede Schulung selbst innerhalb von Schulungsserien eine individuelle Fortbildung für die jeweilige Gruppe an Teilnehmern.

## Sie entscheiden:

Gern kommen wir im gesamten deutschsprachigen Raum für eine Inhouse-Schulung zu Ihnen. Oder Sie kommen in einen unserer Workshops für Einzelteilnehmer.

**Wir sind auch nach der Schulung für Sie da  
und bleiben Ihr Ansprechpartner,  
wenn Sie das möchten!**

## Beratung, Schulung

– und auch danach immer Ihr kompetenter Ansprechpartner!



### Deeskalation und Selbstschutz am Arbeitsplatz

**Wir bieten in diesem Bereich spezielle Angebote für Mitarbeiter des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) an. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website.**

- » Notwehr und Nothilfe: Ab wann und in welchem Umfang darf man sich wehren? Muss man den ersten Schlag abwarten?
- » Der sichere Arbeitsplatz: Ob im Büro oder unterwegs – Abwehrstrategien gegen Übergriffe am Arbeitsplatz und das persönliche Gefahrenradar schulen
- » Deeskalierende Kommunikation
- » Körpersprache: Bevorstehende Übergriffe frühzeitig erkennen und die eigene Körpersprache gezielt einsetzen
- » Handlungsfähig bleiben in Hochstress-Situationen: Handlungsmuster entwickeln und abspeichern
- » Notwehr-Training: Selbstschutztechniken im Büro oder unterwegs. Angriffe abwehren, einen verstellten Fluchtweg kontrolliert freimachen und Nutzen von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
- » Umgang mit psychisch auffälligen Personen und Personen unter Alkohol-, Medikamenten oder Drogeneinfluss



### Spezielschulung für Vollzugsdienstkräfte

**Spezielle Schulungen werden individuell für Ihre Zielgruppe (Beschäftigte des Ordnungsdienstes, Ausländerämter, Vollzugsdienstkräfte o.ä.) zusammengestellt.**

- » Rechtliche Grundlagen: Notwehr und Nothilfe, Betreten von Wohnungen, Durchsuchen von Personen und Sachen, Anwendung von unmittelbarem Zwang mit den dienstlich zugelassenen Hilfsmitteln oder Waffen
- » Strategische Grundlagen: Einsätze im Team bewältigen, Absprachen und strategisches Vorgehen in fremden Wohnungen und Unterkünften, Eigensicherung und Umfeldsicherung
- » Praktische Grundlagen: Festnahme, Fesselung, Durchsuchung und Transport von Personen. Besondere Gefahrenquellen beim Transport von Personen durchs Treppenhaus und im PKW.
- » Notwehr-Training: professioneller Selbstschutz und Schutz von Kollegen
- » Basiswissen: Interkulturelle Kompetenz - Deeskalation durch professionellen Umgang mit Personen aus dem Kulturkreis Naher Osten



### Gewaltprävention für Helferberufe

**Spezielle Schulungen werden individuell für Ihre Zielgruppe (Pflegekräfte, Feuerwehrleute, Rettungskräfte, Ärzte, Sozialdienste o.ä.) zusammengestellt.**

- » Notwehr und Nothilfe: Rechtliche Grundlagen und genaue Definition einer Notwehrhandlung. Anwenden der Rechtsgrundsätze auf Beispiele aus der täglichen Praxis
- » Garantenstellung: Rechtliche Grundlagen und Praxisbeispiele.
- » Der sichere Arbeitsplatz - das eigene Gefahrenradar schulen: Erlernen von sicheren Distanzen zum Patienten zB im Rettungswagen oder in deren Wohnung. Erkennen von gefährlichen Gegenständen und aggressiven Stimmungen.
- » Deeskalation und Selbstschutz: Handlungsalternativen für verschiedene Aggressionsstufen des Patienten.
- » Einsatz- und Situationstrainings
- » Zusammenarbeit mit der Polizei
- » Deeskalierende (Einsatz-)kommunikation: effektive Gesprächssteuerung zur Entschärfung von brisanten Einsatzsituationen, aktiver Einsatz und Deutung von Körpersprache
- » Notwehr-Training - das „Plan-B“-Konzept: Erlernen universaler Verteidigungslösungen gegen überraschende Angriffe. Nothilfe bei Angriffen auf Kollegen. Verspernte Fluchtwege durch spezielle Techniken freimachen um aus der Situation zu entkommen.
- » Umgang mit psychisch auffälligen Personen und Personen unter Alkohol-, Medikamenten oder Drogeneinfluss



Guido Schenk, Andrea Salomon

Weitere Schulungen auf unserer Homepage:  
[www.selbst-und-bewusst.com](http://www.selbst-und-bewusst.com)