



SELBST  
VERTEIDIGUNG  
BEHAUPTUNG

SELBSTSICHERHEITS-  
TRAINING FÜR FRAUEN



## Grenzen setzen – verbal und nonverbal

Je nach Einschätzung der Situation setzen wir unsere Stimme, Worte und Körpersprache bewusst zur Behauptung unserer Grenzen ein und signalisieren: "Ich bin bereit das Nötige zu tun". Auf Wunsch kann punktuell mit Videoanalyse gearbeitet werden. Dies verstärkt den Lerneffekt und fördert die Eigenwahrnehmung.

## Öffentlichkeit herstellen, Zivilcourage und Deeskalation

Wie schaffe ich es, dass andere Menschen klar erkennen, was gerade passiert und wie erreiche ich, dass sie mir helfen? Wie kann ich selber helfen? Was beruhigt eine Situation, was schaukelt sie hoch? Die Antwort auf diese Fragen sind klare Regeln und Verhaltensmaßnahmen, die einfach umzusetzen sind.

## Sich wehren mit Körpertechniken

Es ist nicht nötig körperlich topfit zu sein oder einen Kampfsport zu beherrschen, um sich im Ernstfall wehren zu können. Für Notwehrsituationen werden einfache, für Frauen jeden Alters leicht zu erlernende und sehr effektive Selbstverteidigungstechniken eingeübt.

## Informationen zum Thema

In vertrauensvoller Atmosphäre kann jede Frage gestellt werden und Fehlinformationen und Klischees werden ausgeräumt.



# GRENZEN SETZEN

Sie haben das Gefühl, dass Gewalt immer mehr zunimmt und möchten von einer Fachkraft mehr darüber wissen, wie Sie sich im Ernstfall verhalten können?

Sie hätten gerne ein professionell angeleitetes Training, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingeht?

S T A R K E  
Z E I G E N

Als ausgebildete Wendo-Trainerin, Antigewalt-trainerin und Psychologische Beraterin ...

- ... arbeite ich seit 1994 hauptberuflich in der Gewaltprävention und -intervention.
- ... bin ich Expertin auf dem Gebiet der Selbstbehauptung mit Worten und Körpersprache.
- ... kann ich Ihnen einfache, leicht erlernbare und effektive Selbstverteidigungstechniken vermitteln.
- ... bin ich flexibel und kann mich auf jede Gruppenkonstellation und unterschiedliche Rahmenbedingungen einstellen.

#### Zielgruppen

- Geeignet für Frauen jeden Alters ("von 15 bis 99 Jahren").  
Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen innerhalb einer Gruppe stellen kein Problem dar.

#### Angebot:

- Basis- und Auffrischkurse (ab insg. 4 Std.)
- Vormittag-, Mittag-, Abendkurse
- Crashkurse:  
An einem Termin das Wichtigste kompakt auf den Punkt gebracht (ab insg. 2 Std.)
- Intensives Einzelcoaching (ab 2 Std. )





U S C H I  
D A U B

1994 – 1995

Zweijährige Ausbildung zur Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungstrainerin (WenDo)

1986 – 1998

Training Wendo, Aikido, Jiu Jitsu

Seit 1995

Hauptberufliche Tätigkeit als Referentin für Gewaltprävention in vielen Einrichtungen der Landkreise Ludwigsburg und Heilbronn.

2004 – 2005

Fortbildung zur Antigewalttrainerin

Seit 2004

Mitarbeit als Antigewalttrainerin bei Jedermann e.V., Fachstelle für Gewaltprävention und Intervention in Heilbronn und Mannheim, bei Antigewalttrainings und Beratungen im Bereich Körperverletzung und Sexualstraftaten.

2008 – 2010

Fernstudium zur Psychologischen Beraterin / Personal Coach

2011 –2012

Fernstudium „Psychotherapie HPG“

Mehr Informationen finden Sie hier:

Web: [www.stark-sicher-fair.de](http://www.stark-sicher-fair.de)

Tel: 0160 – 96 77 72 31

Email: [u.daub@stark-sicher-fair.de](mailto:u.daub@stark-sicher-fair.de)