

# Selbstbehauptung

## SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

Das Selbstbehauptungstraining für Personen mit und ohne Handicaps sowie Vorführungen auf Einladung bei Veranstaltungen wurde über viele Jahre angeboten.

Eine DVD wurde mit der Gruppe erarbeitet und wird als Anregung für Empowerment genutzt. Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche wird in Schulprojekten zum Kennenlernen angeboten.

---

## Trainingsprinzipien

- Schulung der Wahrnehmung (innen und außen)
- Klarheit und Präzision im eigenen Handeln
- Bewältigungstechniken üben (innen und außen)
- Erproben neuer Verhaltensmuster
- Wie Tierbilder bei Patienten neue Lebensgeister wecken / Flensburger Tageblatt
- Viel mehr machbar, als man denkt / Badische Zeitung
- Kämpf dich frei
- Ich kann mich verteidigen / KNA
- Kampfkunst als Teil der Therapie / Westfälische Zeitung