

Selbstbehauptungstraining/Antiaggressionstraining

Stefan Reindl an der Hauptschule Erding

19.01.2011

Der Budotrainer Stefan Reindl leitet in Penzberg eine Jiu-jitsu- und Karateschule für Kinder. Die Schüler der G6 lernten ihn im Schullandheim Wartaweil kennen und freuten sich sehr, als sie hörten, dass er an unsere Schule in die Ganztagsklassen 6-8 kommen würde.

Wir beschäftigten uns hier mit dem Thema Selbstbehauptung.



Im Rollenspiel lernten wir eine sichere, feste Stellung einzunehmen. Die gestreckte Hand zeigt nach vorne und wir schauen den Angreifer an.

- „**Stopp, bleiben Sie stehen!**“ (*freundlich, aber deutlich*)
- „**Stopp, Bleiben Sie stehen!**“ (*laut und deutlich*)
- „**Ich sage es zum letzten Mal. Bleiben Sie stehen!**“ (*laut und unmissverständlich*)



Wir lassen uns auf kein Gespräch ein, das wir nicht wollen. Alle Fragen beantworten wir mit einem lauten „**Nein**“!!!!

*„Ich sage es zum letzten Mal.
Lassen Sie mich vorbei!“*



„Lassen Sie mich vorbei!“

Betrunkene sind langsam
in ihren Reaktionen. Hier
gilt es, schnell
wegzulaufen.





Hier wehren wir uns vor einem Angreifer, der uns in seinen Kastenwagen zerren will.

Wir wehren uns mit vollem Körpereinsatz.



Im Selbstbehauptungstraining geht es darum, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und Strategien zu erlernen, mit diesen richtig umzugehen. Dabei steht Kampfvermeidung im Vordergrund. „Nein!“ ist das Zauberwort. Unser Bauchgefühl hilft bei Entscheidungen.

Stefan Reindl ist seit 2003 Referent und Leiter von Seminaren im Bereich Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Zen und Qui-Gong. Seit 2005 unterrichtet er verschiedene Schulen und Jahrgangsstufen mit dem Schwerpunkt auf Antiaggressionstraining und Selbstbehauptung.

Tel: 08846/709