

# **Sobi**

**Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster**  
**Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster**  
**Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail [info@sobi-muenster.de](mailto:info@sobi-muenster.de)**  
**[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)**

**Bildungsurlaub:**  
**Sicher mit System!**  
**Sicherer Umgang mit Aggressionen und Gewalt**

**Zielgruppe**

Für Mitarbeiter:innen in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen und psychologischen Berufen und andere Interessierte

**Lerninhalte und Lernziele:**

- Vorstellung des Systemischen Aggressions-Managements nach sam-concept und weiterer Modelle als Analysemöglichkeit für das Entstehen und die Hintergründe von Aggressionen und Gewalt
- Einordnen verschiedener vorgestellter oder erlebter Aggressions- und Gewaltsituationen in die Modelle
- Vorstellung von Möglichkeiten und Gesprächstechniken zum spielerischen Lösen von Konflikten
- Modell der kontrolliert eskalierenden Beharrlichkeit (KEB) nach Bongartz und Rohde
- Praktische Übungen mit dem Modell der KEB
- Aikikendo und weitere Achtsamkeitsübungen
- Körperliches Schutzmanagement (Selbst- und Fremdregulierung, verschiedene Interventionsmöglichkeiten)

Aggressionen und Gewalt scheinen zunehmend unseren professionellen und privaten Alltag zu bestimmen! Dieser dreitägige Präsenz-Workshop richtet sich vor allem an Lehrkräfte, Erzieher\*innen, sozialpädagogische Fachkräfte, Fach- und Führungskräfte im Sozial- und Gesundheitswesen.

Oftmals ist kaum verständlich, warum Kinder, Schülerinnen und Schüler, betreute Personen, Bekannte oder auch fremde Menschen, denen wir per Zufall im Alltag begegnen, aggressiv sind oder gar gewalttätig werden. Dies kann bei uns selbst Gefühle von Ohnmacht oder Angst erzeugen. Ein erster Schritt, aus der Ohnmacht herauszukommen, ist es, die Ursachen von Aggressionen und Gewalt zu verstehen. Anhand des Modells der AggressionsAcht und anderen Modellen wird die Fähigkeit vermittelt, zwischen konstruktiven und destruktiven Aggressionen zu unterscheiden. Es werden Möglichkeiten erarbeitet, konstruktive Aggressionen zu leben, ohne dass sie zu Gewalt werden. Zudem erfährst Du Möglichkeiten, andere Personen aus der Gewalt heraus zurück in den konstruktiven Bereich der Aggressionen zu begleiten.

Anhand des Fuji-San-Eigenschutz-Konzeptes erfährst Du die große Bedeutung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit als Präventionsmöglichkeit für die Entwicklung von Aggressionen und Gewalt.

Für selbst erlebte oder vorgestellte Situationen, in denen Aggressionen oder Gewalt zum Problem wurden, werden nach Einordnung in die Modelle Interventionsmöglichkeiten erarbeitet und eingeübt.

**Kursleitung:**

**Andrea Haeusler**

Fachpädagogin für Konfliktkommunikation

Lehrtrainerin für Systemisches Aggressionsmanagement und Schützen ohne Kämpfen  
Systemische Coach

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

**Konzept:**

**Sicher mit System! - Sicherer Umgang mit Aggressionen und Gewalt**

**Termin + Unterrichtsstunden:** \_\_\_\_\_ - 24 Ustd

**Zeiten:**

Mi - Fr 09:00 - 16:00 Uhr

**Tag 1 - Aggressionsmanagement**

09.00 – 09.15 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches
09.15 – 10.00 Uhr	Systemische Kennlern-Aktionen, z.B. „Tratsch im Treppenhaus“
10.00 – 10.30 Uhr	Thematische Einführung in das Systemische Aggressionsmanagement
10.30 – 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 10.55 Uhr	kurze körperliche Aktivierungsübung
10.55 – 12.25 Uhr	Vorstellen der AggressionsAcht als Mittel zur Analyse und zum Verständnis des Zustandekommens von Aggressionen und Gewalt
12.25 – 13.00 Uhr	Praktische Übungen zur AggressionsAcht Herausführen von Personen aus der Gewalt
13.00 – 13.45 Uhr	Mittagspause
13.45 – 13.55 Uhr	Systemische Aktivierungsübung mit dem Power-Tower
13.55 – 14.50 Uhr	Vorstellung des Eigenschutzkonzeptes der Fuji San Akademie Einordnen verschiedener Situationen in die Konzepte
14.50 – 15.00 Uhr	Bewegungsübungen
15.00 – 16.00 Uhr	Intensives Einüben von Interaktionsmöglichkeiten bei der Begegnung von Aggressionen und Gewalt

**Tag 2 - Kommunikationsmanagement**

09.00 – 09.20 Uhr	Begrüßung, Befindlichkeitsrunde
09.20 – 09.30 Uhr	Fragen zum Vortag?
09.30 – 10.30 Uhr	Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining zur Vermeidung von Aggressionen und Gewalt
10.30 – 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 13.00 Uhr	Konflikte spielerisch lösen mit dem verbalen Aikido und dem Himmel-und-Erde-Spiel
13.00 – 13.45 Uhr	Mittagspause
13.45 – 13.55 Uhr	Systemische Aktivierungsübung mit Filzmatten (Hop and Drop)
13.55 – 14.50 Uhr	Einführung in das Konzept der Statusspiele: Hoch- und Tiefstatus erleben und bewusst einsetzen, flexibler Wechsel zwischen Hoch- und Tiefstatus
14.50 – 15.05 Uhr	Bewegungsübung (je nach Verfassung der Gruppe „Aktivierung“ oder „Entspannung“)
15.05 – 16.00 Uhr	Einführung in das Konzept der kontrolliert eskalierenden Beharrlichkeit (KEB) und Kommunikationsmöglichkeiten für hoch-eskalative Situationen

**Tag 3 – körperliches Schutzmanagement**

09.00 -09.20 Uhr	Begrüßung und Befindlichkeitsrunde
09.20 – 09.30 Uhr	Fragen zum Vortag?
09.30 – 10.30 Uhr	Kämpferische Spiele zur Einstimmung auf das körperliche Schutzmanagement (z.B. „Auseinandersetzung mit offenen Händen“)
10.30 -10.45 Uhr	Pause
10.45- 11.30 Uhr	Symptome von Angst und Stress erkennen und einordnen können
11.30-12.30 Uhr	Grenzen spüren, setzen und schützen
12.30-13.00 Uhr	Einführung in die Themen Notwehrrecht und Verhältnismäßigkeit des Fremd- und Eigenschutzes
13.00-13.45 Uhr	Mittagspause

13.45-13.55 Uhr	Wahrnehmungsübung „Stressige Situation erinnern“ und „Schöne Situation erinnern“ – anschließend körperliche Symptome diskutieren
13.55 -14.00 Uhr	Schutz-Optionen im Umgang mit Schutzbefohlenen (z.B. Kinder, Menschen mit Behinderung, Menschen mit Demenzerkrankung)
14.00-14.40 Uhr	Möglichkeiten der Fremdregulierung (Begleiten statt Festhalten, weich gegen hart reagieren)
14.40 – 15.40 Uhr	Interventionstechniken gegen Schubsen, Ziehen, Würgen und weitere Schutz-Techniken nach Anforderung der Teilnehmenden
15.40 – 16.00 Uhr	Fragen, Feedback, Abschied