

---

Kontakt:

numan@jksw-muenchen.de

0177-75 73 010

www.jksw-muenchen.de

---

# **SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG**

Jede Frau\* und jedes Mädchen\* kann sich wehren

---

**Patrizia Numan**

Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungstrainerin

---

Die Kursleiterin ist ausgebildet nach dem feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept von Sunny Graff „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ und vom Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BV FeSt e.V.zertifizierte Trainerin.

---

## Konzept Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen\* und Mädchen\*

---



**Empowerment**

### ZIEL DES SELBSTBEHAUPTUNGS- UND SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSES FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\* IST ES:

- das Selbstvertrauen, die Handlungssicherheit und damit das Sicherheitsgefühl der Teilnehmerinnen\* zu stärken
- durch das Erleben der eigenen körperlichen Kraft und der mentalen Stärke körpersprachliche und körperliche Möglichkeiten der Gegenwehr aufzuzeigen
- eine Atmosphäre zu schaffen, in der alle konkreten Erfahrungen der Teilnehmerinnen\* ernstgenommen und ihre bisherigen Handlungsstrategien wertgeschätzt werden
- für Gewaltsituationen zu sensibilisieren
- durch den nötigen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und die Information über Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\* einer Fehlinformation, sowie Schuldzuweisungen und -gefühlen entgegen zu wirken
- den Spaß am gemeinsamen Erleben in einer Frauen\*-/ Mädchen\*gruppe zu vermitteln und somit die Solidarität unter den Teilnehmerinnen\* zu fördern

# Das 4-Säulen Prinzip der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen\* und Frauen\*:

1.

Information über Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\*. Hier gibt es sehr viele falsche Vorstellungen und Mythen. Ich kläre auf über gesellschaftlich bedingte Gewaltstrukturen, die Frauen\*rolle in unserer Gesellschaft und über Mythen und Fakten über Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\* mit fundierten Informationen, Zahlen und Statistiken. Dabei geht es zunächst um typische Belästigungs- und Gewaltformen, die Frauen\* und Mädchen\* erleben können. In den Diskussionen werden Ängste und Unsicherheiten angesprochen und es wird viel Raum für Fragen und Diskussionen geben.

Frauen\*/ Mädchen\* können hier Mut und Selbstvertrauen entwickeln und lernen, sicher zu handeln und bei Bedarf Unterstützung einzufordern. Ein wichtiger Aspekt ist es, die Solidarität unter den Frauen\* und Mädchen\* zu fördern.

2.

Das Konfrontationstraining als zweite Säule, ist gerade als präventives Konzept von zentraler Bedeutung. Hier werden Verhaltensweisen eingeübt, die gegen alltägliche Belästigung, Diskriminierung, nicht gewollte Berührungen und verbale Übergriffe eingesetzt werden können.

Durch Körperspracheübungen, dem Einsatz der Stimme und Rollenspiele, die an die eigene Erfahrungswelt der Teilnehmerinnen\* angepasst sind, lernen die Frauen\* und Mädchen\* eine starke selbstsichere Ausstrahlung, ihre Gefühle wahrzunehmen und so bedrohliche Situationen früh zu erkennen und erfolgreich zu beenden.



3.

Beim körperlichen Training werden Techniken erlernt, die den Frauen\*/Mädchen\* ermöglichen, sich bei einem körperlichen Angriff sofort und effektiv zu verteidigen. Hier werden keine sportlichen Fähigkeiten vorausgesetzt.

4.

Das mentale Training fördert das Selbstvertrauen in die eigene Stärke. entsprechende Übungen helfen das Opferbild von Frauen\* und Mädchen\* durch ein starkes, positives Bild zu ersetzen. Gewalt erkennen und neu definieren, Gefühle wahrnehmen und der Intuition trauen, Opferrolle ablehnen und dafür Achtung und Respekt einfordern, Täterinnen\*rolle erkennen und ablehnen und durch Achtung und Respekt für alle Menschen ersetzen und Angst und Hemmungen durch Mut und Selbstvertrauen ersetzen. Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung findet zu 90 % im Kopf statt.

Dieses Konzept wird unterstützt durch Atemübungen, Meditationen und Spiele, die Spaß und Mut machen und die Solidarität unter Frauen\* und Mädchen\* fördern.

