

„Cool sein – cool bleiben“

**Training zum Erwerb von
Handlungskompetenz in
Gewaltsituationen**

Ziele des Trainings "*Cool sein - cool bleiben*" :

Schülerinnen und Schülern einen bewussten Zugang zu

- **Handlungsabläufen und Risiken bei Provokationen**
 - **ungewollten körperlichen Begegnungen
(versehentliches Anrempeeln) und**
 - **gewalttätigen Vorfällen**
- vermitteln**

Folge:

Geringere Gefahr von

- **gewalttätigen Auseinandersetzungen**
- **Verletzungen und Beschädigungen**
- **also selbst Opfer zu werden.**

Inhalte des Projekttags:

Gewaltfreier Widerstand und Selbstschutz

- **Was ist Gewalt?**
- **Wie entsteht Gewalt?**
- **Welche Gewaltformen gibt es?**
- **Wie gehe ich damit um?**
- **Wie kann ich meine eigene Sicherheit erhöhen?**

Übung zur körperlichen Gewalt / Abgrenzung zu Kraft: „Elefantenspiel“



Und noch einmal.... „Möhrenziehen“



„Gewaltskala“



Starke Ausstiege! Magnetfeld, Haus der Gewalt und Distanzzonen

- **Wie kann ich vermeiden, in eine Gewaltsituation hineingezogen zu werden?**
- **Wie kann ich konkret aus einer Gewaltsituation „aussteigen“?**
- **Wie können geeignete Handlungsstrategien wie paradoxe Intervention aussehen?**
- **Wie kann ich Öffentlichkeit herstellen?**
- **Wie kann ich mich stärken und sensibel sein für meine Frühwarnsysteme?**

„Tätermagnetfeld“



„Tätermagnetfeld“



„Tätermagnetfeld“



Haus der Gewalt

Recht zum Schlag

Abwehr = Fehler

Bruch der Distanzzone

Wut im Bauch!
Beleidigung

Befehl
Machtausübung

Ärger
Stress
Konflikt

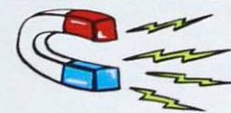
Typ schlägt Opfer

Opfer fasst Typ an

Typ kommt ganz nah
ans Opfer heran

Typ provoziert Opfer

Typ ruft /
Opfer geht hin

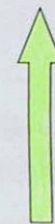


Rufen
Blickkontakt
Gestik/Mimik
Aufforderung

Einladung



König der Situation



Regie
übernehmen!
Abstand halten
und ignorieren!



Helferverhalten

- **Wie kann ich helfen, ohne selbst in Gefahr zu geraten?**
- **Wann ist es sinnvoller, in Gewaltsituationen nicht einzugreifen?**
- **Wie vermeide ich Hilfestellungen, die zum Verhängnis für mich werden können?**
- **Wie sieht „richtiges“ und „falsches“ Helfen aus?**

„Rolle der Zuschauer“



„Abzocke an der Haltestelle“



Methoden

- **Übungen und Rollensimulationen mit Auswertung und Transfer**
- **Einzelarbeit, Gruppenarbeit**
- **Diskussion im Plenum**
- **Visualisierung aller Ergebnisse**

