

### **Abschlussveranstaltung:**

Die Abschlussveranstaltung erfolgt nach der letzten Seminareinheit und ist eine realitätsnahe Umsetzung des Gelernten im Park, Parkhaus oder an anderen Örtlichkeiten.

### **Abschlussbesprechung**

### **Seminarunterlagen:**

Infobroschüre „Konfliktmanagement für Erwachsene“

### **Wir versichern Ihnen:**

Sollte ein(e) Teilnehmer(in) am Ende der WO-DE-Sicherheitsschulung, aus der Sicht des verantwortlichen Trainers, das Ziel der Schulung nicht erreicht haben, so bieten wir an, die gesamte Schulung oder einzelne Tage unentgeltlich zu wiederholen.

### **Information / Organisation** Deutschland, Österreich, Schweiz, Belgien, Italien

WO-DE-Sicherheitsschulungen  
Ickelsamerstr. 32  
D-81825 München  
office@wo-de.info  
Fon: +49 (0) 89-889 888 58  
Fax: +49 (0) 89-42724193

### **Geschäftsführung**

Holger Schumacher  
Lütjenseer Str. 18 a  
D-22946 Großensee  
Fon: +49 (0) 4154-99 490 11  
Fax: +49 (0) 4154-99 490 13  
holger.schumacher@wo-de.info  
US-Id-Nr.: DE 1577 53591



[www.wo-de.de](http://www.wo-de.de)



## **Konfliktmanagement für Erwachsene**



seit 1983

Wir, das WO-DE-Team, haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen -Kinder, Jugendliche und Erwachsene- im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu schulen und weiterzubilden.

Ein Ziel unserer Seminare ist, sich die Handlungsfähigkeit auch unter Stress (z.B. in Notwehrsituationen) zu erhalten, denn Konflikte lassen sich besser lösen, wenn wir darauf vorbereitet sind!

1983 entwickelte Holger Schumacher (ehemaliger Angehöriger der Polizei-Spezialeinheit MEK / SEK beim Landeskriminalamt Hamburg, ausgebildeter Erstsprecher bei Geiselnahmen, 8-facher deutscher Meister im Karate/Ju-Jutsu-Wettkampf, Sportübungsleiter gem. DLV, Buchautor („Starke Kinder wehren sich“, Kösel- Verlag) mit Unterstützung von Diplom-Psychologen, Polizeibeamten, Psychotherapeuten und Erziehern das WO-DE-Konzept.

Über 90.000 Frauen, Männer und Kinder haben bereits an WO-DE-Schulungen teilgenommen.

Für viele hat sich das Konzept in unterschiedlichen Situationen und im Ernstfall bewährt, wie ehemalige Seminarteilnehmer/-innen berichteten.

### Ziele unseres WO-DE-Konzeptes

Das Selbstbewusstsein ist nicht angeboren, sondern eine zentrale Eigenschaft, die sich von Kindheit an entwickelt. Ein Mensch, der Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit ausstrahlt, veranlasst seine Umgebung, ihm mit Wertschätzung gegenüber zu treten

Die Unantastbarkeit ist weitgehend gesichert. Mehr Selbstbewusstsein hat auch Auswirkung auf den eigenen Körper. Konflikte vermeiden und eindeutige Signale nach außen geben, kann durch die Körpersprache hervorgerufen werden.

Die Teilnehmer/Innen entwickeln eine stärkere, selbstsicherere Ausstrahlung und können sich somit in Gefahrensituationen besser wehren. Um dies zu erreichen wird in so genannten „Powerplayrunden“ gezielt Stress aufgebaut, denn nur was unter Stress trainiert wird, kann auch in Stresssituationen umgesetzt werden.

**Der Kampf,  
der nicht stattfindet,  
ist der beste Kampf!**

### WO-DE-Schulungsprogramm

#### -Erwachsene-

#### **Dauer:**

3 Tage /Abende  
ca. 12 Stunden  
(abhängig von der Teilnehmerzahl)

#### **Inhalt der theoretischen Einheiten:**

- Anti-Opfersignale
- Verbale Selbstbehauptung (Kommunikation in Stresssituationen)
- Nonverbale Selbstbehauptung (Verhaltensvorschläge für unterschiedliche Situationen wie z.B. Parkhaus, U-Bahn, PKW, die eigene Wohnung etc.)
- Wie leiste ich Hilfe, ohne mich zu gefährden
- Notwehr / Nothilfe § 32 StGB

Auch der Umgang mit Hilfsmitteln z.B. Reizstoffsprüngeräten, Elektroschocker etc. wird diskutiert und die Problematiken aufgezeigt. Es werden Verhaltensweisen vermittelt, die unter anderem gegen sexuelle Belästigung/Angriffe eingesetzt werden können.

Die Techniken sind einfach zu erlernen, sofort anwendbar und realitätsnah. Sie beruhen auf Vollkontakt (ausschließlich männliche Trainer; weibliche Angreifer sind in diesem Bereich unrealistisch), d.h. die Teilnehmer/Innen verlieren ihre Hemmungen, indem sie am „lebenden Objekt“ trainieren.

Komplizierte Wurf-, Hebel-, und sonstige Befreiungstechniken werden bewusst vermieden.