

CONVA Frauen-Sicherheitstraining (ab 18 Jahre)

– Training von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit –

● Philosophie

Das CONVA-Sicherheitstraining wurde von dem ehemaligen Kriminalhauptkommissar **Jörg Fröhlich** und dem Diplom-Psychologen **René Wittek** gegründet. Soziologische Inhalte bei den Konzepten ergänzte kurze Zeit darauf der Diplom-Sozialwissenschaftler **Oliver Franz**. Der Name CONVA leitet sich aus dem lateinischen Verb *convalescere* ab und bedeutet soviel wie: *stärker werden*.

Und genau das ist unsere **Vision: Menschen stark zu machen**. Ob alltägliche Konflikte in der Familie, Mobbing am Arbeitsplatz, bedrohliche Situationen in der leeren oder überfüllten U-Bahn, häusliche oder sexualisierte Gewalt – vor allem Frauen brauchen viel Kraft, um sich zu wehren.

Diese Kraft können unsere Experten im CONVA-Sicherheitstraining vermitteln. Wir nehmen die **Verantwortung** sehr ernst, die wir von unseren Teilnehmern und ihren Angehörigen übertragen bekommen. Deshalb tun wir alles dafür, um dieses Vertrauen immer wieder zu gewinnen und zu halten.

● Grundlagen

Die Zielgruppen

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit für **Kinder, Teenager, Jugendliche, Frauen** und **Senioren** an. Für jede dieser Personengruppen haben wir ein eigenes Konzept entwickelt, das perfekt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst ist.

Mit viel **Fingerspitzengefühl** und der richtigen Portion **Humor** erarbeiten wir zusammen mit den Teilnehmern die Grundlagen der **Selbstbehauptung** und **Selbstverteidigung**.

Die Trainer

Unsere Trainer sind **wissenschaftlich** ausgebildet und vereinen Expertenwissen aus **Psychologie, Soziologie, Pädagogik** und **Kriminologie**. Die besondere Kombination aus fachlicher Kompetenz, praktischer Berufserfahrung und menschlicher Stärke garantiert eine hohe Qualität bei jedem einzelnen Training.

Um unser Niveau zu halten und ständig zu verbessern, bilden wir jeden unserer Trainer über zwei Jahre lang aus, bevor sie das CONVA-Sicherheitstraining selbstständig leiten dürfen.

Darüber hinaus orientieren wir uns an den **Empfehlungen**, die die Polizei und andere Fachorganisationen für Selbstbehauptungstrainings aufgestellt haben und ergänzen diese um eigene **Qualitätsstandards**, die wir auf wissenschaftlicher Basis und mit langjähriger Erfahrung entwickelt haben.

Mit diesen Grundsätzen können wir ein Sicherheitstraining bieten, das die **formellen Anforderungen** berücksichtigt und die **spezifischen Ansprüche** unserer Teilnehmer erfüllt.

Das Konzept

Wir haben ein Konzept entwickelt, das auf **wissenschaftlichen Grundlagen** basiert und das wir im Laufe unserer theoretischen und praktischen Arbeit mit **eigenen Standards** optimiert haben. Dadurch ist es **in Deutschland einzigartig** und hat sich in jahrelanger Praxis bewährt.

Wir arbeiten mit einer Kombination aus **drei unterschiedlichen Methoden**:

1. Wir offenbaren unser **Hintergrundwissen** aus polizeiinternen Studien, um falsche Sorgen und Ängste zu verhindern. Die Zahlen beweisen nämlich, dass viele Situationen, die als gefährlich empfunden werden, in der Realität nur eine geringe Bedrohung darstellen. Solche **Vorurteile klären wir auf** und eröffnen den Teilnehmern damit ganz neue Möglichkeiten, ihr Leben zu genießen.
2. Wir nutzen unsere **psychologischen und soziologischen Kenntnisse**, um Tätertypen, Tatorte und Tatabläufe zu analysieren. Gemeinsam mit den Teilnehmern entwickeln wir Strategien, wie man gefährliche Situationen vermeiden oder sich im Notfall verbal verteidigen kann.
3. Wir trainieren mit den Teilnehmern die **körperliche Verteidigung**. Falls eine riskante Situation entsteht, die man mit den erlernten Methoden nicht entschärfen kann, muss man sich körperlich verteidigen können. Eine energische körperliche Gegenwehr führt in 80% der Fälle dazu, dass der Täter seine Gewalttat abbricht.

● Warum Sicherheitstraining für Frauen?

Eingeschränktes Sicherheitsgefühl

Die letzte **Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen** in Deutschland hat erschreckende Ergebnisse aufgedeckt: Rund **20% der Frauen gehen im Dunklen nicht allein nach Hause**; 25% der deutschen Frauen fühlen sich in öffentlichen Verkehrsmitteln nicht sicher und über die Hälfte der Befragten **verzichten abends komplett auf öffentliche Verkehrsmittel**.

Diese Zahlen zeigen, dass das Sicherheitsgefühl von Frauen stark beeinträchtigt ist und ihre **Lebensqualität einschränkt**. Viele Frauen fühlen sich in schwierigen Alltagssituationen unsicher und wissen nicht, wie sie reagieren sollen oder wie sie sich wehren können. Oftmals ist ihnen auch nicht bewusst, dass sie sich mit einfachen Strategien verteidigen können.

Mythen

Der fremde Mann, der aus dem Gebüsch springt, ist ein Mythos. Die Täter kommen meistens aus dem näheren Bekanntenkreis. Auch sogenannte „**Angst-Orte**“, wie Tiefgaragen oder dunkle Parkwege sind in der Vorstellung vieler Frauen bedrohlicher, als in der Realität. Wir wollen solche **Mythen aufklären**, den Frauen **Mut machen** und **konkrete Hilfe** für Angstsituationen bieten.

Alltägliche Konflikte und sexuelle Gewalt

Ob Belästigung und **Mobbing am Arbeitsplatz**, der nächtliche Nachhauseweg, Konflikte und **Gewalt in der Familie**, aufdringliche Verehrer oder **sexuelle Belästigung** – Frauen müssen sich fast täglich behaupten. Dafür müssen sie lernen, **eindeutige Botschaften** zu senden. Sie brauchen den Mut, ein klares „**Nein**“ zu formulieren und ihrer Intuition zu vertrauen. Dann können sie **riskante Situationen rechtzeitig entschärfen**. Im Notfall sollten Frauen in der Lage sein, sich körperlich zur Wehr zu setzen.

In unseren Zielen haben wir zusammengefasst, wie wir die Frauen konkret für schwierige Situationen stark machen können:

Ziele des Trainings

- **Selbstvertrauen stärken**

„**Täter suchen Opfer, keine Gegner!**“ Deshalb stärken wir das Selbstvertrauen unserer TeilnehmerInnen. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich so dem „Opferschema“. Sie geraten gar nicht erst in den Fokus möglicher Täter.

Wir machen den TeilnehmerInnen sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen bewusst. Nur so können sie **Konflikte realistisch einschätzen** und selbstbewusst entscheiden, welche Reaktion angemessen und konstruktiv ist.

- **Gefahren erkennen und vermeiden**

Wir sensibilisieren unsere TeilnehmerInnen, auf ihr **Bauchgefühl** zu hören und ermutigen sie, **intuitive Entscheidungen** zu treffen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass oft die Reaktionen die Richtigen sind, die dem Bauchgefühl folgen.

Im Training machen wir deutlich, dass **Angst kein lähmendes Gefühl** sein muss, sondern dabei hilft, Konflikte oder gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Dann kann man sie vermeiden oder sich zumindest darauf einstellen.

- **Selbstbehauptungstechniken verbessern**

Falls sich ein Konflikt nicht vermeiden lässt, vermitteln wir in unserem Training **Verhaltensweisen, die den Konflikt entschärfen**. Dies geschieht zunächst **verbal** und **gewaltfrei**.

Darüber hinaus zeigen wir Möglichkeiten, wie man die Umwelt auf eine brenzlige Situation aufmerksam macht und die **Hilfe von Dritten** aktivieren kann.

- **Handlungsfähigkeit erhalten**

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel Stress ausgelöst. Das kann die Opfer lähmen und handlungsunfähig machen. Unsere Teilnehmer verinnerlichen während des Trainings bestimmte **Handlungsmuster** solange, bis sie in der Lage sind, sie in realen Konflikten **automatisch** abzurufen. Sie können die erlernten Selbstbehauptungstechniken **anwenden** und sind somit auch bei Stress **handlungsfähig**.

- **Grenzen ziehen, behaupten und respektieren**

Um selbstbewusst mit anderen Menschen umgehen zu können, muss man sich gegenseitig respektieren und gewisse Grenzen beachten.

Es ist wichtig, einerseits fremde **Grenzen zu akzeptieren** und andererseits seine eigenen **Grenzen zu finden und zu behaupten**. Nur so kann Kommunikation und Konfliktfähigkeit funktionieren.

Deshalb beschäftigen wir uns im Training ausführlich mit der individuellen **Definition von Nähe, Distanz und Grenzen**.

● Kleine und große Konflikte

Die im Training behandelten Konflikte sind vielfältig: Ob kleinere **Auseinandersetzungen**, **Mobbing** am Arbeitsplatz oder **sexualisierte Gewalt** – wir bereiten die Frauen darauf vor, sich zielgerichtet auf Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf Extremsituationen als vielmehr auf belästigende Übergriffe unterschiedlicher Art. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen hinterfragen wir das eigene **Konfliktverhalten** und erarbeiten **konstruktive Lösungen**.

● Selbstverteidigung

Die verbale Selbstbehauptung und Methoden zur deeskalierenden Konfliktbewältigung stehen bei unserem Training im Vordergrund. Darüber hinaus zeigen wir aber auch **körperliche Verteidigungstechniken**, die effektiv und einfach umzusetzen sind.

Körperliche Gegenwehr führt häufig allein deshalb zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt der Grundsatz „**Täter suchen Opfer, keine Gegner!**“: Mit einer selbstbewussten Verteidigung kann man einen körperlichen Angriff oftmals schnell beenden.

Bei der Selbstverteidigung lernen unsere Teilnehmerinnen nicht nur **konkrete Techniken**, sondern werden auch mit **realistischen Situationen** konfrontiert.

● Themen

Wir behandeln in unseren Trainings ganz unterschiedliche und **realistische Lebenssituationen**. Dabei gehen wir behutsam und einfühlsam vor und beginnen mit einfachen Inhalten, die im Verlauf des Trainingsprogramms allmählich gesteigert werden:

- **Selbstvertrauen** stärken, Selbstbewusstsein erhöhen
 - Bauchgefühl und Intuition
 - Gefahren erkennen und vermeiden
 - typische Opfersignale abbauen, positive Körpersprache trainieren
- **Selbstbehauptungstechniken** verbessern
 - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
 - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
 - Grenzen ziehen und behaupten, sich mit Worten zur Wehr setzen
 - manipulative Strategien verstehen und vermeiden
- allgemeine und spezifische **Konfliktsituationen**
 - Körpersprache und ihre Auswirkung
 - Konflikte und Gewalt (in der Familie, in der Öffentlichkeit)
 - Belästigung im Auto und in öffentlichen Verkehrsmitteln
 - Gefahren am Abend:
 - □ Anmache in der Disko, K.O.-Tropfen im Cocktail, alkoholisierte Betriebsfeiern
 - Gefahren auf dem Nachhauseweg
 - sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, sexualisierte Gewalt
 - Mobbing und Belästigung am Arbeitsplatz
 - Zivilcourage zeigen, ohne sich selbst zu gefährden
 - Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
- **Theorie**
 - „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)
 - rechtliche Handlungsrahmen (z. B.: Notwehr, Notstand, unterlassene Hilfeleistung)
- effektive **Selbstverteidigung** erlernen
 - einfache aber wirkungsvolle Techniken bei körperlichen Auseinandersetzungen

Methoden des Trainings

• Atmosphäre schaffen

Um unser Training erfolgreich durchzuführen, schaffen wir eine **offene Atmosphäre**, in der es keine **falsche Scheu** gibt, Probleme anzusprechen. Das Verhältnis unter den Teilnehmern und zu den Trainern ist geprägt sein von gegenseitigem **Vertrauen** und **Respekt**.

Unsere **Trainer** haben die besten Voraussetzungen, um diese Atmosphäre herzustellen: sie sind **pädagogisch geschult**, erfahren im Umgang mit Menschen und **motiviert**, sich auf die unterschiedlichsten Charaktere einzustellen.

Wir nutzen verschiedene **methodisch-didaktische Instrumente**, um unser Wissen weiterzugeben: Wir arbeiten mit **interaktiven Geschichten** und Übungen, führen intensive **Diskussionen** und Gespräche und trainieren das Gelernte immer wieder in praxisnahen **Rollenspielen**. So prägen sich Verhaltensmuster zur Konfliktdeeskalation nachhaltig ein.

• Diskussionen zur Wissensvermittlung

„*Wissen macht stärker*“ – nach dieser Devise vermitteln wir in den Diskussions- und Gesprächsrunden **Fakten und Hintergrundinformationen**, um die Teilnehmer aufzuklären. Hierbei geht es unter anderem um:

- Polizeiliche Kriminalstatistiken und repräsentative Untersuchungen
- rechtliche Handlungsrahmen (z. B.: Notwehr, Notstand, unterlassene Hilfeleistung)
- Informationen zu Straftaten, die Frauen drohen
- „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)

• Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele

Viele Konflikt- und Gefahrensituationen simulieren wir im Training mit **realistischen Rollenspielen**. Dadurch werden die **Themen besser nachvollziehbar** und greifbar für die Frauen. Sie können sich besser in eine Situation hineinversetzen und zwischen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wählen.

Durch die Rollenspiele kann jede der Teilnehmerinnen ihr eigenes Verhalten schulen und überprüfen. Ein Lösungsansatz, der durch eine gemeinsame Diskussion entwickelt wurde, hat eine sehr **nachhaltige Wirkung** und kann in einer vergleichbaren Situation leichter abgerufen werden.

• Abschlussveranstaltung zur Analyse des Lernerfolgs

Bei der **Abschlussveranstaltung** überprüfen wir außerhalb des „sicheren Trainingsraumes“ mit Hilfe von Rollenspielen, ob die Teilnehmerinnen die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben und wie sie ohne Gruppenkontext auf die erlernten Situationen reagieren. Dieser Abschluss dient den Teilnehmerinnen dazu, sich das **Erlernte bewusst zu machen** und erworbene Lösungsmuster spontan anzuwenden.

• Auffrischungen für Nachhaltigkeit

Etwa alle acht bis zehn Monate bieten wir den Teilnehmerinnen ein **Auffrischungstraining** an, in dem die Elemente des Trainings noch einmal wiederholt werden. Das Gelernte kann sich auf diese Weise zusätzlich verfestigen.

Organisatorisches

- **Trainingsdauer**

Ein Frauen-Training führen wir an **zwei** oder **drei Tagen zu jeweils 5 bis 8 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit einem oder zwei CONVA-Trainern durch.

- **Gruppengröße**

Unsere Trainings führen wir idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **20 und 25 Frauen** durch. Die Gruppenstärke dient vor allem einem großen Lernerfolg der Teilnehmer, die in den unterschiedlichen Rollenspielen von möglichst vielen „**Modellen**“ lernen können.

Der Trainingsraum sollte genügend Platz und Sitzgelegenheiten für den Stuhlkreis haben.

- **Kleidung und Ausrüstung**

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen sich kleine **Snacks** und **Getränke**, für die körperlichen Trainingseinheiten eventuell ein Schweißstuch.

- **Trainingsort**

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings **bundesweit** an, das heißt: wir kommen zu Ihnen!

Hinsichtlich der Räumlichkeiten stellen wir keine großen Ansprüche. Es muss Platz für einen **Stuhlkreis** mit den Teilnehmerinnen und den Trainern vorhanden sein. Außerdem sollten **Toiletten**, ein **Papierkorb** und **Besen** mit **Kehrblech** zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen.

- **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahmegebühr beträgt **135 Euro pro Teilnehmerin** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Ehepartner beträgt der Preis **120 Euro**, sofern ein gemischtgeschlechtliches Erwachsenentraining durchgeführt werden soll. Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an.

- **CONVA-Fairness**

Für alle Teilnehmerinnen bieten wir unsere „CONVA-Fairness“ an:

„Wenn Sie sich zu einem Training anmelden, verpflichten Sie sich lediglich zum Erscheinen am ersten Trainingstag. Erst im Anschluss daran entscheiden Sie, ob Sie von der Qualität überzeugt sind und Sie endgültig teilnehmen. Treten Sie nach dem Besuch des ersten Trainingstages zurück, fällt keinerlei Gebühr an.“