#WEST 06. Dezember 2017

BG Netz PD Duisburg und OV Witten/Bochum: Deeskalationstraining - Mache Dir bewusst, was du nicht willst

Versuch es erst gar nicht! Das war der Ausspruch eines 8jährigen, mit dem Deeskalationstrainerin Iris Meisenbacher den Teilnehmerinnen nahebrachte, wie man seinen Gegner verbal in die Schranken weisen kann.

Was aus dem Munde eines kleinen Jungen niedlich klingt, machte klar:

Mache dir bewusst, was du nicht willst und bringe es deutlich zum Ausdruck!

Wie reagiere ich am besten auf verbale und körperliche Angriffe? Das war das Thema des Workshops für die EVG - Frauen der Betriebsgruppe Netz PD

Duisburg und des Ortsverbandes Witten/Bochum. Der Fonds soziale Sicherung
machte es möglich! Die Trainerin brachte 14 Frauen nicht nur durch lustige Anekdoten zum Lachen, sondern sie schilderte ihre Erfahrungen aus Seminaren
mit Kolleginnen und Kollegen der Deutschen Bahn AG.

Gefühlt ganz nebenbei und mit viel Zeit zum selbst ausprobieren, erlernten die Anwesenden einfache Techniken, sich gegen distanzlose oder übergriffig werdende Angreifer zur Wehr zu setzen. Die Teilnehmerinnen lernten, eine ihrer Persönlichkeit angemessene Reaktion zu zeigen und entwickelten ein Gefühl dafür, wann Grenzen überschritten werden. Ein gelungener Tag. Gewünscht wurde von allen Anwesenden, ein Kurs zur Vertiefung des Erlernten im nächsten Frühjahr.

Alle Bilder anzeigen »

Downloads

Aushang

(PDF, 98.53 KB, Wird in neuem Fenster/Tab geöffnet.)

(/fileadmin/Regionen/NRW/2017/PM_Frauen_Deeskalationstrainin