

## Inhalte für Kurse, Seminare, Workshops, Einzel- und Gruppencoaching

- Alle Inhalte und Übungen werden auf der Grundlage persönlichen Anlagen und Fähigkeiten individuell vermittelt.
- Eigene Erfahrungen und Erlebnisse können eingebracht und reflektiert werden.
- Alle genannten Themen sind als Unterrichtsmaterialien/Power Point-Präsentation ausgearbeitet, sodass die Möglichkeit besteht, diese in Papierform und/oder über einen Beamer begleitend zur Verfügung zu stellen.
  
- **Zivilcourage**
  - Das Grundgesetz
  - Annäherung über Beispiele
  - Definition und allgemeine Informationen
  - Schritte zur Zivilcourage
  - Bedingungen für Hilfeleistung
  - Unterlassene Hilfeleistung
  - Situative und personenbezogene Bedingungen
  - Situationen, die Zivilcourage erfordern
  - Erscheinungsformen der Abwertung
  - Eigenschaften sozial mutiger Menschen
  - Mögliche negative Konsequenzen  
(Milde soziale Konsequenzen, schwere Nachteile, schwerste Auswirkungen)
  - Anonymisierte Fallbeispiele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer reflektieren
  
- **Formen der Hilfeleistung**
  - Allgemeine Informationen
  - Helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen
  - Verhalten in Gefahrensituationen
  - Der Notruf
  - Die Notrufnummern
  - Angebote und Kontaktdaten von Hilfsorganisationen
  - Handlungsmöglichkeiten bei Verletzungen
  
- **Kommunikationsgrundlagen**
  - Allgemeine Informationen
  - Worauf es zu achten gilt
  - Mögliche Kommunikationsstörungen
  - Blinde und geschulte Intuition
  - Verantwortungsdiffusion
  - Wahrnehmung und Beobachtung
  - Eigen- und Fremdwahrnehmung
  - Fehler, Störungen und Täuschungen bei der Wahrnehmung
  - Lerntypen – Pro und Kontra (Frederic Vester)
  - Die Walt-Disney-Strategie (Kreativitäts-Methode)
  - Das Eisberg-Modell (Samy Molcho nach Sigmund Freud)
  - Die Bedürfnispyramide (Abraham Maslow)

➤ **Kommunikationsgrundlagen**

- Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung (Erik H. Erikson)
- Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts (Carl Rogers)
- Vier-Ohren-Modell (Friedemann Schulz von Thun)
- Gewaltfreie Kommunikation (Marshall B. Rosenberg)
- Gruppendynamik (Lewin/Tuckman/Bennis)
- Karriereanker (Edgar H. Schein)
- OSCE(objective structured clinical examination)-Simulationstraining

➤ **Prävention**

- Allgemeine Informationen
- Kurzzeitige Stressbewältigung
- Langfristige Stressbewältigung
- Psychohygiene
- Richtige Einschätzung eigener Stärken
- Eigene Grenzen erkennen und setzen
- Grenzen anderer erkennen und akzeptieren
- Heiße und kalte Konflikte
- Rund um das Thema Burnout
- Vermeidung von Burnout
- Das Reflexion als Sprungbrett (Roswita Königswieser)
- Das Profil eines kreativ-komplexen Menschen (Mihály Csíkszentmihályi)

➤ **Konfliktmanagement**

- Situatives Führen (nach Hersey und Blanchard)
- Konflikte allgemein, Konfliktstile und Konflikteskalationsphasen
- Leitfaden zur Konfliktanalyse
- Effektives Führungstraining (Thomas Gordon)
- Konfliktarten und Ursachen
- Kooperationsbarrieren und Lösungsmöglichkeiten
- Das Pinguin-Prinzip (John P. Kotter)
- Das Odysseusprinzip: Leadership revisited (K. Buchinger und H. Schober)
- Von der Vergangenheit befreien (Robert Betz)
- Verantwortung übernehmen (Robert Betz)

➤ **Zeitmanagement**

- Schlüssel zum effektiven Zeitmanagement
- Aufgaben und Ziele planen
- Den Tag gestalten
- Zeitmanager werden
- Ziele und Prioritäten setzen
- Blockaden beseitigen – Balancen finden
- Erfolgreiches Handeln durch optimale Planung
- Tipps für den Büroalltag
- Aufbruch zur Gelassenheit

➤ **Selbstmanagement**

- Allgemeine Informationen
- Energie gewinnen und Entscheidungen treffen
- Reflexion und Realismus
- Fehlschläge und Fantasie
- Organisation und Ordnung
- Lernen und Loslassen
- Fehlschläge und Fantasie
- Organisation und Ordnung
- Lernen und Loslassen
- Glück und Genießen
- ZRM ® (Zürcher Ressourcen Modell der Universität Zürich)

➤ **Soziale Medien & PC**

- Allgemeine Informationen
- Überblick "Sozialer Medien"
- Möglichkeiten und Grenzen
- Soziale Medien und deren Bedeutung im Alltag
- Umgang mit PC und Internet
- Gemeinsamkeiten relevanter Office-Anwendungen
- Rund um das Thema Präsentationen
- PowerPoint 2007/2010
- Outlook 2007/2010
- Excel 2007/2010
- Word 2007/2010

➤ **Deeskalation**

- Hintergrundinformationen
- Aggressionsformen
- Wahrnehmung und Individualdistanz
- Was führt zu Gewalt / fördert Verständigung
- Die drei (De-)Eskalationsstufen
- Täter/Opfer – Die Körpersprache
- Nutzung der Stimme
- Validation im Alltag anwenden
- Gewaltprädikatore (Vorwarnzeichen)
- Aktives Zuhören
- Stufenmodell zur Deeskalation von Gewalt und Aggressionen
- Die 12 Regeln der Deeskalation
- Kommunikation und Gesprächsführung in der Deeskalation
- Techniken bei der Kontaktaufnahme
- Gewalt und Aggression im Gesundheitsbereich
- Deeskalationsmanagement im Unternehmen etablieren
- Mobbing & Handlungsmöglichkeiten
- Gewalt im (sozialen) Beruf
- Mobbing, Whistleblowing und Zivilcourage
- Umgang mit Hunden, Kühen, Wildschweinen und Füchsen
- Blitzlicht-Reflexion

- **Kinder und Jugendliche**
  - Richtlinien zum Schutz von Kindern
  - Trainingsarten je nach Altersklasse
  - Diagnostik bei Kindern & Jugendlichen: Probleme und Gesprächsleitfaden
  - Cybermobbing (neue Form der Gewalt)
  
- **Senioren**
  - Sicher und selbstbewusst durch den Alltag
  - Tipps Polizei und WEISSE RING
  - Tipps rund um Ihre Reise
  - Gefahren im Internet
  
- **Rechtliche Grundlagen**
  - Allgemeine Informationen
  - Nothelfersituation & Opferentschädigung
  - Opferrechte & Der WEISSE RING
  - Notwehr
  - Jedermann-Festnahmerecht
  - Hausrecht
  - Cybermobbing – Folgen für den Täter
  - Polizeiverordnung der Stadt Freiburg
  - Das Jugendschutzgesetz
  
- **Waffen**
  - Waffengesetze
  - Eingesetzte Waffen auf der Straße
  - Erste Hilfe-Maßnahmen
  
- **Vergewaltigung**
  - Verhalten in der Akutsituation
  - Verhalten nach der Tat
  
- **Drogen**
  - Allgemeine Anzeichen
  - Wie helfen/darüber sprechen?
  - Übersicht legaler und illegaler Drogen
  
- **Praktische Übungen**
  - Eigene Erfahrungen und Erlebnisse einbringen und reflektieren
  - Körperausdruck & Stimme nutzen
  - Effektive Nutzung der eigenen physischen und psychischen Stärken
  - Fragebogen Zivilcourage  
(Universität Zürich und Universität van Amsterdam)
  - Fragebogen Sicherheit für Kinder und Jugendliche an Schulen
  - Checkliste zur Selbsteinschätzung
  - Starke Persönlichkeit
  - Gedankenübung
  - Die Stimme  
(Hintergrundwissen und Übungen)
  - Stopp-Spiel
  - Raum-Ecken-Spiel

**➤ Praktische Übungen**

- Ein Klötzchen muss her, und zwar schnell!
- Abziehen im Bus
- Kleinkreise
- Beeinflussung durch Zuschauer
- Zur eigenen Meinung stehen
- Notruf absetzen
- Der Seiltanz
- Das Pendel
- Der Platzwechsel
- Positives Feedback
- Die Welle

**➤ Selbstverteidigung**

- Gruppenübungen  
(Distanz/Nähe sowie Schläge/Abwehr erfahren)
- Einzelübungen  
(Stand, Körperhaltung, Schlagtechniken, Tritte)
- Befreiungstechniken und Schlagpolstertraining
- Effektive Angriffs- und Verteidigungstechniken  
(angepasst an Alter und Körpergröße)
- Basis der Selbstverteidigungstechniken:  
Kung Fu (chinesische Kampfkunst),  
Kyusho Jitsu (vitale Punkte des Körpers nutzen),  
Tai Chi (Push Hands & Wahrnehmung)
- Im Kampf unbedingt beachten
- Allgemeine und spezielle Techniken für die entsprechende Altersklasse
- Selbstverteidigungstechniken mit Bildern
- Abwehr und Fluchttechniken mit Bildern

**Sprechen Sie uns bei Interesse bitte an, wir informieren Sie gerne!**

**takemabo**

M a r k B o t t k e

Kommunikation | Selbstverteidigung | Soziale Medien

Kappler Str. 46b  
79117 Freiburg  
[m.bottke@take-mabo.de](mailto:m.bottke@take-mabo.de)Tel.: 0761 766 2344  
Mobil: 0176 61992650  
[www.take-mabo.de](http://www.take-mabo.de)[www.facebook.com/takemabo.online](http://www.facebook.com/takemabo.online)[www.twitter.com/takemabo\\_online](http://www.twitter.com/takemabo_online)