

## Zu meiner Person

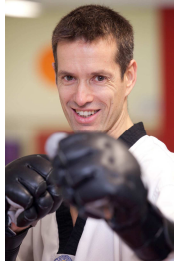
Trainer Breitensport / Fitness / Selbstverteidigung

Meisterprüfung zum 3. Dan Tae kwon Do 1992 WTF

Examinierter Sportpädagoge 1. und 2. Staatsexamen

Lehrer, Pädagogischer Fachberater Spezialbereich Mobbing,

TV-Coach Pro7



**MaSaMe**

Ressourcenorientiertes

Selbstbehauptungstraining



**MaSaMe**  
**Martin Sattler Methode**  
**0172-2995643**

[www.martin-sattler-sv.de](http://www.martin-sattler-sv.de)

**MaSaMe**

Martin Sattler Methode  
Ressourcenorientiertes  
Selbstbehauptungstraining

**Selbstbehauptung**  
**Selbstverteidigung**  
**Anti-Mobbing**  
**Deeskalation**



Tel.: 0172-2995643 ◀

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptungskurse

Das Ziel der Kurse besteht in dem Erlernen konkreter Handlungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Gefahrensituationen. Die Teilnehmer lernen solche Situationen nicht nur sicher einzuschätzen, sondern auch realistische und adäquate Reaktionen einzuüben. Der größte Lerneffekt entsteht durch das „Aha“ - Erlebnis, d.h. die Teilnehmer erfahren, dass sie einer angstbesetzten Situation nicht hilflos gegenüberstehen, sondern individuelle Möglichkeiten haben zu handeln und sich zu schützen. Mit Spaß und Freude werden die Lerninhalte vermittelt



## Anti-Gewalt-Coaching

Erlernen von Möglichkeiten der Kompensation durch kontrollierte Aktionen

Affektkontrolltraining

## Probleme in der Schule? Mobbing, Schläge, Ausgrenzung, Ängste, Frust, Gewalterfahrungen,

"Bauchschmerzen" beim Gedanken an Schule...

**Einzeltraining/ Coaching** In meinem Training lernen Teilnehmer in handlungsorientierten Situationen mit Hilfe von Rollenspielen und körperlichen Auseinandersetzungen, eigenes Auftreten, Verhalten und Handlungen zu reflektieren, z.B. bei Mobbing in der Schule.

**Ziele:** Frühzeitiges Erkennen und Vermeiden von Konflikten

Das Beherrschen von alternativen Verhaltensstrategien für den Fall eines Angriffes/ Übergriffes

Erhöhen der Frustrationstoleranz Aufbau von Selbstbewusstsein durch das Erkennen individueller Stärken

Automatisieren effektiver Selbstverteidigungstechniken

Zielgruppe:

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene

Einzel- und Kleingruppen

-----

- Fortbildungen

Termine nach Vereinbarung

[www.martin-sattler-sv.de](http://www.martin-sattler-sv.de)



**Martin Sattler Methode**

0172-2995643

[martin.sattler@online.de](mailto:martin.sattler@online.de)