



**Isolde Werst**  
Deeskalationstrainerin

- > Gewaltprävention
- > Konstruktive Konfliktlösung
- > Deeskalation von Gewalt und Rassismus

**„Nur wenn du Dinge tust, die du bisher noch nicht beherrscht hast, wirst du wachsen.“**

**Norman Mailer**

## **Sicher, stark und selbstbewusst**

### **Training für Mädchen in gewaltfreier Selbstbehauptung**

#### **Vielleicht kennt ihr das:**

in Schule oder Freizeit, im Freundeskreis, oder auf dem Nachhauseweg erleben wir Situationen, in denen wir oder andere angemacht, beschimpft, belästigt oder auf eine "irgendwie unangenehme Weise" in ein Gespräch verwickelt werden.

Manchmal fällt uns dann nicht die richtige Antwort ein, wir können uns nicht distanzieren, fühlen uns unsicher oder hilflos, verärgert, wütend oder sogar bedroht - unsere Grenzen werden verletzt.

#### **Und zuhause ärgern wir uns dann noch über uns selbst, weil wir**

- > lieber NEIN gesagt hätten
- > besser ein ungutes Gefühl ernst genommen hätten
- > unsere Position fester hätten behaupten wollen
- > unsere Grenzen für uns und andere hätten deutlicher wahrnehmen und zeigen wollen
- > ...?

#### **Aber wie?**

Das könnt ihr in diesem Workshop lernen!

Nämlich, wie wir mit Spaß, und auch dem nötigen Ernst,

- > die eigenen Stärken entdecken
- > eigene Erfahrungen mit Belästigung, Anmache, Bedrohungen und Gewalt genauer ansehen
- > und genau für diese Situationen konkrete Handlungsmöglichkeiten entwickeln und ausprobieren

#### **Damit wir beim nächsten Mal, wenn wir eine ähnliche Situation erleben**

- > uns unserer Stärken bewusst sind
- > im Gleichgewicht bleiben
- > Selbstbewusst und der Situation angemessen handeln
- > und unsere Grenzen eindeutig setzen können

#### **Trainerin: Isolde Werst**

- > Trainerin für Seminare und -projekte zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus bei der Gewaltakademie Villigst > Fortbildungen in Mediation, Konstruktiver Konfliktbearbeitung und Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg > Diplom-Sozialpädagogin > Mutter einer erwachsenen Tochter

**Isolde Werst**

Friedhofstraße 13 · 51645 Gummersbach · fon 02261 - 79 00 01 · mobil 0157 - 73 81 79 52 · info@isolde-werst.de · www.isolde-werst.de