



Thomas Lührke

Fachpädagoge für Konfliktkommunikation
Mentor für Systemisches Aggressionsmanagement SAM
Selbstverteidigungsspezialist, ehem. Ausbilder für Justiz & Polizei
Karate und Gewaltschutz – Trainer

Programmübersicht ab Klasse 3.

- **Theoretischer Teil mit verschiedenen Übungen und Rollenspielen**
- **Durchsetzungsmöglichkeiten erfahren (Nein-Sagen)**
- **Umgang mit Status und Körpersprache**
- **eigene Distanz richtig einschätzen und erkennen – was lasse ich zu und wann sage ich nein?**
- **vorgegebene Situationen erarbeiten und im Rollenspiel erproben**
- **Reaktionsmöglichkeiten auf verbale – Angriffe sowie Ausweichen statt Angreifen**
- **neu erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten durch gezielte Vorgaben vertiefen und einüben**
- **Anti – Mobbing Übungen und Spiele um diese durch verschiedene Rollenspiele erfahren und erleben zu dürfen und was ich dagegen tun kann**
- **Konstruktiver Umgang mit Wut und Aggression durch die Aggressionsacht nach SAM**
- **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**
- **SOK (Schutz ohne Kampf) SAM Prinzip**

