

# Körperliche Gewalt am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich mit einfachen Mitteln



Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. In 75 Prozent aller Gewaltdelikte erreicht der Täter sein Ziel, weil das Opfer keine (richtige) Gegenwehr leistet. Beschäftigte werden im Verlauf einer Eskalation beleidigt, bedroht oder tätlich angegriffen. Dabei obliegt es der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers, die eigenen Mitarbeiter\*innen ausreichend zu schützen.

## ZIELGRUPPE

Sie sind Mitarbeiter\*in im Innen- oder Außendienst, zum Beispiel: Busfahrer\*in, Fahrausweisprüfer\*in, Hausmeister\*in, Mitarbeiter\*in im Kundencenter, Sperrkassierer\*in, Techniker\*in, Mitarbeiter\* in von Behörden, öffentlichen Verwaltungen oder Klinikpersonal.



**DIESES TRAINING WIRD  
ALS PRÄSENZ- UND ONLINE-  
TRAINING ANGEBOTEN.**

## ÜBERBLICK

In diesem Training möchten die Teilnehmenden erfahren, wie Sie sich im Fall der Fälle vor körperliche Gewalt schützen können. Dabei fokussieren wir zum einen die präventiven Maßnahmen und die effektiven Techniken im Übergriff selbst. Freuen Sie sich auf einfache, sehr praktische Tipps, die sofort einüben können.

# Körperliche Gewalt am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich mit einfachen Mitteln



## SCHWERPUNKTE

- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Was ich in der Prävention schon tun kann
- Warum Frauen häufiger als Männer angegriffen werden
- Einfache Handgriffe, Fußbewegungen für den Schutz
- Wie Sie sich auch im Privatleben schützen können

## IHR NUTZEN

Sie lernen,

- wie Sie Ihre Körpersprache richtig einsetzen
- wie wichtig Distanzzonen wirklich sind
- wie Sie sich mit einfachen Mitteln befreien und
- was Sie tun, wenn nichts mehr geht

## TRAININGSINHALTE

Diese Themen werden häufig von unseren Kunden\*innen gewünscht. Sprechen Sie uns bitte an, wenn ein Aspekt ergänzt werden sollte.

### Grundlagen der Selbstverteidigung

- Was verstehen wir unter Gewalt am Arbeitsplatz?
- Was bedeutet Selbstverteidigung?
- Was gehört zur Selbstverteidigung, was nicht?
- Ihr Selbstbild – Lernen Sie sich kennen – Ihre Stärken

### Prävention

- Gefahren erkennen, einschätzen und bewerten
- Kundengespräche an Ihrem Arbeitsplatz
- Schärfen Sie Ihre Beobachtungsfähigkeiten
- Selbstbehauptung – Auftreten – Sprache
- Prävention im Privatleben: Sicher ist sicher!

### Selbstverteidigung

- Einfache Tipps direkt an Ihrem Arbeitsplatz anwendbar
- Wie Ihr Körper im Verteidigungsfall reagiert
- 5 einfache Regeln für die Selbstverteidigung
- Die Distanzen in der Selbstverteidigung
- Die Kampfdistanzen
- Die Distanzzonen
- Die empfindlichen Stellen des Körpers
- Der Umgang mit Waffen zur Selbstverteidigung
- Wie Pfefferspray zur Gefahr werden kann
- Welche Waffen sich für Frauen besonders eignen

### Rechtliche Grundlagen

- § 32 StGB: Notwehr
- § 33 StGB: Überschreitung der Notwehr
- § 34 StGB: Rechtfertigender Notstand
- § 35 StGB: Entschuldigender Notstand
- § 323c StGB: Unterlassene Hilfeleistung



**Offene Trainings in Deutschland:** Aachen · Augsburg · Berlin · Bielefeld · Bochum · Bonn · Darmstadt · Dresden · Düsseldorf · Essen · Frankfurt am Main · Freiburg · Hamburg · Hannover · Heilbronn · Ingolstadt · Kaiserslautern · Karlsruhe · Kassel · Kiel · Köln · Leipzig · Mainz · Mannheim · Mönchengladbach · München · Münster · Nürnberg · Offenbach am Main · Regensburg · Stuttgart · Ulm · Weil am Rhein · Wiesbaden · Wuppertal · Würzburg

**Niederlande:** Amsterdam    **Österreich:** Graz · Linz · Salzburg · Wien    **Schweiz:** Bern · Zürich

[www.debkonplus.de](http://www.debkonplus.de) | [kontakt@debkonplus.de](mailto:kontakt@debkonplus.de)

Hanns-Martin-Schleyer-Straße 34 · Haus 1 · D-47877 Willich

Tel. +49 (0) 2154 816 95-60

LinkedIn

XING