

## **Selbstverteidigung**

Deine Ängste, deine gemachten Erfahrungen oder deine Befürchtungen stehen zuerst im Mittelpunkt.

Was möchtest du lernen, üben, können, um dich sicherer und stärker zu fühlen?

Welche Situationen belasten oder belasteten dich und wie kannst du dich in welchen Situationen wie verhalten?

Konkret werden wir Theorie und Praxis miteinander verbinden, wenn möglich vor Ort / dort, wo du dich unwohl fühlst / bei dir zuhause oder in der Natur. Es gibt in jeder Situation viele Möglichkeiten, sich Konflikten zu entziehen oder Auswege zu finden, um nicht in die körperliche Abwehr zu kommen. Sollte aber dieser Notfall eintreffen, so gibt es verschiedene Techniken, um auf Angriffe zu reagieren und/oder sie abzuwehren.

Auch hier findet wieder eine Auseinandersetzung mit der Wahrnehmung statt. Wie kann ich feststellen, dass eine Situation ausser Kontrolle geraten könnte, und was kann ich präventiv tun, um einen Plan B oder sogar Plan C aktivieren zu können?

Wie kann ich nicht nur eine Situation, sondern auch mich selbst unter Kontrolle halten, damit ich Sicherheit und Selbstvertrauen ausstrahle und nicht auf die Opferschiene gerate?

Falls du Fragen hast oder mehr über die Angebote oder mich wissen möchtest, dann trete in Kontakt mit mir, damit wir deine Fragen, deine Anliegen, Wünsche und Ziele klären können. Das Erstgespräch von 20 Minuten ist kostenlos.

Nun freue ich mich, dich schon bald begleiten und unterstützen zu dürfen und wünsche dir bis dahin alles Gute und bis bald 😊.

Valentin Koch