

# Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!

## 1. Einheit

01. Kennenlernen / Vorstellen
02. Erwartungen / Befürchtungen
03. Aushändigung der Mappe (Mappe)
04. Über Dich – eigene Einschätzung – Deine Stärken – Deine Schwächen
05. Regeln (Zettel)
06. Normen für gegenseitige Hilfe, körperliche Unversehrtheit, Ehre und für die Integrität (Zettel)
07. Aufmerksamkeits-Fokussierung (Zettel)

Pause

08. Qi Gong
09. Vertrag (Zettel und Unterschrift)
10. Respekt (Zettel)
11. Turmbau (Zeitungspapier)
12. Fragebogen
13. Abschlussgespräch

# **Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!**

## **2. Einheit**

01. Qi Gong
02. Was liegt an?
03. Biographie (Wandzeitung)
04. Entspannung (CD.- Player)

Pause

05. Ich packe meinen Koffer...
06. Gewaltstrahl
07. Definition von Gewalt
08. Abschlussgespräch

# **Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!**

## **3. Einheit**

Ausflug nach Gaarden – Mettenhof – Bullenkloster--  
Rendsburger Landstr 20 – Polizeigewahrsam – Kripo

## **4. Einheit**

01. Qi Gong
02. Was war los?
03. Was weißt Du noch über die Regeln ?
04. Stolzhitliste

Pause

05. Nähe und Distanz
06. 10 Elemente destruktiver Gewalt (Zettel)
07. Ich bin ich -- Wertschätzung anderer
08. Abschlussrunde

# **Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!**

## **3. Einheit**

Ausflug nach Gaarden – Mettenhof – Bullenkloster--  
Rendsburger Landstr 20 – Polizeigewahrsam – Kripo

## **4. Einheit**

01. Qi Gong
02. Was war los?
03. Was weißt Du noch über die Regeln ?
04. Stolzhitliste

Pause

05. Nähe und Distanz
06. 10 Elemente destruktiver Gewalt (Zettel)
07. Ich bin ich -- Wertschätzung anderer
08. Abschlussrunde

# Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!

## 7. Einheit

1. Ausflug in das Altenheim Freiligratstr.
  - Besuch bei einem Rentner - Heinz Porath

## 8. Einheit

1. Qi Gong
2. Was war los?
3. Konfrontation mit meiner Missetat/ Straftat
4. Gefühle beschreiben (Zettel)
5. Pause
6. Anschrei-Übung - Ja/nein - „Herbert, die Milch kocht über...“  
(Übung)
7. Parkbank (Rollenspiel)
8. Ich bin o.k. und Du bist o.k.

# **Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!**

## **9. Einheit**

1. Qi Gong
2. Was war los?
3. Was weißt Du noch über die Faktoren der Gewaltspirale
4. Welche Verletzungen hast Du bisher erlitten?
5. Pause
6. Was hast Du anderen zugefügt?
7. Empathieübung – nach Hagemann – vier Fälle (Zettel)
8. Kartenspiel /Uno/ Bauernskat/ Schwimmen

## **10. Einheit**

1. Qi Gong
2. Was war los?
3. Empathie – Was ist das eigentlich?
4. Wo und wie kann ich anderen helfen?
5. Pause
6. Flirten, wie geht das?
7. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
8. Jenga (Spiel)

# **Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!**

## **11. Einheit**

Besuch beim Weißen Ring / od. Notruf vergewaltigter Frauen/ od. Packhaus/ oder Nichtsesshaften/ od. Blaues Kreuz – Guttempler

## **12. Einheit**

1. Qi Gong
2. Was war los?
3. Wie wehre ich mich gegen Angriffe?
4. Pause
5. Meditation – was ist das und wie geht das?
6. Wo liegen meine Stärken?

## **13. Einheit**

Besuch einer Kampfkunstschule/ od. Fitnessstudio/ od. Sportverein

# **Wobei – Trainingsteam – Mit Sicherheit gut!**

## **14. Einheit**

1. Qi Gong
2. Was war los?
3. Meine Ziele – wie erreiche ich sie?
4. Pause
5. Präsentation der Kreativarbeit
6. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

## **15. Einheit**

1. Qi Gong
2. Was war los?
3. Zusammenfassung des AGT
4. Was war gut?
5. Was war blöd?
6. gemeinsames Abschlussessen...
7. Ende