

Berufsbegleitende Weiterbildung  
zur  
feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin



# Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!

nach dem Konzept von **Sunny Graff**.



Aktualisiert: 1998-2012, 2017 Regina Speulta, Annette Heck, Karlsruhe.  
2017 Renate Rommel, Stuttgart.  
Oktober 2020

# Gesamtübersicht der Weiterbildung

## Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!

Basiskomponenten (4 WE = 60 Std. und 2 Hospitationen)

<p><b>Basis WE 1</b></p> <p>Aufbau und Einleitung SV Kurs Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsstrategien Studien über Gegenwehrverhalten Formen der Diskriminierung</p>	<p><b>Basis WE 2</b></p> <p>Körpersprachprinzipien Gewaltmuster: Opfer-Täter Dynamik Präventive Maßnahmen in Übung und Theorie Einführung in die Körperlichen Techniken</p>	<p><b>Basis WE 3</b></p> <p>Täterbild Einleitung Konfrontationstraining Aufbau Rollenspiele Rolle der Lehrerin Deeskalationsansätze Mentales Training</p>	<p><b>Basis WE 4</b></p> <p>Täter im nahen, sozialen Umfeld Konfrontationstraining Teil II Strategien gegen Rassismus und Diskriminierung Teilnehmerinnen mit Gewalterfahrung Organisation / Verwaltung / Marketing</p>
---	---	---	---

**Gewalt gegen Frauen**  
1. Block=32 Std. + 2 Hospitationen  
Gewalt im nahen sozialen Umfeld  
Konfrontationstraining:  
Rassismus/Diskriminierung  
Körperl. Techniken  
Befreiungs-, Bodentechniken,  
Waffengewalt, Mehrerer Angreifer  
Techniken b. körpl. Einschränkung  
Sicherheitsüberlegungen  
Notwehr/juristische Aspekte

**Gewalt gegen Mädchen**  
2 WE=30 Std. + 1 Hospitationen  
**In der Schule und ganz Privat**  
Konfrontationstraining  
Körperliche Techniken  
Mentale Übungen  
sexueller Missbrauch  
Inzest, Täterstrategien  
Mädchensolidarität  
Stärkungsaspekte  
Gewaltbereite Mädchen

**Mütter-Töchter**  
**Starke Mütter - Starke Töchter**  
1 WE= 15 Std. + 2 Hospitationen  
  
Entwicklung gemeins. Strategien  
Übungen und Rollenspiele in  
gemeinsamen und getrennten EH  
Positives Frauenbild → Stärkung  
der Mutter, als positives Vorbild  
Spielerische Methodik

**Gewaltprävention  
an Schulen**  
2. Block=32 Std. + 4-6 Hospitationen  
Gemischt-, Geschlechtspezifisch  
Grenzen setzen – Grenzen achten  
Ich bin stark – Du auch  
Chillee Sticks  
Roter Faden und Unterschiede  
Rollenspiele / Körpersprache  
Kommunikation  
Finanzierungsmodelle

**Move – Fight – Play**  
1 WE= 12 Std.  
  
Leichtigkeit in der Klarheit  
Methodische Ansätze (Lehrfähigkeit)  
Einstellung zum Kämpfen  
Fremd- und Selbstbild  
Philosophischer Ansatz  
Erfolgsgeschichten  
weibliche Körperbilder und  
Körperwahrnehmung

**Vertiefendes Training**  
1 WE= 15 Std.  
  
Zeit für:  
Techniktraining,  
Spiele,  
Fragen und Antworten,  
Erste Hilfe,  
Juristische Aspekte (RA)

**Umfang  
Aus- und Fortbildung:**  
Kennenlernen  
211 Stunden an:  
8 Wochenenden und 2 Blöcke (à 4 Tage)  
12 Hospitationen  
Ausbildungsunterlagen  
(Buch+digitale Unterlagen)  
Kosten: 4.200€ inkl. 19% MwSt  
(700 € Anzahlung)

**Elternarbeit**  
1 WE= 15 Std.  
  
**Eltern als Multiplikatoren**  
Wie gehe ich mit heiklen Fragen  
um?  
Grenzen setzen – Grenzen achten  
sexueller Missbrauch  
Inzest  
Täterstrategien

## Was ist „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“?

### **Gewalt gegen Frauen und Mädchen**

- Gewalt und Diskriminierungen gehören leider immer noch zur Lebensrealität vieler Frauen und Mädchen. Aus diesem Grund lassen sich einige Frauen zu Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerinnen ausbilden, um
  - Frauen und Mädchen zu stärken und somit dem Gewaltsystem etwas entgegen zu setzen,
  - Frauen und Mädchen Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen wie sie sich in bedrohlichen und gefährlichen Situationen wehren und unangenehme Situationen frühzeitig beenden können.
- Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse sind eine Möglichkeit Gewaltprävention zu leben. Das Ziel eines Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurses soll bewirken, dass sich bei den Teilnehmerinnen ein starkes Selbstbewusstsein entwickelt und vorhandenes Selbstvertrauen gefestigt wird.
- **Konfrontationstraining**  
Im Konfrontationstraining werden Verhaltensweisen geübt, die gegen Grenzverletzungen, alltägliche sexualisierte und rassistische Übergriffe und Diskriminierungen jeglicher Art eingesetzt werden können. Körpersprachübungen und Rollenspiele vermitteln selbstsicheres Auftreten und sprachliche Möglichkeiten.
- **Körperliches Training**  
Beim körperlichen Training werden Techniken erlernt, die es jeder Frau und jedem Mädchen ermöglichen, sich bei direkten körperlichen Angriffen sofort und effektiv zu verteidigen.
- **Mentales Training**  
Mentales Training fördern hierbei das Selbstvertrauen in die eigene Stärke.  
Kombinationen von körperlichen Techniken mit den mentalen Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung schafft die Voraussetzung, bedrohliche Situationen schon im Vorfeld einer körperlichen Auseinandersetzung abzuschwächen, so dass die Wahrscheinlichkeit eines Angriffs verringert werden kann.

### **Zitat von Sunny Graff:**

- „Frauen und Mädchen sollen ständig gefordert werden, starkes Benehmen zu erlernen. Wir haben nichts zu verlieren außer unseren Ketten!“

## Teilnahmevoraussetzungen

### **An der Weiterbildung teilnehmen kann:**

- Jede ernsthaft interessierte Frau, die sich auf die Weiterbildungswochenenden theoretisch und praktisch vorbereitet und zu jedem Unterrichtstermin rechtzeitig anwesend sein kann.
- Jede, die sich intensiven Diskussionen über Diskriminierung, Rassismus und Gewalt stellen will und kann.
- Weil wir uns eine „gemischte“ Gruppe wünschen, freuen wir uns über Bewerbungen von Migrantinnen, WoC (Women of Color) und Frauen mit körperlichen Einschränkungen. Unsere Räume sind barrierefrei.

Wenn Sie an der Weiterbildung interessiert sind, bewerben Sie sich bitte kurz schriftlich und beantworten Sie folgende Fragen:

- Was ist Ihr Beweggrund für die Weiterbildung?
- Haben Sie bereits Erfahrung mit einem feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept?
- Haben Sie sich schon mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen beschäftigt?
- Gibt es Vorerfahrungen bezüglich des Themas sexualisierter Gewalt, Intervention und Prävention?
- Bitte fügen Sie einen kleinen tabellarischen Lebenslauf hinzu.

Die Weiterbildung fordert eine intensive Auseinandersetzung mit den Themen sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen, Grenzverletzung, Diskriminierung und Erniedrigung. Dies kann psychisch anstrengend sein. Austauschmöglichkeiten über Inhalte und eigene Prozesse werden daher sehr empfohlen.

Die Weiterbildung ist keine Therapie!

Die Weiterbildung findet berufsbegleitend an Wochenenden statt und dauert 2 Jahre.

Insgesamt besteht diese aus 10 Wochenenden und 2 Kompaktblöcken (mit jeweils 4 Tagen) und insgesamt 211 Stunden.

Hospitationen werden empfohlen.

## Termine und Kosten

Die Weiterbildung beginnt am: 31.10.2020 in Karlsruhe mit einem Entscheidungstreffen zum Kennenlernen, Austausch und Training. Dieses kostet 100 EUR und wird bei Vertragsabschluss angerechnet.

31.10.2020	Kennenlern- und Entscheidungstreffen
23./24.01.2021	Basis WE 1
27./28.03.2021	Basis WE 2
13.-16.05.2021	1. Kompaktblock Basis WE 3 + WE 4
26./27.06.2021	Mädchen WE 1
25./26.09.2021	Mädchen WE 2
23./24.10.2021	Move Fight Play
04./05.12.2021	Aufbau Frauen WE1
19./20.02.2022	Aufbau Frauen WE2
April 2022	Mütter-Töchter/Elternarbeit
Juni 2022	Vertiefendes Training und Ausbildungsende
28.-31.07.2022	2. Kompaktblock / Gewaltprävention an Schulen
September/Oktober	Frauen und Mädchen mit Behinderung

Nicht spezifizierte Termine werden am Informationstag festgelegt.

Jede Teilnehmerin erhält nach Abgabe einer Abschlussarbeit oder eines Referates ein Zertifikat.

Die Weiterbildung entspricht den Qualitätskriterien „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ und die des BV FeSt e.V.

(Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung)

## Finanzierungsmodelle:

Komplett = 4.200 EUR inkl. MwSt.

(2% Skonto bei Vertragsabschluss)

*oder*

3 x 1.400 EUR

(1. Rate bei Vertragsabschluss, abzgl. 100 € Et.)

2. Rate nach 6 Monate.

3. Rate nach 18 Monaten

*oder*

700 EUR Anzahlung und 7x 500 EUR

(1. Rate nach Vertragsabschluss, abzgl. 100 € Et.

..6 Raten quartalsweise)

Individuelle Lösungen sind möglich zzgl 3%.

Ggf. kann der Ausbildungsblock „Gewaltprävention an Schulen“  
abgewählt werden. Darüber sprechen wir am Informationstag.

Die Kosten beinhalten Weiterbildungsmaterial, keine Fahrtkosten und  
Verpflegung. Mattenübernachtung in den Räumen von In Nae gegen  
einen kleinen Kostenbeitrag (5 EUR) sind möglich.

## Ausbildungsteam

### ***Regina Speulta***

Ausbildung ‚Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren‘. bei Sunny Graff  
Seit 1992 feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin  
Seit 1996 Ausbilderin für Selbstverteidigungstrainerinnen  
Fortbildungen bei Sunny Graff, Wendi Dragenfire, Lydia Zijdel, Lydia Lang.  
Trainerin für Taekwondo (4. Dan) und Modern Arnis (2. Dan).  
Trainerin im Gesundheitsbereich sowie Rehabilitation.  
Jahresweiterbildung MOVE DANCE FIGHT (Pia André)

### ***Renate Rommel***

Ausbildung ‚Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren‘. bei Regina Speulta  
Seit 2004 feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin  
Training in Karate (1. Kyu) und Modern Arnis (1. Dan).  
Jahresweiterbildung MOVE DANCE FIGHT (Pia André)  
zus. Weiterbildungen und Hospitationen (u.a. bei Wendo Marburg)

### ***Annette Heck***

Ausbildung ‚Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren‘. bei Sunny Graff  
Seit 1992 feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin  
Seit 2010 Ausbilderin für Selbstverteidigungstrainerinnen  
Diplom-Sozialpädagogin mit 20 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Gewaltopfern  
Dialogbegleiterin

Das gesamte Ausbildungsteam ist Mitfrau im **BV FeSt e.V.** – Bundesfachverband  
feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

### **ReferentInnen:**

Monika Klein (Gewaltprävention an Schulen)

Carsten Müller (Gewaltprävention an Schulen)

Pia André (MOVE FIGHT PLAY)

Christa Hagen (RA Juristische Aspekte)

Ggf. weitere

## Kontakt und Weiterbildungsort

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich gerne bei:

Email: [regina.speulta@jede-kann-sich-wehren.de](mailto:regina.speulta@jede-kann-sich-wehren.de)

[www.jede-kann-sich-wehren.de](http://www.jede-kann-sich-wehren.de)

Telefon: 0721/38 48 92 77

Fax: 0721/933 93 78

Die Weiterbildung findet in den Räumen von In Nae e.V. statt.



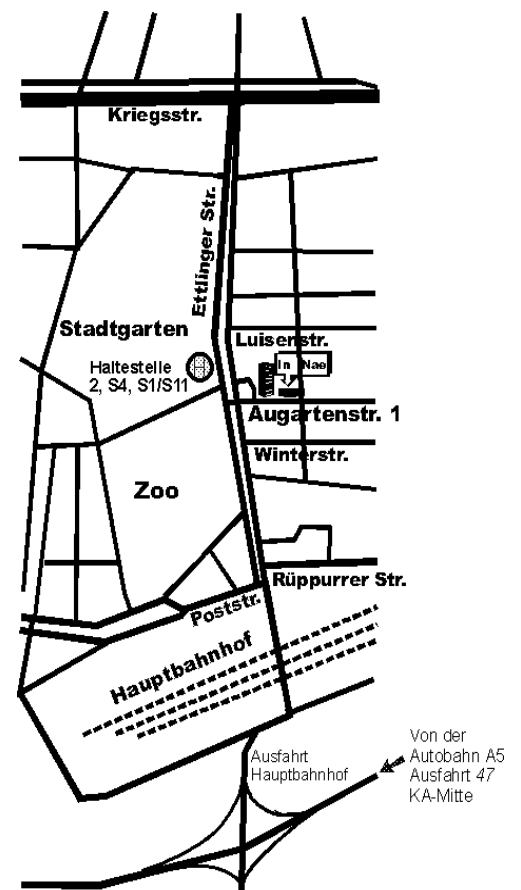
Frauenselbstverteidigung und Kampfkunst  
Augartenstr. 1 - D-76137 Karlsruhe

☎ 0721 / 9 33 93 79 - 📠 0721 / 9 33 93 78

[www.innae.de](http://www.innae.de) - E-Mail: [info@innae.de](mailto:info@innae.de)

[Facebook.de/innaeKA](https://www.facebook.de/innaeKA)

[Instagram.com/innaekarlsruhe](https://www.instagram.com/innaekarlsruhe)



**Mehr Inhalte finden Sie unter:** [www.jede-kann-sich-wehren.de](http://www.jede-kann-sich-wehren.de).