

# Emotionale & körperaktive Selbst-Verteidigung

Die Kunst, sich adäquat zu schützen

Täglich geraten wir in Situationen, in denen unser Alarmsystem aktiviert wird. Ob durch direkte Angriffe im öffentlichen Raum, oder Untergriffe wie unqualifizierte Kritik, Ironie und Sarkasmus, Vorwürfe und Schuldzuweisungen, Lügen, Unpünktlichkeit, Unehrllichkeit - immer sind wir gefordert, unser ICH zu verteidigen – manchmal sogar vor unseren Selbstangriffen.

## Worum es geht ...

Wenn Sie Ihr Leben und Ihr Erleben selbst in die Hand nehmen wollen, dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Sie finden hier Wege, wie Sie mit Stimmungsräubern und mit unlauteren Angriffen gegen Ihre Person eloquent umgehen können und stärken so Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen ähnlich einem persönlichen Schutzschild.

**Zielgruppe:** Menschen, die sich emotional stärken und körperlich schützen wollen

## Zielsetzung

Erlernen mentaler und emotionaler Wirkmechanismen, Erkennen emotionaler Fallen und Schutz vor Angriffen, sowie dem Aufbau der Widerstandskraft, um kraftvoll und konstruktiv (re)agieren zu können.

## Seminarinhalte

- Neurobiologische Funktion des Verteidigungsmodus
- Anlässe & Ursachen - (m)eine IST-Analyse
- Arten emotionaler Angriffe
- Wirkungen im Innen und Außen
- Mein Frühwarn-System
- Methoden Emotionaler Selbstverteidigung
- Emotionen in Angriff nehmen – vom Affekt zur Selbstregulation: > mental > emotional > energetisch
- Umgang mit Gewalt und Aggression
- Umgang mit Fremddatzen
- Umgang mit Selbstschädigung
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen
- Entspannungs- und Stärkungsübungen
- Umsetzungsstrategien für den Alltag
- **Modul Körperaktive Selbstverteidigung:**



Unter der Anleitung von Andreas Leeb –  
Lehrtrainer Wing Tsun –  
erlernen und üben die TeilnehmerInnen Techniken

- der Selbst-Behauptung
- des Selbst-Schutzes und
- der Selbst-Verteidigung

# Emotionale & körperaktive Selbst-Verteidigung

Die Kunst, sich adäquat zu schützen



## Methode

Durch einen zielgerichteten Medien- und Methodenwechsel werden die verschiedenen Lerngewohnheiten der Teilnehmer berücksichtigt. So viel Theorie als nötig und so viel Praxis wie möglich: die vorgestellten Wirktechniken werden in praktischen Anwendungen (Selbsterfahrungslernen) verinnerlicht.

### Was es Ihnen bringt, Ihre emotionale Kompetenz zu entwickeln:

- Sie entdecken die Kraft der Emotionen für Ihre Selbst-behauptung zu nutzen.
- Sie lernen, die Aufmerksamkeit auf stärkende Stimmungen zu lenken.
- Sie lernen, eigene und fremde Emotionen zu steuern.
- Situationen mit negativen Emotionen werden aufgelöst und sie werden dadurch wieder konstruktiv handlungsfähig.
- Sie entdecken neue Lösungsansätze für scheinbar Unlösbares.
- Sie setzen neue Handlungsenergie bei sich und anderen frei.

## Organisatorisches

Ort: H\*\*\*\*, Großraum Linz

Termin: **07.-08.Juni 2023**

Teilnehmer : max. 10 Personen

### Ihre Kompetenzinvestition:

€ 880,- zzgl. MwSt, für Begleitperson nur € 780,- inkl. Seminarunterlage und Seminarprotokoll und Pausenverpflegung exkl. Hotelleistung (EZ Basis VP)

Diese Veranstaltung ist **auch als firmeninternes Seminar buchbar!**



**-10%** für Kunden  
**- 20%** f. Begleitperson

## Ihre Experten als Begleiter



### Mag. Dieter Vogel



Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach, Systemischer Coach und Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK, Vortragender

Seit über 25 Jahre als Trainer und Coach in der Wirtschaft tätig und mit dem Schwerpunkt Emotionale Gestaltungskompetenz im Organisationskontext.

*„Mit mir reden Sie nicht nur über Emotionen, sondern gestalten diese!“*



### Andreas Leeb

Lehrtrainer Wing Tsun

*„Die beste Selbstverteidigung ist die, die man nicht braucht!“*

[www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at)

Büro: Langfeldstr.52, A-4040 Linz  
Praxis: J.W.-Klein-Str. 63, 4040 Linz

Tel.: 0699-17 000 435  
Mail: [office@dieter-vogel.at](mailto:office@dieter-vogel.at)