



Deeskalation, verbale Selbstbehauptung & körperliche Selbstverteidigung im beruflichen Kontext

Prävention, Deeskalationsstrategien und professioneller Umgang mit kritischen Situationen und Übergriffen am Arbeitsplatz

1. Termine

- Termin 1: 22. – 26. Februar 2027
- Termin 2: 27. September – 1. Oktober 2027
- Montag bis Freitag, 40 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten an 5 Tagen
 - Entspricht 30 Zeitstunden reiner Arbeits- und Lernzeit
- In den Räumen von ASHTANGA YOGA RAUM FRANKFURT
 - Die Räume werden als Tagungs-/Seminarraum sowie für praktische Bewegungs- und Verteidigungseinheiten genutzt

2. Zielgruppe

- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aller Branchen und Tätigkeitsfelder, die beruflich mit Publikumsverkehr, Kundenkontakt, Außendienst, konfliktreichen Situationen oder potenziellen Übergriffen konfrontiert sind (z. B. Beschäftigte im Sozial- und Gesundheitswesen, in Behörden, im



Öffentlichen Dienst, im Kundenservice, im ÖPNV oder in der sozialen Arbeit).

- Das Seminar richtet sich an Beschäftigte, Fach- und Führungskräfte, die ihre verbale und non-verbale Handlungssicherheit erhöhen, Deeskalationskompetenzen stärken und sich physisch auf kritische Situationen vorbereiten möchten.

3. Teilnehmerzahl

- 20 Personen
- Zur Gewährleistung einer intensiven Betreuung und sicheren Praxis bei den körperlichen Einheiten!

4. Ziele der Veranstaltung

Übergeordnetes Lernziel

- Die Teilnehmenden erwerben fundierte Kompetenzen zur Früherkennung, Deeskalation und Bewältigung kritischer, verbal und körperlich eskalierender Situationen im Berufsalltag.
- Sie stärken ihre persönliche Präsenz, lernen Stressreaktionen im eigenen Körper zu regulieren und erlernen effektive Techniken der verbalen Selbstbehauptung sowie der körperlichen Selbstverteidigung.



Lernziele

- Sensibilisierung für die Entstehung von Konflikten und das Erkennen von Gefahrensituationen im Vorfeld (Gefahrenradar).
- Erwerb von verbalem Geschick, Deeskalationsstrategien und gezieltem Einsatz der eigenen Tonlage zur Konfliktlösung.
- Schulung der Eigenwahrnehmung: Was erzeugt Stress in mir und im Gegenüber? Wie verändert sich die Körpersprache bei Stress?
- Unterscheidung zwischen einer entspannten und einer gestressten Körperhaltung sowie non-verbale Signalwirkung.
- Praktisches Erlernen von Befreiungstechniken (von Haltegriffen, Umklammerungen, am Kragen, vorne und hinten).
- Verteidigung gegen körperliche Angriffe (Ohrfeigen, Faustangriffe, Schupsen) und das Üben von Schlagkombinationen gegen Widerstand (Pratzenarbeit).
- Entwicklung eines verlässlichen Alltags-Rüstzeugs für kritische Zonen (Bahn, Straße, Parkhaus, Eingangsbereiche, Dienstzimmer).

5. Referent - Grossmeister Kai Uwe Jettkandt

- **Berufliche Expertise**
 - Kampfkunstexperte seit 1977
 - Meister der Shaolin Künste (Kung Fu, Taiji, Qi Gong, Zen)
 - 5. Dan Ju Jutsu
 - 2. Generation direkte Linie Bruce Lee (Jeet Kune Do)



- 3. Dan Eskrido (Kali/Eskrima)
- Pendekar (Meister) Silat Harimau
- 30 Jahre Erfahrung als Gründer und Leiter der Anicca Praxis

- **Schwerpunkte**

- Gewaltprävention
- Selbstbehauptung
- Realitätsnahe Selbstverteidigung
- Deeskalation und Körperschulung unter Stressbedingungen

- **Berufserfahrung:**

- Langjährige Praxis in der Konzeption und Durchführung von Trainings- und Fortbildungsformaten für Deeskalation
- Körperliche Präsenz und Selbstverteidigung
- Ehemaliger Studiobetreiber „Judokan“

6. Wissenschaftlich-methodischer Hintergrund

- Das Seminar verbindet Methoden der modernen Gewaltprävention und Deeskalationsforschung mit jahrzehntelang erprobten Kampfkünsten und verhaltensbiologischen Erkenntnissen:
- Präventions- und Konfliktforschung: Verbale Deeskalationsmodelle, Situationsanalyse, Gefahrenfrüherkennung und Stresstheorie.



- Verhaltens- und Bewegungswissenschaft: Somatische Stresswahrnehmung, non-verbale Kommunikation, Haltungs- und Tonlagenanalyse.
- Praxisorientiertes Training: Schrittweises Heranführen an körperliche Abwehrtechniken, Pratzen- und Partnerübungen zur Stärkung der psychischen und physischen Handlungsmacht unter Belastung.

7. Stundentafel / Wochenplan

Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
09:00–10:30 (2× 45 Min.)	Konfliktdynamik & Gefahrenfrüherkennung	Stressphysiologie & Eigenwahrnehmung	Stressphysiologie & Eigenwahrnehmung	Deeskalation im Dialog & Tonlagen	Krisenmanagement & Zukunftstransfer
10:30–10:45 (1× 15 Min.)	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause
10:45–12:15 (2× 45 Min.)	Verbale Selbstbehauptung & Präsenz	Körpersprache bei Stress & Entspannung	Praxis: Verbale und non-verbale Deeskalation	Praxis: Verteidigung gegen Angriffe	Abschlusszenarien & Prüfung
12:15–13:15 (1× 60 Min.)	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:15–14:45 (2× 45 Min.)	Alltags-Risiken: Bahn, Straße & Dienstzimmer	Psychologie des Angreifers & Dynamiken	Grenzziehung & rechtliche Rahmenbedingungen	Pratzen-Training: Schlag- und Abwehrkombinationen	Reflexion, Evaluation & Abschluss
14:45–15:00 (1× 15 Min.)	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause
15:00–16:30 (2× 45 Min.)	Praxis: Erste Basis-Bewegungen & Haltung	Praxis: Gegengewichte & Atem-Erdung	Praxis: Rollenspiele zur Deeskalation	Praxis: Intensivtraining & Reflexion	Zertifikatsübergabe & Ausblick



8. Tagesdetailpläne inkl. Didaktik & Methodik

Tag 1 (Montag): Grundlagen der Konfliktdynamik & der verbalen Selbstbehauptung

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Einführung: Wie ein soziales Leben eskaliert**
Heranführen und Sensibilisierung der Teilnehmenden dafür, wie verbale und körperliche Konflikte im beruflichen Alltag entstehen und wie sie im Vorfeld erkannt werden können.

Methode/Didaktik: Interaktiver Impulsvortrag, Fallbeispiele aus der Berufspraxis, moderierte Auftaktrunde.

- **10:30 - 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Verbale Selbstbehauptung & Präsenz**
Einsatz von sprachlichem Geschick und körperlicher Präsenz zur frühzeitigen Deeskalation, bevor Konflikte physisch werden. **Methode/Didaktik:** Geführte Gruppenübungen, Simulation erster verbaler Grenzsetzungen.
- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**



- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Alltags-Risiken im beruflichen Umfeld**

Spezifische Risikobereiche für Berufstätige im Publikumsverkehr analysieren
(Bahn, Straße, Parkhaus, Wohnungstüre, Empfangs- und Dienstzimmer)

Methode/Didaktik: Strukturierte Risikoanalyse in Kleingruppen,
Präsentation im Plenum.

- **14:45 - 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Praxis: Haltung & erste Basis-Bewegungen**

Wie sieht eine entspannte Körperhaltung aus und wie eine gestresste? Aufbau
einer sicheren, stabilen Stand- und Haltungspraxis.

Methode/Didaktik: Praktische Körperübungen, Haltungs-Check.

Tag 2 (Dienstag): Stressphysiologie, Körpersprache & Eigenwahrnehmung

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Was erzeugt Stress in mir und im anderen?**

Untersuchung der physiologischen und psychologischen Stressreaktionen in
Konfliktsituationen.

Methode/Didaktik: Fachvortrag zu Stressreaktionen (Fight-Flight-Freeze),
Selbstreflexion.

- **10:30 - 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**



- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Wahrnehmung von Veränderungen in mir und anderen**

Schulung der Feinwahrnehmung für non-verbale Signale, Adrenalinausschüttung und Körpersprachwechsel bei Konfliktpartnern.

Methode/Didaktik: Partnerbeobachtung, Interaktive Übungen zur Wahrnehmungsschärfung.

- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**

- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Psychologie des Konflikts & Eskalationsstufen**
Verständnis für die Dynamik aggressiven Verhaltens im beruflichen Gegenüber und Vermeidung eigener blinder Flecken.

Methode/Didaktik: Fallstudienanalyse, moderierter Erfahrungsaustausch

- **14:45 - 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Praxis: Gegengewichte, Erdung & Atem unter Stress**

Körperliche Übungen zur Regulation des eigenen Nervensystems bei plötzlichem Stress und Überraschung.

Methode/Didaktik: Praktisches Training von Atem- und Erdungstechniken unter Anleitung.



Tag 3 (Mittwoch): Deeskalation, Tonlagen & kommunikatives Geschick

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Deeskalation im Dialog & Tonlagen der Sprache**

Der gezielte Einsatz der Stimme, von Tonlagen und Sprechgeschwindigkeit zur Beruhigung von aufgebracht Personen.

Methode/Didaktik: Stimm- und Sprechübungen, auditives Training in Kleingruppen.

- **10:30 - 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Praxis: Verbale und non-verbale Deeskalation**
Simulierte Deeskalationsgespräche unter realitätsnahen Bedingungen.

Methode/Didaktik: Interaktive Rollenspiele im geschützten Raum mit direktem Dozenten-Feedback.

- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**

- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Grenzen setzen & Rechtliche Rahmenbedingungen**

Rechtliche Grundlagen der Notwehr und Nothilfe im beruflichen Kontext sowie das professionelle Ziehen von klaren Grenzen.

Methode/Didaktik: Fachlicher Input, juristische Orientierung, Fallbesprechungen.



- **14:45 - 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Praxis: Vertiefte Rollenspiele zur Deeskalation**
Vertiefung der Deeskalations-Szenarien bei hartnäckigem Widerstand und verbaler Aggression.
Methode/Didaktik: Angeleitete Rollenspiel-Praxis mit wechselnden Rollen.

Tag 4 (Donnerstag): Körperliche Selbstverteidigung – Befreiung & Abwehr

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Befreiung von möglichen Haltegriffen**
Praktisches Üben von Befreiungstechniken bei Händen, Armen, am Kragen sowie Umklammerungen (jeweils von vorne und von hinten zu üben).
Methode/Didaktik: Schritt-für-Schritt-Instruktion, Partnerübungen in dosierter Intensität.
- **10:30 – 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Verteidigung gegen Angriffe**
Effektive Abwehrtechniken gegen Schlagangriffe (Ohrfeige, Faustangriffe gerade und rund) sowie gegen Schubsen und Stoßen.
Methode/Didaktik: Methodischer Aufbau von Abwehrbewegungen, Wiederholungsdrills in Paaren.



- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**
- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Pratzen-Training: Schlagen & Kombinieren**
Üben von Schlagen und Schlagkombinationen gegen Widerstand (Pratzen) zur adäquaten Verteidigung in Notwehrsituationen.
Methode/Didaktik: Intensives, körperorientiertes Pratzen-Training zur Schulung von Kraft und Koordination unter Belastung.
- **14:45 – 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Praxis: Integration & physische Belastung**
Kombination aus verbaler Behauptung und physischer Abwehr in simulierten Extremsituationen.
Methode/Didaktik: Kontrolliertes Anwendungs-Training, um das Gelernte unter leichten Stress zu setzen.

Tag 5 (Freitag): Krisenmanagement, Reflexion & Transfer

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Krisenmanagement & Nachbereitung im Betrieb**
Wie verhalte ich mich nach einem kritischen Vorfall oder Übergriff?
Meldewege, psychologische Erste Hilfe und kollegiale Nachsorge.
Methode/Didaktik: Moderiertes Plenum, Erarbeitung von betrieblichen Leitlinien.



- **10:30 – 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Abschluss-Szenarien & Praxistest**

Durchlauf praxisnaher, simulierter Ernstfälle (Kombination aus Deeskalation, Abgrenzung und körperlicher Notwehr).

Methode/Didaktik: Individuelle Simulationen für alle Teilnehmenden mit konstruktivem Feedback.

- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**

- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Reflexion des Erlernten & Auswertung**

Ausführliche Reflexion der körperlichen und mentalen Prozesse der Seminarwoche. Klärung offener Fragen, die während der Woche aufgekommen sind.

Methode/Didaktik: Strukturierte Reflexionsrunde im Kreis, Feedback-Bögen.

- **14:45 – 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Zertifikatsübergabe & Abschluss**

Feierlicher Abschluss, Übergabe der Teilnahmebescheinigungen für den Bildungsurlaub und Ausblick für die nachhaltige Verankerung im Arbeitsalltag.

ASHTANGA YOGA RAUM FRANKFURT

Christian O. Braun, Ingolstädter Straße 38, 60320 Frankfurt

www.ayrf.de | yoga@ayrf.de | 0178-5454132



Methode/Didaktik: Abschlusswort des Großmeisters/Dozenten,
Zertifikatsübergabe, offizielle Verabschiedung.