

***Ki-do: Der Weg der geistigen Kraft***  
**Gewaltpräventions-Seminare und Selbst-Verteidigung**  
Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • 0172/4177714

***Ki-do: Die intelligente Art der Selbst-Verteidigung***

**Selbstverteidigungs-Seminar für Männer**

Was das Thema Selbst-Verteidigung und Männer betrifft, ist die Erwartungshaltung in unserer Gesellschaft etwas „merkwürdig“. Vom Mann wird einfach erwartet, dass er SV beherrscht und selbstverständlich auch andere beschützen kann. Automatisch – irgendwie. Besonders Frauen erwarten diese Fähigkeiten. Aber wie soll er SV können, ohne es jemals gelernt zu haben? Er ist in einem Dilemma: Einerseits wird der Mann immer als Täter gesehen (den man doch nicht auch noch aufrüsten muß), andererseits soll er beschützen. Und schließlich: will er sein Gesicht nicht verlieren, kann er kaum zugeben, dass er auf diesem Gebiet wenig kann. Natürlich muß Mann es genauso üben und lernen wie Frau auch. Automatisch passiert da überhaupt nichts. - Zivilcourage ist leicht zu fordern. Aber die Grundlage für Zivilcourage und effektive Hilfe in Gewaltsituationen muß in entsprechenden Seminaren erarbeitet werden. Selbst-Verteidigung ist die Basis für Fremd-Verteidigung!

Schlägerei, Einbruch, Raubüberfall, sexuelle Gewalt (gibt's auch bei Männern!) aber auch Mobbing sind Formen der Gewalt und damit Themen des Seminars. Die Ausgangssituation ist bei Männern und Frauen deutlich unterschiedlich, die Inhalte des Seminars müssen dies berücksichtigen. Körperliche Stärke und die Beherrschung von Kampftechniken spielen eine ganz andere Rolle. Elemente aus der klassischen SV wie Befreien, Ausweichen, Abwehren und starkes Kontern sind also wichtige Bestandteile: aber stets unter der Prämisse „einfach und effektiv“ statt spektakulär. Die Rechtsgrundlage (Notwehr) wird natürlich behandelt.

Angegriffen wird, wer unterlegen erscheint. Wer körperlich unterlegen ist, kann aber trotzdem gewinnen – wenn er geistig überlegen ist. Während über 30-jähriger Tätigkeit auf dem Gebiet Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining haben wir das psychologisch ausgerichtete Konzept ***Ki-do*** entwickelt. ***Ki-do***: der Weg der geistigen Energie!

Einem körperlichen Angriff geht in der Regel ein psychischer „Kampf“ voraus. Mehr oder weniger bewußt checkt der Täter mit Blicken, Gesten, Haltungen und Worten, ob sein Gegenüber ein geeignetes Opfer ist oder nicht. Hier wird das Wissen und die Fähigkeit zu einer starken Ausstrahlung und überzeugender Körper-Sprache unglaublich wichtig. Wer in diesem „Psycho-Kampf“ nicht unterliegt sondern gewinnt, der wird keine physischen Angriffe mehr befürchten müssen. Was oft unterschätzt wird: Der Angreifer hat selbst auch Ängste. Er möchte weder Verletzungen noch eine komplette existentielle Niederlage riskieren.

In diesem Kompakt-Seminar sollen im theoretischen Teil alle kalkulierbaren Faktoren einer Gefahrensituation besprochen, Handlungsstrategien entworfen und Handlungsfähigkeit entwickelt werden, um gelassener und dem Angreifer geistig überlegen reagieren zu können. Im praktischen Teil gilt es, eine starke Ausstrahlung zu entwickeln (Haltung, Gestik, Blick und Mimik plus Einsatz der Stimme). Das Motto lautet: Kampf beenden, bevor er beginnt!

Darüber hinaus werden Wege gezeigt

- das gesamte Kraftpotential zu mobilisieren und zu vergrößern,
- sich mit einfachen aber äußerst effektiven Kampftechniken zu verteidigen,
- geeignete Psycho-Strategien wirkungsvoll einzusetzen.

**Organisatorisches: Termin/Ort nach Absprache, Wochenend-Seminar, 15 TN, Kosten: €98,-**