

## **1. Einleitung: Sicherheit und Selbstbewusstsein vermitteln**

In diesem Buch geht es darum, wie mit Strategien der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderungen Sicherheit und Selbstbewusstsein vermittelt werden kann. Es richtet sich an alle, die mit diesen Gruppen arbeiten und denen es ein Anliegen ist, deren Selbstsicherheit zu stärken.

Die folgenden Kapitel liefern notwendiges Handwerkszeug. Hierbei sind die Inhalte so aufbereitet, dass sie konsequent auf deren Vermittlung und die dafür notwendigen Methoden ausgerichtet sind. Alle empfohlenen methodischen Vorgehensweisen haben sich vielfach in der Praxis bewährt. Dadurch ist eine Praxisnähe stets gegeben. Jedes Thema besteht aus einem Theorieteil sowie der entsprechenden Methodik zur Umsetzung. Ziel ist es, dass Fachkräfte ihn ihrer täglichen Arbeit die aufgeführten Übungen direkt einsetzen können.

Selbstbewusstes Auftreten beruht auf bestimmten Verhaltensweisen. Diese gilt es, zu erkennen und zu trainieren. Der Fokus liegt hierbei auf der Vermittlung sowie der frühzeitigen Identifizierung von Fallstricken und deren Vermeidung.

Mit den Frauen und Mädchen kann so ein Verhalten eingebüttet werden, dass es ihnen ermöglicht, situations- und beziehungsangemessen auf Übergriffe körperlicher und sexualisierter Gewalt zu reagieren sowie Selbstbewusstsein, Sicherheit und innere Stärke auszustrahlen.

Die Besonderheit dieses Buches liegt darin, dass das Wissen, das in den letzten zwei Jahrzehnten von uns als Trainerinnen entwickelt und erprobt wurde, in praxisnaher Form aufbereitet wird. Daher möchte ich an dieser Stelle auf die beiden Trainerinnen und Freundinnen verweisen, von deren Kooperation ich und damit dieses Buch am meisten profitiert haben: Gabi Späth, meine Kollegin bei Kursen für Mädchen und Frauen ohne Behinderungen und Borghild Strähle, mein Kollegin bei Kursen für Frauen und Mädchen mit Behinderungen.