

# **Aggression, Gewalt und Rassismus Wie gehen wir damit um?**

## **Ein handlungsorientiertes Trainingsprogramm**

### **Beispielprogramm**

**Für Teilnehmende von Ingelheimer Schulen: In Kooperation mit dem Arbeitskreis Jugend der Kriminalpräventiven Sicherheitspartnerschaft Ingelheim**

Woher kommen Aggressionen, wie entsteht Gewalt? Vor allem aber: Wie können wir damit umgehen? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Es geht dabei um das Kennenlernen von Verhaltensmöglichkeiten in Gewaltsituationen und um den Aufbau von klaren Positionen in der Auseinandersetzung mit aggressiven und gewaltbereiten Einstellungen. Das Seminar ist in kleinere Bausteine gegliedert, die das Thema Gewalt aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Alle Bausteine sind mit praktischen Übungen und Spielen verknüpft. Die Inhalte werden nach den Einschätzungen des zuständigen Seminarleiters an die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppen angepasst. So können Inhalte z.B. zeitlich verschoben und mehr oder weniger intensiv behandelt werden.

#### **Erster Tag**

- **Einführung in das Seminarprogramm**
- **Die Theorie der Entscheidungsfindung (Handlungsprozess):**
- **Was passiert im Kopf, bevor wir zum Handeln kommen?**
- **Übungen/Spiele zur eigenen Wahrnehmung**
- **Übungen/Spiele zum Wahrnehmen, Ausdrücken und Kontrollieren von aggressiven Gefühlen**
- **Selbstmanagement zur neutralen Wahrnehmung**
- **Von den Vorurteilen zur Ausgrenzung:**
- **Über Fremdenfeindlichkeit und Rassismus**
- **Aggressionen, aggressives Verhalten und Gewalt:**
- **Welchen „Nutzen“ geben sie?**
- **Eine Haltung zum Thema Gewalt entwickeln**
- **Übungen/Spiele zum Thema Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein – der Schlüssel zur Verringerung von Stress**

**Seminar- und Pausenzeiten:**

8.00/08.30/09.00 Uhr Seminarbeginn  
*zwischendurch* 15-minütige Pause  
12.30 – 13.00 Uhr/ Mittagessen  
13.00 – 13.30 Uhr/  
13.30 – 14.00 Uhr/  
*anschließend* Feedbackrunde  
ca. 13.45/14.15/14.45 Uhr Ende des Seminartages

### Zweiter Tag

- **Rückblick auf Tag 1 - Wie war der erste Seminartag?**
- **Übungen/Spiele zum Thema: Empathie als Schlüssel gegen die Gewalt**
- **Gruppenanalyse: Wie gehen wir miteinander um? Mobbingklärung**
- **Ziele entwickeln und Veränderungswille**
- **Ohne und mit Worten sprechen. Wir lernen unsere Körpersprache und Sprache kennen und beurteilen**
- **Übungen/Spiele zum friedlichen Lösen von Streitfällen: Selbstbestimmung in Konflikten, Deeskalationstraining und Selbstverteidigung**
- **Aggression und Gewalt - wie gehen wir damit um? Eine Zusammenfassung von allem, was wir gerne mit nach Hause nehmen wollen**
- **Feedback**

**Die Inhalte werden nach den Einschätzungen des zuständigen Trainers an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst.  
So können Inhalte zeitlich verschoben oder intensiver behandelt werden.**

### **Seminar- und Pausenzeiten:**

8.00/08.30/09.00 Uhr Seminarbeginn  
*zwischendurch* 15-minütige Pause  
12.30 – 13.00 Uhr/ Mittagessen  
13.00 – 13.30 Uhr/  
13.30 – 14.00 Uhr/  
*anschließend* Feedbackrunde  
ca. 13.45/14.15/14.45 Uhr Ende des Seminartages

### Organisatorisches:

Ort: **Weiterbildungszentrum Ingelheim**  
Teilnahmegebühr: **15€** (ohne Übernachtung, mit Verpflegung)  
**40€** (mit Übernachtung, Verpflegung und Transfer  
Jugendherberge/Fridtjof-Nansen-Akademie)  
Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30  
Kontakt: **Angela Cardozo**  
**Seminarorganisation**  
Weiterbildungszentrum Ingelheim  
Telefon: 06132/ 79003-30  
E-Mail: a.cardozo@wbz-ingelheim.de