



**Stefan Bettels**  
Diplom-Sportwissenschaftler  
Systemischer Coach  
Selbstbehauptungstrainer  
Erlebnispädagoge

## **Kurs: „Stark cool fair“ - Umgang mit Aggressionen**

Jugendliche geraten immer wieder in Situationen, in denen sie verbalen oder körperlichen Aggressionen ausgesetzt sind, häufig geht dies mit gezielten Beleidigungen gegen Familie und sozialen Status einher. Das kann zu massiven Stressreaktionen führen. In solchen Konflikten Ruhe zu bewahren und besonnen zu handeln ist eine große Herausforderung. Wie aber kann das gelingen, wenn das Herz rast, das Adrenalin in den Körper schießt und erlernte eskalierende Verhaltensautomatismen einsetzen?

Dieses Training soll die notwendigen Fähigkeiten vermitteln, in bedrohlichen Situationen sozial angemessen und deeskalierend handeln zu können. Dabei orientiert es sich an erlebnispädagogischen und erfahrungsbasierten Methoden. Mittels spielerischer Übungen, aber auch in anspruchsvollen Konfliktsimulationen sollen die Teilnehmer ihr Konfliktverhalten reflektieren und gemeinschaftlich alternative Problemlösungsstrategien entwickeln.

Mögliche Themenschwerpunkte:

- Konfliktlösungsstrategien
- Umgang mit verbalen Aggressionen
- Empathiefähigkeit & Perspektivwechsel
- Verhalten unter Stress
- Anerkennung von Regeln & Normen
- Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation
- Anerkennungskultur & Ich-Stärkung
- Anti-Mobbing-Strategien