



Gewaltprävention



Gewaltprävention für Kinder & Erwachsene

Starke Menschen. Klare Haltung. Sicheres Miteinander.

Gewalt beginnt nicht erst mit der Faust – sondern oft viel früher: mit verletzenden Worten, Ausgrenzung, Druck oder subtiler Einschüchterung. Ob in Schulen, Kitas, sozialen Einrichtungen oder im Berufsalltag: Gewaltfreie Kommunikation und Selbstbehauptung sind zentrale Kompetenzen, die wir stärken können – frühzeitig, nachhaltig und praxisnah.

Ich biete wirkungsvolle Gewaltprävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – in Gruppen, in Einrichtungen oder im Einzelcoaching.

Ziel: Prävention statt Eskalation

Ein sicheres Umfeld entsteht dort, wo Menschen lernen,

- Konflikte früh zu erkennen und klar zu benennen,
- ihre eigenen Grenzen zu spüren und zu wahren,
- sich gewaltfrei, aber bestimmt zu behaupten,

- respektvoll mit sich selbst und anderen umzugehen.
-

Mein Angebot für Einrichtungen & Gruppen

Ob Schule, Kita, Jugendhilfe, Erwachsenenbildung oder Teamtraining: Ich gestalte praxisnahe Präventionsworkshops, die Verhalten stärken, Kommunikation fördern und das Miteinander nachhaltig verbessern.

Themen u. a.:

- Gewaltfreie Kommunikation & Konfliktlösung
- Selbstbehauptung & Eigenschutz
- Mobbingprävention & Deeskalation
- Umgang mit Provokation & verbalen Angriffen
- Klar auftreten – ohne zu verletzen

Zielgruppen:

- Kinder ab dem Vorschulalter
 - Jugendliche in Schulen oder Jugendgruppen
 - Eltern und Fachkräfte
 - Teams in sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Berufen
-

1:1 Coaching - individuell & lösungsorientiert

Manche Themen brauchen Zeit, Raum und persönliche Begleitung. In vertraulichen Einzelsettings unterstütze ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene dabei, sich selbst besser zu verstehen, Grenzen zu setzen und mit herausfordernden Situationen sicher umzugehen.

Das Coaching hilft z. B. bei:

- persönlichen Konflikten oder Grenzverletzungen
- Unsicherheiten im Auftreten oder in der Kommunikation
- Erfahrungen mit Mobbing, Gewalt oder Ohnmacht
- Wunsch nach mehr innerer Stärke & Klarheit

Gemeinsam stark - für mehr Respekt, Sicherheit und Miteinander.

Gewaltprävention ist Beziehungsarbeit. Sie beginnt im Kleinen - mit Zuhören, mit Haltung, mit Mut. Ich unterstütze Einzelpersonen und Teams dabei, genau dort anzusetzen.

[Jetzt Kontakt aufnehmen](#) - für ein unverbindliches Beratungsgespräch oder ein maßgeschneidertes Angebot für Ihre Einrichtung.

<http://www.antigewalt-hamburg.de/de/gewaltpraevention/Gewaltpraevention?pagePreview=1&pdfview=1&smallscreen=0>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden