

## STARKE, SELBSTBEWUSSTE MÄDCHEN & FRAUEN

## BDS Gewaltprävention



### VERMEIDUNG POTENTIELL GEFÄHRLICHER SITUATIONEN

Selbstverteidigung beginnt nicht erst, wenn ich versuche einen Angreifer physisch abzuwehren. Vielmehr beginnt die Verteidigung bereits mit den Entscheidungen, die wir ganz beiläufig im Alltag treffen, zum Beispiel bei der Wahl der Kleidung, der Wahl der Freunde mit denen wir uns umgeben, oder ob wir nachts wirklich unbedingt alleine zum Bus gehen müssen.

BDS-Präventionskurse schulen die Aufmerksamkeit. Eine antrainierte Beobachtungsgabe hilft Mädchen und jungen Frauen gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen und mit der Erkenntnis richtig umzugehen.

Die Kurse zeigen auch intelligente Wege, um unangenehmen Situationen sicher zu entkommen, sollten sie nicht unmittelbar vermieden werden können.

Mit eingeschlossen ist die körperliche Konfrontation, definiert in fünf Verteidigungsphasen, sowie dem effektiven Entkommen aus heiklen Angriffsphasen.



### STÄRKUNG VON SELBSTBEWUSSTSEIN & SELBSTWERTGEFÜHL

#### Ein Mädchen kann all das, was ein Junge kann!

Diese einfache Wahrheit wird sehr klar, wenn die Teilnehmerinnen in Techniken der Kampfkunst Wing Tsjun eingeführt werden, deren Gründerin die buddhistische Nonne Ng Mui, eine Frau, war. Das Wissen darüber, in der Lage zu sein, sich selbst effektiv wehren zu können, bewirkt Wunder bei der Entwicklung des eigenen Selbstbewusstseins.

Anerkennung in dem zu finden wer man ist und wozu man imstande ist, ist das zweite Entwicklungsphänomen, das in unseren Kursen sehr viel Aufmerksamkeit erfährt.

Die Botschaft lautet im Konsens: **Wisse, wie wertvoll du bist und was du kannst!**

