



# Sicher durch den Dienst! – Verhaltenstraining in Konfliktsituationen und Selbstverteidigung

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-2040SP	29.04.2026	282,00 EUR
	09:00 Uhr bis 16:30 Uhr	Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Pflegekräfte, medizinisches Personal und Mitarbeitende im Gesundheitswesen sind im Berufsalltag häufig mit aggressivem Verhalten, Grenzüberschreitungen oder bedrohlichen Situationen konfrontiert. Dieses Seminar vermittelt einfache, leicht erlernbare Strategien, um frühzeitig zu deeskalieren, Konflikte professionell zu entschärfen und sich im Ernstfall effektiv zu schützen. Das Besondere: Alle Inhalte sind speziell auf Menschen ohne Vorerfahrung in Kampfsport oder Selbstverteidigung abgestimmt. Die Teilnehmenden erlernen praxiserprobte Techniken, die realistisch, niedrigschwellig und sofort im Berufsalltag einsetzbar sind – sei es im Krankenhaus, in der Pflegeeinrichtung, in der ambulanten Versorgung oder im Rettungsdienst.

## Inhalte

### Einstieg & Grundlagen

- Gewalt im Gesundheitswesen: Einordnungen und Erfahrungen
- Persönliche Sicherheit beginnt im Kopf: innere Haltung und Klarheit

### Kommunikation & Deeskalation

- Erkennen kritischer Situationen (frühe Warnzeichen)
- Wirkungsvolle Körpersprache, klare Kommunikation
- Deeskalierende Sprache – auch unter Stress
- Praktische Übungen: Gesprächsführung mit schwierigen Patient/-innen, Bewohner/-innen oder Angehörigen

### Selbstschutz für den Ernstfall (laiengerecht & alltagstauglich)

- Grenzen setzen mit Stimme und Haltung
- Befreiung aus einfachen Haltegriffen (z. B. Handgelenk, Kleidung)
- Techniken zur Distanzschaffung ohne Kraftaufwand

## Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

## Kontakt

**Information**  
Johanna Coskun  
0711 21041-20  
j.coskun@w-vwa.de

**Konzeption und Beratung**  
Tobias Wiedemann  
0711 21041-53  
t.wiedemann@w-vwa.de

## Anmelde- und Teilnahmebedingungen

## Impressum

## Datenschutzhinweise

- Einsatz der Umgebung zur eigenen Sicherheit (z. B. Stuhl, Tür, Abstand)

Selbstfürsorge & Nachsorge: Sicher handeln im Gesundheitsalltag

- Umgang mit Adrenalin, Angst und Nachwirkungen
- Praktische Tools zur Stressbewältigung
- Was ist erlaubt? – rechtliche Grundlagen verständlich erklärt

Praxisbezug & Transfer

- Rollenspiele mit typischen Situationen – realistisch und sicher
- Gemeinsame Reflexion und Anwendungsübertrag in den Berufsalltag

## Dozent

### **Benjamin Wiedenbruch**

Schulleiter und Inhaber des Trainingszentrums Krav Maga Defcon Stuttgart

## Lernziele

Nach dem Besuch dieses Seminars sind Sie in der Lage, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen und im Ernstfall angemessen zu reagieren, um sich aus der Situation zu befreien.

## Zielgruppe

Das Training eignet sich für alle Mitarbeitenden im Gesundheitsbereich – von Krankenhäusern über Pflegeheime bis hin zu ambulanten und Rettungsdiensten – die mit Konfliktsituationen konfrontiert werden.

## Voraussetzungen

Wir empfehlen das Tragen von Sportbekleidung (Sportschuhe) bzw. bequemer Kleidung.

Wir weisen darauf hin, dass es sich um ein aktives Training handelt. Bitte nehmen Sie nur im Rahmen Ihrer Möglichkeiten an den Trainingseinheiten teil.