

Sicher durch den Dienst! – Verhaltenstraining in Konfliktsituationen und Selbstverteidigung

Produktnummer
2026-2040SP

Termin
29.04.2026
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
282,00 EUR

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, niedrighschwellig 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.