

# Deeskalation und Gewaltprävention

Seminare, Fortbildungen, Ausbildungen, Beratungen, Vorträge und Coaching

## BaER®-Coaching

Aggressionen und Gewalt gehören zur Natur und damit auch zum Menschen. Einige aggressive Verhaltensmuster in der Ellbogen-Berufswelt und Gewalt als Sportboxer sind gesellschaftlich akzeptierte Umgangsmethoden mit diesen Themen. Beleidigung, Sachbeschädigung und Körperverletzung werden nicht akzeptiert und bestraft. Der Umgang mit den eigenen Aggressionen gehört zu einen der größten Herausforderungen im Leben, besonders für Menschen, die sich im Selbstfindungsprozess befinden. Coachings können diesen Prozess unterstützen und beschleunigen.

## Mögliche Schwerpunkte eines BaER®-Coachings:

- Ursachen der eigenen Gewalt
- Lebensziele und der Weg dorthin
- Die eigenen Stärken und Schwächen erkennen
- Eskalationsstufen
- Stresserkennung und -bewältigung
- Kanalisation der eigenen Aggressionen
- Deeskalierender Umgang mit Affekten
- Grundlagen der Kommunikation
- Deeskalationsstrategien
- Körpersprachtraining
- Erkennen und Bearbeiten eigener Verhaltensmuster
- Auseinander setzen mit den eigenen „Schatten“
- Ggf. Videotraining

## Seminarleitung:

- Sibylle Bärsch  
(Dipl. Päd.; Erlebnispädagogin; AAT®/CT® - Trainerin)
- Tim Bärsch  
(Dipl. Soz. Arb.; NLP Coach; Deeskalationslehrtrainer)
- Kooperationspartnern mit diversen Qualifikationen und Erfahrungen in den Bereichen Deeskalation und Gewaltprävention

## Fachbuchautoren:

- Wer wird denn gleich in die Luft gehen (2004)
- Theorien zur Gewalt (2007)
- Kommunikative Deeskalation (2008)
- Verhindern Sie Gewalt (2009)
- 125 Übungen zur Gewaltprävention (2011)
- Jugendliche heute – Besser als ihr Ruf (2012)
- Sei kein Opfer ... sei kein Täter (2014)

## Kosten:

Die Kosten pro Coachingstunde betragen 99,- €. Die erste „Schnupperstunde“ ist nur kostenpflichtig, wenn Sie sich zu einer weiteren Zusammenarbeit entschließen. Mehr als zehn Einheiten waren bisher nicht notwendig.

## Kontaktaufnahme:

[kontakt@baer-sch.de](mailto:kontakt@baer-sch.de) oder +49 (0) 201 / 85151779



**BaER® Essen**

Bewältigung aggressiver Emotionen & Reaktionen | Deeskalation, Gewaltprävention und Coaching  
Sibylle & Tim Bärsch | 45141 Essen | Steuer-Nr.: DE 111/5009/1874  
Internet: [www.baer-sch.de](http://www.baer-sch.de) | Tel.: +49 (0) 201 85151779 | Email: [kontakt@baer-sch.de](mailto:kontakt@baer-sch.de)