

## D-R-C Projekt Selbstschutz für Schüler\*innen

Sie möchten aktiv etwas für den Selbstschutz, das Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Wahrnehmung Ihrer Schüler\*innen tun?

Anbei möchte ich Ihnen ein Angebot für Ihrer Schüler\*innen unterbreiten: mein Dynamisches-Reaktions-Coaching: „Selbstschutz für Schüler\*innen“.

### Worum geht es?

In den angebotenen Modulen wird Jugendlichen vermittelt, wie sie sich in einer neuen, schwierigen und vielleicht auch beängstigsten Situation verhalten könnten. Heranwachsende sollten lernen Konflikte ruhig, ohne Aggression und selbstbewusst zu lösen. Das D-R-C setzt an dieser Stelle an.

### Ziel

Ziel ist es die visuelle Wahrnehmung und Aufmerksamkeit (peripheres Sehen/ Reflexe) des Heranwachsenden zu verbessern. Das Selbstbewusstsein des Einzelnen zu stärken. Sie selbst sicherer für den Weg des Lebens zu machen. Das Coaching bietet die ideale Grundlage zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit. Ein gutes soziales Miteinander ist eine Grundvoraussetzung für eine freie Entwicklung der Jugendlichen. Heranwachsende lernen besonders gut, wenn sie sich wohlfühlen. Das D-R-C hilft den Schüler\*innen, sich ihres Körpers bewusster zu werden, ihre Teamfähigkeit zu verbessern, einen höflichen Umgang miteinander zu fördern und sie körperlich und auch geistig zu fordern.

### Inhalte

Die Inhalte werden überwiegend gemäß dem Prinzip "learning by doing" übermittelt. Die Übungen werden von den Jugendlichen mit allen Sinnen erfahren. Die Auswahl

der Übungen geschieht in Zusammenarbeit mit der Betreuungseinrichtung.

### Wählbare Inhalte eines Kurses:

- Selbstschutz real
- Selbstschutz digital\*
- Rollenspiel
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstbehauptung
- Spannungsabbau
- Lockerung des Körpers
- Neuro- Training
- „Erste-Hilfe-Kit“ für gestresste Augen
- Autogenes Training für die Augen
- Steigerung der visuellen Wahrnehmung | Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Balance | Koordination | Bewegung

\*auf Grund der aktuellen Entwicklung und der Tragweite von sozialen Medien kann das Thema Selbstschutz digital involviert werden.

**D - R - C**  
**„Blue“**  
**„Selbstschutz für Jugendliche I“**

**Zeitraumen:**  
45 min Theoretische Grundlagen  
45 min Sportunterricht  
1 Termin pro Klasse

Die Folgenden Module sind Beispiel zur Umsetzung des Projektes. Dauerhafte Kurse sind möglich.

Sollten sich Nachfragen ergeben, stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

**D - R - C**  
**„Orange“**  
**„Selbstschutz für Jugendliche III“**

**Zeitraumen:**  
3 x 45 min Theoretische Grundlagen  
3 x 45 min Sportunterricht  
3 Termine pro Klasse in einem Quartal

**D - R - C**  
**„Green“**  
**„Selbstschutz für Jugendliche II“**

**Zeitraumen:**  
2x 45 min Theoretische Grundlagen  
2x 45 min Sportunterricht  
2 Termine pro Klasse in einem Quartal



Christian "Kerisiano" Rothhaar

Cannaweg 4

66424 Homburg- Saar

Tel. +49 1575 0383902

[www.re-action-coaching.eu](http://www.re-action-coaching.eu)

email: [D.R.C.Rothhaar@gmail.com](mailto:D.R.C.Rothhaar@gmail.com)

USt-IDNr. DE341392947