



# SICHERHEITSTRAINING

für körperliches Wohlbefinden und geistige Kraft

**Auszüge aus unserem Programm:**

## **Körpersprache**

Sehr häufig ist es in Konfliktsituationen wichtiger, wie man etwas sagt, als was man sagt. Sie lernen, wie Sie non-verbale Mittel wie Körperhaltung, Blick und Stimme richtig einsetzen.

## **Sich wehren**

Die Vorstellung, nur gut geschulte Spezialisten könnten sich verteidigen, ist einfach falsch. Sie lernen, sich mit einfachen und wirkungsvollen Techniken zu schützen.

## **Anderen helfen**

Man muß nicht immer selbst eingreifen, um anderen zu helfen. Und wenn doch, dann überlegt und richtig. Sie erlernen Verhaltensweisen, die Ihre Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Mitmenschen verbessern.

## **Mehrere Angreifer**

Schwierige Situationen erfordern besondere Lösungen. Sie lernen Strategien und Techniken, wie Sie auch bei zwei oder mehreren Angreifern die Kontrolle behalten.

## **Bedrohung durch Gegenstände**

Das vielleicht schwierigste Thema: Messer, Stöcke, Stühle, Glasflaschen etc. Sie lernen, die Gefährlichkeit von Gegenständen richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren.

## **Begrenzter Raum**

Auto, Bahn, Telefonzelle oder auch der Fußboden. Enge Räume verlangen andere Verhaltensweisen. Sie lernen, die Vorteile eines begrenzten Raums zu nutzen, um sich zu schützen und eine aggressive Person zu kontrollieren.

## **Juristische Folgen**

Was darf man tun, was muß man tun und wo beginnt der Grenzbereich zum Unverhältnismäßigen. Sie lernen anhand von Beispielen ihren Handlungsspielraum richtig einzuschätzen.

## **Mentales Training**

Problemlösungsstrategien müssen mit dem Kopf erarbeitet werden. Stichworte hierzu sind: Meditation, Wahrnehmung, Entspannung, Methoden des Glückes, Visualisierung, Anker, Wege der Liebe, Vorstellungen/Erwartungen erkennen.



# M:AKS!



Maximum: **Achtung** | **Kommunikation** | **Sicherheit**



# SICHERHEITSTRAINING AUCH FÜR SIE!

## Lebenskultur durch traditionelle Kampfkunst

Für nur sehr wenige Berufsgruppen gehört ein Personen-Sicherheitstraining zur Ausbildung. Nicht nur Polizeibeamte oder Sicherheitspersonal geraten bei ihrer Arbeit immer häufiger in Konfliktsituationen, in denen auch körperliche Gewalt eine Rolle spielt. Auch Lehrer, Krankenhauspersonal oder Angestellte im Einzelhandel müssen sich fast täglich diesem Problem stellen, auf das sie in keiner Weise vorbereitet wurden. Was tun, wenn Schüler sich schlagen? Wie kann ich trotzdem helfen, ohne selbst in Gefahr zu geraten, wenn Patienten auf notwendige Maßnahmen aggressiv reagieren? Wie gehe ich mit gewaltbereiten Kunden um, wenn der Kaufhausdetektiv nicht in der Nähe ist?

Die tägliche Arbeit ist nur dann sinnvoll und erfolgreich zu bewältigen, wenn man sie gesund und zufrieden tun kann. Angstfreiheit durch ein Kennenlernen verschiedener Extremsituationen ist für eine ausgeglichene Lebensqualität eine wichtige Voraussetzung.

**Wissen kann Angst so weit relativieren,  
dass diese für den Alltag weniger bestimmend wird.**

**Ziel und Inhalt** unserer Seminare ist es Unsicherheiten und Ängste durch situationsorientiertes Training und problemorientierte Beratung zu minimieren.

**Der Gewinn** durch unsere Schulungen besteht für Sie in der Fähigkeit, sich bei körperlichen und mentalen Gefahren richtig zu verhalten.

**Wenn der Geist den Körper beeinflussen kann,  
so kann auch der Körper den Geist beeinflussen.**

Trainieren sie ihre Fähigkeiten zur Auseinandersetzung, ohne ihr friedliches Wesen zu verlieren. Stärken sie ihre mentale und körperliche Widerstandsfähigkeit gegenüber möglichen negativen Einflüssen auf ihr Lebensglück und ihre gute Gesundheit.

Das von uns angebotene Sicherheitstraining beinhaltet körperliche und mentale Übungen die ein friedliches, aktives und gesundes Leben in umfassender Form erlauben. Alle Kurse sind unabhängig von körperlichen Voraussetzungen und in jedem Alter durchführbar. Wir legen Wert auf effektive und schnelle Wissensvermittlung. Eine erfolgreiche Methode hilft und wirkt schnell. Daher geben wir unseren Kursteilnehmern entsprechende punktuelle Erfolgsgarantien.



## WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

### Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Wir finden schnell innerhalb eines unverbindlichen Vorgesprächs heraus, wie unser Programm für Sie einsetzbar ist. Nennen Sie uns dabei auch Ihre Wünsche an das Seminar – wir gehen gerne darauf ein. Je nach Ihren Bedürfnissen, können Sie unsere Kurse in verschiedenem Umfang buchen.

**ASIA Protection GmbH**  
Frankfurter Str. 52  
35392 Gießen

Telefon: 06 41 / 9 71 66 97  
Mobil: 01 78 / 8 88 89 55

E-Mail: [kontakt@m-aks.de](mailto:kontakt@m-aks.de)  
Webseite: [www.m-aks.de](http://www.m-aks.de)

