

## → Informationen zur Ausbildung

<b>Termine 2025</b>	24./25. Januar 2025
13 Ausbildungstage	14./15. März 2025
	04. April 2025
	16./17. Mai 2025
	27. Juni 2025
	11. Juli 2025
	17./18. Oktober 2025
	22. November 2025
	12. Dezember 2025

<b>Termine 2026</b>	17. Januar 2026
3 Ausbildungstage	07. Februar 2026
	14. März 2026

**Ausbildungsdauer**  
16 Tage

**Zielgruppe**  
Lehrer\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen, pädagogische Mitarbeiter\*innen an Kindertageseinrichtungen sowie interessierte Feminist\*innen/Fachfrauen

**Ort**  
Pädagogisches Institut – Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement  
Herrnstraße 19  
80539 München

### Referentinnen

**Ausbildungsleitung und Konzept**  
**Irmgard Deschler**  
SB/SV-Trainerin seit 1993 und Traumatherapeutin bei Wildwasser München e. V.

**Co-Ausbilderin**  
**Rita Braaz**  
Wen Do-Trainerin seit 1988

### Anmeldung bis 15. Dezember 2024

**Kursnummer**  
QG07a  
bildungsprogramm.pi-muenchen.de/50249158-id

Entscheidungswochenende und erster Modultermin ist am 24./25. Januar 2025. Die Teilnahme an diesem Tag ist Voraussetzung für die Gesamtteilnahme.

Einzelkosten für den Termin am 24./25. Januar 2025  
Interne: Kostenfrei  
Externe: 150,- €

Gesamtkosten für die komplette Ausbildung  
Interne: Kostenfrei  
Externe: 1.830,- €

**Pädagogischer Ansprechpartner**  
Gregor Prüfer  
Telefon: 089 233-42989  
E-Mail: pizkb.kult.rbs@muenchen.de

**Seminarorganisation**  
Heidi Rottmair  
Telefon: 089 233-42990  
E-Mail: pizkb.kult.rbs@muenchen.de



Landeshauptstadt  
München  
**Gleichstellungsstelle  
für Frauen**

### Impressum

Herausgeberin:  
Landeshauptstadt München  
Referat für Bildung und Sport  
Pädagogisches Institut - Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement  
Herrnstraße 19  
80539 München

Fotos:  
BakiBG / iStock / Getty Images Plus via Getty Images  
gece33 / iStock / Getty Images Plus via Getty Images  
FG Trade / E+ via Getty Images

Zusatzqualifikation



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

# Ausbildung zur feministischen, intersektionalen Selbstbehauptungs- trainer\*in

für Mädchen, Frauen und  
trans\*, intergeschlechtliche und  
nicht binäre Menschen



Pädagogisches Institut  
Zentrum für Kommunales  
Bildungsmanagement



Jede dritte Frau in der EU hat seit ihrer Jugend körperliche oder sexualisierte Gewalt erlebt und jede zweite Frau wurde nach eigenen Angaben Opfer von sexueller Belästigung – so eine Umfrage der EU-Grundrechte Agentur (FRA).

Der Bedarf und die Nachfrage an Kursen, in denen Mädchen, Frauen und trans\*, intergeschlechtliche und nicht binäre Menschen lernen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und sich effektiv vor Übergriffen zu schützen, ist groß.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist gemäß dem Verständnis dieser Ausbildung kein Sport, sondern der Erwerb von Lebenskompetenzen mit dem Ziel Mädchen, Frauen und trans\*, intergeschlechtliche und nicht binäre Menschen zu unterstützen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und sich vor Übergriffen zu schützen!

Die Ausbildung richtet sich an Frauen. Dies schließt selbstverständlich trans\*Frauen, diverse Frauen und non-binäre Frauen ein. Bewerbungen von Frauen mit Migrationshintergrund, Women of Color und Frauen mit Behinderung sind ausdrücklich erwünscht. Bedarfe von Frauen mit Handicaps bitte bei der Anmeldung angeben.

Zusatzqualifikation ZQ Kursnummer QG07a

Die hier angebotene Ausbildung entspricht den Qualitätsstandards der LHM und wird vom Pädagogischen Institut nach erfolgreicher Teilnahme zertifiziert (AGB siehe unter [pi-muenchen.de/FAQ/](http://pi-muenchen.de/FAQ/)) und von der Gleichstellungsstelle für Frauen bescheinigt. Zertifizierter Abschluss: eine abschließende Prüfung und eine Hospitation in einem feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs nach oben genannten Qualitätsstandards.

Voraussetzung zur Teilnahme an der Ausbildung ist ein persönliches Motivationsschreiben von maximal 1 Seite (Bitte zeitgleich mit der Anmeldung im Bildungsprogramm) per E-Mail an [pizkb.kult.rbs@muenchen.de](mailto:pizkb.kult.rbs@muenchen.de) senden. Die Teilnahme am ersten Wochenendtermin ist verbindlich. Danach entscheiden Sie selbst und die Ausbilder\*innen über Ihre Teilnahme an der gesamten Ausbildung.

Zur Vermeidung von Rollenkonflikten wird empfohlen, dass Lehrer\*innen SB/SV-Kurse nur an anderen Schulen und nicht an der eigenen Schule durchführen. Einzelne Bausteine dagegen können gut an der eigenen Schule durchgeführt und auch in den eigenen Unterricht integriert werden.

In der Ausbildung lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen kennen, die notwendig sind, um selbständig als feministische SB/SV-Trainer\*in zu arbeiten. Folgende Kursinhalte werden in einem stetigen Wechsel von Information, Diskussion, Gruppenarbeit, Rollenspiel und körperlichen Übungen vermittelt:

- Theoretische und empirische Grundlagen über die spezifischen Lebenssituationen von Mädchen und Frauen im Kontext alltäglicher Machtstrukturen
- Information über die Mechanismen von psychischer, körperlicher und sexualisierter Gewalt sowie zu Täterstrategien
- Informationen zu Trauma und Traumafolgen
- Methoden aus der Krisenintervention zum Umgang mit gewaltbetroffenen Mädchen, Frauen und trans\*, intergeschlechtlichen und nicht binären Menschen
- Körperwahrnehmung
- Selbstbehauptungsstrategien
- Rollenspiele
- Umgang mit Neuen Medien
- Effektive, leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken
- Sicherheitsregeln
- Sexualstrafrecht
- Notwehrrecht
- Informationen über Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Wenn Sie die Ausbildung erfolgreich absolviert haben, sind Sie befähigt, folgende Kompetenzen an Mädchen, Frauen und trans\*, intergeschlechtliche und nicht binäre Menschen zu vermitteln.

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Grenzen wahrnehmen und verteidigen
- Bewusstwerden und Erleben der eigenen Stärken
- Erkennen und Benennen von (subtilen) Abwertungen und Grenzverletzungen
- Entwickeln individueller Lösungsstrategien und Erweiterung von Handlungsspielräumen
- Erlernen und üben von körperlicher Selbstverteidigung

Darüber hinaus sind Sie in der Lage Elternabende und Informationsveranstaltungen für Lehrkräfte und Erzieher\*innen durchzuführen.