

Unsere Philosophie

ZWEIHEIT ist die Kombination aus Selbstverteidigung und Mentaltraining mit dem Ziel die körperliche und mentale Stärke zu stabilisieren und zu fördern.

Sich in Ausnahmesituationen selbst verteidigen zu können und dies auch abrufbereit zu haben ist essentiell, allerdings nur die Spitze des Eisbergs bzw. die letzte Konsequenz.

Unser ganzheitliches Konzept setzt bereits viel früher an, denn **Selbst:Sicherheit beginnt im Kopf**. Unser Ziel ist die Erweiterung des individuellen Kompetenzen-Repertoires durch Selbstverteidigungstechniken und Übungen aus dem Coaching und Mentaltraining - um gar nicht erst zum potenziellen Opfer zu werden.

Die Einzigartigkeit hinter unseren Programmen liegt in der Kombination der drei Säulen:
Selbstverteidigung, Selbstwirksamkeit,
Selbstbehauptung und ihrer Wechselwirkung.

Dadurch wird die Resilienz, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der teilnehmenden Person gestärkt und die Belastungsgrenze spürbar erhöht.

**S
E
L
B
S
T**

Verteidigung

Wirksamkeit

Behauptung



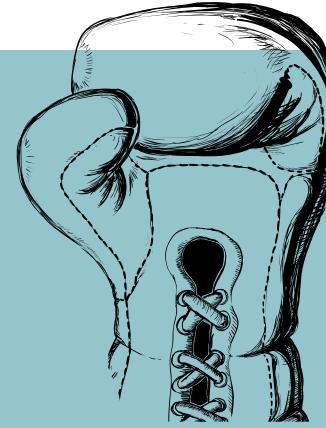
DEIN STARKES SELBST



Nadine Baar

Polizistin
Selbstverteidigungstrainerin
Dipl. Mentaltrainerin
ehem. Leistungssportlerin im Kickboxen
Dipl. Coach, Lebens- & Sozialberaterin i.A.

Referenzen: Praterverband, Schweizerhaus, Younion
die Daseinsgewerkschaft, Magenta
www.nadinebaar.com



Selbstverteidigung

Abwehrtechniken
Befreiungstechniken
Eigene Körpersprache und Körperhaltung
Körpersprache und Körperhaltung des Gegenübers
Richtige Körperhaltung in der Selbstverteidigung (Stand, Schrittarbeit,...)
Eigensicherung und Deeskalation
Gefahrensituationen erkennen, einschätzen und darauf reagieren
Rechtliche Aspekte (Notwehr, Nothilfe, Pfefferspray...)
Alltagsgegenstände als Verteidigungsmittel

Selbstwirksamkeit

Atemtechniken
Sprech- und Stimmtraining
Selbstsicheres Auftreten
Zielfindung, -setzung und -umsetzung
Wie Gedanken das Selbst beeinflussen und lenken
Innere Haltung reflektieren, stärken und ausbauen
Glaubenssatzarbeit & Integrale Körperarbeit
Verantwortungsbewusster & achtsamer Umgang mit sich selbst



Denise Krautz Wurzinger

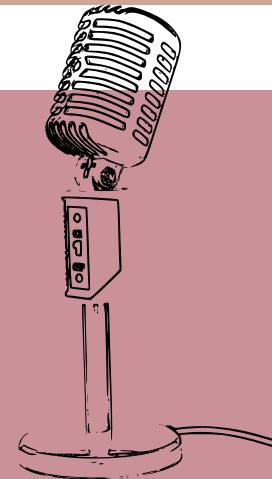
Dipl. psychologische Beraterin
Dipl. Coach, Supervisorin
Unternehmensberaterin
Yogalehrerin
Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin

Referenzen: ProSiebenSat.1PULS4, WMWP Rechtsanwälte, UNIQA
www.krautzsolutions.com



Selbstbehauptung

Eigene Grenzen erkennen
Grenzen mit Klarheit durchsetzen
Aufmerksamkeit auf sich ziehen, und (aus)halten können
Komfortzonen verlassen und daran wachsen
Durchsetzungsvermögen stärken
Schlagfertige Rhetorik und Leichtigkeit
Deeskalierende Kommunikation
Menschen ansprechen und um Hilfe bitten
Mut zur Präsenz



Julia Manhardt

Lebens- & Sozialberaterin i.A.
Dipl. Eventmanagerin
Teambuilding Trainerin
Kitesurf-Instructor

Referenzen: Institut Kutschera, Outdoor Center
Baumgarten, UNIQA, Ergo Versicherung



FÜR FIR MEN

Nach der Zusammenarbeit werden Sie / Ihre Mitarbeiter:innen...

Techniken rund um die Selbstverteidigung kennen, die Sie in Ausnahmesituation abrufen und anwenden können.

Selbstbewusster und souveräner auftreten.

Nach und nach eine Steigerung Ihrer Resilienz wahrnehmen.

Sich besser auf Ihr Gegenüber einstellen können und eine passende Kommunikation wählen.

Besser bewusst Grenzen setzen und auf die eigenen Bedürfnisse achten.

Sich sicherer und wohler in Ihrem Körper fühlen.

Verantwortungsbewusster & achtsamer mit sich umgehen.

office@zweiheit.at - www.zweiheit.at - +43 699 11 93 75 12



DEIN STARKES SELBST

Unser Angebot

Beispiel

Eckdaten:



Gruppengröße: individuell auf den Bedarf zugeschnitten



Dauer: individuell vereinbar und je nach Zielvereinbarung

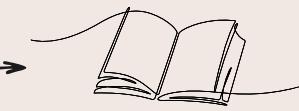
Grober Ablauf:



Bestandsaufnahme & IST-Analyse der individuellen Herausforderungen via gemeinsamen Briefinggesprächs



Optional: Vorgelagerte Erhebung mittels Online-Fragebogen an die Mitarbeiter:Innen



Individuelle Zusammensetzung und Erstellung der Teilnehmer:innen Unterlagen



Und schon geht das Programm los!



Optional:

- Einzel-Coaching
- Gruppen- oder Einzel-Supervision
- laufende oder punktuelle Nachbetreuung

Im Fokus steht dabei eine aktive Wissensvermittlung mit praktischen Übungen für den beruflichen und privaten Alltag. Inhaltliches Verstehen, um damit in die Umsetzung zu gehen und diese zu untermauern und zu festigen ist uns besonders wichtig.