



## Selbstschutz und Selbstverteidigung für Hausmeister

Hausmeister sind täglich nah dran: in Wohnungen, Treppenhäusern, Kellern, Hinterhöfen. Sie treffen auf Menschen in Ausnahmesituationen – unter Stress, Schmerz, Angst, Einfluss von Alkohol oder Drogen. Dieses Seminar vermittelt genau das, was in solchen Momenten zählt: Klarheit im Kopf, Handlungssicherheit im Körper und rechtliche Orientierung.

Worum es geht:

Nicht um Kampf. Sondern um Selbstschutz, frühes Erkennen von Gefahr, richtiges Verhalten unter Stress – und wirksame Notwehr, wenn sie unvermeidbar ist.

Hausmeister verlassen das Training aufrechter, wacher und sicherer. Sie wissen, wann sie handeln müssen – und wie. Und sie haben erlebt: Selbstschutz ist lernbar. Klar. Und notwendig.

### INHALT

- Neurologische Grundlagen: Verhalten unter Stress, Panik und Schockstarre
- Typische Gewaltformen im Arbeitsalltag der Wohnungswirtschaft
- Schwierige Klienten: Aggression, Verwirrung, Drogen, Schmerzen, Panik
- Rechtliche Grundlagen der Selbstverteidigung und Notwehr in Deutschland
- Distanzzonen erkennen und schützen – wann Nähe gefährlich wird
- Eigene Panik steuern: handlungsfähig bleiben
- Umgang mit verbaler, visueller, sexualisierter und körperlicher Gewalt
- Entscheidungskriterien: Deeskalation oder konsequente Abwehr
- Entfesselungs- und Befreiungstechniken (z. B. bei Würge-, Festhalte-, Klammergriffen)
- Primärziele der Notwehr – klar, effektiv, verhältnismäßig
- Statusverhalten (hoch/neutral/tief) und emotionale Selbstkontrolle
- Opferverhalten erkennen und vermeiden – Selbstbehauptung, besonders für weibliches Personal
- Angriffe mit improvisierten „Waffen“ (z. B. Werkzeuge, Gegenstände)
- Tritte, Schlagkombinationen, Fall- und Abwehrtechniken
- Hebel-, Gegenhebel- und Schocktechniken
- Psychologie von Selbstschutz: Angst, Zweifel und die Sorge, „etwas falsch zu machen“

**WEITERBILDUNGS-  
VERANSTALTUNG**  
gemäß § 15b Abs. 1  
**MaBV**

**REFERENTIN** **Kati Johannsen**  
Profilerin, Instructor Self Defense & Coach, NLP-Trainerin, Mentaltrainerin, Traumaberaterin

**ZIELGRUPPE** Hausmeister

**TERMIN** **Donnerstag, 24. September 2026**, 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**ORT** VSWG, Seminarraum, Antonstraße 37, 01097 Dresden

**GEBÜHR** 300 € für Mitglieder | 420 € für Nichtmitglieder

**Ihre Ansprechpartnerin:** Frau Cindy Habrom, Referentin Veranstaltungen und Weiterbildung unter Telefon: 0351 80701-22 bzw. habrom@vswg.de.  
Sie erhalten für VSWG-Seminare immer eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.  
Die Teilnahmeinformationen aus dem Bildungsprogramm gelten vollständig. Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.vswg.de](http://www.vswg.de).