

---

# ***Gewalt-Sensibilisierungs-Training (G-S-T)***

## **bei häuslicher Gewalt**

### **Inhaltliche Beschreibung des Trainings**

1. *Gründe der Teilnahme klären* – Erstellen der individuellen Zielsetzung des Trainings, Vertragliche Festlegung der Rahmenvereinbarungen
2. *Tatrekonstruktion* – Aufarbeitung des eigenen gewalttätigen Handelns, Auswirkung der Gewalt und Folgen für Täter und Opfer, Wahrnehmung von individuellen Grenzen
3. *Erkennen von zerstörerischen Konfliktmustern und Gewalthandeln* – Förderung der Eigenverantwortlichkeit, Verantwortungsübernahme für eigenes Handeln
4. *Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen* – Zusammenhänge aufzeigen: Wut und gewaltfreie Aggression
5. *Beziehungsverhalten* – konstruktives Streiten und gelingende Kommunikationsmuster einüben  
*Erziehungsverantwortung* – Welche Folgen hat Gewalt in Familien aus der Sicht der Kinder?
6. *Biografiearbeit* – den Blick auf die eigene Lebensgeschichte richten, evtl. eigene Opfer-Erfahrung, Empathieförderung
7. *Gewaltfreie Handlungsstrategien* – Entscheidung zum Gewaltverzicht, Notfallpläne, Ressourcenaktivierung  
Ausblick und Perspektiven, erste Schritte in die Veränderung
8. *Rückmeldung zum Veränderungsprozess während des Trainings* – Feedback geben und nehmen

**Zielgruppe:** Männer, die gegenüber ihrer Partnerin gewalttätig geworden sind oder zu Gewalt neigen

**Dauer:** 15 Termine (Vorgespräch & Gruppe & Nachtreffen)  
Wöchentliche Gruppe abends: 13 Treffen je 3 Stunden **oder**  
Kompaktkurs für Schichtarbeiter: 5 Samstage je 7 Stunden

**Kosten:** 240,- € Eigenbeteiligung pro Teilnehmer für den gesamten Kurs

**Ablauf:** Beginn ca. halbjährlich auf Einladung nach Vorgespräch  
Bescheinigung nach regelmäßiger erfolgreicher Teilnahme