

Klar in der Haltung. Sicher im Auftreten - Ein Selbstbehauptungskurs für Männer

Kursnummer 26N182524

Beginn Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Nadine Scherben

Kursentgelt 71,00 €

In diesem Kurs setzen sich Männer mit ihrer eigenen Haltung, ihren Bedürfnissen und persönlichen Grenzen auseinander. Sie lernen, für sich selbst einzustehen, ihre Meinung klar zu vertreten und auch in herausfordernden Situationen souverän zu bleiben.

Selbstbehauptung bedeutet, die eigenen Interessen und Werte ernst zu nehmen, ohne andere abzuwerten oder zu übergehen. Es geht darum, die eigene Position klar zu formulieren, Nein zu sagen, Grenzen deutlich zu kommunizieren und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Im geschützten Rahmen des Kurses werden typische Alltagssituationen reflektiert und konkrete Handlungsmöglichkeiten erprobt. Durch praktische Übungen, Rollenspiele und Austausch stärken die Teilnehmer ihre Selbstsicherheit, ihre Kommunikationsfähigkeit und ihre innere Klarheit.

Auch einfache Techniken zur Selbstverteidigung sind Teil des Kurses.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.11.2026	19:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
02.12.2026	19:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
16.12.2026	19:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)