

Modul 01 | Mentale Vorbereitung auf Konflikte

In dieser Ausbildung streben wir einen leichten Mind-Change (Sinneswandel) an, der Ihnen vor drohenden Konflikten den entscheidenden Vorteil verschaffen kann. Es geht darum, dass Sie erkennen, wer Sie wirklich sind und zu was Sie in bedrohlichen Situationen körperlich und geistig fähig sind. Im Ernstfall gilt das Sprichwort «facit omnia voluntas» was so viel bedeutet wie «der Wille entscheidet».

Modul 02 | Deeskalative Kommunikation

In den meisten Situationen kann die richtige Kommunikation dazu beitragen, dass sich ein Konflikt nicht zuspitzt. Uns geht es hier darum, Ihnen das nötige Fachwissen aus jahrelanger Polizeierfahrung mit auf den Weg zu geben, um defensiv kommunizieren zu können. Mit kleinen Anpassungen unserer Aussprache, Körpersprache, unseren Blicken und Gesten, ändern wir meistens den Lauf der Dinge.

Modul 03 | Ungewollte Kommunikation in der realen und digitalen Welt

Wir können nicht - nicht kommunizieren; dieses Axiom ist Vorteil sowie Nachteil zugleich. Der Mensch lebt von der Kommunikation, aber eine falsche oder gar eine ungewollte Kommunikation kann in einigen Fällen zu unangenehmen Begegnungen führen. Wir zeigen Ihnen auf, was ungewollte Kommunikation für Folgen haben und wie diese mit einfachen Schritten vermieden werden kann.

Modul 04 | Stalking, Drohung, sexuelle Übergriffe und Angriffe

Die Welt hat sich verändert; Stalking, Drohung, sexuelle Übergriffe und Angriffe nehmen zu und die Opfer enden am Ende des Tages in einer Statistik des Bundes. In dieser Ausbildung lernen Sie die rechtlichen Grundlagen kennen sowie Ihre persönlichen Möglichkeiten im richtigen Umgang mit gefährlichen Menschen. Unternehmen Sie alles Mögliche, aber enden Sie nicht in einer Opferstatistik.

Modul 05 | Taktik und Technik zum Selbstschutz

Hoffnung ist keine Taktik; überlassen Sie Ihre Sicherheit nicht dem Zufall. Wir lernen Ihnen erprobte Taktiken und Techniken, die Sie ohne grosse Einschnitte im persönlichen Alltag kaum spürbar umsetzen können. Sie lernen bauliche und technische Einrichtungen zu Ihrem Vorteil zu nutzen. Sie sehen, ohne gesehen zu werden und sind eventuellen Bedrohungen immer einen Schritt voraus.

Modul 06 | Rechtliche Grundlagen zu Notwehr & Bewaffnung

Der Zweck heiligt die Mittel. Dennoch muss bedacht werden, dass gewisse Mittel oder Handlungen zum Selbstschutz gegen rechtliche Grundlagen verstossen. Ein spezielles Messer, im Ausland gekauftes Tränengas oder ein Notwehrexzess kann zu einem Strafverfahren führen. In diesem Modul werden Ihnen unkompliziert die wichtigsten Grundlagen vermittelt, damit Sie nicht selbst zum Täter werden.

Modul 07 | Selbstrettung aus physischen Angriffen

Wenn Sie angegriffen werden, werden Sie verletzt; und zwar psychisch oder physisch, meistens jedoch beides zusammen. Angriffe verändern Ihr ganzes Leben und oft auch das Ihrer Angehörigen. Dieser Preis ist in jedem Fall zu hoch. Deshalb zeigen wir Ihnen, wie Sie einem physischen Angriff entkommen, welche Mittel Sie wie gezielt einsetzen. Hier gilt, der Zweck heiligt die Mittel.

Modul 08 | Opferhilfe vor und nach Übergriffen

In erster Linie geht es hier darum, Ihnen die rechtlichen Grundlagen einfach und verständlich zu übermitteln. Wir erklären Ihnen die verschiedenen Arten von Opfern, welche Hilfen die Betroffenen sowie die Angehörigen vom Staat erwarten dürfen. Wir zeigen Ihnen auf, welche Hilfe Sie wo in Anspruch nehmen können und dass der Grundsatz gilt «Schweigen ist Silber und reden ist Gold».

Modul 09 | Trickdiebe, Ladendiebe & Signalementlehre

Diebe gab es schon immer und wird es immer geben. Geschick gepaart mit Dreistigkeit führt für die Diebesbanden in der Regel zu beträchtlichen Gewinnen. Durch diese Taten entstehen enorme finanzielle Schäden für die gesamte hiesige Wirtschaft. Hier lernen Sie die verschiedenen Tätergruppen und deren Tricks zu erkennen, richtig zu reagieren und ein Tätersignalement polizeilich verwertbar zu erheben.

Modul 10 | Erste Hilfe in Notlagen & Früherkennung von Krankheiten

Ein erfahrener Sanitäter FH bringt Ihnen das nötige Wissen bei, einen allergischen Anfall, einen Herzinfarkt, einen Herzstillstand oder einen Hitzeschlag zu erkennen und richtig zu handeln. Die Basics, die Sie einst gelernt haben, werden aufgefrischt und aktuelle Wiederbelebungsmaßnahmen zielgerichtet weitervermittelt. Handeln Sie im Notfall schnell, konsequent und richtig. Retten Sie Leben.

Modul 11 | Klassische Grundausbildung in physischer Selbstverteidigung

Um sich selbst erfolgreich verteidigen zu können, müssen Sie eine Technik üben und drillen bis Ihre Handlungen zu einem natürlichen Reflex werden. Bruce Lee sagte einst, er fürchtet Keinen, der einmal 10'000 Schläge praktiziert hat, aber er fürchtet Denjenigen, der denselben Schlag 10'000-mal praktiziert hat. Aber auch ein Meister kommt um die Basics nicht drum herum und die bringen wir Ihnen bei.

Modul 12 | Realitätsnahe und praxisbezogene Szenarios

Wir wissen und können vieles, schliesslich bringen wir eine gewisse Lebenserfahrung mit. Doch erst ein Ernstfall oder ein Schockmoment zeigt auf, ob wir davonrennen, erstarren oder kämpfen. Hier gibt es kein richtig oder falsch, hier tut unser Körper was er tun will. Dennoch möchten wir in realitätsnahen Szenarios üben und erkennen, wie wir reagieren und uns dadurch entsprechend rüsten können.

Modul 13 | Der Femizid & Suizidprävention

Der Femizid, ein klarer, aber auch umstrittener Begriff. In unserem Strafgesetzbuch findet sich bisher keine solche Strafnorm. Dennoch ist der Begriff in aller Munde. Wir klären auf, was es mit dem Begriff auf sich hat, woher er stammt und schweifen kurz in das Schweizer Strafrecht über. Schwerpunkt bildet jedoch das Früherkennen von suizidalen Absichten aus Trauma, Depressionen oder Ereignissen.

Modul 14 | Entführung & Entzug von Minderjährigen

Fälle von Entführungen sowie der Entzug von minderjährigen Personen nehmen auch in der Schweiz zu. Oftmals ist es ein Elternteil, der das gemeinsame Kind ins Ausland verbringt, es kann aber auch erwachsene Personen treffen, die einer Entführung zum Opfer fallen. Wir klären rechtliche Grundlagen und wie Sie sich selbst oder Ihnen bekannte Personen davor schützen und Risiken früh erkennen können.

Modul 15 | Häusliche Gewalt, Sextorsion & KO-Tropfen

Häusliche Gewalt ist kein Kavaliersdelikt, es ist ein Officialdelikt und wird vom Staat von Amtes wegen verfolgt. Gemäss Bundesstatistik wurden im Jahr 2021 von der Polizei 19'341 Straftaten im häuslichen Bereich registriert. Sie lernen bei uns was Ihre Rechte und Möglichkeiten sind und wie Sie es vermeiden, Opfer von Sextorsion (sexueller Erpressung) zu werden und kennen die Gefahren von KO-Substanzen.

Modul 16 | Loverboys & Liebesbetrüger (Love & Romance Scam)

Mal schnell für die Ferienromanze einen Koffer transportiert oder der grossen Liebe mit Bargeld ausgeholfen? Das Erste kann zu jahrelanger Haft im Ausland führen und das Zweite zu einem grösseren finanziellen Schaden. Sogenannte Loverboys treiben Frauen ebenfalls in eine Abhängigkeit, in den Menschenhandel oder die Prostitution. Wir helfen Ihnen einem solchen Schicksal zu entfliehen.

Modul 17 | Zwangsehen, Zweckehe & Zwangsprostitution

Eine Zwangsehe muss rechtlich wie sachlich von der Zweckehe getrennt werden. Wer unter Zwang eine Heirat eingeht ist Opfer einer Straftat. Wer eine Zweckehe eingeht, um einer Person bessere wirtschaftliche oder humanitäre Möglichkeiten zu verschaffen, macht sich strafbar. Wir zeigen Ihnen einfach auf, wie Sie beides umgehen können und wie Sie sich vor Zwangsprostitution schützen.

Modul 18 | Ausweissfälschungen & Falschgeld

Wer mit Bargeld oder Ausweisen arbeitet muss wissen, dass auch hier Kriminelle ihr Unwesen treiben. Schnell in der Mittagshektik einkassieren und am Abend feststellen, dass die eine 100er Note eine Blüte ist. Oder eine Anmeldung vornehmen, eine Person amtlich erfassen und Monate später feststellen, dass der Personalausweis eine Totalfälschung ist. Mit unserer Hilfe erkennen Sie den feinen Unterschied.