

LEBENS-KOMPASS [www.lebenskompass.ch]

SELBSTVERTEIDIGUNG

Meine persönlichen Daten

Vorname

Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon-Nr.

Tätigkeit

Ich interessiere mich für folgende Themen /
Angebote (bitte ankreuzen):

Zu folgendem Thema/Angebot war ich bereits
bei Lebenskompass (bitte ankreuzen): ↓

- | | |
|----|--|
| 1 | Selbstvertrauen (allgemein) stärken |
| 2 | Wie bewege ich mich abends/nachts sicher und angstfrei. |
| 3 | So setze ich verbale Grenzen |
| 4 | So setze ich körperliche Grenzen (allgemeine Selbstverteidigung) |
| 5 | Selbstverteidigung gegen Angriffe/Übergriffe |
| 6 | Selbstverteidigung gegen Waffen (z.B. Messer, Pistole usw.) |
| 7 | Selbstverteidigung gegen Würgegriffe und Festhalten |
| 8 | Zivilcourage stärken (allgemein) |
| 9 | Wie verhalte ich mich zivilcouragiert. |
| 10 | Wie befreie ich mich aus der Opferrolle. |
| 11 | Wahrnehmungstraining als Prophylaxe |
| 12 | Paradoxe Intervention als Schutz |
| 13 | Ein anderes Thema, kurz beschrieben: |

Ich habe die Konditionen / AGB gelesen und bin damit einverstanden (ankreuzen).

Valentin Koch meldet sich, so bald wie möglich, um einen ersten Termin zu vereinbaren. Er freut sich auf ein erstes Kennenlern-Gespräch am Telefon. Dabei werden folgende Punkte besprochen: Thema/Angebot, Datum, Ort, Zeitrahmen, Kosten.