

Vita:

Wolfgang Wenger, Jahrgang 1957, ledig  
Sozialpädagoge, Gestalttherapeut (DVG) und Hypnose-  
coaching

Arbeitete 25 Jahre in der Jugendhilfe

Seit 2003 nebenberuflich und seit 2007 hauptberuflich in der  
Männer- und Jungenarbeit in eigener Praxis oder für

Kindergärten, Schulen, Horte oder Freizeitheime

Praxis als Gestalttherapeut und Hypnosecoach für

Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Seit 2009 bei famiflex als Erziehungsbeistand und SPFH

div. Fortbildungen

div. ehrenamtliche und politische Tätigkeiten

Die bei den Kursen jeweils angegebenen Kosten sind  
Richtwerte und können sich je nach Raummiete oder Kosten  
des Angebotsvermittlers noch ändern

## Die Jäger

Gestalttherapeutische Jungengruppe für 8 – 15jährige zur

Selbsterfahrung/Selbstbehauptung (am Besten in zwei verschiedenen Altersstufen)

**Angewandte Methoden:** Gestalttherapie, Hypnotherapie

**Gruppengröße:** 4 – 8 Jungen

**Dauer:** 1,5 Stunden

Es handelt sich um eine fortlaufende Selbsterfahrungsgruppe für Jungen, in der über täglich auftretende Probleme in Schule, Freundeskreis und Familie gesprochen werden kann. Alltägliche Belastungen der Jungen können so besser bearbeitet werden. Der Junge lernt, sich mit anderen über Themen auszutauschen, über die er sonst eher vermeidet zu sprechen. Dadurch erfährt er, dass andere ähnliche Probleme haben, lernt ihnen zuzuhören, Rat anzunehmen oder auch zu geben.

Mit gestalttherapeutischen Übungen können Themen anschaulich und besser erfassbar gemacht werden. Damit, und auch mit Methoden der Hypnotherapie, werden die Themen prägnanter und der Junge lernt, an seinen Erfahrungen zu reifen und lernt, seine eigenen Reaktionen besser zu verstehen und sich klarer auszudrücken.

Nach der „Faust“-regel „Wo keine Sprache ist, da ist Gewalt“ (Böhnisch) hat er somit ein gewaltunabhängiges Medium gewonnen, Stellung zu beziehen und sich durchzusetzen, wenn dies nötig ist.

Die Themen für die einzelnen Stunden ergeben sich meist aus dem Alltag der Jungen und können vorher kaum festgelegt werden. Um den Jungen den Einstieg zu erleichtern können aber, besonders zu Beginn, verschiedene Themen angeboten werden: Durchsetzung gegen Gewalt und Mobbing, Freundschaft, Sexualität, Umgang mit Alltagsdrogen, Umgang mit Wut, usw.

Kosten: 18 Euro/Treffen

---

## **Mittelalterlicher Schwertkampf**

Der von mir angebotene Schwertkampf ist ein reiner Schauswertkampf. Das bedeutet: Der Kampf muss nach aussen heftig und spontan ausschauen, intern aber gut abgesprachen sein. Gewinner oder Verlierer stehen von Beginn an fest.

Gruppengröße: 6 – 20 Personen je nach Platz

Dauer: mindestens 5 Termine a 2 Stunden

Materialkosten: Pauschal 10 Euro

Mitzubringen sind: Handtuch, Regenkleidung, feste Schuhe, Handschuhe (Arbeitshandschuhe)

Mindestalter: 12 Jahre

In der ersten Stunde wird das Schwert gebastelt. Danach werden sechs Verteidigungsstellungen (und die entsprechenden Angriffsstellungen) geübt, die auf den mittelalterlichen Schwertmeister Lichtenauer zurückgehen. Die „Abschlussprüfung“ besteht aus einer Vorführung der Schüler mit anschließender „Schwertverleihung“. Das Schwert wird also erst zum Schluss ausgehändigt.

Nach jeder Stunde erfolgt eine ausführliche Besprechung. Angeschchnittene Themen werden dabei sein: Einstellung zu Kampf und Wut; Was passiert, wenn ich verlieren muss? Der Gegner als Partner; Umgang mit Aggressionen; Was löst es in mir aus, wenn ich „angegriffen“ werde; Einstellung zur eigenen Kraft; Wie behaupten wir uns im alltäglichen Kampf; Wie reagiere ich auf alltägliche Bedrohungen usw.

Der Schwertkampf ist auch für sportlich eher passive geeignet.

Der Kurs eignet sich auch als Wochenendkurs im historischen Ritterzelt, mit Übernachtung.

---

## **Pagenweihe**

Die Pagenweihe ist eine Art „Mittelalterlicher Schwertkampf – light“. Sie ist bereits für Kindergarten- und Grundschulkindern geeignet.

Dauer: ca. 4 Stunden mit Pause  
Kosten: 100 Euro/halber Tag + 5 Euro Material  
Jungs und Mädchen

Gekämpft wird mit kleinen Holzschwertern, wie es sie auf jedem Mittelaltermarkt gibt. Je nach Verfassung der Gruppe können alle Verteidigungstechniken gelernt, aber natürlich nicht ausführlich geübt werden. Außerdem gibt es noch eine kurze Wissensvermittlung über die Ritterzeit. Danach werden die Kinder zu „freien Pagen“ ernannt und bekommen eine Urkunde.

Ziel ist es, den Kindern zu vermitteln, dass Rittersein eine „Laufbahn“ darstellt, für die man lange Vorbereitung braucht(e). Rittersein hatte viel mit Disziplin und Übung zu tun, aber auch mit Dienen und Ehre. Die Kinder sollen den Unterschied zwischen Kämpfen und Raufen begreifen. Ein Kampf ist zwischen zwei Partnern, die beide kämpfen wollen und sich an die entsprechenden Regeln halten. Zu einem Kampf gehört auch verlieren können. Ein Kampf ist beendet, wenn einer der Partner nicht mehr will oder eine Gefährdung zu befürchten ist. Außerdem wird auf „heutige Waffen“ eingegangen (verbaler Kampf oder verbale Gewalt, verbaler Angriff oder verbale Verteidigung). Bei der Pagenweihe verspricht das Kind, das Schwert und andere Waffen nur zum fairen Kampf und zur Verteidigung von Schwächeren einzusetzen.

**Der Kurs kann auch ganztags gebucht werden und kostet dann 300 Euro. Teilnehmen können bis zu 15 Kinder, so dass sich die Kosten gut verteilen. Für die Ganztagsveranstaltung stellen wir ein historisches Ritterzelt auf und richten uns darin ein. Auch eine Übernachtung im Ritterzelt (6 Meter Durchmesser) wäre möglich.**

---

## Jungenwelten

Ein Vortrag für Mütter von Söhnen oder Frauen, die beruflich mit Jungen arbeiten.

Wir tasten uns an die Welt der Jungen heran, die von Konkurrenz, Ehrgeiz und Kameradschaft geprägt ist. Danach werden Sie ihren Jungen besser verstehen und wissen, warum er so und nicht anders reagiert, was in seinem Kopf vorgeht, was ihn begeistert oder bedrückt – und warum er so oft wütend wird, obwohl er doch eigentlich traurig ist - (Männerbegleitung willkommen)

---

## Little Hollywood

Videofilmgruppe für Jungs und Mädchen ab 12 Jahren  
Wie filme ich: Werbefilme, Gruselszenen, Interviews, Geburtstagsfeiern, Kurzfilme  
Einsatz von Licht und Ton, Mikro und Schwebestativ  
Digitalisierung und Nachvertonung am PC in der Gruppe  
Grafiken, Titel, Nachvertonung

Produktion eigener Musiktitel  
Animationen  
Brennen auf DVD oder VCD, upload ins Internet

22 Euro pro Termin + Materialkosten  
Ausrüstung wird gestellt

---

## **Starke Jungs – Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining für Jungen**

Die weitaus meisten Opfer von Gewalttaten (ob körperliche oder verbale Gewalt) sind Jungen. Bereits in sehr jungen Jahren kann ein Junge von Erfahrungen mit Gewalt berichten. Erpressungen, Schläge, Nötigungen, Drohungen, Mobbing usw. Für Jungen ist es aber weitaus schwieriger als für Mädchen, sich Hilfe zu holen und sich jemanden anzuvertrauen. Jungen meinen, sie müssten alle Probleme selbst lösen können.

Gelingt dies nicht, werden Jungen oft "schwierig".

Sie werden "unzugänglich" oder aggressiv. Oft bekommen sie dann anstatt Hilfe noch mehr Schwierigkeiten und Strafen.

Wenn sie in Not oder Bedrängnis sind, werden Jungen oft übersehen. Manchmal wird ihnen in falscher Weise Mut gemacht - da, wo sie eigentlich Hilfe und Rat bräuchten.

Ihr Junge braucht Hilfe, um stark zu werden!

Ziele des Kurses:

Entschieden und selbstbewußt "NEIN" sagen können

Eigene Bedürfnisse und Gefühle kennen und darauf vertrauen lernen

Wie helfe ich mir in schwierigen Situationen?

Wo, wie und wann hole ich mir Hilfe?

Wie schütze ich mich vor Grenzüberschreitungen?

Wie schütze ich mich vor Erpressungen, Bedrohungen, Verlockungen und "falschen Geheimnissen"?

Wie kann ich mit anderen und mit mir besser umgehen?

Konflikte vermeiden, durch sicheres Auftreten

Alter: 6-11 und 11-15 Jahre

Zwei Termine (z.B. Samstag und Sonntag) von 3 Stunden Dauer  
Gruppengröße: 5-10 Jungen (je nach Alter)  
Kursgebühr: 50 Euro

Bitte den Kindern eine kleine Brotzeit für eine Pause mitzugeben

PS: Sie überlegen noch, ob ein Selbstverteidigungskurs nicht besser ist für Ihren Jungen?

Dann stellen Sie sich mal die Frage: Wenn der beste Freund Ihres 14jährigen Sohnes ihm bunte Tabletten zum schlucken anbietet, was nutzt ihm dann die Selbstverteidigung?

**Dieser Kurs kann auch als Wochenendkurs auf einem Jugendzeltlager oder in einem Seminarhaus angeboten werden. Er eignet sich auch gut als Vater/Kind-Wochenende zum Thema Selbstbehauptung da gerade in dieser Frage Väter sehr wichtig für Jungen sind.**

---

## Traumzeit

Meditationen für Kinder ab 6 Jahren

Fantasiereisen, Musik- und Bildmeditation, Hypnosecoaching speziell für Kinder zu bestimmten Problemen (Nervosität, Problemlösung, Krankheit...) Jeder kann seine eigene „Reise“ machen – auch in der Gruppe – und danach gibt es eine Menge zu erzählen, was jeder erlebt hat.

Kosten ca 9 Euro / 1,5 Std

---

## Hypnose für Krebspatienten

Keine Krankheit ist nur körperlich. Der Körper ist durch die Psyche beeinflussbar. Sportler erzielen höhere Leistungen, wenn sie sich mental auf den Wettkampf vorbereiten. Wenn wir bereits entmutigt in eine Prüfung gehen, werden wir erhalten, was wir befürchten. All diese Wahrheiten werden plötzlich vergessen, wenn es um ernste Erkrankungen geht, die das Leben bedrohen. Dabei ist bekannt, dass das lebenserhaltende Immunsystem sehr von der psychischen Befindlichkeit abhängt. In aufeinander aufbauenden Hypnosesitzungen lernen wir, den Körper nicht (mehr?) als Feind zu sehen, sondern als Partner im Kampf gegen den Krebs. Wir suchen unseren „inneren Ratgeber“ – unsere Ressourcen, die uns helfen gesund zu werden oder die Belastungen durch die Krankheit besser zu ertragen. Auch in der Gruppe kann individuell auf die Bedürfnisse einzelner (Umgang mit Schmerz, Schlaflosigkeit, Nebenwirkungen von Chemotherapie, Sorgen, Sinnfindung...) eingegangen werden. Gerne können auch Hinweise und Tipps des behandelnden Arztes in die Sitzungen mit eingebaut werden

Kosten ca. 10 Euro/Abend, Gruppengröße max 15

---

# Ritterwochenende mit Schwertkampftraining

Wochenende für Väter und Kinder

Wir verbringen ein Wochenende in einem Heuhotel am Chiemsee. Am Freitag basteln wir uns ein Schwert aus Holz. Den Samstag haben wir zum Üben und am Sonntag können wir unsere neu erworbenen Künste vorführen. Danach wird in einer Zeremonie das Schwert verliehen, nachdem wir geschworen haben, „das Schwert und andere Waffen nur zur Verteidigung und zum Schutz für Schwächere“ einzusetzen – wie es ehrenhafte Ritter früher auch getan haben. Eine Foto-CD und eine Urkunde bleiben lange eine wichtige Erinnerung für die Kinder, ebenso wie die Botschaft, dass Aggressivität eine wichtige Eigenschaft des Menschen ist, aber niemals zerstörerisch sein darf.

Jüngeren Kindern (ab 8 Jahren) wird der Schwertkampf eher spielerisch beigebracht. Bei älteren Kindern (ab 12 Jahren) wird es schon ein richtiges Sporttraining. Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, warmer Schlafsack und Pulli für abends (Übernachtung in einer Scheune), Arbeitshandschuhe, Handtuch. Kleidung zum wechseln – es wird bei jedem Wetter draußen gekämpft und die Kinder müssen sich auch mal am Boden wälzen dürfen.

Abends ist genug Zeit für Gemeinschaft zwischen den Vätern (und Kindern)

Materialkosten 10 Euro

Kursgebühr: 60 Euro/Erwachsene, 50 Euro/Kind

Übernachtung: ca 5-10 Euro/Nacht (Kinder/Erwachsene)

Übernachtung für Selbstversorger

Zur Verletzungsgefahr: Das Schwertkampftraining ist ein Sport und daher kann es Verletzungen geben. Die Verletzungsgefahr ist aber nicht so hoch wie beispielsweise beim Fußball. Gegenseitige Rücksichtnahme ist ein wesentlicher Bestandteil des Kursprogramms.

---

## Ein Tag im Mittelalter für Väter und Kinder

„Samstag gehört Papi mir“, lautete ein Spruch aus den 50er Jahren. Inzwischen ist es zum Glück nicht mehr nur der Samstag, den die Kinder mit dem Papa verbringen können. Trotzdem sind viele Väter nach wie vor hart in den Arbeitsalltag eingespannt um ihre Familie zu versorgen. Besonders (aber nicht nur) Trennungsväter sehen ihre Kinder dann auch tatsächlich nur am Wochenende. Umso intensiver möchte man dann die Zeit mit den Kindern nutzen und die Kinder sollen Spaß haben. Interessant ist es auch, zu hören, wie es anderen Vätern geht und die Kinder finden schnell neue Spielkameraden wenn man mit einer Gruppe unterwegs ist.

Wir stellen ein Ritterzelt auf und verbringen darin ein paar Stunden. Dort können wir uns Rittergeschichten erzählen. Draußen wird am Lagerfeuer gegrillt, es gibt Ritterspiele und Schwertkämpfe. Gegen Materialkostenerstattung können auch zum Event passende Basteleien angeboten werden: Zinn gießen (Ritter-, Mönchsformen), Filzen, Amuletteschnitzen aus Speckstein

Kosten: 25 Euro /Väter, 15 Euro /Kind + Materialkosten

---

## Ein Talisman, der wirklich hilft

Vorneweg: Ich glaube nicht an Glücksbringer. Genauer: Ich glaube nicht, dass bestimmte Materialien Glück bringen; dass man einfach in einen Laden gehen kann und dort einen Glücksbringer kaufen kann oder ihn irgendwo findet.

Aber ich WEISS, dass ein billiges Stofftier für ein Kind ein unwiederbringlicher Weggefährte werden kann, ohne den es z.B. gar nicht mehr einschlafen kann.

Ich weiß, dass jeder Gegenstand für eine Person zu einer Bedeutung gelangen kann, die weit über das Materielle hinausgeht – und zwar so, dass keine andere Person dies verstehen kann.

In diesen 3 Stunden wollen wir uns so einen Gegenstand erstellen. Ich benutze dazu Trance (leichte Hypnoseform) und Suggestionen, um diesen Anhänger aus Speckstein zu gestalten und danach eine weitere Trance, um diesem Anhänger eine bestimmte Bedeutung zu geben. Der Gegenstand wird dadurch in keinsten Weise

„magisch“ und trotzdem wird er für SIE SELBST diese Bedeutung bekommen.

Welche Bedeutung er bekommt, liegt ganz alleine bei Ihnen und Sie müssen dies auch nicht offen legen.

Beispiele sind: Talisman bei Prüfungen, Hilfe bei Bewerbungsgesprächen, Glücksbringer, Beruhigung beim rauchen aufhören, Schutzamulett, Erinnerung an einen Menschen usw.

Kosten: 40 Euro + 5 Euro Material

---

## Vater/Kind-Wochenende in einem Ritterlager

Ein Wochenende im Mittelalter

Wir besuchen einen Mittelaltermarkt und stellen im Ritterlager unser Zelt auf. Dort verbringen wir das ganze Wochenende. Wenn "normale" Besucher nach Hause müssen, sitzen wir am Lagerfeuer, hören jemanden beim Lautespielen zu oder beobachten Jongleure, wie sie mit Fackeln jonglieren üben. Geschlafen wird gemeinsam im großen Ritterzelt (Ohrstöpsel sind empfehlenswert).

Wir lernen andere "Ritter" und mittelalterbegeisterte kennen und sind das ganze Wochenende mit ihnen zusammen. Wir sind nicht Besucher, wir gehören dazu.

Mithilfe beim Lagerbau, Zeltaufstellen und am Lagerleben sollte so selbstverständlich sein, wie entsprechendes Verhalten. Den "Walk-men" lassen wir also getrost zuhause. Mittelalterliche Kleidung ist gewünscht, aber da kann man sich arrangieren. Bei Fragen bitte vor der Anmeldung noch anrufen (Tel: 0700 62589333). Genauere Infos gibt es dann noch vor der Abfahrt. In der Regel versorgt sich jeder selbst mit Essen und Trinken. Würstl sind am Lagerfeuer schnell gebraten.

Zum Veranstaltungspreis kommt evtl. noch die Wochenendkarte für den Markt oder fürs Ritterturnier hinzu (verbilligter Eintritt in der Regel möglich)

Kosten: ca. 50 Euro / Person

---

## **Ruhig in jede Prüfung**

Kennen Sie das bei sich oder ihrem Kind/ihren Schülern? Sie haben viel gelernt und fühlen sich gut vorbereitet, aber bei der Prüfung ist alles wie weggeblasen. Die Anspannung steigt, man wird nervös und verschlimmert damit alles nur noch weiter.

Oft wird in Prüfungen nicht das Können abgefragt, sondern die Nervenstärke des Schülers. Dasselbe gilt für Vorstellungsgespräche und andere Testsituationen. Wie gut wäre es jetzt, ruhig zu sein um so seine Stärken ausspielen zu können. Wie gut wäre es, eine Technik zu kennen, um sich selbst zu beruhigen und neue Kraft zu gewinnen.

Hypnose ist eine ausgezeichnete Methode dieses Ziel zu erreichen.

In fünf Hypnoseseitzungen erfahren Sie, ihr Kind oder ihre Schüler, wie sie mit Selbstvertrauen und Ruhe in eine Prüfung gehen können und vor allem, was sie machen können, wenn sie trotzdem nervös werden. Black-outs können so vermieden oder entscheidend verkürzt werden.

Entscheidend dabei ist, dass Sie / der Schüler eine Technik erlernt, die selbst angewandt werden kann und jederzeit zur Verfügung steht. Sie lernen, sich selbst in einen entspannten Zustand zu versetzen, ganz gleich, in welcher Situation sie sich gerade befinden. In wenigen Sekunden können sie innerlich aus einer Stresssituation entfliehen – eine Gabe, die sie nicht nur in Prüfungen nutzen können.

Am Ende der fünf Sitzungen erhalten die Teilnehmer eine CD mit der sie die Hypnose gelegentlich zuhause vertiefen können

Gruppenangebot ab fünf Personen  
Kosten: 90 Euro/Person incl. CD  
Dauer: 1,5 Std. / Sitzung

---

## **Kampf dem inneren Schweinehund**

Ob wir ungesund leben, rauchen, zuviel trinken, zu wenig Sport treiben, zu viel essen – wir wüssten schon, was gut für uns wäre, dennoch schleppen wir schlechte Gewohnheiten oft jahrelang mit uns herum. Diese Hypnosegruppe soll ein Startpunkt sein, endlich eine Motivation gegen diese schlechten Gewohnheiten zu schaffen. Die Hypnose ist eine ausgezeichnete Form, die Grundlage für diese Motivation zu legen. In zwei Terminen kann jeder an seinem Problem arbeiten – ohne in der Gruppe von seinem Problem erzählen zu müssen. Die Hypnosetexte sind allgemein gehalten, so dass sie auf jedes Problem passen können. Nach den zwei Hypnoseabenden mit ca. 3-5 Hypnoseseitzungen bekommt jeder eine Audio-CD, um die Hypnose zuhause weiter vertiefen zu können. Es gibt KEINEN Zwang, irgendetwas aufzuhören.

Gruppenangebot: zwei Abende, ab fünf Personen  
Kosten: 50 Euro incl. CD  
Dauer: 1,5 – 2 Std. /Sitzung