



## DSV KREUZER-ABTEILUNG

Gründgensstraße 18 • D-22309 Hamburg • Telefon: (040) 632 00 90  
[info@kreuzer-abteilung.org](mailto:info@kreuzer-abteilung.org) • [www.kreuzer-abteilung.org](http://www.kreuzer-abteilung.org)

### Psychologisches Sicherheitstraining für Wassersportler

*Samstag, 02.12.2017 von 10:00-18:00 Uhr in Hamburg/Gründgensstraße 18  
70 Euro für KA-Mitglieder; 90 für Nichtmitglieder; 35 Euro für Jugendliche KA-Mitglieder  
Dozentin Dr. phil. Renate Degner*

Das menschliche Zusammenleben auf engstem Raum ist nicht immer einfach. Das hat jeder von uns schon während eines Törns festgestellt. Aber wie gehe ich als Skipper/-in mit den Sorgen und Ängsten meiner Crew um? Warum werden wir seekrank, was kann man dagegen tun, wie und für welche Arbeiten kann ich einen Seekranken noch einsetzen? Was mache ich, wenn es innerhalb der Crew zu Meinungsverschiedenheiten kommt oder die Autorität der Schiffsführung hinterfragt wird? Wie laufen gruppensdynamische Prozesse ab? Was tun, wenn ein Mitsegler ausgegrenzt wird oder sich nicht integrieren will? Wie kann ich meine Crew überzeugen und motivieren, aber auch Sicherheit und Freude am Segeln gewährleisten?

Auf diese und andere Fragen möchte unsere neue Dozentin, Dr. Renate Degner, Auskunft geben. Als Psychologin und Seglerin wird sie in einem Workshop zunächst grundlegende menschliche Verhaltensmuster erklären, um anschließend anhand von praktischen Beispielen aus dem Bordalltag die Handlungssicherheit von Besatzungen zu erhöhen. Rollenspiele sollen die Theorie auflockern und es uns ermöglichen, die Dinge aus anderer Perspektive zu sehen.

Kursprogramm:

- I. Einleitung: Was macht das Bordleben so besonders – und wieso ist Vor-Sorge so wichtig.
- II. Konflikte, Probleme oder Stress aus psychologischer Sicht betrachtet und praktischer Umgang damit, Training an Beispielen selbsterfahrener Bordsituationen, Gesprächsstrategien, Vorstellen von diversen Bewältigungstechniken, insbesondere bei Angst und Panik.
- III. Menschliche Beziehungen an Bord und ihre spezifischen Konflikte und Probleme: im 2er-Team, der Paarbeziehung, oder mit mehreren Crewmitgliedern.
  1. Die 5 Grundbedürfnisse des Menschen in Einklang bringen.
  2. Diese „5 Säulen der Identität“ an Beispielsituationen (z.B. zwischen Skipper und Crew) üben.
  3. Vor- und Nachteile von Führungsstilen bzw. „Crew-Rollen“ diskutieren und eigene Stärken und Schwächen finden bzw. klären: mittels Rollentausch und 4-Ohren-Modell nach Schulz-von-Thun.
- IV. Umgang mit Krisen an Bord am Beispiel Seekrankheit: sie vermeiden und wenn sie trotzdem auftritt, hilfreiche Strategien anwenden.

#### Anmeldung:

Die Anmeldung für den von Ihnen gewünschten Kurs - mit Angabe der Art, des Termins, des Ortes und des Namens, Anschrift, Telefon-/Faxnummer und E-Mail-Adresse jedes Teilnehmers - richten Sie bitte formlos schriftlich an die

Kreuzer-Abteilung des DSV  
Gründgensstraße 18  
22309 Hamburg

Die Anmeldungen werden nach E-Mail- Post- bzw. Faxeingang berücksichtigt. Bei telefonischen Anfragen wenden Sie sich bitte direkt an uns, Telefon: 040 - 632 009 34.

Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung zusätzlich einen Ausweichtermin an, falls der von Ihnen gewünschte Termin bereits belegt sein sollte.

Die Rechnung erhalten Sie mit den erforderlichen Unterlagen und einer Wegbeschreibung auf dem Postweg. Mit Erhalt der Rechnung ist Ihre Anmeldung rechtsverbindlich! Bitte beachten Sie die Anmelde- und Zahlungsmodalitäten. Die Bezahlung der Seminargebühr muss umgehend nach Erhalt der Rechnung (spätestens vier Wochen vor dem Termin) gemäß beigefügter Bankdaten erfolgen.

Seminargebühren werden bei Stornierung bis spätestens 14 Tage vor Beginn zu 50 % zurückgezahlt; danach ist eine Erstattung nicht mehr möglich.