eigen-schutz-system (ess) - Die Antwort auf Gewalt

Dominic Rohe
Tel.: 0 22 41/87 99 207
E-Mail: info@mach-ess.de
www.mach-ess.de

Was ist ess?
ess ist die Abkürzung für eigen-schutz-system und lehrt Gewaltprävention und simple-defence - das Kampfsystem von ess.
Eigenschutz kann nur durch die Verschmelzung von Gewaltprävention und einem Kampfsystem erreicht werden.

Realismus
Realismus wird bei ess groß geschrieben. Kämpfen lernt man im Kampf.
Bei ess werden Sie schrittweise an den Kampf mit dem "Dummy" herangeführt. "Dummy" wird bei uns der Trainer genannt, gegen den Sie kämpfen. Er trägt einen Vollschutzanzug, der das ess-Training erst ermöglicht.

Realismus im Training

- nicht jede Auseinandersetzung mit dem Dummy artet zu einem Kampf aus. So können Sie nie wissen, ob und wann der Dummy angreift - eben so, wie es in der Realität auch ist. So setzen Sie gegen den Dummy immer gleichzeitig Gewaltprävention und simple-defence ein.
- im Kampf mit dem Dummy führen Sie jeden Angriff mit voller Kraft durch.
- all das, was nicht gegen den Dummy

funktioniert wird "über Bord geworfen" - Sie verschwenden keine Zeit mit dem Training überflüssiger Techniken - geübt wird, was funktioniert - nichts anderes.

- der Dummy verhält sich realitätsgetreu - er spricht mit Ihnen, schreit Sie vielleicht an - oder beleidigt Sie - eben so, wie es in der Realität auch ist.

Das Besondere an ess

- während Sie mit dem Dummy kämpfen werden Sie von dem zweiten Trainer assistiert - dem "Voice-Assistant"
- Sie lernen auf der Basis Ihrer "natürlichen Reflexe" zu kämpfen.

Die Vorteile der "natürlichen" Reflexe

- "natürliche" Reflexe sind unveränderlich. Sie werden sicherlich niemanden kennen, der den Augenschließreflex vergessen hat. Die natürlichen Reflexe bleiben Ihnen - auch ohne Training. Im Gegensatz dazu werden eingeübte Techniken nur mit viel Training zu "reflexartigen" Bewegungen - wenn Sie mit dem Training aufhören, verschwinden diese "künstlichen" Reflexe
- gerade in besonderen Stress-Situationen werden Sie eher natürlich als einstudiert reagieren - wenn Geübtes also gerade in gefährlichen Situationen versagt - warum nicht gleich mit den natürlichen Reflexen arbeiten? Die funktionieren immer.

ess - ein Maßanzug

Sie trainieren bei ess keine Techniken im eigentlichen Sinne - wir nutzen das, was Sie mitbringen - und Sie würden sich wundern, was bereits in Ihnen steckt. ess wird Ihnen angepasst - wie ein Maßanzug. Wenn Sie mit einem Freund oder einer Freundin den gleichen Kurs besuchen, wird ess bei Ihrem Partner anders aussehen, als bei Ihnen. ess ist immer individuell, immer effektiv und für immer Ihr ganz persönliches ess.

ess war schon immer in Ihnen - wir lassen ess lediglich raus.

Dominic-Oscar Rohe
Bahnstr. 30
53757 St. Augustin
Tel.: 0 22 41-87 99 207
info@mach-ess.de

Gewaltprävention

Gewalt kann durch Ihre Intelligenz vermieden werden. Gewaltprävention ist eine Mischung aus Training und Taktik - die Taktik hat hier jedoch den größeren Anteil. Das heißt, Sie können mit intelligenten Lösungen Gewalt vorbeugen.

Intelligente Lösungen fordern zumeist Ihr Ego heraus. Es braucht eine Menge Selbstbewusstsein um vor einem Gegner - den Sie dominieren könnten - die Flucht zu ergreifen um eine Auseinandersetzung zu vermeiden.

Zumeist werden die intelligenten Lösungen den Anschein erwecken, Sie seien ein Feigling.

Aber selbst wenn es diesen Anschein erweckt: "Besser für fünf Minuten ein Feigling - als ein Leben lang mit den Folgen falschen Stolzes zu leben."

Intelligente Lösungen suchen nach Auswegen - nicht nach Konfrontation.

Wie wird trainiert?

Sie trainieren partnerweise Ihr Vorgehen. Sie kämpfen gegen den Dummy. Hierbei jedoch keine Sorge - der Dummy greift Sie nur genau so hart an, wie Sie selber es vertragen - die Intensität wird langsam gesteigert.

Wie ist der Kurs aufgebaut?

Der Kurs wird in zwei Einheiten á 5h und 4h aufgeteilt. Innerhalb dieser Zeit werden Sie immer wieder Gelegenheit haben, gegen den Dummy anzutreten und umzusetzen was Sie bisher an Erfahrungen gemacht haben.

Dominic-Oscar Rohe
Bahnstr. 30
53757 St. Augustin
Tel.: 0 22 41-87 99 207
info@mach-ess.de