

# Ausbildung zum/zur Keep-Control-Trainer:in

## Wir wollen endlich starten!

Dazu gibt es im Folgenden einen Überblick mit relevanten Informationen. Mehr Details gibt es auf unserer [Homepage](#).

Alle Einheiten umfassen praktische und theoretische Anteile. Inhaltliche Modifikationen und zeitliche Verschiebungen sind möglich!



Sascha Wille



Vincent Stock

## Ablauf und Phasen der Ausbildung

### INTERVIEW

**28.04.2025 bis 15.05.2025**

Ca. 2 Stunden Interview mit den Ausbildern. Die Intensität der Inhalte wird von den Teilnehmer:innen bestimmt. Grundsätzlich werden eigene biographische Ereignisse betrachtet.  
War ich schon mal ein Opfer in meinem Leben? Wann war ich selbst Täterin oder Täter? Wie gehe ich mit Konflikten um? Außerdem werden die Ausbildungsinhalte vorgestellt und individuelle Lernziele festgehalten.

### Block 1, Tag 1

**Freitag 16.05.2025**

**09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)**

Kennenlernen und ein mutiger und konfrontativer Blick auf die eigene Persönlichkeit, das Regelwerk und die Trainingsphasen, Einstieg in Übungen in der Praxis, Details zum Ausbildungsverlauf.

### Block 1, Tag 2

**Samstag 17.05.2025**

**10:00 Uhr bis 16:00 Uhr (6 Stunden)**

Auswertung Vortag, Zielsetzungen und Haltung, Schwerpunkte in den Übungen, Konfrontation, Einführung und Umsetzung der Videoarbeit mit Rückschau.

### Block 2

**Freitag 20.06.2025**

**09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)**

Wiederholung Theorie zum Trainingsablauf, und der Übungen, Übungen bis zur Ekstase, Konfrontation, Videoarbeit mit Rückschau

### Block 3

**Freitag 29.08.2025**

**09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)**

Theorie Konfrontative Pädagogik, Konfrontation, Videoarbeit mit Rückschau.

## Block 4

Freitag 26.09.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Theorie Deeskalation, Rollenspiele, Konfrontation  
Improvisation, Übungen, Videoarbeit mit  
Rückschau.

## Block 6

Freitag 14.11.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Theorie „Neue Autorität“, Theoretische und  
praktische Auseinandersetzung mit dem Thema  
Gewalt, Übungen sowieso, Videoarbeit mit  
Rückschau.

## Block 5

Freitag 10.10.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Theorie Konflikt, sehr praxisbezogene Übungen,  
Konfrontation, Videoarbeit mit Rückschau.

## PRAXISPHASE

10.10.2025 bis 05.12.2025

Durchführung eines **12 stündigen Trainings** an  
einem Trainingsstandort von EFES im Raum  
Hildesheim/Region Hannover. Erstellung eines  
Trainingsplans, selbständige Akquise, Analyse  
der Vorbereitung und der Durchführung  
inklusive der Entwicklung eigener Übungen. Die  
Fahrzeiten sind unterschiedlich.

Insgesamt ca. 20 Stunden.

## Block 7

Freitag 05.12.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Trainerpersönlichkeiten, Übungen, insbesondere  
Kampfesübungen, Arbeit mit der Videokamera,  
Gemeinsames Resümee.

## KOLLOQUIUM

Ab Freitag, 05.12.2025

Finaler Abschluss der Ausbildung im  
Kolloquium. Auswertung, Selbstreflektion des  
durchgeföhrten Trainings in der Praxisphase und  
anschließende Übergabe des Zertifikats.  
Ca. 3 Stunden Kolloquium.  
Ausarbeitung/Vorbereitung des Kolloquiums  
ca. 5 Stunden.

## Ausweichtermin 1

Freitag, 23.01.2026

## Ausweichtermin 2

Samstag, 07.02.2026



## Die Ausbildung umfasst

**8 Seminartage** mit insgesamt **55 Stunden** (inklusive **1 Samstag**). Die autonome Durchführung eines Trainings in der **Praxisphase** mit **12 Stunden**. Ca. **2 Stunden** (konfrontatives) Interview mit Sascha und Vincent zu Beginn der Ausbildung, um individuelle Ziele zu besprechen und um in eine erste Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit zu gehen. An allen Seminartagen gibt es Getränke, Snacks und ein gemeinsames Mittagessen!

**Kosten 2091,33 Euro**