



## Unsere Standorte

### DO in Baden

Büro und Dojo Oederlin  
Landstrasse 2b  
5415 Rieden bei Baden

### DO in Zürich

Dojo Zürichberg  
Tobelhofstrasse 21  
8044 Zürich

### DO für die Schweiz

Unser Kerngebiet liegt im Mittelland, in der Nordwestschweiz und in der Grossregion Zürich. Auf Ihren Wunsch arbeiten wir in der ganzen Schweiz.

## Ihre Kontaktmöglichkeiten

Internet [www.do-gewaltpraevention.ch](http://www.do-gewaltpraevention.ch)  
E-Mail [info@do-gewaltpraevention.ch](mailto:info@do-gewaltpraevention.ch)  
Telefon 056 222 73 37



### Fokus:

#### Qualität bei DO Gewaltprävention

Wir würfeln nicht. Wir sichern die hohe Qualität unserer Arbeit. Sie profitieren dabei von klaren Perspektiven und einem zuverlässigen Partner. [quint-essenz.ch](http://quint-essenz.ch) ist die Plattform für Qualitätsentwicklung von Gesundheitsförderung Schweiz. Die sorgfältig erarbeiteten Qualitätskriterien nutzen wir zur Planung, Umsetzung und Evaluation unserer Projekte. Die Kompetenzen unserer Mitarbeitenden fördern wir durch Weiterbildung und Intersivision. Wir regen unsere Kunden und Mitarbeitenden zur aktiven Mitgestaltung an.

## DO – die Organisation

### DO verknüpft Lernen und Bewegung

Wir unterstützen Menschen und Organisationen darin, ihre Potentiale zu erkennen und sie optimal zu nutzen. Persönliche Entwicklung, individuelle Förderung, positive Verstärkung und ein optimales Lernumfeld sind zentrale Werte bei DO. Wir begleiten Kunden auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Konfliktfähigkeit. Unsere Angebote verknüpfen Bewegung und Lernen auf vielfältige Weise, ermöglichen positive Entwicklungsprozesse und schaffen Raum, sich selber neu zu entdecken und zu gestalten.



### DO Gewaltprävention –

[www.do-gewaltpraevention.ch](http://www.do-gewaltpraevention.ch)  
Weniger Gewalt: Projekte, Kurse, Beratung für Schulen, Firmen und Menschen.

### DO Beratung – [www.do-beratung.ch](http://www.do-beratung.ch)

Mehr Kompetenz: Seminare, Coaching und Organisationsentwicklung für Mensch und Organisation.

### DO Karate – [www.do-karate.ch](http://www.do-karate.ch)

Wacher Geist in gesundem Körper: Kampfkunst für alle Altersstufen.

### DO Yoga – [www.do-yoga.ch](http://www.do-yoga.ch)

Stärkung und Kräftigung, Spass und Entspannung für Körper und Geist.

### Typisch DO

**Einzigartig:** Jeder Mensch ist anders. Deshalb sind unsere Lösungen genauso individuell wie unsere Kunden. Das sind keine leeren Worte. Rufen Sie uns an und kommen Sie vorbei: Überzeugen Sie sich vor Ort.

**Professionell:** Umfassende Ausbildungen, regelmässige Weiterbildungen und ein durchdachtes Qualitätsmanagement: Unser Team bietet Leistung und Service auf höchstem Niveau – und: mit viel Herzblut!

**Transparent:** Unser Handeln und unsere Kommunikation sind aufrichtig, klar und lösungsorientiert. Dies schätzen nicht nur unsere Kunden, sondern auch unsere Mitarbeiter und Geschäftspartner.

### DO GmbH

Postfach 210  
CH-5430 Wettingen

T + 41 56 222 73 37  
[info@do-gewaltpraevention.ch](mailto:info@do-gewaltpraevention.ch)  
[www.do-gewaltpraevention.ch](http://www.do-gewaltpraevention.ch)



**Gewaltprävention** Ihr Weg zu mehr  
Respekt  
Selbstvertrauen  
Friedfertigkeit

**道 DO** Karate  
Yoga  
Gewaltprävention  
Beratung

### Was wollen Sie erreichen?

Sie wollen in Ihrer Schule nachhaltige Prävention umsetzen und Qualität steigern. Sie suchen nach Möglichkeiten, Ihrem Firmenteam neue Entwicklungsperspektiven zu geben. Sie wünschen sich Spezialisten, die Ihrem Kind helfen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir sind Ihr Partner für praktische Gewaltprävention. Sie wissen: Gewalt verschlingt zu viele wertvolle persönliche und finanzielle Ressourcen. Und dennoch ist Gewalt faszinierend, sogar unterhaltend. Wir machen Gewalt zum Thema – ohne falsche Tabus. Wir stärken Menschen, Teams und Organisationen. Mit uns lernen Sie mit Ängsten umzugehen, stellen sich Konflikten und vermindern Gewalt.



### DO Gewaltprävention

Werte sind schwierig zu vermitteln. Aber Werte sind Grundlagen für den Umgang mit sich selbst und mit anderen. Sie erleben, wie wir Werte verkörpern und danach handeln. Wir lassen den Funken überspringen und Sie und Ihr Team entdecken neue Möglichkeiten und – mehr Respekt. Wie gewinnen Sie mehr Mut? Indem wir den Körper aktiv in Unterricht und Beratung einbeziehen. Mit Reflexion verhelfen wir Ihnen zu wertvollen Selbsterfahrungen. Sie fühlen sich stark und voller Tatendrang. Sie spüren es mit Körper, Geist und Herz – mehr Selbstvertrauen. Eine Welt ohne Gewalt ist nicht möglich. Dennoch streben Sie nach einem Leben ohne Gewalt. Sie stützen sich auf unsere Erfahrung und erhalten durch ausgefeilte, langfristige Massnahmen die Möglichkeit, nachhaltige Prävention zu verankern. Für sich, Ihr Team oder Ihre Organisation hin zu – mehr Friedfertigkeit.

### Team DO Gewaltprävention

Wir sind Frauen und Männer zwischen 25 und 45 Jahren. Unser Team vereint Fachpersonen aus Unterricht und Beratung, die über ein breites Erfahrungs- und Methodenwissen verfügen. Wir sind Spezialisten für bewegte und bewegende Gewaltprävention. Unsere Arbeit gestalten wir umsichtig und motivierend.



#### Christian Huber, Leitung DO Gewaltprävention

In meiner Arbeit mit Gruppen erlebe ich oft intensive, teils stürmische Momente. Wenn ich am Ende eines Projekts aber das Lächeln in den Augen der Menschen sehe, fühle ich tiefe Zufriedenheit.

### Fallbeispiele

#### DOhuwabohu in der Primarschule

Ich besuche Anja W, Lehrerin einer zweiten Klasse, zu unserem Projektabschlussgespräch. Sechs Monate vorher hat die Schulleitung auf den Hilferuf von Anja reagiert und DO engagiert. Anja schilderte mir die Situation: «Die Kinder stacheln sich gegenseitig an, es gibt immer wieder Auseinandersetzungen nach dem Motto «Auge um Auge». Selbstverantwortung ist ein Fremdwort und die vielen Jungs lassen den Mädchen wenig Raum.» In enger Zusammenarbeit mit Anja führt DO ein prozessorientiertes Klassenprojekt durch. Als Abschluss gestaltet die Schule mit DO einen wertvollen Elternabend. Auch Monate nach Projektende ist Anja immer noch begeistert: «Das DO-Projekt ist sehr stark in der persönlichen Förderung. Auch die kleinen, feinen Mädchen zeigen Mut und die Kinder haben gelernt, sich zu entschuldigen. Ich schätze die positive Veränderung im Klassenklima. Es erleichtert meinen Arbeitsalltag sehr.»



#### Anja W, Primarschullehrerin

Ich empfehle DO weiter. Das Projekt überzeugte mich aufgrund der hohen Qualität und dem grossen Engagement des DO-Teams.



#### Angela Z, Mutter

Im Vortrag von DO wurde Gewalt sehr anschaulich von der wissenschaftlichen und der menschlich-emotionalen Seite beleuchtet. Er war aufgrund der «Kampfeinlage» sehr praxisbezogen. Ein Vortrag, den man nicht so schnell vergisst!



#### Alain F, Leiter Administration Apotheke

Ich empfehle DO weiter wegen des tollen Effekts auf das ganze Team.



#### Marius W, Stufenleiter und Oberstufenlehrer

Die Organisation und Administration der Projekte gestaltet sich sehr einfach – dank direkter, unkomplizierter und effizienter Kommunikation zwischen Schule und DO.

#### DOlomin für Apotheker

«Ein Teamblock bei DO war für uns alle etwas Neues. Dementsprechend waren alle auch ein wenig nervös und aufgeregt,» mailte mir Alain F, Leiter Administration der Top Pharm Apotheke Buchs. Im Rahmen des Mitarbeiterwochenendes begrüsst wir das 18-köpfige Team zu einem Teamentwicklungs-event. «Am Anfang war Unsicherheit da, doch schon nach den ersten Aufwärmübungen hat sich eine gewisse Lockerheit breit gemacht. Das lag vor allem an der umgänglichen Art der beiden DO-Trainer.» Bald schon waren die Zweifel verflogen und alle liessen sich ein auf die bewegten drei Stunden zwischen Spiel und Reflexion. Wir schrien, zeigten rote Karten, waren achtsam und setzten Grenzen. Alain zeigte sich sehr zufrieden: «Die Stimmung steigerte sich mit jeder Minute, wobei der Wut-Block der emotionale Höhepunkt war. Wann erhält man denn schon die Möglichkeit, dem eigenen Vorgesetzten einen Tritt zu versetzen?»

### Wir bieten

- Klassen- und Teamentwicklung
- Events und Workshops
- Referate und Moderation
- Kurse für persönliche Prävention
- Aus- und Weiterbildung

### Wir arbeiten für

- Schule und Bildungsbereich
- Familien und Privatpersonen
- Organisationen

Mehr: [www.do-gewaltpraevention.ch](http://www.do-gewaltpraevention.ch)



#### Alessia, Schülerin

Das DO-Projekt ist was ganz Gutes, da man viel Zeit mit der Klasse verbringt und man sich näher kommt.



#### Rainer M, Oberstufenlehrer

Das DO-Projekt gibt mir als Klassenlehrer wertvolle Impulse für den Unterricht, um wichtige Verhaltensregeln und Umgangsformen zu thematisieren. Die gemeinsamen Projekterfahrungen bilden eine solide Grundlage für wichtige Gespräche.



#### Meräl C, Oberstufenlehrerin

Die eigene Klasse von aussen betrachten zu können ist eine wertvolle Erfahrung, für die ich mich beim DO-Team ganz herzlich bedanken möchte!



#### Monika P, Schulsozialarbeiterin

DO vernetzt sich mit allen am System Beteiligten, so dass Lösungen nachhaltig verankert werden können. Die SchülerInnen freuen sich auf die Stunden und können Gelerntes nicht nur kognitiv speichern, sondern auch Bewegungen für Alltagssituationen im Körpergedächtnis speichern.

