



Sicherheit im Alltag unserer Kinder

Ratgeber Selbstverteidigung & Eigenschutz

Für Eltern und ihre Kinder

Ratgeber Selbstverteidigung & Eigenschutz

Thema:

Sicherheit im Alltag unserer Kinder

Stand 10/2023

Dein SicherheitsCoach
Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen
Volksdorfer Weg 142a
22393 Hamburg

Tel.: 040 / 466 389 88
Dein-SicherheitsCoach@gmx.de
www.Dein-SicherheitsCoach.de



Diese Unterlagen wurden nach bestem Wissen zusammengestellt. Der Inhalt gibt die geltende Rechtslage der Bundesrepublik Deutschland jedoch nur in eingeschränkten Auszügen wieder und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Fehler oder Irrtümer sind nicht ausgeschlossen. Hinsichtlich der dargestellten Inhalte und Gegebenheiten müssen möglicherweise weitere juristische Einflussfaktoren, Einschränkungen, Erweiterungen und Zusätze zwingend beachtet werden und können bei scheinbar ähnlichen Selbstverteidigungssituationen zu unterschiedlichen juristischen Ergebnissen führen. Wir lehnen jegliche Haftung, die sich aus diesen Unterlagen ableiten ließe, ab. Diese Unterlagen ersetzen keine juristische Beratung und spiegelt lediglich unsere Sichtweise dargestellter Sachverhalte wider. Diese Unterlagen stellen keine Handlungsempfehlung dar. Beachten Sie unbedingt unseren wichtigen Hinweis und Haftungsausschluss auf Seite 3 dieses Ratgebers.

Wichtiger Hinweis / Disclaimer / Haftungsausschluss:

Durch Erstellung und Verbreitung unseres kostenlosen Ratgebers **Selbstverteidigung & Eigenschutz** versuchen wir einen Beitrag zur Aufklärung zu leisten, da wir in unseren Selbstverteidigungskursen immer wieder auf unterschiedliche Sichtweisen der Teilnehmer stoßen und diese kontrovers diskutieren. Der Zweck dieses Ratgebers ist es, sich vor einem möglichen Gebrauch eines Pfeffersprays über den Sinn und Zweck, sowie über die juristischen Gegebenheiten Gedanken zu machen und zu verstehen, dass der Einsatz eines Pfeffersprays an sehr strenge Richtlinien gebunden ist. Unser Ziel ist es, dieses Bewusstsein zu sensibilisieren, damit solch ein Einsatz möglichst nicht unbedacht erfolgt und für den Anwender straffrei bleibt.

Der Ratgeber **Selbstverteidigung & Eigenschutz** wurde sehr sorgfältig und nach bestem Wissen zusammengestellt. Der Ratgeber kann die geltende Rechtslagen jedoch nur in grob eingeschränkten Auszügen wiedergeben und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Fehler oder Irrtümer sind nicht ausgeschlossen, werden aber sofort bei Bekanntwerden von uns im Skript korrigiert. Hinsichtlich der dargestellten Inhalte und Gegebenheiten müssen möglicherweise weitere juristische Einflussfaktoren, Einschränkungen, Erweiterungen und Zusätze zwingend beachtet werden. Dieser Ratgeber ersetzt keine juristische Beratung und spiegelt lediglich unsere Sichtweise und Einschätzung dargestellter Sachverhalte wider. Auf Grund dieser Einschränkung lehnen wir jegliche Haftung, die sich aus diesen Unterlagen oder aus deren Interpretation ableiten ließe, ab. Bitte beachten Sie, dass diese Unterlagen keine Handlungsempfehlung darstellen. Jede Selbstverteidigungssituation (auch wenn sie für den Laien ähnlich erscheint) wird hinsichtlich der geltenden Rechtslage von Juristen genau analysiert und kann auf Grund unterschiedlicher Einflussfaktoren oder Annahmen zu unterschiedlichen juristischen Ergebnissen führen. Bitte beachten Sie zudem, dass diese Unterlagen auf dem Rechtssystem der Bundesrepublik Deutschland basieren und im Ausland möglicherweise in dieser Form nicht gelten oder anders ausgelegt und gewertet werden.

Alle Informationen und abgebildeten Techniken des Ratgebers dienen ausdrücklich nur der Notwehr und Nothilfe und dürfen ausdrücklich nur auf eigene Verantwortung angewendet werden. Die Informationen und abgebildeten Techniken bergen möglicherweise bei der Anwendung ein hohes Verletzungsrisiko in sich und können zu irreparablen oder tödlichen Verletzungen führen. Wir weisen darauf hin, dass bei einer Notwehrhandlung jeweils das Mittel zur Selbstverteidigung zu wählen ist, welches geeignet ist und bei dem Angreifer den geringsten Schaden verursacht. Wir schließen grundsätzlich jegliche Haftung für eventuelle Verletzungen (Eigenverletzung oder Verletzungen Dritter) aus.

Das vorliegende Material darf ohne schriftliche Genehmigung weder redaktionell, gewerblich oder kommerziell in elektronischer, ausgedruckter oder geänderter Form genutzt oder verbreitet werden. Bitte beachten Sie zudem die bestehenden Bildrechte, das Copyright und die Urheberrechte des vorliegenden Materials. Alle Bildnachweise befinden sich auf der letzten Seite.

Liebe Eltern, liebe Kinder,

unsere Übersicht für mehr Sicherheit im Alltag unserer Kinder ist nicht nur für Teilnehmer*innen unserer Kurse wichtig und sinnvoll, sondern auch für Eltern und Kinder, die sich mehr Sicherheit im Alltag wünschen und noch nicht an einem unserer Kurse teilgenommen haben.

Unsere Übersicht umfasst die in unseren Augen wichtigsten Punkte, bei deren Einhaltung und Umsetzung die Sicherheit der Kinder sehr viel effektiver gestaltet werden kann. Zudem entfalten unsere Selbstverteidigungskurse ihre größte Wirkung erst im Zusammenspiel mit bestimmten sinnvollen Verhaltensweisen und Verhaltensregeln, die wir euch im Folgenden vorstellen.

Durch diese Regeln sollen sicherheitskritische Situationen für euch nach Möglichkeit verhindert oder auf ein Minimum reduziert werden. Die körperliche Auseinandersetzung soll und kann nur das letzte Mittel sein, um einer Gefahr zu entkommen. Also nur dann, wenn die Umsetzung der Regeln und Verhaltensweisen nicht ausreichend war oder nicht erfolgte.

Diese Regeln stellen gerade bei Kindern und Jugendlichen eine sehr wichtige Sicherheitsbasis dar. Einige Regeln sehen auf den ersten Blick „überflüssig“ und „trivial“ aus. Bedenkt aber bitte, dass diese Regeln und Verhaltensweisen euch in einem Notfall oder einer Stresssituation helfen und vor Schaden bewahren sollen. Gerade in solchen Situationen ist das Gehirn oft überlastet und in der Funktionalität stark eingeschränkt. Wir haben einige Punkte daher bewusst sehr einfach gehalten, damit ihr euch im Fall der Fälle hoffentlich daran erinnert. Nehmt euch bitte die Zeit diese Punkte gemeinsam in der Familie zu besprechen. Findet Lösungen und erarbeitet gemeinsam richtige Verhaltensweisen für den Notfall. Nur eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischer Selbstverteidigung entfaltet im Notfall den optimalen Schutz.

Alle Punkte dieser Liste haben wir in unseren Kursen besprochen, vielleicht können eure Kinder die einzelnen Punkte ja auch spielerisch erklären.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei und stehen euch natürlich gerne für Fragen zur Verfügung.

Adresse / Telefonnummer:

Jedes Kind und jeder Jugendliche sollte seine komplette Heimatadresse sowie die Telefonnummer des Festanschlusses (Heimat) und mindestens eine Mobilnummer eines Elternteils auswendig kennen. Es kann zu Situationen kommen, in denen ein Kontakt mit den Eltern zwingend notwendig ist und das Mobiltelefon des Kindes/Jugendlichen nicht zur Hand, defekt, gestohlen oder der Akku leer ist. Dieser Punkt ist eine sehr wichtige Basis, um sicherheitskritische Situationen zu vermeiden. Besprecht mit euren Kindern auch, wie es sich im Urlaub gegebenenfalls mit Ländervorwahlen verhält.

Unser Vorschlag:

Sprecht eure Kinder in unterschiedlichen Alltagssituationen unvermittelt auf die Adresse oder Telefonnummer an. Das kann beim Zähneputzen, beim Aufräumen oder wenn ihr euch zuhause auf dem Flur begegnet, sein. Ziel ist, dass euer Kind die Daten irgendwann auf den Punkt und unvermittelt abrufen kann.

Polizei/Feuerwehr:

Die wichtigsten Notfallnummern sollten den Kindern/Jugendlichen bekannt sein:
Feuerwehr / Rettungsdienst (Notfallwagen) **112**
Polizei **110**



Dein
SicherheitsCoach
Selbstverteidigung & Eigenschutz Oliver Steffen

Informationen unter
040 / 466 389 88
www.Dein-SicherheitsCoach.de
Selbstverteidigung & Eigenschutz
Deeskalationstraining
Gewaltprävention

Wer sind deine Mitgehpersonen?

Erstellt zusammen eine Liste von vertrauenswürdigen Personen, mit denen eure Kinder mitgehen dürfen. Es kann sein, dass die Eltern ihre Kinder nicht wie verabredet abholen können oder sich verspäten. Dann werden die Kinder vielleicht von jemanden gefragt, ob sie mitgenommen werden sollen. Es ist an dieser Stelle enorm wichtig, dass die Kinder/Jugendlichen eine feste Liste mit Personen kennen, mit denen sie im oben genannten Ausnahmefall mitgehen dürfen. Es muss an dieser Stelle ein ganz klares „JA“ oder „NEIN“ (schwarz oder weiß) geben! Graubereiche müssen vermieden werden. Aussagen der Eltern wie: „Wenn du ein gutes Gefühl hast...“ oder „Wenn du die Person kennst...“ sind unbedingt zu vermeiden. Was ist schon ein „gutes Gefühl“ oder kennt man jemanden, den man schon zwei Mal gesehen hat und dessen Namen man kennt?! Dieser Punkt bekommt eine hohe Priorität, wenn die Kinder/Jugendlichen oder Eltern vielleicht das Handy vergessen haben oder der Akku leer ist.

Unser Vorschlag:

Eine kurze schriftliche Liste mit maximal 3-5 Personen, die gemeinsam erstellt wird.

Das Code-Wort!

Eltern und Kinder müssen ein geheimes Code-Wort vereinbaren! Es ist wichtig, dass es zusätzlich zu der Mitgehliste ein Code-Wort gibt. Zum Beispiel: „Sonnenwind“ . Dieses Code-Wort sollte nur innerhalb der Familie bekannt sein. Es besteht die Möglichkeit, dass die Eltern verhindert sind, ihr Kind telefonisch nicht erreichbar und keine der Mitgehpersonen verfügbar ist. Für diesen Fall sollte es zu der oben genannten Mitgehliste zwingend ein Code-Wort geben. Dann wissen die Kinder, die Person mit dem Code-Wort wurde von den Eltern geschickt. Dem Code-Wort kommt eine besondere Bedeutung zu, wenn fremde Personen versuchen Kinder mit einer Geschichte in den eigenen PKW zu locken. Das Code-Wort kann dann der rettende Ausweg sein und die Kinder vor dem Einsteigen in das fremde Fahrzeug bewahren.

Unser Vorschlag:

Leider werden fremde Personen bei der Erfindung von Geschichten immer raffinierter, um Kinder zum Beispiel in ein Fahrzeug zu locken. Sei es, dass die fremde Person angibt von den Eltern geschickt worden zu sein, da die Eltern verhindert sein, und so weiter. Ein einfaches und geheimes Code-Wort kann hier helfen und vor Schaden bewahren.

Die 3A ! (Aufmerksamkeit ! Abstand ! Abhauen !)

Diese 3A thematisieren wir während des gesamten Kurses. Mittels der Aufmerksamkeit können unsere Kinder gefährliche Situationen vermeiden oder umgehen. Wenn sie trotzdem in eine brenzlige Situation kommen, sollten sie immer Abstand von dieser oder den Personen halten. Wenn sich bei den Kindern in einer Situation ein komisches Bauchgefühl einstellt, sollten sie so schnell wie möglich abhauen.

Unser Vorschlag:

Eltern sollten ihre Kinder darin bestärken auf ihr Bauchgefühl zu hören und dass es vollkommen in Ordnung ist, dass auch Kinder gegenüber anderen Kindern und Erwachsenen Grenzen setzen dürfen und müssen. An dieser Stelle ist es wichtig, dass die Eltern den Kindern zweifelsfrei den Rücken stärken und ein Gefühl der unbedingten Solidarität vermitteln. Wenn Kinder dieses Gefühl der elterlichen Unterstützung haben, können sie auch gegenüber anderen Erwachsenen und Kindern ihre Meinung leichter angstfrei äußern und vertreten.



O. Steffen | Dein SicherheitsCoach



Diesen Fehler darf man in einer Selbstverteidigungssituation auf keinen Fall machen!

Was man nie in einer Selbstverteidigungssituation machen sollte, es schränkt die Handlungsfähigkeit ein und kann zu bleibenden...

Eure Sinne immer auf Empfang!?

Die wichtigsten Sinne um Gefahren wahrzunehmen, sind der Geruchssinn, das Gehör und die Fähigkeit zu sehen. Oft riecht man ein Feuer, bevor man es sieht oder man hört einen potenziellen Angreifer bevor man ihn sieht. Genau so kann es sein, dass ich in der Ferne eine Gruppe merkwürdiger Gestalten sehe, bevor ich diese höre usw....

Es gibt also nicht DEN wichtigsten Sinn, jeder einzelne Sinn ist für die Selbstverteidigung extrem wichtig. Es ist daher von sehr hoher Wichtigkeit, immer alle Sinne zu nutzen. Vor diesem Hintergrund ist es sehr unklug mit Kopfhörern im Ohr durch das Leben zu gehen und parallel noch Nachrichten auf dem Mobiltelefon zu beantworten. Ihr blendet eure Umgebung mit allen möglichen Gefahren komplett aus. Da kann euch auch euer 7.Sinn nicht mehr helfen.

Unser Vorschlag:

Da bedarf es keinerlei Erklärungen mehr. Du hast die Wahl, ob du deine Umgebung und mögliche Gefahren aktiv und frühzeitig wahrnimmst und entsprechend drauf reagieren kannst. Wenn du mit Ohrhörern im Ohr durch den Park gehst und in der Dämmerung in das helle Display deines Mobiltelefons schaut, beraubst du dich deines intuitiven Gefahrenradars. Es ist deine Entscheidung!



Besser zu Zweit oder zu Dritt!

Wenn Kinder die Möglichkeit haben, sollten sie lieber zu zweit, besser zu dritt unterwegs sein. Dieses Verhalten bietet sich zum Beispiel für den Schulweg an. In kleineren Gruppen ist es sicherer als alleine. Täter sprechen lieber einzelne Kinder als kleine Gruppen an. In einer Gruppe ist die Wahrscheinlichkeit größer das Richtige zu tun und nicht auf eine „Falle“ hereinzufallen. Bei einem Unfall kann zudem ein Kind bei dem Verunfallten bleiben, das dritte Kind kann Hilfe holen.

Unser Vorschlag:

Schaut aktiv danach, wer den gleichen Schulweg hat oder zum gleichen Sportverein geht. Versucht kleine Gruppen zu bilden. Es geht vielleicht nicht immer, aber wenn ihr öfter in kleinen Gruppen unterwegs seid, fühlt man sich sicherer und lern dabei vielleicht noch neue Freunde kennen.

Kennst du deine Sicherheitsinseln auf dem Weg?

Kennen die Kinder ihre Sicherheitsinseln auf Wegen, die sie oft gehen? Eltern sollten zum Beispiel den Schulweg zusammen mit ihren Kindern gehen und schauen, wo auf diesem Weg Sicherheitsinseln für den Fall der Fälle sind. Wohin kann das Kind flüchten, klingeln und nach Hilfe fragen? Dabei sollte man Grundstücke ohne große Zäune und Tore und vor allem ohne Hunde wählen. Hat man die Wahl, sollte man ein beleuchtetes Haus dem unbeleuchteten vorziehen. Brennt Licht in den Fenstern ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass jemand die Tür aufmacht und hilft.

Unser Vorschlag:

Eltern und Kinder sollten gemeinsam Wege anschauen, die von den Kindern oft gegangen werden, zum Beispiel der Weg in die Schule oder zum Sport. Auf diesen Wegen sollte man gemeinsam nach Fluchtmöglichkeiten oder Sicherheitsinseln schauen. Wo kann man klingeln, welches Haus bietet sich an, welches kann ausgeschlossen werden. Diesen Punkt kann man problemlos mit einem schönen Spaziergang oder einer kleinen Radtour verbinden.



Nie mit fremden Menschen sprechen?

Ein Satz, den bestimmt schon viele Kinder von den Eltern gehört haben, aber ist dem wirklich so? Wir denken, das ist falsch!

Die Frage die sich jedes Kind dann stellen muss, ist, ab wann eine Person „fremd“ und wann eine Person „bekannt“ ist. Reicht es vielleicht, wenn ich eine Person gerade kennengelernt habe und sie den Namen gesagt hat?

Das ist ein für die Sicherheit der Kinder sehr ungünstiger Graubereich!

Was passiert zudem in einer Situation, in der unsere Kinder auf eine Sicherheitsinsel flüchten müssen und vielleicht von sich aus fremde Personen ansprechen oder an einer fremden Haustür um Hilfe bitten müssen? Ein Vorgang, der mit der elterlichen Anweisung „sprich nicht mit fremden Menschen...“ ausgeschlossen wäre. Wir versuchen unseren teilnehmenden Kindern und Jugendlichen beizubringen auf ihr Bauchgefühl zu hören und die 3A anzuwenden.

Unser Vorschlag:

Es gibt Situationen, da müssen wir mit fremden Menschen sprechen, um zum Beispiel Hilfe zu bekommen. Hierbei sollte jedoch der Punkt „Die 3A!“ berücksichtigt werden.

Diese Unterlagen wurden nach bestem Wissen zusammengestellt. Der Inhalt gibt die geltende Rechtslage der Bundesrepublik Deutschland jedoch nur in eingeschränkten Auszügen wieder und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Fehler oder Irrtümer sind nicht ausgeschlossen. Hinsichtlich der dargestellten Inhalte und Gegebenheiten müssen möglicherweise weitere juristische Einflussfaktoren, Einschränkungen, Erweiterungen und Zusätze zwingend beachtet werden und können bei scheinbar ähnlichen Selbstverteidigungssituationen zu unterschiedlichen juristischen Ergebnissen führen. Wir lehnen jegliche Haftung, die sich aus diesen Unterlagen ableiten ließe, ab. Diese Unterlagen ersetzen keine juristische Beratung und spiegelt lediglich unsere Sichtweise dargestellter Sachverhalte wider. Diese Unterlagen stellen keine Handlungsempfehlung dar. Beachten Sie unbedingt unseren wichtigen Hinweis und Haftungsausschluss auf Seite 3 dieses Ratgebers.

Gute Geheimnisse / schlechte Geheimnisse:

Eltern sollten für ihre Kinder immer ein offenes Ohr haben! Wir erklären den Kindern in unseren Kursen, dass es gute und schlechte Geheimnisse gibt. Gute Geheimnisse sind relativ harmlos. Schlechte Geheimnisse können jedoch das Leben unserer Kinder negativ beeinflussen. Es mag sein, dass ihr Kind vielleicht ihren Arbeitskollegen bei der Begrüßung freudig umarmt hat, später aber aus Schamgefühl nicht sagen möchte, dass der Arbeitskollege es später komisch angefasst hat, als die Eltern gerade nicht im Raum waren. Ihr Kinde sucht gegebenenfalls die Schuld bei sich, da es anfänglich den Arbeitskollegen ja von sich aus umarmt hat. Solche Situationen gibt es in vielerlei Ausprägung. Kinder fangen unbedarft eine Handlung an, die im weiteren Verlauf von einem Erwachsenen in unangemessener Weise weitergeführt und ausgenutzt werden könnte. Kinder bekommen dann oft ein schlechtes Gewissen, weil es anfänglich diese Handlung ja auch so gewollt hat. Wir versuchen den Kindern in unseren Kursen beizubringen, dass es vollkommen in Ordnung ist „NEIN“ zu sagen und sich abzugrenzen.

Unser Vorschlag:

Eltern sollten gute Vertraute ihrer Kinder sein, gut zuhören und auch behutsam zwischen den Zeilen lesen können. Dieser Punkt sollte im Kontext mit dem Punkt „Die 3 A!“ gesehen werden. Eltern sollten ihren Kindern den Rücken stärken, damit diese sich angstfrei und eigenständig äußern können, um anderen Personen Grenzen zu setzen und die Eltern über entsprechende Vorfälle zu informieren.

<p>Dein SicherheitsCoach Selbstverteidigung & Eigenschutz Oliver Steffen</p>	<p>Informationen unter 040 / 466 389 88 www.Dein-SicherheitsCoach.de Selbstverteidigung & Eigenschutz Deeskalationstraining Gewaltprävention</p>
---	--

Alleine zuhause?

Wenn Kinder und Jugendliche alleine zuhause sind, sollten sie die Tür nicht öffnen oder sich an der geschlossenen Tür oder am Telefon nicht in ein Gespräch verwickeln lassen.

In unseren Kursen erfahren Kinder und Jugendliche wie leicht man, auch an der geschlossenen Tür, in einem Gespräch dazu überredet werden kann, die Tür zu öffnen. Gleiches gilt auch für ein Telefonat mit einem Fremden während die Eltern nicht zuhause sind.

Unser Vorschlag:

Kinder sollten, wenn sie alleine zuhause sind, die Tür nicht öffnen und sich auch auf keinen Fall an der geschlossenen Tür in ein Gespräch verwickeln lassen. Am Telefon sollte auch kein Hinweis dazu gegeben werden, dass die Kinder gerade alleine zuhause sind. Kinder sagen besser, dass Papa gerade schläft oder unter der Dusche steht und fragen nach der Telefonnummer des Anrufers für einen Rückruf.

Wenn neben dir ein Auto hält!

Wenn neben dem Kind ein Auto hält und jemand das Kind auffordert einzusteigen gelten die Punkte „Die 3A!“ und „Code-Wort“. Die Teilnehmenden unserer Kinder- und Jugendkurse lernen auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen, Abstand zu halten und spätestens, wenn das Code-Wort nicht stimmt, abzuhalten.

Unser Vorschlag:

Die Eltern können eine entsprechende Situation mit ihrem Kind durchspielen oder sich erklären lassen, was es in unserem Kurs hinsichtlich fremder Autos gelernt hat. Wichtig ist, dass die Eltern den Kindern den Rücken stärken, damit diese den Mut haben eigenverantwortlich und angstfrei die richtigen Entscheidungen zu treffen und fremden Menschen Grenzen aufzeigen.

Du bist kein wehrloses Opfer, nur weil du Angst hast!

Bei Menschen wird in gefährlichen oder unschönen Situationen, die ein ungutes Bauchgefühl verursachen, automatisch Adrenalin ausgeschüttet. Adrenalin ist ein Fluchthormon und vermittelt dem Gehirn Angst. Die Angst soll dazu führen, dass man aus dieser Situation flieht. Grundsätzlich sollte man immer, wenn die Möglichkeit besteht, flüchten und jeder körperlichen Auseinandersetzung aus dem Weg gehen. Wenn man jedoch nicht flüchten kann, darf man aus dem Gefühl der Angst (welches vollkommen normal ist !!) nicht schließen, dass man ein wehrloses Opfer ist. Der Zusammenhang Angst und wehrlos besteht nicht. Unsere Kursteilnehmer wissen, dass Adrenalin automatisch freigesetzt wird und die Angst sich ebenso automatisch einschleicht. Doch sie wissen auch, dass diese Angst nichts mit Wehrlosigkeit zu tun hat und völlig normal ist.



O. Steffen | Dein SicherheitsCoach



Warum lähmt mich meine Angst?

Warum lähmt mich meine Angst? Warum bin ich in einer Gefahren- oder Stresssituation "gefangen" und nicht mehr handlungsfähig? Warum kann...

Wenn du dich verteidigst, sei laut !

Wenn man nicht flüchten kann ist es sehr wichtig bei der körperlichen Verteidigung oder unmittelbar davor laut zu werden.

Die Gründe sind:

Es werden vielleicht Zeugen auf den Vorfall aufmerksam die dir helfen.
Du bekämpfst durch das „laut sein“ die durch das Adrenalin hervorgerufene Angst.
Du beugst der eigenen Angststarre vor und bleibst Handlungsfähig.
Du schreckst den Angreifer ab und erscheinst nicht als wehrloses Opfer.
Du stellst den eigenen Körper auf die bevorstehende Auseinandersetzung ein.

Verteidige dich!

Sollte eine Flucht nicht möglich sein und eine körperliche Auseinandersetzung unausweichlich, sollte man innerhalb der vertretbaren Grenzen entschlossen handeln. Diese Handlungsweisen können für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vollkommen unterschiedlich aussehen und sind zudem stark von den eigenen körperlichen Gegebenheiten abhängig.

Möchtest du mehr über diese Bereiche wissen, besuche uns gerne auf unserer Homepage oder lies unsere Blog-Artikel zu vielen Themen rund um die Selbstverteidigung.

Für weitere Fragen rund um das Thema Selbstverteidigung und Eigenschutz stehen wir gerne zur Verfügung.

Dein SicherheitsCoach
Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen
Volksdorfer Weg 142a
22393 Hamburg

Tel.: 040 / 466 389 88
Dein-SicherheitsCoach@gmx.de
www.Dein-SicherheitsCoach.de



Bildnachweise / Copyright / Urheberrechte:

Deckblatt: : Lassedesignen/Shutterstock 1041250624

Seite 6: JackF/iStock 475214976
Seite 7: Lopolo/Shutterstock 1503499028
Seite 8: Pixel-Shot/Shutterstock 1172333629
Seite 10: Straight 8 Photography/Shutterstock 392370271

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass der Inhalt dieses Ratgebers und die abgebildeten Techniken bei der Anwendung möglicherweise ein hohes Verletzungsrisiko in sich bergen. Wir schließen jegliche Haftung für eventuelle Verletzungen (Eigenverletzung oder Verletzungen Dritter) aus. Alle dargestellten Techniken dienen ausdrücklich nur der Notwehr und Nothilfe. Die abgebildeten Techniken dürfen ausdrücklich nur in einer Notwehrlage und auf eigene Verantwortung angewendet werden. Die dargestellten Techniken können im Falle der Anwendung zu tödlichen oder irreparablen Verletzungen führen! Das vorliegende Material darf ohne schriftliche Genehmigung weder redaktionell, gewerblich noch kommerziell in elektronischer, ausgedruckter oder geänderter Form genutzt werden. Beachten Sie unbedingt unseren wichtigen Hinweis und Haftungsausschluss auf Seite 3 dieses Ratgebers.