

Inhalt

Teil 1:	
Vorbereitet sein!	7
Was ist Selbstverteidigung?	8
Raubüberfall	12
Sexuelle Übergriffe	14
Gewalt in der Familie	18
Die persönliche Sphäre	20
Alarmstufen	22
Konfrontation	24
SAS und Selbstverteidigung	28
Selbstverteidigung und Gesetz	29
 Entschlossen handeln!	30
Der Siegeswille	31
Körpersprache und Selbstverteidigung	33
Setzen Sie sich durch!	37
Überwinden Sie Ihre Angst!	39
 Vorausschauend handeln!	44
Streit vermeiden	44
Streit schlichten	46
Abstand halten	46
Ortskenntnis nutzen	48
Verhalten auf der Straße	51
Banden und Betrunkene	52
Öffentliche Verkehrsmittel	55
Taxis	56
Eisenbahnen	58
Im Auto unterwegs	60
Fahrtaktik	62
Ablenkungstechniken	65

Teil 2:	
Kampftechniken zur Selbstverteidigung	67
Erlernen des Kampfsports	68
Ihr Körper als Waffe	72
Korrekte Haltung	72
Kopf	74
Hände	75
Ellbogen	79
Knie	79
Füße	80
Gegenstände des täglichen Gebrauchs als Waffen	82
Empfindliche Körperzonen	88
Kopf	88
Rumpf	89
Arme	91
Hände	91
Beine	91
Füße	91
Effektive Verteidigungstechniken	92
Blocken	94
Abwehr von Griffen	106
Abwehr von Würgegriffen	124
Abwehr von Stockschlägen	132
Abwehr von Messerstichen	136
Selbstverteidigung im Auto	144
Sexuelle Übergriffe	148
Der 5-Sekunden-Knockout des SAS	154
Anmerkung zum SAS	158
Register	159