

Widmung und Danksagung	9
-------------------------------------	----------

Zum Stil dieses Buches.	13
-------------------------------------	-----------

Vorwort	17
----------------	-----------

1	Definitionen.....	25
1.1	Die Voraussetzungen.....	27
	Insider Sichtweisen	27
	Laienwissen	28
1.2	Brockhaus fragen.....	29
	Kampfsportarten	29
	Selbstverteidigung.....	29
	Zusammenfassung.....	29
1.3.	Wikipedia fragen.....	30
	Kampfsport	30
	Kampfkunst.....	30
	Selbstverteidigung.....	31
	Zusammenfassung.....	31
1.4	Definitionen sind wichtig	31
1.5	Definitionen für dieses Buch	32
	Kampfsport (KS).....	32
	Kampfkunst (KK)	33
	Selbstverteidigung (SV)	34
2	Die Geschichte des Kampfsports	37
2.1	Um was es geht	39
2.2	Die Wiege der Kampfkunst	41
	Einführung	41
	Die verschiedenen Sichtweisen.....	42
	Zusammenfassung.....	43
2.3	Die weitere Entwicklung	44
2.4	Entwicklung in Deutschland	46
2.5	Die neuzeitliche Entwicklung	47

3	Welches die beste Kampfsportart	49
3.1	Die drei Grundwünsche	51
3.2	Zur Einordnung dieser Frage	52
3.3	Wer die Wahl hat	53
3.4	Wie Werbung beeinflusst	54
3.5	Vergleiche hinken	56
3.6	Fazit	58
4	Lügen und Betrügen im Kampfsport	61
4.1	Schwieriges Thema	63
4.4	Kampfkunst vs. Gesellschaft	65
	Fehlende Kritik-Kultur	66
	Die Rolle der Konsumenten.	68
	Warum das so funktioniert	71
4.3	Die gängigsten Lügen	71
	Non-Kontakt-KOs	71
	Die Unbesiegbarkeit	72
	Die tödlichste Kampfkunst	75
4.4	Was man selbst tun kann.	78
5	Das Geschäft mit der Angst	81
5.1	Vorbemerkungen.	83
5.2	Wissen ist Macht.	84
5.3	Der Faktencheck	86
5.4	Das Geschäft dahinter.	87
5.5	Und was nun?	91
6	Selbstverteidigung: Chancen und Grenzen.	95
6.1	Um was es geht.	97
6.2	Was ist Selbstverteidigung?	97
6.3	Chancen und Grenzen	99
6.4	Die Soft-Skills der SV	101
6.5	Schutz vor Gewalt.	103
6.5	Selbstverteidigung bei sexueller Gewalt	104
6.7	Schlussgedanken.	106
7	Crash-Kurse im Kampfsport	109
7.1	Kurzer Einstieg	111

7.2	Ergänzende Informationen	112
	Definition	112
	Das Verhältnis von Zeit und Inhalt	113
	Die Zielgruppe	114
	Physische und mentale Aspekte	114
	Das Krisenmanagement der Anbieter	117
7.3	Die konkrete Kritik	118
	Fehlende Beweiskraft	118
	Fehlende Qualitätsstandards	118
	Fehlende standardisierte Inhalte	118
	Fehlendes Wissen	119
	Fehlende Regulierung über Verbände	119
7.4	Authentizität der Kurse	120
	Authentizität der Trainer	120
	Polizei und Sicherheitsexperten	120
7.5	Zusammenfassung	121
8	Wie es im Ernstfall wirklich abläuft	123
8.1	Einleitung ins Thema	125
8.2	Was ist Realität?	126
8.3	Was ist der Ernstfall?	127
	Zur Einzigartigkeit	128
	Zur Unvorhersehbarkeit	129
	Zu den menschlichen Dingen	131
8.4	Sport vs. Realität	134
8.5	Persönliches Fazit	135
9	Das beste Angebot für sich finden	139
9.1	Aller Anfang ist schwer	141
9.2	Planungsphase	142
	Informationen Sammeln	142
	Stimmigkeit	143
9.3	Erkundungsphase	144
9.4	Aktionsphase	145
9.5	Entscheidungsphase	146
10	Im Kampfsport gut werden	149
10.1	Zum Einstieg eine Geschichte	151

10.2	Jeder will gut werden	154
10.3	Die These.	157
10.4	Was ist gut?	158
10.5	Eine Annäherung	160
10.6	Das Training.	161
10.7	Abschließende Gedanken	162
11	Flucht als Strategie in einem Ernstfall.	167
11.1	Einstimmung in das Thema.	169
11.2	Die Grundgedanken.	170
11.3	Fluchtstrategien im Ernstfall	170
11.4	Der Ablauf einer Flucht	172
11.5	Voraussetzungen für die Flucht	173
11.6	Mein persönliches Fazit	174
12	Prävention für Kinder.	177
12.1	Die Ausgangssituation	179
12.2	Die Realität der Gefahr	181
12.3	Was also ist zu tun?	183
12.4	Wie wichtig Erziehung ist.	184
12.5	Chancen und Grenzen.	186
12.6	Hätte man das gedacht?	188
12.6.1	Selbstvertrauen.	188
12.6.2	Die Macht des Wortes „Nein“	189
13	Rituale im Kampfsport	193
13.1	Einleitende Gedanken	195
13.2	Was ist Ju-Jutsu?	196
	Elemente und Prinzipien	198
	Möglichkeiten im Ju-Jutsu.	199
	Techniken im Ju-Jutsu.	201
13.3	Was sind Rituale?	202
	Definition.	203
	Übergangsrituale in Stammesgesellschaften	204
	Wozu Rituale in der Pubertät?	206
13.4	Rituale im Ju-Jutsu	208
	Generelle Sauberkeit	209
	Achtung vor dem Dojo.	210

Das An- und Abgrüßen	211
Respekt gegenüber dem Trainingspartner	213
Das Abschlagen	214
Das Tragen von Gürteln	215
13.5 Die Pubertät.	216
Definition.	216
Merkmale der Vorpubertät	217
Die Gefühlswelt.	218
Die Suche nach dem „Ich“	219
Frühreife vs. Reifeverzögerung	220
Ablöseprozesse	220
13.6 Zusammenfassung	222
Die Entwicklung von Jungen in unserer Gesellschaft	222
Was Entwicklung positiv unterstützt	223
Wertschätzung und Verantwortung.	224
13.7 Resümee	224
Epilog	227
Literaturverzeichnis	233