

# INHALT

---

## Vorwort

---

**04** Vorwort

Gabe Suarez

**06** Vorwort

Dr. Lawrence E. Heiskell

**08** Begleitwort

Sören Sünkler

**09** Einleitung

Autor

---

## Kapitel

---

**11 Kapitel 01** | Umwelt- und

Situations-Bewusstsein

**19 Kapitel 02** | Von Schafen,

Wölfen und Schäferhunden

**25 Kapitel 03** | Umgang mit der Angst

**28 Kapitel 04** | Sei kein Ziel

**39 Kapitel 05** | Ausrüstung / EDC

**43 Kapitel 06** | Verhalten bei Überfall oder Carjacking

**49 Kapitel 07** | Anschlag mit explosiven Mitteln überstehen – statischer oder geworfener Sprengsatz

**58 Kapitel 08** | Angriffe mit chemisch/biologisch-toxischen Reizstoffen

**65 Kapitel 09** | Verhalten bei Geiselnahme und Entführung

**77 Kapitel 10** | Messerattacke abwehren

**87 Kapitel 11** | Überleben eines Active-Shooter-Szenarios

**95 Kapitel 12** | Auto-Ramm-Attacke (Amokfahrt)

**101 Kapitel 13** | Abwehrtechniken mit Taschenmesser, Tac Pen, Pfefferspray und Alltagsgegenständen

**125 Kapitel 14** | Nutzung von erbeuteten Waffen für den Selbstschutz

**152 Kapitel 15** | Improvisierte Erste Hilfe