

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	11
Das Für und Wider zu diesem Buch	11
Gedanken zum Thema Selbstschutz	13
I. Über den Umgang mit Gewalt	19
Der Stellenwert der Gewalt in der Gesellschaft	19
»Gewinnen ist eine Angewohnheit«	22
Das Prinzip der Biene	28
Kampfgeist	35
Kein Ausweg als Weg	40
Das Tier in uns wecken	41
Chinesische Impressionen	45
Fürchte nicht den mächtigen, sondern den kleinen Gegner	47
Das Dao des Cleaners	50
Gewalt im Alltag	51
Dominanz	53
Schicksal und Pflicht	57
Das Schicksal	57
Die Pflicht	58
Kenne die Konsequenzen	59
II. Der Gewalttäter	61
Kenne den Gegner	61
Wie ein Schläger entsteht	62
Rhetorik und Erscheinungsbild	62
Aufbau eines Rufes	64
Aufbau einer Gang	65
III. Grundlagen des Selbstschutzes	69
Schütze dich selbst	69
Zwei Phasen	69
Vorbeugung	70

Das Selbstbewusstsein	71
Das magische Schwert	71
Die Sprache	74
Die Mimik	76
Die Körpersprache	77
Die eigenen Schwächen und Stärken	79
Aufmerksamkeit	80
Defensive Aufmerksamkeit	80
Offensive Aufmerksamkeit	84
 IV. Der Kampf	 87
Erkenne die Anzeichen	87
Angriff ist die beste Verteidigung	91
Chancengleichheit	92
Vermeide lange Kämpfe	93
Lerne aus der Geschichte, nicht von Geschichtenerzählern	94
Die gute Nachricht	95
Fallen und Finten	96
Händeschütteln	97
Etwas fallenlassen	98
Der Austerntick	101
Der Zeigetrick	101
Der »Schwerhörige«	101
Verschiedene Gesten	102
Der Nahbereich	104
Kämpfen lernen, ohne es zu lernen	109
Distanzen im Kampf	110
Der Bodenkampf	111
Kampf gegen mehrere Gegner	118
 V. Das Training für den Kampf	 121
Die für den Selbstschutz wesentlichen Eigenschaften	121
Die Grundkomponenten des Trainings	126
Strategie oder das mentale Training	126

Die Bedeutung einer guten körperlichen Verfassung	130
Physisches Training	132
Kraftaufbau	132
Training für die Sinne	132
Die Augen	132
Die Ohren	133
Abhärtungstraining	134
Vorbemerkung	134
Abhärtungstraining mit Partner	135
Abhärtungstraining allein	141
Techniktraining	142
Technik und Taktik	142
Techniken für das Agieren	147
Techniken für das Reagieren	152
Möglichkeiten des Schlagens, Stoßens, Tretens und Blockierens	157
Die Hammerfaust	163
Abwehr bogenförmiger Schläge	167
Waffen	170
Der Stock	170
Schlagverstärker	170
Das Messer	172
 VI. Zivilcourage – Sollten wir dem anderen helfen?	 189
Drei Optionen	189
Mögliche Folgen von Zivilcourage	192
 VII. Kampfsport, Kampfkunst und Kampf	 195
Sind Kampfkünste und Selbstverteidigungskurse sinnvoll?	195
Erfahrung und Können	199
Das Dilemma der modernen Zeit	200
 Essay: Emotionen – Aggressoren und Warnsysteme	 203
 Quellenverzeichnis	 225