

1.	Persönliche Worte	4
2.	Was sind »Combatives«? Versuch einer Definition	10
2.1	Die Zeit des Zweiten Weltkriegs	16
2.2	Bis heute	16
3.	Die Merkmale der Combatives heute	22
3.1	»Gameplan«	22
3.1.1	Vermeidung	25
3.1.2	Verbale Bereinigung	26
	Option: verbale Deeskalation	31
	Option: verbale Konfrontation bis zur Abschreckung	34
3.1.3	Distanz ist unser Freund	44
3.1.4	Präventivaktion	48
	Combative Mindset	51
	Combatives sind eine einseitige Sache	54
	Reduktion auf das Wesentliche	62
	Grobmotorik vor Feinmotorik	64
3.1.5	Nachkampfphase	66
3.2	Integration instinktiver Schutzreflexe	69
3.3	Unterscheidung zwischen Taktik – Technik – Szenario – Simulation	71
3.3.1	Taktiken	71
3.3.2	Techniken	94
3.3.3	Szenario	109
3.3.4	Simulation	112
3.4	Übungen zur Erhöhung der Stressresilienz und zur Entwicklung von »attitude«	135
	Literatur	144