

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Krav Maga Survival für Kinder</b> .....	<b>18</b>
<b>2. Definition »Selbstvertrauen«</b> .....	<b>22</b>
<b>3. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung</b> .....	<b>27</b>
<b>a. Eigene Erfolgserlebnisse</b> .....	<b>28</b>
<b>b. Sich mit anderen vergleichen</b> .....	<b>30</b>
<b>c. Motivation durch Zuspruch</b> .....	<b>32</b>
<b>d. Emotionale Erregung</b> .....	<b>34</b>
<b>4. Der Umgang mit Ängsten und Stress</b> .....	<b>37</b>
<b>5. Wahrnehmung von eigenen Grenzen und     den Grenzen anderer</b> .....	<b>40</b>
<b>6. Bewegung als positiver Faktor der Entwicklung</b> .....	<b>44</b>
<b>7. Deeskalation</b> .....	<b>48</b>
<b>8. Selbstverteidigung als letztes Mittel</b> .....	<b>52</b>
<b>9. Praktische Übungen</b> .....	<b>54</b>
<b>9.1 Entwicklung eines Gefahrenbewusstseins: Gefahren         erkennen, benennen und vermeiden</b> .....	<b>55</b>
<b>9.2 Praktische Übungen Teil I – Schulung des         Gefahrenbewusstseins</b> .....	<b>61</b>
9.2.1 Die »drei A's« .....	<b>62</b>
9.2.2 Die »drei L's« .....	<b>66</b>
9.2.3 Verlockungsknöpfe .....	<b>69</b>
9.2.4 Verhalten alleine zu Hause .....	<b>72</b>

9.2.5 Verhalten am Auto .....	73
9.2.6 Verhalten bei der Nutzung von öffentlichen Bussen .....	77
9.2.7 Gute und schlechte Geheimnisse .....	79
<b>9.3 Praktische Übungen Teil II. ....</b>	<b>82</b>
9.3.1 Körpersprache und Körperhaltung .....	82
9.3.1.1 Stand 1–5 .....	83
9.3.1.2 Unterschied mutige und ängstliche Kinder .....	87
9.3.1.3 Das Würfelspiel .....	90
9.3.1.4 Das Kampf-Stand-Spiel .....	92
9.3.1.5 Partnerübung Stand 3 .....	94
9.3.2 Richtig »Stopp« sagen .....	95
9.3.2.1 Kitzel-Stopp .....	96
9.3.2.2 Knutsch-Alarm .....	100
9.3.3 Gezielt Hilfe holen .....	101
9.3.4 Wer darf mir wie nahe kommen? .....	103
9.3.4.1 Der persönliche Kreis .....	104
9.3.4.2 Abstand halten .....	106
9.3.5 Gemeinsam sind wir stark .....	108
9.3.5.1 Trage einen Erwachsenen .....	109
9.3.5.2 Auto ziehen .....	111
9.3.6 Erste Hilfe .....	112
9.3.6.1 Notruf absetzen .....	114
9.3.6.2 Das Abschleppspiel .....	116
9.3.7 Stresstraining .....	118
9.3.7.1 Übung: Name/Adresse/Telefonnummer unter Stress abrufen .....	119
9.3.7.2 Stresstraining in die Pratze .....	121
9.3.7.3 Szenariotraining .....	123
9.3.7.3.1 An der Tür klingeln .....	124
9.3.7.3.2 Fremde um Hilfe bitten .....	126

9.3.8 Die »drei A's« – dritter Abschlag .....	127
9.3.9 Ich gebe nicht auf .....	129
9.3.9.1 Durch die Gasse kämpfen .....	131
9.3.9.1 Bodenkampf.....	133
9.3.9.3 Mattenschubsen.....	135
9.3.10 Wie Du meinst .....	137
9.3.11 0 – 100 – 0.....	139
<b>Schlusswort .....</b>	<b>143</b>