

Inhaltsverzeichnis

Die Autoren des Workbooks B*E*S*T Basic Frauenselbstverteidigung.....	5
Das Vorwort - Herzlich willkommen!	6
Aufbau des Workbooks – Nutzungshinweise	7
Inhaltsverzeichnis	9
Vor dem ersten Kurstermin – Das solltest du unbedingt wissen!.....	12
Ich habe ein wenig Angst wegen des Kurses: Werde ich das schaffen?	13
Deine Erwartungen an den Frauenselbstverteidigungskurs.....	14
Was erwartest du von unserem Kursangebot?.....	14
Was muss ich zum ersten Termin mitbringen? Ein guter Start!	15
Prepare 'n Care - Ermutigung für unsere Kursteilnehmerinnen	15
Vorkurs – Prepare 'n care.....	16
Arbeitsbogen 1 Risikobewertung	18
Arbeitsbogen 2 Risikobewertung	19
Unsicherheiten wegen des Kurses.....	20
Arbeitsbogen Risiko-Management 1 „Mein Worst-Case-Plan“	22
Arbeitsbogen Risiko-Management 2 „Mein Worst-Case-Plan“	23
Startschuss für deinen Selbstverteidigungskurs.....	24
Unser Kurskonzept – Das erwartet dich bei uns!	24
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung.....	25
Grenzen – Bestimmen, ziehen, schützen.....	26
Arbeitsbogen - Distanzbereiche	29
Der Einsatz deiner Stimme.....	31
Deckungsgleichheit von Körpersprache, Stimme und gesprochenem Wort	31
Hilfen für eine klare Kommunikation des Sprachinhaltes	32
So kommunizierst du mit deiner Stimme unmissverständlich	32
Weitere Tipps zur Kommunikation von Grenzen	33
Der Einsatz deiner Körpersprache.....	33
Sichere und unsichere Körpersprache.....	34
Arbeitsbogen 1: Deine Körpersprache bewusst einsetzen	35
Arbeitsbogen 1: Lösung – Deine Körpersprache bewusst einsetzen	36
Was der Körper deines Gegenübers in einem Gespräch verrät	37
Fußstellung.....	37
Blick.....	37
Kopfhaltung	38
Körperhaltung:.....	38
Armhaltung:.....	38

Händedruck zur Begrüßung:	38
Noch mehr praktische Übungen zur Körpersprache für Zuhause	39
Die Wirkung deiner Kleidung	40
Gefahrenradar	40
Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen	41
Der Gewaltbegriff	44
Prävention	45
Allgemeine verhaltensorientierte Prävention	45
Allgemeine Prävention Zuhause	46
Prävention in deinem Zuhause	46
Belästigung am Telefon	47
Belästigung auf der Straße	47
Gefahrensituationen am Auto	48
Sexualstraftaten aus rechtlicher Sicht	49
§ 177 StGB Sexueller Übergriff; sexuelle Nötigung; Vergewaltigung	49
§ 183 Exhibitionistische Handlungen	51
§ 183a Erregung öffentlichen Ärgernisses	51
§ 184i Sexuelle Belästigung	51
§ 185 Beleidigung	52
§ 186 Üble Nachrede	52
Notwehr & Nothilfe	52
§ 32 Notwehr:	52
§ 33 Überschreitung der Notwehr	52
§ 34 Rechtfertigender Notstand	52
Gute und schlechte Geheimnisse	53
Stress, Angst und Panik	54
Gut vorbereitet für die Unterrichtseinheit Stress, Angst und Panik	55
Kurze Wiederholung als Grundlage für Neues	56
Dein Körper bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor	56
Arbeitsbogen 1: Symptome von Stress und Angst	58
Folgende Symptome können mit Angst in Zusammenhang stehen	59
Was ist Ängstlichkeit?	59
Stress- und Angstempfindungen richtig einordnen	60
Was ist Panik?	61
Nachbereitung des Kapitels „Stress und Angst sinnvoll begegnen“	62
Der Teufelskreis sich selbst verstärkender Stress-Symptome	62
Erkenne dein Stress-Muster	62
Der Ausweg aus dem Teufelskreis	63
Selbstkontrolle 1 – Dem Stress entgegen wirken	64

Positiver Stress – Alles eine Frage der Bewertung	65
Selbstkontrolle 2 - Unterschiedliche Stress-Arten	66
Der letzte Termin in unserem Kurs	67
Der Ablauf der letzten Kurseinheit:	67
Das Ende des Workbooks	68
Quellen	69
Literaturverzeichnis	69
Abbildungsverzeichnis.....	69
Web-Quellen-Verzeichnis.....	70