

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Selbstbehauptung und Deeskalation (Begriffsbestimmungen).....	9
BCC-Phase.....	12
Intuition.....	16
Frühwarnsignale und Risikoeinschätzung.....	19
Konflikt- und Deeskalationstypen.....	24
Ampelmodell von Gewalt.....	30
Kommunikative Statuswippe.....	34
Stressmodell von Gewalt.....	39
Arenaeffekt.....	42
Mindestabstand.....	47
Wahrnehmungsfehler.....	53
Körpersprache.....	58
Kommunikative Deeskalation.....	63
Persönliche Achillesferse und Selbstkontrolle.....	75
Alkohol und Drogen.....	83
Sexualisierte Gewalt.....	87
Zivilcourage.....	97
Waffen und Gegenstände.....	107
Vorfelddeeskalation.....	111
Notwehr.....	116
Selbstverteidigung.....	120
Deeskalationsregeln (Zusammenfassung).....	127
Eskalationsmodell nach Breakwell.....	134
Eskalationsmodell nach Glasl.....	139
Selbsttestfragen.....	143
Anhang	
Ansprechpartner bei Gewalt.....	149
Kommentiertes Literaturverzeichnis.....	151