

INHALT

Danksagung	8
VORWORT	9
Statistiken über Delikte mit Stichwaffen	10
Österreich	10
Deutschland	15
Tatwaffe Messer – Fallbeispiele	18
Bedrohungen und Attacken mit dem Messer	26
Die unvorhersehbare Attacke	26
Die vorhersehbare Attacke	27
Die Bedrohung	29
Opferbrieftasche	30
Die Nothilfe	30
Faktoren von Stichwaffenattacken	32
Gefährlichkeit und Können des Angreifers	33
Das Motiv	34
Die Waffe	34
Die Verfassung des Angreifers	34
Das eigene Können	35
Die Flucht	35
Zusammenfassung	36
Wesentliches zur Selbstverteidigung	38
3S-Regel	38
Die vier Distanzen	40
Weite Distanz	40
Mittlere Distanz	41

Nahdistanz	41
Bodenkampf	41
Die Messerhaltung	43
Unvorhersehbare Angriffe	45
Fallbeispiele	45
Training der natürlichen Reflexe	47
Erlaubtes und unerlaubtes Führen einer Waffe	48
Vorhersehbare Angriffe, Bedrohung und Nothilfe	52
Die Bizepskontrolle	53
Die Bereitschaftsstellung	54
Techniken gegen Stich- und Schnittangriffe	55
Techniken von anderen	67
Bedrohung und Nothilfe	68
Fallbeispiele	71
Verteidigung mit (Behelfs-)Waffen	76
Alltagsgegenstände	76
Einige (freie) Verteidigungswaffen	79
Pfefferspray	79
Schusswaffe	82
Messer	85
Schlagstock und große Taschenlampe	88
Elektroschocker, Taser	89
Rechtliches	90
Stichschutzwesten	90
Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung	92
Regenschirm	92
Jacke	96
Schirmkappe	98
Wurfgegenstände	100
Gürtel	103
Weitere hilfreiche Gegenstände	104

Erste Hilfe	105
Schnelle Kontrolle nach Vorfällen	105
Sofortmaßnahmen	106
Erstversorgung der Verletzung	107
Tourniquet	109
Besonders gefährdete Körperstellen	110
Zeitspanne bis zum Eintritt des Todes	111
Der Überlebenswille	112
 Grundlegendes	
zum Training	116
Training vs. Realität	116
Miteinander und nicht gegeneinander	117
Faktor Adrenalinausstoß	117
Realitätsnahes Training	118