

Inhalt

Kämpfen oder nicht?	5
Kampfkunst – Kampfsport – Selbstverteidigung.....	6
Die anderen und ich	9
Aufgabe „So wirke ich“.....	11
Aufgabe „Mobbing“.....	12
Aufgabe „Das will ich“.....	14
Angst.....	15
Auffallen? Ja, aber bestimmt	16
Aufgabe A-E-I-O-U	19
Aufgabe Schreien	20
Aufgabe „Ich heiße...“.....	20
Aufgabe „Vor was habe ich Angst“.....	21
Zweideutig – Eindeutig	22
Aufgabe „Bleib ernst“.....	24
Wie sicher ist meine Welt?.....	25
Schwächen erkennen	27
Aufgabe Schwachstellen.....	29
Aufgabe Selbstbewusstsein.....	31
Gewalt	31
Aufgabe Gewalt 1	39
Aufgabe Gewalt 2	39
Wer wendet Gewalt an? Von Tätern und Opfern	41
Kommunikation	44

Aufgabe Kommunikation.....	49
Zusammenfassung.....	50
Merke:	52
Die Distanz – der richtige Abstand	54
Die öffentliche Distanz, der Rufabstand.....	56
Die gesellschaftliche Distanz	56
Die persönliche Distanz	57
Die intime Distanz	57
Die Verteidigungshaltung.....	60
Die Schutzhaltung.....	64
Die Abwehr gegen Schwinger.....	68
Die Abwehr gegen den geraden Fauststoß	71
Die Abwehr gegen einen tiefen Fauststoß	73
Die Abwehr gegen das Fassen der Hände	75
Die Abwehr gegen das Würgen von vorne.....	78
Merke	80
Die Abwehr gegen Würgen von hinten.....	81
Die Abwehr gegen eine Umklammerung von vorne.....	85
Die Abwehr gegen eine Umklammerung von hinten.....	88
Ein Gedanke zum Schluss	90
Paragrafen und Recht.....	91
Die Autorin	97
Danke.....	101