

Inhaltsverzeichnis

Autoren	6
Symbolverzeichnis	8
Vorwort zur 1. Auflage von Torsten „Toto“ Heim	9
Vorwort zur 1. Auflage von Franz-Horst Wimmer	10
PROTECT YOU & ME – Was ist das?	10
Kommentare	17
1. Einführung	21
Ist das wirklich alles erforderlich? Muss ich mich wirklich schützen?	23
2. Konzentration, Wahrnehmung, Bewusstsein, selbstbewusstes Auftreten	28
1. Schritt – Konzentration und Wahrnehmung	28
2. Schritt – Bewertung der Beobachtung und sich „bewusst sein“ ..	35
3. Schritt – Selbstbewusstes Auftreten	41
10 Tipps zur Steigerung des Selbstbewusstseins	47
4. Mögliche Gefahrensituationen mental durchspielen oder üben! ..	51
5. Verbale und nonverbale Signale	53
Situationsfotos:	58
3. Täterverhalten und Opferverhalten	62
1. Täterverhalten	62
2. Opferverhalten – Was kann mich zum Opfer machen?	66
Die Opferrolle in anderen Situationen	80
4. Selbstverteidigung	87

5. Verhaltensempfehlungen in Alltagssituationen	96
Der körperliche Angriff/Tricks, Abwehr- und Schlag-techniken.....	96
6. Rechtliche Tipps zu Notwehr und Nothilfe	133
Rechtliche Grundlagen.....	134
7. Begriffe und Erläuterungen	140
8. Die staatlichen Schulberatungsstellen als qualifizierte Ansprechpartner	147