

Vorwort von Sven Ackermann 7

Vorwort von Andreas Leffler 9

Kapitel 1 Prävention und Konflikterkennung 11

Kapitel 2 Große Missverständnisse über den Kampf 24

Kapitel 3 Deeskalation und Phasen der Eskalation 47

Kapitel 4 Physische und psychische Eigenschaften 59

Kapitel 5 Tipps für ein realitätsnahes Training 70

Kapitel 6 Die OODA-Schleife 85

Kapitel 7 Grundlagen der Selbstverteidigung 92

Kapitel 8 Pre-Defense – Angriff ist die beste Verteidigung 101

Kapitel 9 Körperwaffen und Ziele 106

Kapitel 10 Tipps für den Straßengebrauch von Sven Ackermann	117
Kapitel 11 Noch mehr Tipps für den Straßengebrauch von Andreas Leffler	122
Kapitel 12 Hilfsmittel und Abwehrwaffen	135
Kapitel 13 Hilfe, Möglichkeiten und Probleme am Ort der Tat	141
Kapitel 14 Verteidigungstipps gegen multiple Angreifer	148
Kapitel 15 Conflict Exercises - Drills und Realsituationstraining	156
Kapitel 16 Hässliche Fakten, die Sie eigentlich auch nicht wissen wollten	162
Kapitel 17 Abschließende Gedanken zu den Themen Selbstverteidigung und Kampf	172
Kapitel 18 Beispiele aus dem realen Leben	179
Kapitel 19 Anhang	188