

# INHALT

**Liebe Leserin, lieber Leser** ..... 14

**Vorwort** ..... 15

**Allgemeine Definitionen und rechtliche Grundlagen** ..... 18

**Definition: Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung** ..... 18

    Definition: Prävention (Vorbeugung) ..... 18

    Definition: Selbstbehauptung ..... 18

    Definition: Selbstverteidigung ..... 18

**Definition: Adrenalin und Auswirkung bei einer Abwehrsituation** ..... 19

    Mobilisierung von Energiereserven ..... 19

**Definition: Gleichgewichtssinn, Gleichgewicht** ..... 20

**Definition: Sicherer Abstand, Distanzen, Emotionaler Faktor, Mentale Vorgehensweise in der Selbstverteidigung** ..... 21

        Sicherer Abstand ..... 21

        Reichweiten ..... 21

        Emotionaler Faktor ..... 21

        Mentale Vorgehensweise ..... 21

**Definition von Täter bzw. Opfer** ..... 23

        Täter ..... 23

        Opfer ..... 24

**Definition: Posttraumatisches Belastungssyndrom** ..... 24

**Rechtliche Grundlagen zur Notwehr bzw. Nothilfe, Waffengesetz in Österreich** ..... 25

        § 3 Notwehr ..... 25

        § 1 Waffengesetz: Waffen ..... 25

        § 8 Waffengesetz: Verlässlichkeit ..... 25

<b>§ 9 Waffengesetz: EWR-Bürger, Schweiz und Liechtenstein</b>	27
<b>§ 37 Waffengesetz: Verbringen von Schusswaffen und Munition innerhalb der Europäischen Union</b>	27
<b>Rechtliche Grundlagen zur Notwehr bzw. Nothilfe, Waffengesetz in Deutschland</b>	30
<b>§ 32 Notwehr</b>	30
<b>§ 1 Waffengesetz (WaffG): Gegenstand und Zweck des Gesetzes, Begriffsbestimmungen</b>	30
<b>§ 2 Waffengesetz (WaffG): Grundsätze des Umgangs mit Waffen oder Munition, Waffenliste</b>	30
<b>§ 5 Waffengesetz (WaffG): Zuverlässigkeit</b>	31
<b>§ 6 Waffengesetz (WaffG): Persönliche Eignung</b>	33
<b>§ 7 Waffengesetz (WaffG): Sachkunde</b>	34
<b>§ 8 Waffengesetz (WaffG): Bedürfnis, allgemeine Grundsätze</b>	34
<b>§ 9 Waffengesetz (WaffG): Inhaltliche Beschränkungen, Nebenbestimmungen und Anordnungen</b>	34
<b>§ 10 Waffengesetz (WaffG): Erteilung von Erlaubnissen zum Erwerb, Besitz, Führen und Schießen</b>	35
<b>§ 19 Waffengesetz (WaffG): Erwerb und Besitz von Schusswaffen und Munition, Führen von Schusswaffen durch gefährdete Personen</b>	36
<b>Definition: Interlimb-Reflex</b>	36
<b>Definition Technik, Automatisierung und Methodik</b>	36
<b>Technik</b>	36
<b>Automatisierung</b>	38
<b>Methodik</b>	38
<b>Allgemeine Tipps für alle von 6–99</b>	41
<b>Wer hilft mir, wenn ich ein Problem bekomme?</b>	41
<b>Einschätzen von Personen &amp; wichtige Verhaltensregeln zum Selbstschutz für alle Altersgruppen</b>	41
<b>Körperlose Verteidigung</b>	42
<b>Geschlechtsspezifische Selbstverteidigung, sexuelle An- und Übergriffe &amp; anatomisches Basiswissen der Selbstverteidigung</b>	43

<b>Genderspezifische Selbstverteidigung</b>	43
<b>Sexuelle An- und Übergriffe</b>	43
<b>Ein Querschnitt durch Statistiken der Exekutive in Österreich und Deutschland zeigt</b>	44
Statistiken und Analysen	44
Tatorte von sexueller Gewalt	45
Provokation durch aufreizende Kleidung oder nonverbales Verhalten	45
Verschiedene Formen der Gegenwehr und ihre Erfolgsaussichten	45
Prävention	46
<b>Anatomisches Basiswissen der Selbstverteidigung</b>	46
<b>Information zum Thema Mobbing</b>	48
<b>Mobbing-Beratung</b>	56
<b>Selbstverteidigung für Menschen mit kognitiver und körperlicher Beeinträchtigung</b>	57
<b>Senioren</b>	59
<b>Wissenschaftlicher Hintergrund elementarer Bestandteile von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen</b>	60
<b>Selbstbewusstes Auftreten</b>	60
Aber wie signalisiert man Selbstbewusstsein?	60
<b>Stabiler Stand</b>	62
<b>Präventives Verhalten</b>	65
Warum ist präventives Verhalten gerade für Kinder so wichtig?	65
<b>Bauchkribbeln ist gut</b>	67
<b>Sicher im Straßenverkehr – das richtige Überqueren von Straßen</b>	68
<b>Sicher im Straßenverkehr</b>	68
<b>Das optimale Überqueren einer Straße</b>	68
<b>Gefahren und Verhalten mit Sozialen Medien und im Internet</b>	70
Handy und Gesundheit	70
<b>Allgemeine Informationen im Netz</b>	70
<b>Persönliche Informationen über mich</b>	71
Welche Gefahren bestehen dadurch	71
Cyber Grooming – was ist das?	71
Was kann ich tun, wenn ich betroffen bin?	72

<b>Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 6- bis 10-jährigen</b> .....	74
<b>Präzedenzfall „Kampusch“</b> .....	74
<b>Sicherer Abstand</b> .....	76
<b>Selbstbehauptung für die Altersgruppe vom 6. bis zum 10. Lebensjahr</b> .....	77
Theorieteil .....	79
Körperhaltung .....	79
Stabiler Stand .....	79
Praxisteil I .....	82
Verfolgen eines Kindes am Heimweg .....	82
Rechtzeitiges Umkehren .....	83
Versuch, ein Kind ins Auto zu locken .....	84
Praxisteil II (Auffrischung) .....	86
Schlussfolgerung .....	86
Ausblick und weiterführende Erkenntnisse .....	87

<b>Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige</b> .....	89
<b>Abwehr von möglichen Angriffen im Stand</b> .....	89
Abwehr gegen Tritte von vorne .....	91
Abwehr gegen Würgen von vorne .....	92
Abwehrtechnik gegen Würgen von vorne, wenn Sie gegen die Wand gedrückt werden .....	93
Abwehrtechnik gegen Umklammerung von hinten mit und ohne Einschluss der Arme .....	94
Abwehrtechnik gegen Umklammerung von vorne mit und ohne Einschluss der Arme .....	96
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) beider Hände, der Angreifer hat die Daumen dabei innen .....	97
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) beider Hände, der Angreifer hat die Daumen dabei außen .....	97
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) einer Hand. Der Angreifer hält mit zwei Händen, wobei beide Daumen nach oben zeigen .....	98
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) einer Hand. Der Angreifer hält mit zwei Händen, wobei beide Daumen nach unten zeigen .....	99

<b>Abwehrtechnik gegen Würgen von hinten mit beiden Händen .....</b>	<b>100</b>
<b>Abwehrtechnik gegen Würgen von hinten mit Umklammerung des Halses .....</b>	<b>101</b>
<b>Abwehrtechnik gegen Angreifer, die versuchen, mit dem Schal oder Ähnlichem zu würgen (siehe S. 100) .....</b>	<b>101</b>
<b>Abwehrtechnik gegen Angreifer, die versuchen, an den Haaren zu reißen .....</b>	<b>102</b>
<b>Abwehrtechnik gegen die Umklammerung des Kopfes/Schwitzkasten .....</b>	<b>102</b>
<b>Abwehrtechnik: Kettenfaust – die ideale Faust .....</b>	<b>103</b>
Die ideale Faust .....	103
Kettenfaust .....	104
<b>Abwehrtechnik: Handballenstoß .....</b>	<b>105</b>
<b>Abwehrtechnik: Handrückenschlag .....</b>	<b>106</b>
<b>Würfe als Abwehrtechnik .....</b>	<b>107</b>
<b>Kopfstoß als Abwehrtechnik .....</b>	<b>107</b>
<b>Ellenbogenschlag als Abwehrtechnik .....</b>	<b>107</b>
<b>Kniestoß zum Genitalbereich oder zur Körpermitte als Abwehrtechnik .....</b>	<b>107</b>
<b>Stopp-Tritt als Abwehrtechnik .....</b>	<b>107</b>
<b>Hebeltechniken als Abwehrtechnik .....</b>	<b>107</b>
<b>Tritte über Kniehöhe zur Verteidigung .....</b>	<b>107</b>
<b>Einsatz von Hilfsmitteln allgemein .....</b>	<b>108</b>
<b>Gute und weniger gute Selbstverteidigungshilfsmittel .....</b>	<b>109</b>
Zu den weniger guten Selbstverteidigungshilfsmitteln zählen .....	109
Zu den guten Selbstverteidigungshilfsmitteln zählen .....	110
<b>Einsatz von Pfeffersprays .....</b>	<b>113</b>
<b>Verschiedene Pfeffersprays .....</b>	<b>113</b>
<b>Anwendung .....</b>	<b>114</b>
<b>Wirkung eines Sprays .....</b>	<b>115</b>
<b>Richtige Haltung und Handhabung des Pfeffersprays .....</b>	<b>115</b>
<b>Selbstverteidigung mit Waffen .....</b>	<b>116</b>
<b>Selbstverteidigung gegen Waffen .....</b>	<b>117</b>
<b>Messerabwehr .....</b>	<b>118</b>
<b>Einschätzen von Situationen .....</b>	<b>119</b>

<b>Merksätze und kluge Sprüche .....</b>	<b>123</b>
<b>Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 15- bis 99-Jährigen .....</b>	<b>124</b>
<b>Abwehr am Stand (siehe <i>Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige, S. 89 ff.</i>) .....</b>	<b>124</b>
<b>Abwehr am Boden .....</b>	<b>124</b>
Das Opfer befindet sich in Bauchlage. Der Täter sitzt auf dem Opfer oder versucht, sich auf den Oberkörper des Opfers zu setzen .....	125
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter sitzt auf dem Opfer oder versucht, sich auf den Oberkörper oder den Bauch des Opfers zu setzen .....	126
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter befindet sich schon zwischen den Beinen des Opfers oder versucht gerade ... ..	127
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter befindet sich schon zwischen den Beinen des Opfers und ein zweiter Täter hält das Opfer an den Armen. Beide versuchen gerade ... ..	128
<b>Verschiedene weitere Gefahrensituationen .....</b>	<b>130</b>
Verhalten beim Autostoppen .....	130
Verhalten im Taxi .....	130
Verhalten beim Autofahren oder Parken von Fahrzeugen .....	130
Verhalten im Haus oder in der Wohnung .....	130
Verhalten mit persönlichen Daten .....	131
Verhalten im Allgemeinen .....	131
Verhalten bei Hundeangriffen .....	134
<b>Verhalten bei K.-o.-Tropfen .....</b>	<b>136</b>
Was sind K.-o.-Tropfen? .....	136
Wirkung von K.-o.-Tropfen .....	137
Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln .....	137
Strafrechtliche Verfolgung .....	138
Beweissicherung .....	138
<b>Zivilcourage mit Köpfchen .....</b>	<b>139</b>

<b>Tipps und Tricks zur Deeskalation .....</b>	<b>140</b>
<b>Entstehung von Gewalt: Wie kommt es eigentlich zu Angriffen, gegen die wir uns letztendlich verteidigen müssen? .....</b>	<b>140</b>
<b>Verbale und nonverbale Deeskalation .....</b>	<b>141</b>
<b>Selbstbehauptung und Umgang mit schwierigen Situationen .....</b>	<b>142</b>
<b>Übungen für Schüler und Lehrer zur Selbstbehauptung und zum Umgang mit schwierigen Situationen im Klassenzimmer .....</b>	<b>143</b>
<b>Übung 1: Deeskalation durch Körpersprache (Schutz-/Beschwichtigungshaltung) .....</b>	<b>143</b>
Stabiler Stand .....	143
Reaktionsspiel .....	145
<b>Übung 2: Deeskalation durch Stimme, Wortwahl und Körpersprache .....</b>	<b>146</b>
<b>Übung 3: Selbstverteidigungshilfsmittel, Wurfübung zur Aktivierung des Fangreflexes .....</b>	<b>147</b>
Wurfspiel .....	148
<b>Einige Geschichten und Vorfälle, die mir oder anderen widerfahren sind .....</b>	<b>149</b>
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>159</b>