

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

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

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

Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 6- bis 10-Jährigen	74
Präzedenzfall „Kampusch“	74
Sicherer Abstand	76
Selbstbehauptung für die Altersgruppe vom 6. bis zum 10. Lebensjahr	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
Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige	89
Abwehr von möglichen Angriffen im Stand	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

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

Merksätze und kluge Sprüche	123
Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 15- bis 99-Jährigen	124
Abwehr am Stand (siehe <i>Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige, S. 89 ff.</i>)	124
Abwehr am Boden	124
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
Verschiedene weitere Gefahrensituationen	130
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
Verhalten bei K.-o.-Tropfen	136
Was sind K.-o.-Tropfen?	136
Wirkung von K.-o.-Tropfen	137
Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln	137
Strafrechtliche Verfolgung	138
Beweissicherung	138
Zivilcourage mit Köpfchen	139

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