

INHALT

In memoriam	2
Vorwort	8
1	DIE RAHMENBEDINGUNGEN
	EINER SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION
	12
1.1	Gewalt – eine Definition
	12
1.2	Motive von Gewalt
	15
1.3	Sinn der Gegenwehr.....
	17
1.4	Moralische Bedenken.....
	20
1.5	Juristische Ausführungen
	21
1.5.1	Rechtslage in Österreich
	21
1.5.2	Rechtslage in Deutschland
	29
1.6	Spezielle Kurse für Frauen.....
	31
1.7	Der Selbstverteidigungslehrer
	33
1.8	Psychologisches Training
	34
1.9	Die Rolle der Intuition als Frühwarnsystem.....
	38
2	PRAXIS.....
	42
2.1	Typische „Anmachsituationen“ bei Frauen und Mädchen.....
	42
2.2	Andere unangenehme Situationen
	45
2.3	Phasen der Selbstverteidigung.....
	48
2.3.1	Phase Vermeidung.....
	50
2.3.2	Abschreckung durch Aggressivität
	53

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

2.3.3	Phase Einsatz von Strategien und Kampftechniken.....	62
2.3.4	Die Bedeutung der Distanz.....	63
2.4	Ziel- statt Technikorientierung	67
2.5	„Wählen Sie Ihre Waffen, Madame!“	68
2.5.1	Konkrete Kampftechniken.....	68
2.5.2	Richtiges Fallen	72
2.5.3	Verteidigerin am Boden, Angreifer im Stand.....	74
2.5.4	Verteidigerin und Angreifer am Boden	77
2.5.4.1	Opfer in Rückenlage, Angreifer kniet daneben.....	78
2.5.4.2	Opfer in Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen	80
2.5.4.3	Opfer in Rückenlage, Angreifer im Reitsitz auf dem Bauch	82
2.5.4.4	Opfer in Bauchlage, Angreifer im Reitsitz auf den Rücken.....	84
2.5.4.5	Opfer in Rückenlage, Angreifer oberhalb des Kopfs.....	88
2.5.5	Werkzeuge der Selbstverteidigung	90
2.5.5.1	„Kettensäge“	90
2.5.5.2	Handballen.....	96
2.5.5.3	Einsatz der Fingertechniken.....	100
2.5.5.4	Knie	115
2.5.5.5	Schienbeintritte	121
2.5.5.6	Stampftritt	129
2.5.5.7	Ellbogen.....	131
2.5.5.8	Kopfstoß	138
2.5.5.9	Kleine Gemeinheiten	139
2.6	Konkrete Übungsformen.....	151
2.7	Mehrere Angreifer	152
2.8	Mehrere Verteidigerinnen (Nothilfe).....	153
2.9	Angriffssituationen im Alltag	158
2.10	Einsatz von Alltagsgegenständen als Waffe	165
2.11	Verhalten nach der Tat	186

Anhang 1 – Checkliste zur Beurteilung von Frauenselbstverteidigungskursen	192
Anhang 2 – wichtige Anlaufstellen	196
Anhang 3 – Empfohlene Literatur zum „Weiterschmökern“	202
Bildnachweis	207