

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Über den Autor	8
Grußwort	10
1. Hintergründe für die Gewalt gegen Frauen/heutige Denkmuster und deren Ursprünge	11
2. Formen der Gewalt	13
2.1. Arten der Angriffe/Täter	13
2.1.1. Sexuell motivierte Täter	13
2.1.2. Psychische Gewalttäter	13
2.1.3. Sonstige Angreifer	14
2.2. Gefahren erkennen und vorbeugen	14
2.3. Zusätzliche Verhaltenshinweise für Läuferinnen	16
2.4. Richtiges Fluchtverhalten	17
2.5. Taktik und Kommunikation	18
2.6. Selbstverteidigung	18
3. Grundsätze der Selbstverteidigung	20
4. Rechtliche Grundlagen	22
4.1. Grundgesetz	22
4.2. Bürgerliches Gesetzbuch	22
4.3. Strafgesetzbuch	22
4.4. Fazit	23
5. Psychologische Fundierung	24
5.1. Selbstvertrauen	24
5.2. Umgang mit Gefühlen wie Angst und Hass	25
5.3. Verständnis für die Täter	27
5.4. Nachbereitung Psychotherapie	27
6. Darstellung von Schmerzpunkten am menschlichen Körper	30
7. Einführung und Anwendung von zugelassenen Hilfsmitteln (Kubotan)	32
8. Selbstverteidigungstechniken/Bilderserie	33

8.1.	Schutzhaltung/Verteidigungsstellung	33
8.2.	Schlag- und Tritttechniken	35
8.2.1.	Schlagtechniken (Faust-, Handballenstoß)	35
8.2.2.	Ellenbogenstoß	36
8.2.3.	Tritttechniken/Kniestoß	37
8.3.	Abwehr gegen den „Haarzug“	40
8.3.1.	Haarzug von vorne	40
8.3.2.	Haarzug von hinten/seitlich	42
8.4.	Abwehr gegen Würgeangriffe	44
8.4.1.	Würgen von vorne	44
8.4.2.	Würgen von der Seite	47
8.5.	Abwehr gegen Umklammerung	50
8.5.1.	Umklammerung von vorne	50
8.5.2.	Umklammerung von der Seite	53
8.5.3.	Umklammerung von hinten	57
8.6.	Abwehr gegen den Genickhebel (Schwitzkasten)	61
8.6.1.	Genickhebel von der Seite	61
8.6.2.	Genickhebel von hinten	64
8.7.	Abwehr gegen Greifen am Revers/Arm	67
8.7.1.	Greifen am Handgelenk, Arm oder Revers	67
8.7.2.	Befreiungsmöglichkeit und Anwendung von Hilfsmitteln (Kubotan)	69
8.8.	Verteidigung in der Bodenlage	71
8.8.1.	Variante 1	71
8.8.2.	Variante 2	74
9.	Schlusswort	77