

# Auf einen Blick

---

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Danksagungen des Autors</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>17</b>
<b>Teil I: Grundlagen</b> .....	<b>21</b>
<b>Kapitel 1:</b> Was ist Selbstverteidigung?.....	23
<b>Kapitel 2:</b> Selbstverteidigung für Juristen.....	35
<b>Kapitel 3:</b> Hoppla! Wie konnte das passieren?.....	47
<b>Kapitel 4:</b> Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.....	63
<b>Teil II: Praxis</b> .....	<b>75</b>
<b>Kapitel 5:</b> Praxis: Grundschule.....	77
<b>Kapitel 6:</b> Praxis: Angriffstechniken.....	103
<b>Kapitel 7:</b> Praxis: Verteidigung gegen Kontaktangriffe.....	133
<b>Kapitel 8:</b> Praxis: Verteidigung gegen Schläge und Tritte.....	167
<b>Kapitel 9:</b> Praxis: Selbstverteidigung mit und gegen Waffen.....	191
<b>Kapitel 10:</b> Praxis: Auf dem Boden der Tatsachen angekommen.....	225
<b>Teil III: Weiterführende Informationen</b> .....	<b>253</b>
<b>Kapitel 11:</b> Selbstverteidigung in den Kampfkünsten.....	255
<b>Kapitel 12:</b> Tipps für die Wahl eines Selbstverteidigungskurses.....	285
<b>Kapitel 13:</b> Waffen als »Argumentverstärker«.....	297
<b>Teil IV: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>329</b>
<b>Kapitel 14:</b> Zehn Grundsätze für die Selbstverteidigung.....	331
<b>Kapitel 15:</b> Neun Typen und ein Ort, von denen Sie sich besser fernhalten.....	335
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>341</b>



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Danksagungen des Autors</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>17</b>
Über dieses Buch.....	17
Was Sie nicht lesen müssen.....	18
Törichte Annahmen über den Leser.....	18
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	18
Teil I: Grundlagen.....	19
Teil II: Praxis.....	19
Teil III: Weiterführende Informationen.....	19
Teil IV: Top-Ten-Teil.....	20
In diesem Buch verwendete Symbole.....	20
Wie Sie dieses Buch lesen können.....	20
<b>TEIL I</b>	
<b>GRUNDLAGEN</b> .....	<b>21</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was ist Selbstverteidigung?</b> .....	<b>23</b>
Selbstverteidigung ist ... ..	23
Der Versuch einer Definition.....	24
Die richtige Technik oder wie Selbstverteidigung entstanden ist.....	24
Die »Kampf-oder-Flucht-Reaktion«.....	25
Selbstbehauptung.....	30
Selbstverteidigung ist nicht ... ..	30
Der vermiedene Kampf.....	31
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Selbstverteidigung für Juristen</b> .....	<b>35</b>
Notwehr oder nicht – das ist hier die Frage.....	36
Notwehr: legale Selbstverteidigung.....	37
Notwehrexzess: Über das Ziel hinausgeschossen.....	39
Nothilfe: Jetzt hilf doch mal jemandem.....	40
Notstand: Abwehr von Gefahr.....	41
Der rechtfertigende Notstand.....	42
Der entschuldigende Notstand.....	42
Autsch: Körperverletzung.....	44
Notwehr oder nicht – Auflösung.....	45

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Hoppla! Wie konnte das passieren?</b>	<b>47</b>
Aufgepasst!	47
Aufmerksamkeit	47
In Bunt und in Farbe – Aufmerksamkeit nach Cooper	49
Und jetzt nochmal im Kreis – OODA-Kreislauf	49
Eskalationspyramide	52
Ebene I: Vorbereitung	53
Ebene II (a + b): Aufmerksamkeit	54
Ebene III: Kommunikation	56
Ebene IV (a + b): Kampf	59
Ebene V: Erste Hilfe	60
Flucht: Ich bin dann mal weg ...	61
Jemand anderem helfen: Opferklau	61
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Selbstbehauptung und Selbstverteidigung</b>	<b>63</b>
Selbstbehauptung	63
Körpersprache	64
Schau mir in die Augen ...	65
Nein heißt Nein	66
Ein klares und lautes Nein	66
Im Gespräch mit dem Angreifer	67
Selbstverteidigung	69
Weiche Selbstverteidigung	70
Harte Selbstverteidigung	71
Hart oder herzlich?	71
<b>TEIL II</b>	
<b>PRAXIS</b>	<b>75</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Praxis: Grundschule</b>	<b>77</b>
Grundsätzliches zum Training	78
Der stabile Stand	79
Neutrale Stellung	79
Schrittstellung	80
Auslagenwechsel	81
Ausfallschritt nach vorne/hinten	83
Ausfallschritt seitlich	84
Wendung in drei Zügen	85
Kombiniere, kombiniere ...	86
Schutzschilde hoch!	86
Die versteckte Schutzhaltung	88
Die normale Schutzhaltung	91
Die Schutzhaltung gegen Waffen	94
Die Notfallschutzhaltung	94
Dynamische Schutzhaltungen	95

**Kapitel 6**

<b>Praxis: Angriffstechniken</b> .....	<b>103</b>
Grundlegende Angriffstechniken .....	104
Flatrate .....	105
Arme .....	107
Die Gerade .....	107
Ellbogenstoß .....	111
Der Klassiker .....	112
Klassiker <sup>2</sup> - Der Pressschlag .....	114
Beinharte Sache .....	115
Fronttritt und Kniestoß .....	115
Tritt ins Knie .....	117
Seittritt .....	119
Dirty Tricks .....	120
Mit Köpfchen .....	120
Bissig .....	121
Ziele gefällig? .....	122
Ziele, um Schmerz auszulösen .....	123
Ziele, die die Sensorik angreifen .....	128
Ziele, die die Mechanik verletzen .....	128

**Kapitel 7**

<b>Praxis: Verteidigung gegen Kontaktangriffe</b> .....	<b>133</b>
Verteidigung gegen Fassen und Greifen .....	133
Einhändiges Fassen (seitengleich) .....	134
Einhändiges Fassen (seitenverkehrt) .....	138
Fassen der Hand .....	141
Beidseitiges Fassen .....	142
Haare ziehen .....	145
Verteidigung gegen Grabschen und andere Belästigungen .....	148
Grabschen .....	148
Umklammerung .....	155
Antanzen und unerwünschtes In-den-Arm-nehmen .....	158
Grenzwertig: Verteidigung gegen Würgen .....	160
Mach mir die Schildkröte! .....	160
Würgen (von vorne) .....	161
Würgen (von hinten) .....	163

**Kapitel 8**

<b>Praxis: Verteidigung gegen Schläge und Tritte</b> .....	<b>167</b>
Sicherheitshinweis für das Training .....	167
Nie ohne Schutz .....	167
Kuschelig .....	169
Straßenchic .....	170
Verteidigung gegen kontaktlose Angriffe .....	171
Gerader Schlag/Stoß .....	171
Schwinger .....	175

Der »Sucker Punch«	179
Gerader Tritt	180
Low Kick	181
Hoher Tritt (geschwungen)	183
Drehtritt	184
Grenzwertig: Verteidigung gegen mehrere Gegner	186
Bodyguard-Übung II.	186
Mit dem Rücken an der Wand	187
Der Gegner als Schild	189

## Kapitel 9

### **Praxis: Selbstverteidigung mit und gegen Waffen** ..... 191

Mal ganz grundsätzlich	192
Verteidigung bewaffnet gegen unbewaffnet	193
Verteidigung mit Alltagsgegenständen	194
Verteidigung mit der Taschenlampe	196
Verteidigung mit dem Stock	199
Verteidigung mit dem Messer	201
Verteidigung mit Pfefferspray	202
Verteidigung bewaffnet gegen bewaffnet	204
Verteidigung mit der Schusswaffe (Gaspistole)	205
Verteidigung mit der Zeitung/dem Stock	207
Grenzwertig: Verteidigung unbewaffnet gegen bewaffnet	208
Verteidigung gegen den Stock	211
Verteidigung gegen das Messer	212
Verteidigung gegen das Pfefferspray	218
Verteidigung gegen die Schusswaffe	220

## Kapitel 10

### **Praxis: Auf dem Boden der Tatsachen angekommen** ..... 225

Fallbeispiele	226
Rückwärts fallen	228
Seitwärts fallen	229
Vorwärts fallen	230
Am Boden	231
Position am Boden	233
Verlieren Sie die Bodenhaftung – schnell und sicher aufstehen	234
Guard	236
Mount	238
Verteidiger am Boden – Gegner steht	239
Gegner zurückhalten	239
Tritt zum Kopf	241
Verteidiger am Boden – Gegner auch	242
Gerade noch rechtzeitig	242
Ground and Pound	244
Würgen	247
Grenzwertig: Verteidigung gegen mehrere Gegner	249
Aufstehen trotz mehrerer Gegner	250

## TEIL III WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ..... 253

### Kapitel 11 Selbstverteidigung in den Kampfkünsten ..... 255

Grundsätzliche Überlegungen .....	256
Für wen suchen Sie? .....	256
Ihre Gründe eine Kampfkunst zu erlernen .....	257
Ausgangsposition .....	258
Rahmenbedingungen beachten .....	259
Liste der Kampfkünste .....	260
Aikido .....	262
Arnis .....	264
Boxen .....	265
Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) .....	266
Hapkido .....	268
Judo .....	269
Jiu Jitsu und Ju Jutsu .....	270
Karate-Do .....	271
Kickboxen und Muay Thai .....	272
Krav Maga .....	273
Kung-Fu .....	274
Mixed Martial Arts (MMA) .....	276
Ringen .....	278
Ninjutsu .....	279
Taekwondo .....	280
Wendo oder Wen-Do .....	281
Wing Chun und Wing Tsun (WT) .....	282

### Kapitel 12 Tipps für die Wahl eines Selbstverteidigungskurses ..... 285

Einen guten Kurs erkennen .....	286
Das Konzept .....	286
Gruppengröße und -zusammensetzung (Wie viele?) .....	287
Inhalte (Was?) .....	287
Methoden (Wie?) .....	289
Der Trainer (Wer?) .....	292
Zielgruppen .....	293

### Kapitel 13 Waffen als »Argumentverstärker« ..... 297

Alltagsgegenstände .....	300
Vielseitig einsetzbar: das Handy .....	302
Schlüssel .....	303
Hilfsmittel .....	305
Akustische Hilfsmittel .....	305
Optische Hilfsmittel .....	306

Waffen – Pfefferspray und Fernwaffen .....	309
Pfefferspray.....	309
CS-Gas .....	312
Schreckschusswaffe.....	314
Taser.....	316
Waffen für die mittlere Distanz .....	317
Stock, Schlagstock, Tonfa .....	317
Teleskopschlagstock .....	318
Baseballschläger.....	320
Waffen für die nahe Distanz .....	320
Elektroschocker .....	321
Kubotan.....	321
Tactical Pen.....	323
Messer .....	324
Diverses und Verbotenes.....	326

**TEIL IV  
DER TOP-TEN-TEIL..... 329**

**Kapitel 14  
Zehn Grundsätze für die Selbstverteidigung..... 331**

Der einzig gewonnene Kampf ... ..	331
Die beste Selbstverteidigung ... ..	331
Wenn du kämpfst ... ..	331
Die einzige Regel in der Selbstverteidigung .....	332
Eigensicherung .....	332
Wenn du fällst ... ..	332
Ein Messer .....	332
Angriff ist .....	333
Denke immer daran ... ..	333
Der einzig verlorene Kampf .....	333

**Kapitel 15  
Neun Typen und ein Ort, von denen Sie sich besser  
fernhalten..... 335**

Affen .....	335
Räuber.....	336
Sexualstraftäter .....	336
Der Prototyp.....	337
Der Taschendieb .....	337
Der Tänzer .....	338
Der Künstler .....	338
Der »Haste mal 2 Euro?«-Bettler .....	338
Der Schrubber und der Grabscher .....	339
Der zweite Tatort .....	339

**Stichwortverzeichnis..... 341**