

# Inhalt

<b>1. Einleitung: Sicherheit und Selbstbewusstsein vermitteln</b>	<b>7</b>
<b>2. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung trainieren</b>	<b>9</b>
2.1 Grundlagen	9
2.2 Achtung Teilnehmerinnen: Was muss die Trainerin beachten?	12
<b>3. Inhaltliche Bausteine: Strategien und Verhaltensweisen</b>	<b>17</b>
3.1 Eine Bandbreite an Möglichkeiten	17
3.2 Flucht	18
3.3 Laut werden und Schockschrei	20
3.4 Sicherheitsabstand und Distanzen	28
3.5 Körpersprache und Haltung	35
3.6 Nein sagen	53
3.7 Eskalation und Deeskalation	75
<b>4. Der Angriff gegen meine Seele</b>	<b>83</b>
4.1 Beleidigungen und Abwertungen	83
4.2 Gefühle und Berührungen – Was sagen sie aus und wie gehe ich damit um?	94
4.3 Umsetzung im Rollenspiel	105
4.4 Geheimnisse und Hilfe holen	112
4.5 Opferklau und Helfen	121
<b>5. Wie funktioniert Stärken? Prinzipien der Vermittlung</b>	<b>129</b>

5.1	Rahmen und Rituale: Grundlegendes zu den Kurseinheiten .....	129
5.2	Methodische Tipps und Tricks .....	132
5.3	Methodik der Rollenspiele .....	135
5.4	Zur Position der Trainerin und Kursleiterin .....	140
5.5	Erfahrungsberichte als Rollenspiele .....	143
5.6	Exkurs zu Triggern und getriggert sein: Frauen oder Mädchen erinnern sich an Übergriffe .....	146
<b>6.</b>	<b>Körperliche Abwehrhandlungen: Ausgewählte Techniken</b> .....	<b>151</b>
6.1	Warum sind Techniken wichtig? .....	151
6.2	Erklärung der einzelnen Techniken .....	152
<b>7.</b>	<b>Fragen der Teilnehmerinnen (Regina Götz)</b> .....	<b>155</b>
7.1	Darf ich mich wehren? Warum? .....	155
7.2	Was passiert, wenn ich mich gewehrt habe und der andere ist tot oder schwer verletzt? .....	159
7.3	Kann derjenige mich anzeigen? .....	159
7.4	Was passiert, wenn ich die Polizei anrufe? Was passiert, wenn ich Anzeige erstatte? .....	159
	<b>Literatur</b> .....	<b>163</b>