

# 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        |
| <br><b>TEIL I</b>                                                     |           |
| <b>GRUNDLAGEN</b> .....                                               | <b>21</b> |
| <br><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        |
| <br><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****Praxis: Angriffstechniken ..... 103**

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 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****Praxis: Verteidigung gegen Kontaktangriffe ..... 133**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 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****Praxis: Verteidigung gegen Schläge und Tritte ..... 167**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Sicherheitshinweis für das Training .....     | 167 |
| Nie ohne Schutz .....                         | 167 |
| Kuschelig .....                               | 169 |
| Straßenchic .....                             | 170 |
| Verteidigung gegen kontaktlose Angriffe ..... | 171 |
| Gerader Schlag/Stoß .....                     | 171 |
| Schwinger .....                               | 175 |

## 14 Inhaltsverzeichnis

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| 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 .....**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 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 .....**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 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 |

## 16 Inhaltsverzeichnis

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 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