

# Stichwortverzeichnis

## A

Achillessehne 52  
Adrenalin 15  
Alltagsgegenstände 24  
Angst 16  
Ansprache  
  Opfer 23  
Anwalt 15  
Arme 55  
Aufmerksamkeit 18 f.  
Augen 52  
Augenkontakt 20  
Ausfallschritt 38  
Aussage 15

## B

Baseballschläger 124  
Beißen 51  
Bewusstlosigkeit 54  
Blickkontakt 65  
Blutgerinnung 15  
Bodenkampf  
  Aufstehen 112  
  Gegner mit am Boden 112  
  Gegner steht 110  
  Grundsätzliches 106  
  Würgen 117

## C

§ 323c StGB *siehe* Unterlassene  
  Hilfeleistung  
Con Air 54  
CS-Gas 124

## D

Deeskalation 21  
Denkerpose 34  
Distanzen 41  
Doppelseitiges Fassen  
  Abwehr 72  
Drosselgrube 53

## E

Eigensicherung 22 f.  
Einhandmesser 125  
Elektroschocker 125  
Ellbogenstoß 45  
Energie 15

Erforderlichkeit *siehe* Not-  
  wehrrecht  
Erste Hilfe 22  
Eskalation 21  
Eskalationspyramide 18

## F

Fallen  
  rückwärts 107  
  seitwärts 108  
  vorwärts 109  
Fallschule 106  
  Grundsätzliches 107  
Fassen, seitengleich  
  Abwehr 66  
Fassen, seitenverkehrt  
  Abwehr 70  
Faust 43  
Feinmotorik 15  
Fettreserven 15  
Film im Kopf 21  
Flatrate 40  
  am Boden 112  
Flucht 14  
Fluchtwege 20  
Flunitrazepam *siehe* KO-Tropfen  
Frisurkontrolle 34  
Fronttritt 46  
  Abwehr 96  
Füße 55

## G

Gaspistole 124  
gegenwärtiger Angriff *siehe*  
  Notwehrrecht  
Gegenwehr 41  
Gerade 42  
  Abwehr 88  
  mit Faust 43  
Gesicht verlieren 21  
Grabscher  
  Abwehr 75, 78, 80  
Grundschule 29  
Guard 113

## H

Haareziehen  
  Abwehr 74  
Hände 55  
Halsschlagader 53

Haltung 65  
Handy 25  
Hangover 19  
Happy Slapping 93  
High Kick  
  Abwehr 97  
Hilfe  
  bekommen 21

## I

Interview 61  
Intuition 19

## K

Kampf 22  
  der vermiedene 17  
Kampf oder Flucht 14  
Kehlkopf 53  
Kiefergelenk 54  
Kinn 54  
Knie 52  
Kniestoß 46  
Knockout Games 93  
KO-Tropfen 19  
Körperhaltung 20  
Kommunikation 20 f.  
  Inhalte 21, 63  
  Siezen 21  
Kontaktregeln 85  
Kopfstoß 50  
Kraft 16, 38  
Kubotan 125

## L

lange Distanz 41  
Linksausleger 36  
Low Kick  
  Abwehr 95

## M

Messer 125  
  Abwehr 100  
mittlere Distanz 41  
Mount 115

## N

nahe Distanz 41  
Nase 54

Nein 62  
 Neutrale Stellung 31  
 Notausknopf 20  
 Notbremse 20, 23  
 Notfallschutzhaltung 93  
 Notruf 22  
 Notstand 26  
 Notwehr 25  
 Notwehrexzess *siehe* Überschreitung der Notwehr  
 Notwehrrecht 25  
   Erforderlichkeit 25  
   gegenwärtiger Angriff 25  
   Rechtsgüter 25  
   rechtswidriger Angriff 25  
   Verhältnismäßigkeit 26

## O

Ohren 54  
 Oleoresin Capsicum 123

## P

periphere Sicht *siehe* Wahrnehmung  
 Pfefferspray 123  
 Pressschlag 49

## R

Rechtsgüter *siehe* Notwehrrecht  
 rechtswidriger Angriff *siehe* Notwehrrecht  
 Rohypnol *siehe* KO-Tropfen  
 Roofies *siehe* KO-Tropfen

## S

Schienbeine 55  
 Schlüssel 25  
 Schlüsselbeine 54  
 Schmerzempfinden 15  
 Schrecksekunde 16  
 Schreien 62  
 Schrillalarm 126  
 Schrittstellung 32

Schusswaffe  
   Abwehr 101  
 Schutzhaltung 35  
   am Boden 111  
   bei Waffen 37  
   Notfall 37  
   versteckt 34  
 Schutzschild 33  
 Schwinger  
   Abwehr 90  
 sehr nahe Distanz 41  
 Selbstbehauptung 61  
 Selbstverteidigung  
   Harte 22  
   Softe 22  
 Sicherheitsabstand 21  
 Siezen *siehe* Kommunikation  
 Smombies 19  
 Sozialisierung 61  
 Stand 31  
 § 32 StGB *siehe* Notwehr  
 § 33 StGB *siehe* Überschreitung der Notwehr  
 Stock  
   Abwehr 98  
 Stresslevel 21  
 Stresssituation 15  
 Sucker Punch  
   Abwehr 93

## T

Tactical Lights 126  
 Tactical Pen 125  
 Taktik 80  
 Talking Hands 34  
 Taschenlampe 126  
 Taser 124  
 Techniken  
   Grundsätze 30  
   Sicherheit 30  
   Übersicht Technik/Ziel 56  
 Teleskopschlagstock 124  
 Tiefschlag  
   Abwehr 94  
 Tritt ins Knie 48  
 Tritte  
   Abwehr 95

Türsteherpose 34  
 Tunnelblick *siehe* Wahrnehmung

## U

U-Bahn 23  
 Übergriffe 18  
 Überschreitung der Notwehr 26  
 Unerwünschtes In-den-Arm-Nehmen  
   Abwehr 77  
 Unterkiefer 54  
 Unterlassene Hilfeleistung 26  
 Unterleib 55

## V

Verhältnismäßigkeit *siehe* Notwehrrecht  
 Verteidigung  
   gegen mehrere Gegner 106

## W

Waffen 122  
   Abwehr 98  
   körperfremde 24  
   perfekte 24  
 Wahrnehmung 15  
   periphere Sicht 15  
   Tunnelblick 15  
   Wahrnehmungsschwelle 15  
   Zeitwahrnehmung 15  
 Wendung 39  
 Würgen  
   Abwehr 81

## Z

Zeitwahrnehmung *siehe* Wahrnehmung  
 Ziele  
   No-Go-Area 55  
   Übersicht Ziel/Technik 56