

„Nicht mit mir !!“

Tipps für den Ernstfall

- Auch wenn das leicht gesagt ist: **Ruhe bewahren.** Je nach Grad einer Bedrohung ist es schwer, den Überblick zu behalten, nicht „kopflös“ zu handeln.
- **Handeln**, aber folgerichtig und rechtzeitig. Auch das will geübt sein. Wichtig: Nicht warten, bis die Situation immer auswegloser wird.
- **Dem Gefühl vertrauen.** Bei einem „unguten Gefühl“ ruhig einen anderen Weg wählen, ggf. Taxi ... Möglichkeiten und Fluchtwege bewusst machen.
- Unterschreitet jemand unsere **persönliche Distanz**, dann kräftig die Hand ausstrecken, Körper aufgerichtet, laut und deutlich „STOPP“ sagen (Bildchen).
- Nicht beleidigen, nicht provozieren, **beim „Sie“ bleiben.** Das sorgt für den distanzierten Abstand ohne Aggressivität unsererseits und zeigt ggf. dem Umfeld, dass man den Aggressor nicht kennt.
- Mögliche Helfer **direkt ansprechen**, aber auf keine ungewünschten Diskussionen mit dem Aggressor einlassen. Hier gilt: **Besser ignorieren als diskutieren.**
- Mögliche Ausnahme- bzw. Gefahrensituationen für sich des öfteren im Kopf **durchspielen**, besser noch mit Partnern. Im Notfall ist dann nicht alles so neu und so überraschend. Man ist nicht mehr starr vor Schreck.
- Augen auf, **Täter beschreiben** können. Auch wenn es beim Versuch oder bei einer Beleidigung geblieben ist. **UND** wenn es um Tötlichkeiten gegenüber jemand anderen geht („Zivilcourage“...).



STOPP

Ganz unabhängig von unserem begrenzten Damenkurs möglich:



Regelmäßiges SV-Training im Dojo Fliegerhorst: www.goshin-jitsu.eu

Geschäftsführer: Meinrad Wensauer jun., M.A.

Postanschrift: SD Wensauer, Untere Au 1, 82275 Emmering

Telefon: 08141 / 666 331 Telefax: 08141 / 666 332 Handy: 0171 / 320 20 77

E-Mail: selbstverteidigung@wensauer-security.de Internet: www.wensauer-security.de