

# INHALT

In memoriam .....	2
<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1</b>	<b>DIE RAHMENBEDINGUNGEN EINER SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION .....</b>
1.1	<b>Gewalt – eine Definition .....</b>
1.2	<b>Motive von Gewalt .....</b>
1.3	<b>Sinn der Gegenwehr.....</b>
1.4	<b>Moralische Bedenken.....</b>
1.5	<b>Juristische Ausführungen .....</b>
1.5.1	Rechtslage in Österreich .....
1.5.2	Rechtslage in Deutschland .....
1.6	<b>Spezielle Kurse für Frauen.....</b>
1.7	<b>Der Selbstverteidigungslehrer .....</b>
1.8	<b>Psychologisches Training .....</b>
1.9	<b>Die Rolle der Intuition als Frühwarnsystem .....</b>
<b>2</b>	<b>PRAXIS.....</b>
2.1	<b>Typische „Anmachsituationen“ bei Frauen und Mädchen.....</b>
2.2	<b>Andere unangenehme Situationen .....</b>
2.3	<b>Phasen der Selbstverteidigung .....</b>
2.3.1	Phase Vermeidung.....
2.3.2	Abschreckung durch Aggressivität .....

2.3.3	Phase Einsatz von Strategien und Kampftechniken.....	62
2.3.4	Die Bedeutung der Distanz.....	63
<b>2.4</b>	<b>Ziel- statt Technikorientierung .....</b>	<b>67</b>
<b>2.5</b>	<b>„Wählen Sie Ihre Waffen, Madame!“ .....</b>	<b>68</b>
2.5.1	Konkrete Kampftechniken.....	68
2.5.2	Richtiges Fallen .....	72
2.5.3	Verteidigerin am Boden, Angreifer im Stand.....	74
2.5.4	Verteidigerin und Angreifer am Boden .....	77
2.5.4.1	Opfer in Rückenlage, Angreifer kniet daneben.....	78
2.5.4.2	Opfer in Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen .....	80
2.5.4.3	Opfer in Rückenlage, Angreifer im Reitsitz auf dem Bauch.....	82
2.5.4.4	Opfer in Bauchlage, Angreifer im Reitsitz auf den Rücken.....	84
2.5.4.5	Opfer in Rückenlage, Angreifer oberhalb des Kopfs.....	88
2.5.5	Werkzeuge der Selbstverteidigung .....	90
2.5.5.1	„Kettensäge“ .....	90
2.5.5.2	Handballen.....	96
2.5.5.3	Einsatz der Fingertechniken.....	100
2.5.5.4	Knie .....	115
2.5.5.5	Schienbeintritte .....	121
2.5.5.6	Stampftritt.....	129
2.5.5.7	Ellbogen.....	131
2.5.5.8	Kopfstoß .....	138
2.5.5.9	Kleine Gemeinheiten .....	139
<b>2.6</b>	<b>Konkrete Übungsformen.....</b>	<b>151</b>
<b>2.7</b>	<b>Mehrere Angreifer.....</b>	<b>152</b>
<b>2.8</b>	<b>Mehrere Verteidigerinnen (Nothilfe).....</b>	<b>153</b>
<b>2.9</b>	<b>Angriffssituationen im Alltag .....</b>	<b>158</b>
<b>2.10</b>	<b>Einsatz von Alltagsgegenständen als Waffe.....</b>	<b>165</b>
<b>2.11</b>	<b>Verhalten nach der Tat.....</b>	<b>186</b>

<b>Anhang 1 – Checkliste zur Beurteilung von Frauenselbstverteidigungskursen .....</b>	<b>192</b>
<b>Anhang 2 – wichtige Anlaufstellen .....</b>	<b>196</b>
<b>Anhang 3 – Empfohlene Literatur zum „Weiterschmökern“ .....</b>	<b>202</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>207</b>