

Inhaltsverzeichnis

1	Zu diesem Buch	1
2	Was du über Gewalt wissen solltest	5
2.1	Du lebst in der sichersten aller Zeiten	5
2.2	Deine Annahmen „machen“ deine Taten	7
2.3	Gewalt ist Teil des Menschseins – als Problem und Lösung	7
2.4	Gewalt hat viele Gesichter	8
2.5	Dein Selbstschutz ist kontextabhängig und individuell	9
2.6	Dein kompetenter Umgang mit Gewalt – in sechs Etappen	10
2.7	Gewalt hat eine Geschichte	12
3	Was du über die andere Partei wissen solltest	13
3.1	Ziele, Wünsche und Bedürfnisse	14
3.2	Heiße und kalte Aggression	17
3.3	Alkohol und Aggression	20
3.4	Interkulturalität	22
3.5	Psychische Krisen	24
3.6	Auf den Punkt gebracht	26
4	Wie du Konflikte gestalten kannst	27
4.1	Dein Verteidigungssystem bei kaltblütiger Aggression: Flüchten, kämpfen oder tot stellen?	28
4.2	Umgang mit reaktiver Aggression: Das Treppenstufenmodell	31

VI Inhaltsverzeichnis

4.3	Das solltest du auch kennen: Die Konfrontationsanspannung	35
4.4	Auf den Punkt gebracht	37
5	Was du über dich selbst wissen solltest	39
5.1	Dein Selbst	41
5.2	Auf den Punkt gebracht	46
6	Was du über deine Kontexte wissen solltest	49
6.1	Auf den Kontext kommt es an	49
6.2	Deine Probleme, deine Lösungen	51
6.3	Auf den Punkt gebracht	52
7	Was du aus deinen Konflikten lernen solltest	55
7.1	Planen, handeln, reflektieren: Manchmal geht's – manchmal nicht	57
7.2	Nach dem Konflikt	62
7.3	Besondere Konfliktsituation: Umgang mit häuslicher Gewalt	64
7.4	Auf den Punkt gebracht	65
8	Was du alles tun kannst – 46 Werkzeuge zur Gewaltprävention und Umgang mit Gewalt	67
8.1	Abstand halten	68
8.2	Aktives Zuhören	70
8.3	Aufmerksamkeit dirigieren	73
8.4	Aushalten	74
8.5	Außenverteidigung – gegen Angriffe mit den Armen	76
8.6	Drohgebärden	78
8.7	Eigene Bedürfnisse formulieren	80
8.8	Ellenbogenstoß	81
8.9	Emotionale Augenhöhe	82
8.10	Entschuldigen	84
8.11	Fixieren am eigenen Körper	85
8.12	Flucht	87
8.13	Grenzen aufzeigen	89
8.14	Hammerfaust	90
8.15	Handballenstoß	92
8.16	Innenverteidigung – gegen Angriffe mit Armen	94

8.17 Klar kommunizieren	95
8.18 Kniestoß	97
8.19 Kopfstoß	98
8.20 Kratzen	100
8.21 Nähe aufbauen	102
8.22 Nicht-Aufgeben	104
8.23 Nichtkomplementäres, deeskalatives Handeln	106
8.24 Nutzen von Alltagsgegenständen – Stift & Handy	108
8.25 Nutzen von Alltagsgegenständen – Taschen	110
8.26 Nutzen von Alltagsgegenständen – Autotür	112
8.27 Nutzen von Alltagsgegenständen – Schlüssel	115
8.28 Perspektivenwechsel	117
8.29 Reaktanzfreie Kommunikation	118
8.30 Respektieren der anderen Partei	119
8.31 Schlag mit flacher Hand	120
8.32 Schreien	122
8.33 Schutzverteidigung gegen Schläge	124
8.34 Selbstsicheres Auftreten	125
8.35 Situative Aufmerksamkeit	127
8.36 Stopptritt	130
8.37 Systematisches Scannen	132
8.38 Taktisches Positionieren	134
8.39 Taktischer Rückzug	135
8.40 Trennung von Person und Verhalten	137
8.41 Validieren	138
8.42 Vermeiden von Anwesenheit	140
8.43 Voll reingehen	141
8.44 Von 0 auf 100	143
8.45 Vorwurfsinventar	145
8.46 Wertschätzende und urteilsfreie Kommunikation	147

9 Dein persönliches Selbstschutzkonzept: Ein Leitfaden zum Zusammenstellen	149
9.1 Dein Basiskonzept	149
9.2 Deine Erfahrungen	150

Go out and train	153
-------------------------	------------