



# 10 Selbstverteidigungs-Tipps

1. Nehmen Sie einen sicheren Stand ein, Füße hüftbreit, Gewicht auf beiden Beinen.
2. Seien Sie achtsam, beobachten Sie genau, wer sich in der näheren Umgebung befindet.
3. Mimik, Gestik, Blick, Körpersprache signalisieren dem Angreifer, ob er ein „leichtes Opfer“ vor sich hat.
4. Halten Sie Ihre Arme vor dem Körper und die Hände auf den Angreifer gerichtet, um ihm Einhalt zu gebieten.
5. In Bedrängnis werden Sie richtig laut, schreien Sie, rufen Sie laut, „lassen Sie mich durch“, so dass Passanten es mitbekommen.
6. Sprechen Sie sehr direkt Menschen an, Ihnen zu helfen: „Sie mit der grauen Jacke, bitte helfen Sie mir, ich werde belästigt.“
7. In körperlicher Bedrängnis rasten Sie am besten richtig aus – Optimal wäre ein KO-Schlag, z.B. auf den Hals oder ein Stich in die Augen. Schreien, schlagen und treten Sie so fest Sie können.
8. Schlagen Sie eher mit der flachen Hand zu, das reduziert die Gefahr, sich selbst zu verletzen.
9. Nutzen Sie Alltagsgegenstände, um sich zu wehren, z.B. den Schirm, einen Schlüssel, das Handy oder die Handtasche. Diese zeigen mehr Wirkung als die bloße Hand.
10. Wenn sich die Möglichkeit bietet, davon zu rennen, nutzen Sie diese! Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf!

