FEMALE EMPOWERMENT

mit 5 grundlegenden Maßnahmen zu mehr Selbstschutz

selbst.sicher.stark

Selbstverteidigung für Frauen

Willkommen!

Catharina Bach

Gründerin selbst.sicher.stark

Frankfurt am Main, Hauptwache, später Nachmittag. Ich werde am Bahn-Gleis angeschrien und mir wird schwere Gewalt angedroht. So passiert, als ich während meines Studiums noch in Frankfurt gejobbt hatte. Die Situation ging für mich gut aus, hat mich aber noch lange danach beschäftigt.

Warum erzähle ich dir das?

Zum damaligen Zeitpunkt hatte ich schon ein paar Jahre lang Kampfkunst betrieben und wusste, was ich tun muss.

Wichtig: Dabei haben mir keine akrobatischen Meisterleistungen, sondern ganz **grundlegende Maßnahmen** geholfen.

Was essentiell wichtig ist, um **deine Sicherheit** in brenzligen Situationen zu erhöhen, teile ich **auf den folgenden Seiten** mit dir. Du erhältst einen Werkzeugkoffer mit wichtigen Tools, die kein bestimmtes Fitnesslevel oder ähnliches benötigen.

Was wichtiger ist, und das lernt man gerade im Bereich der Selbstverteidigung:

Wiederholen, verinnerlichen, umsetzen.
In einem Wort: **Machen.**

In wenigen Schritten zu mehr Selbstschutz

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, dich um ein paar grundlegende Dinge in Sachen Sicherheit und Selbstschutz zu kümmern!

Mit dieser **5-Schritte-Anleitung** erhältst du die wichtigsten Basics, die leicht verständlich und mit ein wenig Routine auch gut umsetzbar sind. Vor allem brauchst du dafür nicht erst ein bestimmtes Fitnesslevel oder jahrelange Vorerfahrung, um dir entscheidende Skills anzueignen.

So gehst du am besten vor:

Die folgenden 5 Schritte bauen nicht aufeinander auf, sondern greifen ineinander - sozusagen als **Maßnahmen-Paket.**
Am besten funktionieren sie, wenn alle 5 parallel, also gleichzeitig, umgesetzt werden können.

Beim Lernen ist es erfahrungsgemäß besser, sich erst einmal auf einen Punkt zu konzentrieren und dann nach und nach mehr hinzuzunehmen. **Lass dir also Zeit für Wiederholung und Vertiefung.**

Und jetzt: viel Spaß beim Umsetzen!

selbst
sicher
stark

Inhalt

01 Abstand

Mit Abstand am sichersten: Distanz halten

02 Ausrichtung

Volle Breitseite: Stell dich richtig hin (1)

03 Stand

Stabil und flexibel: Stell dich richtig hin (2)

04 Hände

Hände hoch: das Zentrum schützen

05 Stimme

Klare Ansage: die Stimme als Verbündete

selbst
sicher
stark

Abstand 01

Mit Abstand am sichersten: Distanz halten

Auf den ersten Blick völlig klar: Abstand zum Gegenüber einhalten. Auf den zweiten Blick nicht immer einfach. Sei aufmerksam und achte darauf, **folgende Anhaltspunkte** schnell wahrzunehmen:

- ✓ **Kannst du nach hinten / zur Seite ausweichen, um den Abstand aufrecht zu erhalten?**
- ✓ **Wie schnell kommt die Person auf dich zu?**
- ✓ **Wie groß ist die Person? Größere Person bedeutet längere Arme und Beine, die dich erreichen, bevor du sie erreichst.**

Gerade an diesem Punkt darf es nicht passieren, **wie angewurzelt** stehen zu bleiben. Ich weiß: **Leichter gesagt, als getan.** Deswegen gilt auch hier: **Üben, üben, üben!**

Sollte dir tatsächlich das Ego im Weg stehen:
Zurückzuweichen bedeutet nicht, nachzugeben, sondern auf kluge Art und Weise Sicherheit und Zeit zu gewinnen. So hast du die Möglichkeit, deeskalierend auf dein Gegenüber einzuwirken.

Ausrichtung 02

Volle Breitseite: Stell dich richtig hin (1)

Sich zum Aggressor hin auszurichten, ist **nicht nur aus taktischen Gründen sinnvoll**. Wenn du dich frontal zum Gegenüber hinstellst, zeigst du selbstbewusst, dass du die **Situation aktiv beeinflussen** kannst und willst. Folgende Punkte solltest du dabei umsetzen:

- ✓ **dein ganzer Körper ist frontal auf dein Gegenüber ausgerichtet**
- ✓ **deine beiden Schultern sind gleich weit vom Gegenüber entfernt**
- ✓ **durch Blickkontakt und eine aufrechte Körperhaltung zeigst du Präsenz**

Nochmal zur Taktik zurück:
Sollte die Situation wirklich handgreiflich werden, hast du dich mit dieser Ausrichtung in eine optimale Position gebracht, um von dort aus **Selbstverteidigungstechniken** anwenden zu können und **möglichst unbeschadet** aus der Situation heraus zu kommen.

Stand 03

Stabil und flexibel: Stell dich richtig hin (2)

Ein stabiler Stand ist **die Basis für jede Form von Selbstschutz.** Dein Stand sorgt dafür, dass du flexibel agieren kannst, ohne leicht aus dem **Gleichgewicht** gebracht zu werden.

- ✓ **Deine Füße stehen etwa so weit auseinander, wie deine Schultern breit sind. Ein Fuß steht weiter vorne als der andere.**
- ✓ **Deine Knie sind nicht durchgestreckt, sondern werden leicht gebeugt.**
- ✓ **Dein Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt.**

Durch einen **stabilen Stand** kannst du mehr Kraft hinter Schläge oder Tritte bringen und dich wirksamer verteidigen - vor allem, wenn dein **Gegenüber größer und schwerer** ist als du. Gleichzeitig bleibst du **flexibel**, um dich sich schnell an veränderte Situationen anpassen zu können.

Hände 04

Hände hoch: das Zentrum schützen

Indem du deine **Hände vor deiner Körpermitte** positionierst, nutzt du eine **einfache, aber sehr effektive Maßnahme,** um dich selbst zu schützen und **potenzielle Angriffe abzuwehren.** Du schützt wichtige Körperpartien, signalisiert Entschlossenheit und kannst schnell reagieren.

- ✓ **beide Hände platziest du mindestens auf deiner Brusthöhe, besser auf Halshöhe**
- ✓ **deine Hände sind offen, die Handflächen zum Gegenüber gedreht**
- ✓ **die Ellenbogen hältst du seitlich nah an deinen Rippen**

Das Platzieren der Hände erfüllt gleich mehrere Zwecke:
Du schützt dich nicht nur, sondern kannst die Hände nutzen, um deeskalierend auf dein Gegenüber einzuwirken. Gleichzeitig hast du die Hände schon oben, falls du dich gegen plötzliche Angriffe wie Anfassen, Schubsen, Festhalten etc. wehren musst.

Stimme 05

Klare Ansage: die Stimme als Verbündete

Die Stimme als Werkzeug zur Selbstverteidigung wird immer wieder unterschätzt. Richtig eingesetzt, kann sie einen großen Vorteil für die eigene Sicherheit bieten. Auf folgendes solltest du dabei achten:

- ✓ **sprich kurz, klar und mit fester Stimme formuliere Aussagen, keine Fragen**
- ✓ **lass dich nicht in einen Dialog verwickeln, wiederhole deine Aussagen**
- ✓ **kenne deine Stimme: übe laut zu sein, ohne dabei unsicher zu klingen**

Meistens fällt diese Maßnahmen meinen Kursteilnehmerinnen am schwersten. Auch weil sie denken, sie dürften nicht laut werden oder weil sie sich damit **unwohl fühlen**. Hier ist etwas Überwindung und Übung nötig, die dir aber **einen entscheidenden Vorteil für mehr Selbstschutz** bringen wird.

Was sonst noch hilft

Neben diesen 5 grundlegenden Maßnahmen gibt es **weitere Punkte, die mehr Sicherheit bringen** können.

Das sind zum Beispiel:

- ✓ Wegrennen
  (kenne den Fluchtweg!)
- ✓ Hilfsmittel nutzen
  (übe vorab die Anwendung!)
- ✓ Hilfe holen
  (durch direkte Ansprache!)

WICHTIG!
Bei allen Punkten solltest du essentielle Verhaltensweisen kennen, um sie wirksam nutzen zu können.

Wie es weiter geht:

Kurse vor Ort, direkt zum Umsetzen

01

BASIC WORKSHOP

klick

In 2 Stunden lernst du wichtige Grundlagen, setzt um, wirst sicherer und weißt am Ende, was du in brenzligen Situationen tun kannst.

INTENSIV WORKSHOP

klick

Ein intensives Wochenende, bei dem du deine Grenzen selbstbewusst ziehen und sie zu verteidigen lernst.

02

03

FEMALE FIGHTER CAMP

klick

8 Wochen für alle, die mehr Selbstsicherheit, mentale Stärke und Widerstandskraft aufbauen wollen.

>>klicke hier zur kompletten Kursübersicht<<

selbst sicher stark

E-Book “FEMALE EMPOWERMENT. Mit 5 grundlegenden Maßnahmen zu mehr Selbstschutz”

veröffentlicht: April 2024
Autorin: Catharina Bach

www.selbstsicherstark.com
info@selbstsicherstark.de

Urheberrechtshinweis
© Catharina Bach 2024

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben - es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches und schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

Haftungshinweis:
Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps oder Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.

selbst.sicher.stark