



Verbale Techniken zur aktiven Selbstverteidigung

A

- Grundsätzlich bin ich bemüht, Ärger und Streit zu vermeiden.
- Ich trete immer drei Schritte zurück, wenn ich von fremden Personen angesprochen werde.
- Ist es dennoch Notwendig mich zu verteidigen, nutze ich zuerst meine Stimme, indem ich auf mich Aufmerksam mache und ein klares NEIN sage.
- Neben meiner Stimme habe ich die Möglichkeit, mit erlernten Techniken zur Selbstverteidigung schnell und überlegt zu handeln.

Mögliche Wörter und Sätze mit denen ich mich verteidigen kann sind:

Nr.	Wörter / Sätze
1	NEIN, (JA)
2	He, lass mich in Ruhe!
3	He, lass mich in Ruhe, ich will keinen Ärger haben!
4	He, lass mich in Ruhe, ich will keinen Streit haben!
5	Hilfe, das ist nicht mein Vater, (Mutter, Onkel, Tante, Opa, Oma...)



- Ich gehe immer aufrecht!
- Bei allen erlernten Techniken zur Abwehr, benutze ich immer die Stimme als erstes oder gleichzeitig mit der Befreiung.
- Mein lautes rufen "He, lass mich in ruhe, ich will keinen Ärger mit dir!" und meine Befreiungstechnik sind das Wichtigste, was ich tun kann.

耶
不
格
專