



Frauen-SV im TSV Erding 1862 e.V.,

護身術

Abt. Goshin-Jitsu >> www.tsverding.de/goshin

Jeweils dienstags ab 19:15 Uhr im Judo-Dojo des TSV

„Nicht mit mir !!“

Tipps für den Ernstfall

- Auch wenn das leicht gesagt ist: **Ruhe bewahren.** Je nach Grad einer Bedrohung ist es schwer, den Überblick zu behalten, nicht „kopflös“ zu handeln. Z. B. nicht in eine einsame „Ecke“ flüchten, wo keine Hilfe zu erwarten ist.
- **Handeln**, aber folgerichtig und rechtzeitig. Auch das will geübt sein. Nicht warten, bis die Situation immer auswegloser wird. Es gibt kein „Patentrezept“ für jede Situation.
- **Dem Gefühl vertrauen.** Bei einem „unguten Gefühl“ ruhig einen anderen Weg wählen, ggf. Taxi ... Möglichkeiten und Fluchtwege bewusst machen.
- Unterschreitet jemand unsere **persönliche Distanz**, dann kräftig die Hand ausstrecken, Körper aufgerichtet, laut und deutlich „STOPP“ sagen (Bildchen).
- Nicht beleidigen, nicht provozieren, **beim „Sie“ bleiben.** Das sorgt für den distanzierten Abstand ohne Aggressivität unsererseits und zeigt ggf. dem Umfeld, dass man den Aggressor nicht kennt.
- **Öffentlichkeit erzeugen** – d. h.: Laut werden, dadurch Zeugen haben, Hilfe suchen.
- Mögliche *Helfer* **direkt ansprechen**, aber auf keine ungewünschten Diskussionen mit dem *Aggressor* einlassen. Dem gegenüber gilt meist: **Besser ignorieren als diskutieren.**
- Augen auf, **Täter beschreiben** können. Auch wenn es beim Versuch oder bei einer Beleidigung geblieben ist. UND wenn es um Tätlichkeiten gegenüber jemand anderen geht („Zivilcourage“ ...).
- Mögliche Ausnahme- bzw. Gefahrensituationen für sich des öfteren im Kopf **durchspielen**, besser noch mit Partnern. Im Notfall ist dann nicht alles zu neu und zu überraschend. Man ist nicht mehr starr vor Schreck. D. h. sich mental vorbereiten, damit die eigene innere Abwehrbereitschaft erhöhen. Das hilft wieder unserem Punkt 1: „Ruhe bewahren“, die Übersicht behalten.



STOPP

**STOPP
HEISST
STOPP**