



**Fitness • Entspannung • Sport und Training
Personal Coachings • Workshops • Seminare**

GEFAHRENPRÄVENTION

DEESKALATION

SELBSTBEHAUPTUNG

SELBSTVERTEIDIGUNG



Mehr Sicherheit in Deinem Leben.

GEFAHRENPRÄVENTION

- Rücken freihalten
- Alleingänge vermeiden
- Öffentlichkeit alarmieren (Rufen/Schreien)
- „Rettungsinseln“ aufsuchen (bei Unbehagen/Gefahr)
 - Wachsamkeit (Umfeld und Situation „lesen“)
- Gefahren aus dem Weg gehen
- Dunkle und/oder abseitsgelegene Wege vermeiden

SELBSTVERTEIDIGUNG TRAINIEREN !

SELBSTBEHAUPTUNG

- Feste, laute Stimme
- Aufrechte Körperhaltung
- Vertrauen (Selbstvertrauen) auf eigene Stärken
 - Konfliktbereitschaft (physisch und psychisch)
- Stimmige Körpersprache

DEESKALATION

- Freundlich sein
- Nachgiebig sein
- Neutrale Körperhaltung (seitlich zum Gegenüber)
- Räumliche Distanzierung
- Ruhige, sachliche Konversation
- Arme Heben, Handflächen zeigen

SELBSTVERTEIDIGUNG



BIG 5

- Schnell
- Effizient
- Willensstark
- Angemessen
- Überraschend