



9 Tipps zur Achtsamkeit und Selbstverteidigung

1. Sei immer **vorausschauend unterwegs**. Meide dunkle Ecken, gehe außen und nicht innen um eine Kurve, wechsele die Straßenseite, wenn du Gefahren siehst.
2. **Schließe dich** anderen **Gruppen** (mit anderen Frauen) **an**, wenn du alleine unterwegs bist und dir unsicher bist.
3. Kommt jemand auf dich zu und betritt **deine Sicherheitszone**, schütze mit den Händen dein Gesicht, frage ihn „Kann ich Ihnen helfen?“ oder halte ihn mit „Stopp!“ auf. (Erschlage jedoch niemanden, der nur nach der Uhrzeit fragen möchte – **nutze den gesunden Menschenverstand** 😊)
4. Du hast immer **Verteidigungsmittel** bei dir. Deine Handtasche samt Inhalt, dein Autoschlüssel und vieles mehr kann zur Verteidigung genutzt werden. (Hier interessant: Der [Kubotan](#) ist, klein, effektiv und fällt nicht unter das Waffen Schutzgesetz!)
5. **Nicht denken, handeln**: Eine Verteidigung, die länger als **30 Sekunden** andauern wird deine Ausdauer zu sehr beanspruchen.
6. **Siehst du etwas blitzen, musst du ganz schnell flitzen**. Gib lieber all deine Wertsachen her, als dich auf einen Messerkampf einzulassen.
7. **Zögere nicht!** In einer ernsten Situation muss man sich gewaltsam verteidigen. Im Notfall sogar mit spucken, beißen, kratzen oder dem Werfen von Gegenständen.
8. **Zeige eine Reaktion**. Erstarre nicht vor Schreck. Je eher du dir eine Reaktion „einredest“, desto eher wirst du auch in einer ernsten Situation reagieren.
9. **"Keep it simpel"**: 3 Schwachstellen des Körpers: Gesicht, Rippen, zwischen den Beinen.

