

Hier einige Tipps, die dir helfen können nicht zum Opfer zu werden:

- **Wichtig ist, dass du energisch und selbstbewußt wirkst. Sage deine Meinung und lass dir nicht alles gefallen. Ein Täter sucht sich immer jemanden aus, von dem er denkt, dass er ein leichtes Opfer ist. Er rechnet nicht damit, dass du dich richtig wehrst.**
- **Die Körpersprache ist sehr wichtig, weil du damit einen bestimmten Eindruck hinterlässt. Je nachdem, wie du dich verhältst, wirst du von den anderen als ängstlich, unsicher oder als selbstbewußt eingestuft. Dementsprechend verhalten sie sich dann dir gegenüber.**
- **Versuche durch deine Körpersprache und Mimik selbstbewußter zu wirken: Körper gerade, Schultern zurück, Kopf hoch, dem anderen in die Augen blicken. Laut, deutlich und energisch sprechen.**
- **Verlasse dich auf dein Gefühl! Lass dir nichts aufzwingen oder dich zu etwas überreden, was du nicht möchtest. Sage immer direkt, wenn dich etwas stört und du dies nicht willst. Sage mit deinem Körper und mit Worten deutlich "Nein".**
- **Lass dich nicht von dem Äußeren täuschen. Auch wenn ein Mann sehr nett ist, gut aussieht und freundlich wirkt, kann man nicht sagen wie er wirklich ist, was er denkt und vorhat. Der Schein trügt oft.**
- **Verlasse dich nicht auf die Hilfe von anderen Menschen. Leider helfen die wenigsten Menschen wenn jemand in Gefahr ist. Wenn du Hilfe brauchst, dann sprich gezielt eine Person an und suche Blickkontakt.**
- **Du hast viele Möglichkeiten dich zu wehren: Du hast deinen Kopf (beißen, spucken, stoßen), 2 Arme (schlagen, stoßen, kratzen, pitchen) und 2 Beine (treten, stoßen, strampeln) . Irgendetwas kannst du fast immer machen...**
- **Jeder Mann hat sehr empfindliche Körperteile (z.B. Augen, Kehlkopf, Hoden), an denen er verletzbar ist. Auch wenn du kleiner und schwächer bist, kannst du gewinnen!**
- **Wenn du körperlich angegriffen wirst, dann lass dir nichts gefallen und lass dich nicht einschüchtern. Hemmungen sind hier fehl am Platz.**
- **Um richtig Selbstverteidigung zu lernen, Reaktion, Schnelligkeit und Kondition aufzubauen, ist es am besten langfristig und regelmäßig in einem guten Kampfsportverein zu trainieren.**