



## **Der erste Angriff trifft Frauen in der Regel emotional**

*Jede dritte Frau in Deutschland kommt in ihrem Leben mit psychischer, körperlicher oder sexualisierter Gewalt in Kontakt. Selbstverteidigungstechniken helfen Schlimmeres zu verhindern.*

(ddp direct) Vorbereitet sein ist alles. Oft bleiben gewalttätige Übergriffe in der Öffentlichkeit unbemerkt. Denn viele der betroffenen Frauen schweigen aus Angst oder Scham oder weil sie nicht wissen, an wen sie sich wenden können.

Allein die Aufklärung über das Umgehen mit solchen Angriffen ist ein großer Schritt in die richtige Richtung.

Der internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen am 25. November zeigt wie wichtig Selbstschutz ist.

Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!

?Eine wichtige Voraussetzung für effektive Selbstverteidigung ist es, sich im Umgang mit emotionalen Angriffen zu schulen, diese früh zu erkennen und darauf vorbereitet zu sein. Oftmals lässt sich in diesem Stadium die physische Auseinandersetzung noch umgehen. Die Vermeidung von Konflikten und Gewalt muss dabei im Vordergrund stehen. Frauen sollten sich aber präventiv mit effektivem Selbstschutz beschäftigen?, so Jürgen Schaffrath (36), hauptberuflich behördlicher Einsatztrainer, der in den letzten 10 Jahren in seiner Tätigkeit als Selbstverteidigungstrainer und Coach viele strategische Selbstverteidigungskonzeptionen entwickelt und regelmäßig aktualisiert hat.

Frauen nützt ein starkes Selbstbewusstsein in jeder Lebenslage - sei es im Beruf oder im Alltag.

Effektive Selbstverteidigung sollte nicht nur als Möglichkeit dienen, sich körperlich gegen einen Angreifer zu wehren. Auch das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein werden erheblich gesteigert. Wer weiß, dass er Sexualtätern oder Dieben nicht länger schutzlos ausgeliefert sein muss, gewinnt enorm an Selbstvertrauen.

Jürgen Schaffrath ist sich sicher: ?Nur wenn ich das Erlernte in extremen Stresssituationen, ohne nachdenken zu müssen, abspulen kann, bin ich für den Ernstfall vorbereitet. Jeder Mensch muss für sich lernen, was er bereit ist zu tun und welche Selbstverteidigungstechniken auf seine persönlichen, physischen Grundvoraussetzungen abgestimmt werden können. Und das ist für Jeden erlernbar?.

Selbstverteidigungstechniken helfen Schlimmeres zu verhindern

Auf der Webseite [www.protectyourneck.de](http://www.protectyourneck.de) und auf seiner im Oktober erscheinenden DVD zeigt Schaffrath mit Hilfe von Videos, wie wirkungsvoll schon einfachste Handgriffe und Verhaltensweisen sein können.

Dort werden zum Beispiel der ?Shredder?, ein effektiver Handgriff ins Gesicht des Gegners, oder verschiedene Tritttechniken erklärt, mit denen man sich wehren kann.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/j780xq>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/lifestyle/selbstverteidigung-fuer-Frauen>

## **Pressekontakt**

1x1film Verlag

Herr Nepomuk Fischer  
Tegernseer Landstr. 52  
81541 München

[nepomuk@1x1film.de](mailto:nepomuk@1x1film.de)

## **Firmenkontakt**

1x1film Verlag

Herr Nepomuk Fischer  
Tegernseer Landstr. 52  
81541 München

[1x1film.de](http://www.1x1film.de)  
[nepomuk@1x1film.de](mailto:nepomuk@1x1film.de)

Der 1x1film Verlag ist spezialisiert auf Special Interest Videos.