



Barbara Reik

# Sicher als FRAU

Kompakt-Ratgeber

So schützen  
Sie sich vor  
Übergriffen

Haben Sie Fragen an Barbara Reik?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

man  
kau:

# Inhalt

Vorwort .....	3
Eine Widmung .....	7
<b>DAVOR – Was kann ich präventiv tun?</b> .....	<b>9</b>
<b>Was ist Sicherheit?</b> .....	<b>10</b>
Die Sicherheit von Frauen .....	11
<b>Selbstsicherheit</b> .....	<b>13</b>
☛ Checkliste – Selbstwahrnehmung	15
<b>Was verstehen wir unter Angst?</b> .....	<b>16</b>
»Angst essen Seele auf ...« .....	18
Angst vor dem großen Unbekannten	18
Wenn es schon einmal passiert ist ...	20
<b>Übungen für Körper und Seele</b> .....	<b>22</b>
Innere Ruhe finden .....	22
Vorübung: Sicherer Stand .....	23
Übung 1: Den Atem beruhigen .....	24
Übung 2: Ruhig werden und Kraft tanken .....	24
Übung 3: Das Schlechte wegboxen und Gutes herholen .....	26
<b>Übung 4: Mit den Füßen treten</b> ...	<b>28</b>
Die ultimative Anti-Stress-Übung: Die liegende Acht .....	30
☛ Checkliste – Körperübungen .....	32
Fingergriffe .....	33
<b>Wissen kontra Panik</b> .....	<b>34</b>
Anmache und angedrohte Vergewaltigung .....	34
Vergewaltigung und Gewalt demonstration .....	35
Wissen ist Macht .....	37
<b>Von Frau zu Frau</b> .....	<b>38</b>
Katrins Anti-Panik-Tipps .....	39
<b>Prävention – ein wichtiges Thema</b> .....	<b>42</b>
Beweglichkeit und Fitness .....	42
Selbstverteidigungskurse .....	44
Die Körpersprache .....	48
Ihre Stimme .....	48
Wichtige Hilfsmittel .....	51
☛ Checkliste – Handtasche u. Auto	56
☛ Checkliste – Prävention für den Fall der Fälle .....	56
☛ Checkliste – Hilfe aus dem Arztschrank .....	57
<b>DER AKUTFALL – Was tun, wenn etwas passiert?</b> .....	<b>59</b>
<b>Hilfreiche Abwehrtechniken</b> .....	<b>60</b>
Sich mit Worten wehren .....	60
Sich körperlich wehren .....	62

Der Wechsel vom Stand zum Boden	71	Angriff auf Wertsachen	79
Abwehr am Boden	72	Gewalttätiger Angriff mit Waffen	80
Mit dem Rücken an der Wand	75	Übergriffe im häuslichen Umfeld	81
Ein Angriff von hinten	76	Ausweichen oder aus dem Weg gehen	82
Angriff durch mehrere Personen	78	Ausnahme: im Auto	84
<b>Checklisten im Akutfall</b>	87		
☛ Checkliste – Den Anfängen wehren	87	☛ Checkliste – Abwehr	87
<b>Der sichere Weg</b>	88		
Bei Nacht	88	☛ Checkliste – Wenn es ungemütlich wird	92
Unterwegs zu Fuß	89	☛ Checkliste – Wenn es brenzlig wird	92
Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln	90	☛ Checkliste – Sicher im öffentlichen Verkehrsmittel	92
☛ Checkliste – Sicher zu Fuß	92		
<b>Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Angst</b>	93		
☛ Checkliste – Vermeidung	97		

<b>DANACH – Wie kann ich mir helfen lassen?</b>	99		
<b>Es ist passiert</b>	100		
Ein Netzwerk hilft	104	Zeuge eines Übergriffes	106
<b>Polizei? Ja oder Nein danke?</b>	107		
Haben Sie Vertrauen	108		
<b>Hier bekommen Sie Hilfe</b>	110		
Der WEISSE RING e.V.	110	Weitere wichtige Telefonnummern	112
TelefonSeelsorge	111	☛ Checkliste – Telefonnummern	114
Muslimisches Seelsorge-Telefon	112		
<b>Ihr gutes Recht</b>	115		
<b>Was kommt dann? Der Alltag!</b>	118		
Übung: Wegpacken, loslassen und frei werden	119	Übung: Löschen der Festplatte	120
<b>Ein Gedanke zum Angreifer</b>	122		
<b>Danke</b>	124		
<b>Register</b>	126		