



# Sicherheit für Kinder

*Was Sie wirklich unbedingt wissen müssen!*

## EXTRA-Teil

Wie Sie sicherstellen,  
dass Ihr Kind im Ernst-  
fall richtig reagiert!



## *Inhaltsverzeichnis*

Wahrnehmung ändern.....	3
Hinhören und ernst nehmen.....	6
Wahrnehmen und handeln.....	8
Gehe nie mit Fremden.....	11
Der Wolf im Schafspelz.....	14
Signale erkennen.....	15
Einfache Übung, echte Wirkung.....	22
Kindergewalt.....	24
Hilft eine Selbstverteidigungs-Schule?.....	28
Vorsicht Black Out.....	31
Die Notfalltechniken.....	33

## Die Autoren

### *Ilhan Alkaya*



besitzt den Meister-Grad in verschiedenen Kampfkunst-Arten und hat sich mit seinen Schulen spezialisiert auf den Unterricht von Frauen und Kindern, sowie in öffentlichen Instituten. Bellebt sind seine regelmäßigen Seminare für jung und alt. Dort erfrischt er die Teilnehmer mit seiner mitreißenden, lebendigen Art in den Bereichen Körpersprache, Kommunikation, Motivation, Mentaltechniken und Lebensglück. Er ist Begründer von [www.Selbstverteidigung24.de](http://www.Selbstverteidigung24.de). Als Vater von drei Kindern lebt er begeistert, was er in seinen Seminaren vertritt.

### *Daniel Paasch*



ist Master für angewandte Kommunikationstechniken und Veränderungsmodelle. In seinen liebevoll geführten Kinder-Mental-Seminaren kombiniert er mentale Techniken mit Lerntechniken und aufbauenden positiven Veränderungsprozessen. Er ist bekannt für seine zielführende Sprachhypnose und seine lebhaften Art durch Metaphern nachhaltig Lernerfolge seiner Teilnehmer zu vertiefen. Er ist Begründer des Verzeichnisses [Selbstverteidigung24.de](http://Selbstverteidigung24.de). Als Vater von vier Kindern weiß er wovon er spricht und lebt

# Wahrnehmung ändern

## *Fokussierung als Lösung*

Vielleicht erinnern Sie sich noch, als Sie Ihr aller erstes Auto gekauft haben. Ist Ihnen anschließend aufgefallen, wie viele Menschen mit einem vergleichbaren Fahrzeug unterwegs waren? Ich weiß noch, als meine Frau schwanger war. Urplötzlich aus dem Nichts heraus schien es, als ob es nur noch schwangere Frauen gäbe. Überall! Oder Sie haben sich ein besonderes Paar Schuhe gegönnt und plötzlich läuft quasi jeder mit genau diesen Paar Schuhen durch die Welt! – Das Lösungswort heißt „Fokus“. Wenn Sie mögen, können Sie einmal folgende Übung machen. Schauen Sie sich doch einmal um. Genau dort, wo Sie jetzt gerade lesen. Schauen Sie sich um und merken innerhalb von 10 Sekunden so viele Dinge, wie Sie nur schaffen können, die blau sind. Prima. Und jetzt nennen Sie laut alle Dinge, die Sie wahrgenommen haben und an die Sie sich aus der Übung gerade erinnern -> die gelb sind! Blaues fällt Ihnen jetzt bestimmt sofort auf. Aber gelbe

Dinge? Sie sehen, worauf Sie den Fokus lenken, dass hat Gewicht und ist Thema. Leider ist dies beim Thema Sicherheit nicht anders. Leider ist es dann aber meist zu spät oder bekommt nicht die Wichtigkeit, die es verdient. Wenn wir im Radio gerade von einer Kindesentführung hören, oder von einem anderen schlimmen Verbrechen, erst dann beginnen wir darüber nachzudenken. Wir legen den Fokus auf dieses Thema. Erst dann bedenken wir, wie es uns wohl erginge, wenn es sich um unser Kind handeln würde, welches gerade entführt worden ist. Aber leider ist dann das Thema genauso schnell wieder erledigt, weil bereits andere Nachrichten gehört werden. Wir möchten einen Appell an Sie richten! Machen Sie das Thema Sicherheit Ihres Kindes für Sie zum Thema. So lange, bis Ihr Kind dieses Thema verinnerlicht hat und weiß, wie es in welchen Situationen reagiert! Verlassen Sie sich bitte nicht auf Institutionen oder Einrichtungen (nichts gegen Institutionen oder Einrichtungen, diese leisten hervorragende Arbeit), aber machen Sie es selbst. Das Thema Sicherheit braucht nur mal gerade dann das Thema sein in einer Institution oder Einrichtung, wenn Ihr Kind mit Grippe im Bett liegt! Und was dann? Es wird wahrscheinlich nicht wiederholt! Oder dem Thema wird nicht die entsprechende Wichtigkeit angemessen, weil ja der Fokus auf

anderen wichtigen Themen liegt! Sicherheit ist „Chefsache“, ist „Elternsache“ und alles, was Sie wissen sollten erfahren Sie hier in diesem Buch!



# Hinhören und ernst nehmen

*Es gibt viel zu erfahren!*

Natürlich haben unsere Kids meist viel zu erzählen, wenn Sie aus der Schule, dem Kindergarten oder aus dem Vereinsleben berichten. Und oft sind neben viel Fantasie auch manche Spekulationen oder Übertreibungen in den Erzählungen der Kinder. Allerdings sollten bei Ihnen sofort die Alarmglocken läuten, sobald Ihr Kind von etwas ungewöhnlichem berichtet. Kinder nehmen bedrohliche Situationen viel eher wahr als Erwachsene. Und wenn Ihr Kind Ihnen berichtet, dass es von „Paul geboxt wird“, dann hilft es Ihrem Kind nicht, wenn Sie es ermahnen: „Pass bitte auf dich auf“. Auch der gut gemeinte Rat von Papa: „Na, dann hau doch halt zurück“, hilft Ihrem Kind nicht. Im Gegenteil. Wenn es wirklich schwierige Situationen erleben wird, werden Sie dies vielleicht nicht von Ihrem Kind erfahren, weil es gelernt hat, dass sich aus Erzählungen zu Hause keine Lösungen entwickeln. Wenn Ihr Kind aber im Gegensatz auf offene Ohren stößt, Sie die Situation hinterfragen und ggf. dann

mit der Lehrerin sprechen, so signalisieren Sie zum einen Ihrem Kind, dass Sie es ernst nehmen und es auf offene Ohren stößt und es Lösungen gibt, zum Anderen setzen Sie in der Schule und bei den Kindern ein Zeichen, die offener gegenüber Gewalt sind, dass dies nicht mit Ihnen nicht zu machen ist. So fehlt „Paul“ die Grundlage, das nächste Mal vielleicht noch härter zuzuschlagen und Sie können sicher gehen, dass Sie es als erstes erfahren, wenn Ihr Kind einmal anderswo Probleme hat!

Für Selbstsicheres Auftreten den Kindern sagen: Hör auf an dir selbst zu zweifeln, konzentrier dich ab heute auf das was du kannst, was du willst und was du bist.



### *Tipp*

*Stichwort „Aktiv Zuhören“! Sie können Ihrem Kind Ihr Interesse am Erzählten ganz leicht signalisieren. Zum einen können Sie an bestimmten Stellen genau nachfragen, aber auch ein in die Augen schauen und ein bestätigendes Nicken macht Ihr Kind zum Erzähler!*

# Wahrnehmen und handeln

## *Schützen Sie Ihr Kind im Vorfeld*

Durch unseren Unterricht an unzähligen Schulen haben wir im Laufe der Jahre wirklich die unterschiedlichsten Aussagen von Kindern gehört, wenn Sie gefragt wurden, wie Sie bei der einen oder anderen Situation reagieren würden. Anfangs dachten wir, dass solche wichtigen Themen zu Hause besprochen werden. Aber leider zeigt die Realität ein ganz anderes Bild auf. Bei vielen Kindern sind einfach andere Themen an der Tagesordnung. Hausaufgaben, Hobbys, oder manch Kind ist froh, überhaupt mal ein offenes Ohr der Eltern zu erreichen. Für Themen wie Sicherheit und Vorbeugung von Straftaten scheint hier bisher nur selten Platz zu sein. Und oftmals scheint es, dass selbst manche Eltern auf die Fragen, wie die Kinder in bestimmten Situationen reagieren sollten, selbst nicht so recht wissen, was denn nun der richtige Weg sei. *Solange dies so ist, ist der Täter ein Schritt voraus* – und das müssen und können wir verhindern!



Wenn unsere Kinder in Ihrer Entwicklung ein bestimmtes Alter erreicht haben, dann wird in vielen Bereichen vorgesorgt: So kommt z. B. ein Polizeibeamter in die Schule und übt mit den Kindern und erklärt Ihnen ganz genau, wie Sie sich im Straßenverkehr verhalten müssen, wie Sie mit anderen Verkehrsteilnehmern umgehen sollen und schließlich anschließend als Motivation und Bestätigung eine Fahrradprüfung ab.

So werden unsere Kinder für die Sicherheit im Straßenverkehr vorbereitet. Sie lernen, wie sie den Helm tragen sollen, was die Schilder bedeuten und wo die Gefahren sind. So dass sie von einem Auto oder Motorrad nicht überfahren werden und gleichzeitig auch niemanden gefährden. Aber was für den Straßenverkehr recht ist, ist für die Sicherheit allgemein nicht schlecht! Denn was ist denn mit den Gefahren von Mensch zu Mensch oder von Kind zu Kind? Leider wird über dieses Thema nur wie über ein Abfallprodukt beiläufig gesprochen, dabei ist es mindestens ebenso wichtig und wertvoll für das Kind, das Thema Sicherheit mit ihm zu besprechen. Dieser Ratgeber ist deshalb gleichzeitig ein immer wieder nutzbares Nachschlagewerk, wenn Sie bei bestimmten Fragen oder Situationen einmal wichtige Tipps oder Ratschläge an Ihr Kind weiter-

geben wollen. Wir Menschen werden leider immer erst wach, wenn wir im Straßenverkehr im Dunkeln einen angefahrenen Radfahrer sehen, von dem wir am nächsten Tag in der Zeitung lesen, dass er die Lichter nicht anhatte. Dann erst kommen wir auf die Idee, auch die Lichter der Fahrräder unserer Kinder zu kontrollieren.

Wenn wir aber mal in der Zeitung oder in den Nachrichten lesen, dass ein Kind überfallen wurde, oder misshandelt oder entführt wurde, dann kommen wir nie auf die Idee, mit unseren Kindern darüber zu reden. Am Fahrrad reparieren wir das Licht, weil wir uns mit der Reparatur des Fahrrads auskennen. Da viele Eltern sich im Bereich Sicherheit nicht auskennen, wird die Hilfe für die Kinder verdrängt, anstatt dass sich Eltern das Wissen aneignen und weitergeben, so wie Sie durch das Lesen dieses Ratgebers.

Sie sind damit anderen Eltern einen weiten Schritt voraus und können Ihren Kindern eine praktische und wichtige Unterstützung geben. Denken Sie dran, sichere Kinder für eine sichere Zukunft.

# Gehe nie mit Fremden

*- aber versetzen Sie Ihr Kind nicht in Panik!*

Eines der größten Horrorvorstellungen von Eltern ist natürlich, dass ein Fremder die offene und oft freundliche Art von Kindern ausnutzt. Führen Sie sich aber bitte vor Augen, dass solche Verbrechen, die dann in den Medien, in Funk und Fernsehen verbreitet werden, rein statistisch gesehen wirklich selten sind!

Es ist absolut wichtig, dass Sie Ihr Kind mit diesen Horrorszenarien oder Details aus geschehenen Verbrechen verschonen!

Ihrem Kind ist nicht geholfen, wenn es panisch, ängstlich oder gar paranoid durch den Alltag geht. Wirklichen Schutz erreichen Sie, in dem Sie mit Ihrem Kind unabdingbare Regeln besprechen, welche nicht gebrochen werden dürfen und Ihrem Kind den Freiraum für seine Offenheit und Freundlichkeit einräumt:

*Sie müssen immer in jedem Augenblick wissen, wo Ihr Kind ist!* Wenn Ihr Kind bei den Nachbarn spielt und auf den Spielplatz möchte, dann muss es Sie

informieren! Deshalb sollten Sie auch Ihre Nachbarn darüber informieren. Genauso, wenn Ihr Kind im Supermarkt schon einmal zum „Spielzeug-Bereich“ vorgehen oder die neuesten Comics studieren möchte; Es muss Sie informieren!

### *Wer ist ein Fremder?*

Diese Aussage sollten Sie Ihrem Kind gegenüber genau definieren! Wer ist genau ein Fremder? Genau genommen ist der Babysitter, der Kinderarzt, die Kindergärtnerin oder die Mutter des Nachbarkindes auch jeweils ein Fremder.

Oder stellen Sie sich vor, z. B. bei einem Unfall kann Ihr Kind keine Hilfe holen, weil es ja nicht mit Fremden sprechen darf. Erklären Sie deshalb Ihrem Kind genau, was ein Fremder ist und spielen Sie vergleichbare Situationen z. B. mit der ©Wenn-Du-Technik durch – bis Ihr Kind genau weiß, mit wem es sprechen darf und mit wem eben nicht.

Ein fremder Mensch ist jemand, den Sie Ihrem Kind nicht vorgestellt haben, den es nicht kennt durch Sie. Und wenn es von einem Fremden angesprochen wird, so sollte Ihr Kind wissen, dass Fremde es locken wollen. Mit Süßigkeiten oder „niedlichen Tieren“ oder angeblicher Krankheit der Eltern oder angeblicher Verspätung der Eltern. Doch Ihr Kind weiß, dass es haltlose Versprechen sind und es weiß, dass es nicht darauf eingehen wird!

### *Verlaufen – Was nun?*

Wenn Ihr Kind nun doch einmal verloren gegangen ist oder sich verlaufen hat, so erklären Sie ihm bitte, dass es sich dann in diesem Fall auch an Fremde wenden darf! Dabei soll es aber Ausschau nach Menschen in Uniform halten. Das muss nicht zwangsläufig ein Polizist sein, das kann auch ein Verkäufer sein, ein Kellner oder der Friseur! So erhält es garantiert schnell die gewünschte Hilfe!



### *Tipp*

*Durch regelmässiges Üben mit Ihrem Kind und eine offene Aussprache über eventuelle Gefahren ohne Panikmache führen dazu, dass Ihr Kind im richtigen Moment sogar unbewußt die richtige Entscheidung trifft! Übern Sie „live“ mit Bekannten oder mit der ©Wenn-Du-Technik!*

# Der Wolf im Schafspelz

## *Tätern auf der Spur*

Wenn wir in den Schulen mal so erfragt haben, wie den potentielle Täter zu erkennen sind, welche Merkmale sie haben oder wie sie ausschauen, dann haben wir die interessantesten Antworten bekommen. Wie würden Sie antworten? Wie sieht ein Täter aus?

Die meisten Menschen haben die Vorstellung, dass ein Täter hässlich ist, dass er tätowiert ist, mit Narben im Gesicht gezeichnet ist und groß sein muss. Achtung: Diese Einschätzung stimmt fast nie! Gerade bei Verbrechen an Kindern stammen die Täter meist aus dem Umfeld. Sind der „Wolf im Schafspelz“ und sucht sich sein Opfer gezielt aus. Dieser Tatsache sind sich viele Eltern überhaupt nicht bewusst. Desto größer ist dann hinterher die Verwunderung, wer hinter manch schlimmen Verbrechen wirklich steckt.

# Signale erkennen

## *Durch Wahrnehmung der Symptome*

Sie können bei Ihrem Kind erkennen, dass irgendetwas nicht stimmt. Und bitte schauen Sie genau hin und verharmlosen Sie nicht vorschnell. Ihr Kind kann Ihre Hilfe gebrauchen, wenn es u. a. folgende Symptome zeigt:

*Angst, Alpträume, Schlafstörungen, wenig Selbstwertgefühl, Depressionen, nervöse Störungen, Schmerzen, Atembeschwerden, Essstörungen, Bettnässen, Sprachstörungen, Kontaktstörungen, Aggressionen, Selbstbestrafung, Selbstmordversuche, Suchtverhalten, Angst vor Nähe, sonstige Auffälligkeiten.*

Wenn Sie als Eltern mit Ihren Kindern über diese Auffälligkeiten sprechen, so ist es unerlässlich, dass Sie sich genügend Zeit nehmen, nachfragen und Liebe und Geborgenheit vermitteln. Hier ist Geduld, Einfühlungsvermögen und Zeitnehmen gefragt. Nehmen Sie im Zweifelsfall Hilfe von Außen in Anspruch.

Trainer und Lehrer in Freizeitschulen oder Vereinen sollten ebenfalls nicht nur nach Leistung schauen. Denn jedes Kind ist ein Individuum und sollte wirklich als Mensch mit seinen Höhen und Tiefen, Stärken und Schwächen ganzheitlich wahrgenommen werden und seine persönliche Entwicklung sollte an erster Stelle stehen.

### *Tipps für Kinder in der Schule:*

- *Erklären Sie den Kindern, dass sie aufeinander aufpassen sollen und dass sie sich auch für einander verantwortlich fühlen.*
- *Lassen Sie Kinder in der Schule möglichst zu zweit auf die Toilette gehen!*
- *Wenn ein Mitschüler nach einer Pause oder länger nach einem z. B. Toilettengang fehlt, die anderen Kinder das Fehlen sofort melden.*
- *Mitschüler sollten sich gegenseitig auf eventuelles Fehlverhalten aufmerksam machen.*
- *Verdächtige, fremde Personen in einer Schule sollten Kinder sofort der nächsten Lehrkraft melden und sich das Aussehen des Fremden merken.*
- *Im Notfall, bei Gefahr müssen die Kinder wissen, dass sie möglichst laut sind und schnell weglaufen. Die Kinder müssen deutlich „nein“ sagen. Öffentlichkeit herstellen durch schreien.*



## *Tipps für Eltern und Lehrer:*

- *Seien Sie aufmerksam gegenüber Fremden an der Schule. Sprechen Sie Fremde konkret an.*
- *Merken Sie sich die Merkmale von Fremden Personen und schreiben Sie sich diese ggf. auf. (Personenbeschreibung)*
- *Üben Sie dies für sich selbst und mit ihren Schülern.*
- *Nehmen Sie grundsätzlich alle Meldungen von Schülern ernst.*
- *Spielen Sie gefährliche Situationen im Unterricht und zu Hause immer wieder durch und thematisieren Sie diese altersgerecht.*
- *Geben Sie Ihrem Kind einfache Verhaltenstipps. Sensibilisieren Sie es zu möglichen Gefahren ohne es zu verängstigen.*
- *Nehmen Sie im Zweifelsfall immer Kontakt zu Fachleuten auf.*

## *Tipps für einen sicheren Schulweg:*

### *1. Gemeinsam den Schulweg abgehen*

Nicht immer ist der schnellste oder kürzeste Weg auch der sicherste Weg! Vorteilhaft sind z. B. Wege mit Passanten, die Ihr Kind im Notfall ansprechen kann. Und mit Geschäften oder anderen Orten, wo im Notfall jemand angetroffen werden kann. Wirklich sinnvoll ist es, den Schulweg im Vorfeld mit Ihrem Kind auch abzugehen. D. h. zu schauen, wo ihr Kind jemanden erreichen kann, wenn es Hilfe braucht. REGEL für Ihr Kind: *„Ich muss nur ausnahmslos diesen Weg nutzen und schnell sofort nach Hause gehen!“*

### *2. Mit anderen Kindern laufen*

Besprechen Sie sich mit anderen Eltern. Kinder können dann den Schulweg mit mehreren als Gruppe gehen. Sprechen Sie aber unbedingt mit allen Kindern ab, dass die Gruppe immer zusammenbleibt und auch auf Einzelne gewartet werden muss! – So dass sich jeder verantwortlich fühlt für den anderen.

### *3. Von Fremden fern halten*

Hier können Sie z. B. durch die ©Wenn-Du-Technik (nächstes Kapitel) im Vorfeld mit Ihrem Kind üben, dass es Distanz zu Fremden hält und dass entweder

wegrennt oder es zum Beispiel mit nur einer Antwort reagiert, wenn ein Erwachsener nach dem weg fragt: "Ich bin ein Kind, fragen Sie einen Erwachsenen!"

#### *4. Keine Geheimnisse*

Es gibt keine Geheimnisse zwischen Kindern und den Eltern! Das muss Ihr Kind unbedingt wissen. Täter nutzen es gerne aus, dass Kinder Geheimnisse lieben. Machen Sie Ihrem Kind wie selbstverständlich klar, dass Mama und Papa alles wissen dürfen – immer! Auch wenn ein anderer Erwachsener etwas anderes sagt.

#### *5. Namen in(!) den Schulranzen*

Bringen Sie ein Namensschild Ihres Kindes immer innen im Ranzen an. So ist von außen nicht erkennbar wo Ihr Kind wohnt und welchen Weg es wohl nehmen wird nach der Schule.

#### *6. Codewort kennen*

Wenn wirklich einmal etwas dazwischen kommt und Sie Ihr Kind nicht wie vereinbart abholen können, dann ist es unerlässlich, im Vorfeld mit Ihrem Kind ein Codewort vereinbart zu haben. Wenn dann ein Nachbar oder Bekannter Ihr Kind holt, dann darf es nur in das Auto steigen, wenn der Abholer das Codewort kennt!

### *7. Schreien gemeinsam vorher üben*

Sagen Sie Ihrem Kind nicht nur, dass es im Notfall um Hilfe schreien soll, üben Sie es auch gemeinsam. Sinnvoll ist, bei Gefahr laut „Feuer“ zu rufen! Auf Hilfe wird nicht mehr so sehr reagiert. Feuer erzeugt sofort Aufmerksamkeit!

### *8. Passanten einbinden*

Wichtig ist die reale Übung! Üben Sie mit Ihrem Kind und Bekannten, wie es dann gezielt Passanten anspricht und um Hilfe bittet. Ihr Kind muss wissen, wie dies im Ernstfall funktioniert und dass es ganz einfach ist! Z. B. mit Sätzen wie: „Sie dort in der blauen Jacke, bitte helfen Sie mir. Dieser Mann dort verfolgt mich, ich habe Angst!“

### *9. Rechte und Regeln aufzeigen*

Es ist wichtig, dass Ihr Kind weiß, was andere Erwachsene ihrem Kind gegenüber dürfen und was eben nicht. Denn besonders bei bekannten Menschen sind Kinder oft zu zutraulich. Wenn Sie vorher klare, unverrückbare immer einzuhaltende Regeln aufstellen und diese durch die ©Wenn-Du-Technik verfestigen oder im Rollenspiel üben, steigern Sie ebenfalls auch die Gewissheit für Ihr Kind, wo es wie wann reagieren soll und dies auch darf oder muss!

### *10. Üben Sie die Regeln mit Bekannten*

Sie als Eltern sind für Ihre Kinder keine Fremden. Es ist allerdings sehr wichtig, mit Ihrem Kind zu üben, wie es mit Fremden reden soll. Daher ist es wirklich wichtig, auch einmal Bekannte zu bitten, mit Ihren Kindern Rollenspiele zu üben.

– WICHTIG: Ihr Kind muss wissen, dass Sie gerade üben, sonst bekommt es Angst und die Übung ist hinderlich! Vielleicht gibt es ja auch Bekannte, die Ihr Kind noch nicht kennt. Hier ist die Übung gold wert!



# Einfache Übungen - echte Wirkung!

## **EXTRA-Teil**

**Wie Sie sicherstellen,  
dass Ihr Kind im Ernst-  
fall richtig reagiert!**

### *Die „©Wenn-Du-Technik“*

Beugen Sie Verbrechen vor in dem Sie mit Ihrem Kind bestimmte Gefahrensituationen durchsprechen. Hier hilft die „©Wenn-Du-Technik“ sehr weiter. Sie ist spielend einfach, zwingt Ihr Kind aber zum Nachdenken und zum Lösungen finden. Und Sie können gezielt weiterhelfen und sich sicher sein, dass Ihr Kind bei entsprechender Gefahr sich richtig verhält! Bei den „©Wenn-Du-Techniken“ sollte ihr Kind schnell und einfach Entscheidungen treffen, wie es sich in der jeweiligen Situation verhalten würde. Wenn es später wirklich zu körperlichen Auseinandersetzungen kommen sollte, dann kann ihr Kind auch kurze schnelle einfache Techniken zur Verteidigung im letzten Kapitel dieses Buches. Die Theorie können Sie mit Ihren Kindern üben. Fragen Sie Ihr Kind ganz einfach: Wenn du auf der Strasse Fußball spielst und ein fremdes Auto hält an und der Fahrer ruft dich, du möchtest mal kommen. Wie reagierst Du?

Wenn Du auf dem Spielplatz von einem älteren

Herrn angesprochen wirst, der von seinen Hundebabys erzählt und dich bittet mitzukommen, damit du mit seinem Hund Gassi gehst, wie reagierst du dann?

Diese Fragen können Sie beliebig ausbauen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind es nie vorwerfen, wenn es eine falsche Antwort gegeben hat. Führen Sie es lieber durch geschicktes Fragen zur Lösung. Dies ist deshalb wichtig, weil sich das Kind die eigenen Lösungen merken wird. Weil es diese selbst gefunden und für sich selber begründet hat.

So werden richtige Lösungen im Unterbewusstsein verankert. Wenn Sie ihm Lösungen vorgeben, so besteht die Gefahr, dass es dann in der Not nicht mehr genau weiß, was richtig ist und verunsichert handelt. Fragen Sie einfach, „Würdest du wirklich mitgehen und die Hunde sehen wollen? Wie könntest du noch reagieren? Wo wäre die Gefahr wenn du mitgehst?“ usw.!

# Kindergewalt

## *Was tun, wenn Ihr Kind zum Opfer von Kindern wird?*

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind besprechen, wie es sich verhalten muss, wenn ihm Gewalt angedroht wird! Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht immer da sein können und werden um Ihr Kind zu beschützen!

Natürlich gibt es immer wieder einmal harmlose Gerangel. Das ist ganz natürlich und nichts Ungeöhnliches! Wenn es allerdings weiter geht und härter wird, d. h. aus Spaß wird Ernst oder es entstehen echte Gefahren oder Bedrohungen, dann heißt es hinhören und reagieren. Z. B. wenn Mehrere gegen Einen oder Ältere gegen Jüngere gewalttätig werden. Egal ob auf dem Nachhauseweg, auf dem Spielplatz oder in der Schule. Besonders, wenn Ihr Kind häufiger verprügelt wurde.

## *Wie können Sie vorbeugen?*

Es hat nichts mit Feigheit sondern mit Klugheit zu tun, wenn Ihr Kind bekannte Plätze von gewaltbereiten Jugendlichen einfach umgeht –



das muss Ihr Kind wissen!

Wenn sich dann aber einmal Situationen nicht umgehen lassen heißt es Ruhe bewahren! (Siehe auch letztes Kapitel „Die Notfalltechniken“).

Ihr Kind sollte direkt mit dem Wortführer der Belästiger sprechen und hinweisen, dass es Probleme besprechen will. Dass es eben keinen Ärger möchte und bei Problemen einen friedlichen Weg wünscht. So hat es realistische Chancen, dem Gegenüber den Wind aus dem Segel zu nehmen. Denn das Gegenüber wartet ja nur auf eine Reaktion, die dann einen körperlichen Angriff rechtfertigt.

Ebenfalls sollte Ihr Kind wissen, dass es auf Sticheleien und verbale Angriffe nicht rechtfertigend reagieren sollte. Sonst kommen nur neue Beleidigungen oder Provokationen.

Jetzt kann es durch selbstbewusstes Auftreten und sichere Sprache aus der Situation herauskommen. Übungen zum Aufbau des Selbstbewusstseins sind im ersten Teil dieses Buches und sie sind ein wichtiges Puzzleteil, Ihrem Kind im Vorfeld zu helfen! Das A & O ist vorher mit dem Kind eventuelle Situationen durchzugehen und wirklich das Selbstbewusstsein aufzubauen.

Und auch wenn Ihr Kind wirklich einmal verprügelt wurde, jetzt erst recht aufbauend einzuwirken!

Vorwürfe wie „Hättest du nicht weglaufen können“, oder „hättest du dich nicht wehren können“ schmälern eher das Selbstbewusstsein und sind nicht förderlich für Ihr Kind! Trösten Sie Ihr Kind dann und machen Sie die Übungen aus dem ersten Teil des Buches!

*„Abziehen“ – wehren Sie sich gegen Erpressung*

Genau genommen müsste es Erpressung oder Raub heißen. Leider gehören auch hier häufiger die Kinder mit einem niedrigeren Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu den Opfern.

Und oft schämen sich die Kinder, dass Ihnen Geld, Kleidung oder Handy abgenommen wurden und versuchen dieses sogar zu verbergen. Dabei beginnt regelmäßiges „abgezogen werden“ mit recht kleinen Beträgen oder Gegenständen.

Wenn Sie bemerken, dass öfter Geld oder Kleidungsstücke fehlen, dann suchen Sie das offene und ehrliche Gespräch mit Ihrem Kind. So können Sie den Sachverhalt schnell klären und reagieren.

Ziehen Sie im Fall von „Abziehen“ dann die Lehrer mit ins Vertrauen. So kann dieser in Erfahrung bringen, ob es noch mehr Opfer gibt oder weitere Fälle bekannt sind. Und besprechen Sie mit Ihrem Kind, wo es bei Bedrohung dann Hilfe finden kann. Überlegen Sie mit anderen Eltern von Opfer-Kindern, wie gezielt Schutzmaßnahmen ergriffen werden

können. Denn die Angst vor Rache ist doch recht groß. Und auch einer Anzeige bei der örtlichen Polizei sollten Sie wirklich offen gegenüberstehen. Es geht um Ihr Kind und das verhindern zukünftiger Straftaten und Belästigungen.



### *Tipp*

*Sicherlich ist Ihnen bereits aufgefallen, dass wir immer wieder wiederholen, wie wichtig die Übungen sind, um das Selbstbewusstsein aufzubauen! Nutzen Sie zusätzlich die ©Wenn-Du-Technik! Dadurch lernt Ihr Kind, im Ernstfall unbewusst „im Affekt“ das Richtige zu tun und sich goldrichtig zu verhalten!*

# Hilft eine Selbstverteidigungs-Schule Kindern wirklich weiter?

*In Sicherheit wiegen oder echter  
Nutzen?*

Beides! Stellen Sie sich einfach einmal folgendes vor: Ihr Kind bringt gute schulische Leistungen, hat aber Angst vor dem Gang zur Schule, weil es in jeder Pause gehänselt oder gar „geboxt“ wird. Oder es wird Ihnen ständig beim Elternsprechtag erzählt, dass Ihr Kind ein kleiner Rabauke sei, der ständig andere Kinder „aufmische“.

Wie ist da die Möglichkeit, beiden Charakteren von Kindern zu helfen? Durch eine Selbstverteidigungs-Schule! Eine passende und familienfreundliche Selbstverteidigungs-Schule mit einem für Sie passenden Angebot finden Sie z. B. unter: [www.Selbstverteidigung24.de](http://www.Selbstverteidigung24.de).

Denn wir finden unseren Platz im Leben, indem wir uns über die Schule theoretisches Wissen aneignen. Dieses geschieht zu einer Zeit, in der unser Bewegungsdrang am ausgeprägtesten ist.

Darum kommt es auch oft auf dem Pausenhof zu „spielerischen“ Auseinandersetzungen, die aus Erwachsenensicht zwar in den meisten Fällen relativ harmlos verlaufen, aber für das unterlegene Kind belastend wirken. Beim Training in einer Selbstverteidigungs-Schule steht nicht nur der Selbstverteidigungs-Charakter im Vordergrund. Unter kompetenter pädagogischer Aufsicht werden beim Training Berührungsängste abgebaut.

Dadurch lernen die Kinder Ihre eigenen Körper- und Muskelfunktionen kennen. Denn rein vom Körperbau her sind die wenigsten Kinder ihren Altersgenossen unterlegen. Es fehlt ihnen lediglich die Traute. Selbstverteidigungs-Schulen vermitteln Ihrem Kind die Erkenntnisse und Erfahrungen des „Zu-sich-Findens“. Dabei werden der Bewegungsdrang der Kinder und das Trainieren mit spielerischen Ansätzen kombiniert.

So kommt es zu einer sinnvollen Freizeit-Beschäftigung gemeinsam mit Gleichgesinnten und damit zur Stärkung der physischen und psychischen Leistung der Kinder und Jugendlichen. Das „Opferverhalten“ weicht zugunsten eines gestärkten Selbstwertgefühls.

Der vermittelte Unterrichts-Stoff wird dann durch stetiges Training routiniert, bis die bewusste Motorik in das Unbewusste ausgelagert wird und

später reflexartig abläuft. In den Gruppen lernen die Kinder, andere Altersgenossen zu respektieren und entwickeln dadurch Verantwortungsbewusstsein gegenüber Schwächeren in einer Gemeinschaft oder Gesellschaft. Dieses wird von den pädagogischen Fachkräften einer Selbstverteidigungs-Schule gezielt thematisiert. Deshalb ist unsere klare Empfehlung, melden Sie Ihr Kind bei einer Selbstverteidigungs-Schule Ihres Vertrauens an, wenn noch nicht geschehen, und unterstützen Sie somit das Selbstbewusstsein und die Entwicklung Ihres Kindes gezielt!



# Vorsicht Black Out

## *Die Notfalltechniken*

Beachten Sie bitte folgende Informationen, die Ihnen jetzt im Vorfeld helfen können allein dadurch, dass Sie davon wissen, falls Sie oder Ihr Kind wirklich in die Situation kommen einmal angegriffen zu werden.

Machen Sie sich bitte bewusst, dass durch den Angriff oder des Attackierens eines Gegners Ihr Körper Insulin produziert und ausschüttet. Dies kann dazu führen, dass Sie einen Black Out bekommen können!

Wenn es wirklich einmal dazu kommen sollte und Sie wirklich attackiert werden sollten, dann gibt es drei Arten um darauf zu reagieren. Zum einen, der menschliche Instinkt wird geweckt und Sie reagieren mit einem Gegenangriff. Zum zweiten wird instinktiv mit Flucht reagiert. Die Dritte Möglichkeit kann Menschen passieren, die sich mit dieser Situation noch nicht auseinandergesetzt haben und nicht davon wussten – sie bekommen ein Blackout. Sie bekommen als potentiell Opfer in der Gefahrensituation ganz plötzlich einen Tunnelblick. Es scheint um Sie herum alles

irgendwie schwarz zu werden, Ihr Körper reagiert, Sie fangen an zu schwitzen und zu zittern, Sie bekommen plötzlich weiche Knie und können sich nur unkontrolliert bewegen. Sie stottern und können nicht schreien. Dies alles passiert in Bruchteilen von Sekunden. Das Ergebnis ist dann oft die totale Blockade.

Wir können zwar alle in solch eine Situation kommen, und da Sie jetzt von der Gefahr des Blackouts wissen, wissen Sie auch wie wichtig es ist, ruhig zu bleiben. Atmen Sie in der Gefahrensituation gezielt tief ein und aus. Durch die Sauerstoffversorgung verhindern Sie die beschriebenen Symptome und können dann leicht gedanklich die im folgenden Kapitel beschriebenen Möglichkeiten wählen.

Ebenfalls können Sie dieses Wissen nutzen, sich gedanklich in eine solche Gefahrensituation hineinzusetzen. Stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie souverän und so wie beschrieben reagieren. Dass Sie kein Blackout bekommen, sondern gezielt eine Lösung finden. Wenn Sie dies öfter in Gedanken durchspielen, dann weiß Ihr Unterbewusstsein, wie es bei einer eventuellen echten Gefahr reagieren soll! Die Gefahr eines Blackouts verringern Sie so um ein Vielfaches!



# Die Notfalltechniken

## *4 Schritte für effektive Verteidigung*

### 1. Schritt

#### *Aufmerksamkeit (Situationsanalyse)*

Sie können das Verhalten Ihres Angreifers und die gerade stattfindende Situation nicht wirklich ändern. Aber Sie haben eine sehr wirksame Möglichkeit. Sie können sich selbst in einen anderen Zustand bringen. Dadurch bringen Sie auch den Täter in einen anderen Zustand. Denken Sie positiv und selbstbewusst. Machen Sie sich groß, stehen Sie schulterbreit und stabil und sie machen raumgreifende Schritte. Sie halten ihren Körper hoch, Kopf hoch, atmen ruhig und schauen Ihrem Gegner in die Augen. Strahlen Sie somit Selbstsicherheit aus.

### 2. Schritt

#### *5 Möglichkeiten in der Zielplanungsphase*

Machen Sie sich nun eine individuelle, intuitive

Zielplanung, der Situation entsprechend. Sie können aus folgenden Möglichkeiten wählen:

1. Sie kämpfen
2. Sie ergreifen die Flucht
3. Sie verstecken sich
4. Sie rufen Hilfe herbei
5. Sie versuchen den Angreifer zu besänftigen.

### 3. Schritt

#### *Vorgehensphase*

Lassen Sie jetzt in Gedanken einen Film abspielen, in dem Sie die einzelnen Punkte kurz durchdenken. Würde es klappen, wenn Sie kämpfen müssten? Es passiert jetzt gedanklich ein Film, der auf der Zielplanungsphase basiert. (Punkt 1 bis 5). Gedanklich sehen Sie jetzt vorm inneren Auge, was passieren könnte. Oder ist der Gegner vielleicht zu stark. Können Sie fliehen oder ist vielleicht kein Fluchtweg offen. Wo können Sie sich schnell und sicher verstecken oder ist es so, dass es keine Versteckmöglichkeit gibt. Können Sie Hilfe herbeirufen oder ist mögliche Hilfe vielleicht eher weit entfernt?

Wenn alle potentiellen Möglichkeiten so weit in Ferne liegen und Sie in der kurzen Zeit keine Möglichkeit haben, sich entsprechend entscheiden zu können und umzusetzen, dann gibt es nur eine Möglichkeit, nämlich dass Sie den Gegner/Störer

besänftigen. Sie sprechen ruhig und gefasst und während des Unterhaltens machen Sie sofort wieder eine neue Einschätzung von vorne (Schritt 1). Wenn der Gegner dann auch nicht zu besänftigen ist, wenden Sie unbedingt die Techniken an, die Sie in Ihrer Selbstverteidigungsschule gelernt haben. Wenn Sie keine Selbstverteidigungs-Techniken kennen, dann achten Sie auf Ihr Bauchgefühl für die nächsten Schritte.

Falls Sie an dieser Stelle sich die Frage stellen, ob es nicht sinnvoller ist, sich selbst verteidigen zu können, dann stimmen wir Ihnen zu! Die Beste Lösung ist immer die Vorsorge. Denn Sie sehen selbst, Verteidigung ist manchmal die letzte Wahl.

#### 4. Schritt

##### *Kontrollphase*

Egal wie sich eine Krisensituation entwickelt, achten Sie darauf, nicht voreilig die Situation als beendet zu betrachten.

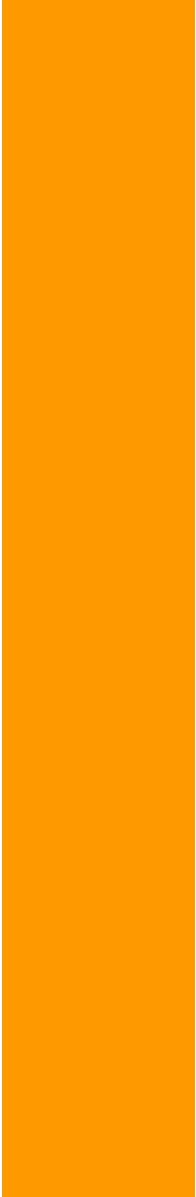
Wenn Sie zum Beispiel in eine körperliche Auseinandersetzung verwickelt wurden, so ist es unabdingbar, dass Sie Ihren Gegner so lange beobachten, bis die Gefahr vorbei ist. Wenn Sie z. B. nach einer Auseinandersetzung voreilig ein Ende derselben vermuten und mit dem Rücken

zum Gegner davonlaufen, besteht die Gefahr, dass Ihr Gegner erneut angreift. Ebenso, wenn Sie sich verstecken. Gehen Sie wirklich auf Nummer sicher, dass Sie aus der Gefahr sind, bevor Sie die Situation als überstanden betrachten



### *Tipp*

*Sicherlich ist Ihnen aufgefallen, dass die Investition in Selbstverteidigung eine grundsätzlich nötige Sache ist. Für Sie und für Ihr Kind! Denn nichts ist wichtiger und beruhigender, als im Notfall auch körperlich sich zur Wehr setzen zu können.*



# Nachwort

Es passieren so viele Situationen und Augenblicke, in denen es Probleme, Gewalt oder Auseinandersetzungen gibt. Viele Menschen wissen einfach nicht, wie sie in bestimmten Situationen reagieren sollen. Denken Sie bitte daran, dass ein Großteil der hier gelernten Techniken auch zur Hilfe anderer Menschen in Problemen genutzt werden kann. Unser Appell an Sie: ZIVILCOURAGE. Mischen Sie sich ein! Ohne den Täter anzugreifen oder anzuschreiben, sondern reagieren Sie so wie in den Techniken des letzten Kapitels aus diesem Buch beschrieben. Bleiben Sie ruhig, besänftigen Sie den Gegner, treten Sie selbstsicher auf und warten Sie dann, bis Hilfe kommt. Schauen Sie hin, seien Sie da, denn es könnte immer einmal sein, dass Sie oder Ihr Kind Hilfe braucht, und dann wünschen Sie sich vielleicht auch jemanden, der hilft und wirklich auch da ist!

Viel Erfolg beim Umsetzen. Viele tolle Aha-Erlebnisse und Verbesserungen.

*So schützen Sie Ihr Kind!*

Bis bald.

*Ihr Ilhan Alkaya und Daniel Paasch*



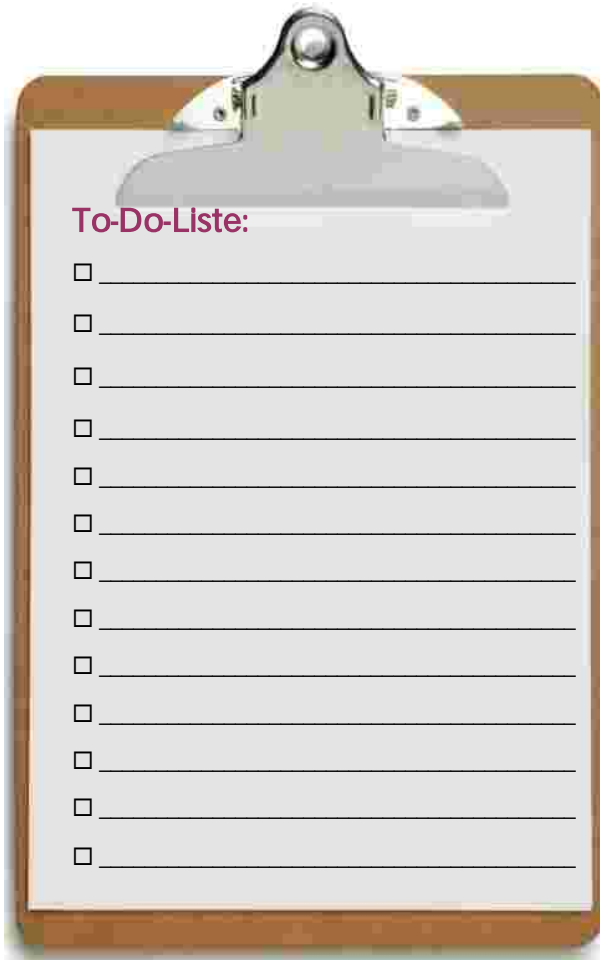












**To-Do-Liste:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_







Jetzt gleich portofrei bestellen!

## „So schützen Sie Ihr Kind“

*Wie Sie Ihrem Kind helfen,  
seine mentalen Ressourcen zu nutzen*  
Erschienen im Alpas-Verlag, Hamm

Eine weitere Ausgabe des beliebten Eltern-Ratgebers:  
Stellen Sie die Weichen des Lebens Ihres Kindes auf Erfolg, Glücklichkeit und Zukunft! Wissen Sie, wie Sie Fehler Ihrer Kinder als Chancen nutzen können? Wie motivieren Sie Ihr Kind durch seine Schwächen? Was antwortet Ihr Kind, wenn Sie es in genau diesem Moment fragen, wer genau eigentlich ein Fremder ist? Viele Tipps und Tricks für die Kinder-Sicherheit!

Bestellen Sie gleich online, die Lieferung ist portokostenfrei!



[www.Alpas-Verlag.de](http://www.Alpas-Verlag.de)

statt

~~€ 14,95~~

jetzt nur

€ 5,95



Taschenfuchs

Jetzt gleich portofrei bestellen!

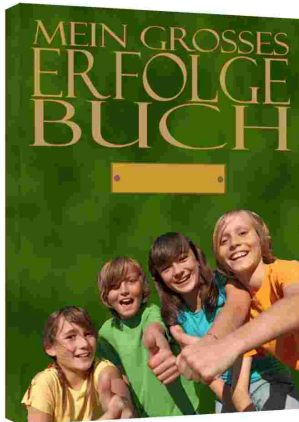
# Mein großes Erfolge-Buch

*Erschienen im Alpas-Verlag, Hamm*

Angeleitet durch anregende Fragen und Aufgabenstellungen mit viel Platz für die eigenen Gedanken und Erlebnisse **vergrößert Ihr Kind permanent sein Selbstbewusstsein und seine Selbstsicherheit!**

*Von Experten empfohlen!*

*Für sehr kleines Geld!* – Testen Sie´s, Ihrem Kind zu Liebe! Auch als tolle Geschenk-Idee bei Kindergeburtstagen!



Bestellen Sie gleich online, die Lieferung ist portokostenfrei!

*www.Alpas-Verlag.de*

*statt*

~~*€ 14,95*~~

*jetzt nur*

*€ 5,95*



Jetzt gleich portofrei bestellen!

## „So schützen Sie Ihr Kind“

*Wie Sie Ihrem Kind helfen,  
durch gekannte Körpersprache und  
Kommunikation sicher durchs Leben zu gehen  
Erschienen im Alpas-Verlag, Hamm*

Eine weitere Ausgabe des beliebten Eltern-Ratgebers:

Es gibt viele einfache und trotzdem höchst effektive Möglichkeiten, die Kommunikationsfähigkeit Ihres Kindes massiv zu erhöhen. Wie Ihr Kind wirkliche Wirkung erzielt, wie es Körpersprache und Kommunikation geschickt verbindet, und wie wirklich einfach das Ganze sein kann zeigen Sie Ihrem Kind durch die Inhalte dieses Buches!



Bestellen Sie gleich online, die Lieferung ist portokostenfrei!

[www.Alpas-Verlag.de](http://www.Alpas-Verlag.de)

*statt*

~~€ 14,95~~

*jetzt nur*

€ 5,95

Jetzt gleich portofrei bestellen!

## „So schützen Sie Ihr Kind“

*Wie Sie Ihrem Kind helfen,  
perfekt mit Geld umzugehen und  
schuldenfrei sicher durchs Leben zu gehen*  
Erschienen im Alpas-Verlag, Hamm

Eine weitere Ausgabe des beliebten Eltern-Ratgebers:  
Gerade beim Thema Geld heißt es, rechtzeitig die richtigen Tipps und Tricks zur Hand zu haben. Bei keinem anderen Thema haben Fehler beim falschen Umgang in der Kindheit so immense Auswirkungen auf das Erwachsenenleben! Was Sie hier richtig machen sollten und auf welche Information Ihr Kind nicht verzichten darf, erfahren Sie in diesem Buch.



Bestellen Sie gleich online, die Lieferung ist portokostenfrei!

[www.Alpas-Verlag.de](http://www.Alpas-Verlag.de)

*statt*

~~€ 14,95~~

*jetzt nur*

€ 5,95

Jetzt gleich portofrei bestellen!

## „So schützen Sie Ihr Kind“

*Wie Sie Ihrem Kind helfen, durch die richtige Bewegung, Ernährung und Motivation gesund und schlank durchs Leben zu gehen*

*Erschienen im Alpas-Verlag, Hamm*

Eine weitere Ausgabe des beliebten Eltern-Ratgebers:

Es gibt viele einfache und trotzdem höchst effektive Möglichkeiten, die gezielte gesunde Ernährung zu fördern und zu verbessern. Kombiniert mit richtiger Bewegung und dem richtigen Spaß machenden Antrieb wirklich gesund und zufrieden und schlank durchs Leben zu gehen. Mit Experten-Meinungen und genauen Übungsanleitungen! *Ideal für Kinder, die endlich gerne und einfach abnehmen möchten!*



Bestellen Sie gleich online, die Lieferung ist portokostenfrei!

[www.Alpas-Verlag.de](http://www.Alpas-Verlag.de)

*statt*

~~€ 14,95~~

*jetzt nur*

€ 5,95

Alpas-Verlag.de



Taschenfuchs