

Die Kunst der Realistischen Selbstverteidigung

16.01.2009, 17:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MentalLeis Dienstleistungen*



Es geht auch ohne Kraft!

Gibt es die „Realistische Selbstverteidigung“ überhaupt und wie schwer ist es diese von Jedermann und jeder Frau zu erlernen.

Das Geheimnis ist Ihre Körperhaltung, Mimik, Gestik, also Ihrer Körpersprache. Sie dient der Wahrnehmung eines möglichen Angreifers: „Mit mir nicht!“ Wie werden Sie wahrgenommen und wie nehmen Sie Ihr Gegenüber wahr.

Die wirkliche Kunst der realistischen Selbstverteidigung liegt nicht darin, einen möglichen Angriff mittels einer Technik zu beenden, sondern fast ausschließlich darin, das Vorkampfritual in seinem frühen Stadium zu erkennen und somit die physische Auseinandersetzung zu vermeiden.

Bei einem innovativen Training für Realistischen Selbstverteidigung zeigen die Verteidigungsexperten anhand von praktischen Fallbeispielen auf, welche Momente in einer Vorkampfsituation zu beachten sind. Dabei geht es in erster Linie um das rechtzeitige Wahrnehmen einer Gefahrensituation.

Sie vermitteln Ihnen das Geheimnis Ihrer Körperhaltung, Mimik, Gestik, also Ihrer Körpersprache. Sie dient der Wahrnehmung eines möglichen Angreifers: „Mit mir nicht!“ Wie werden Sie wahrgenommen und wie nehmen Sie wahr.

Das richtige Einschätzen einer möglichen Gefahrensituation erarbeiten die Teilnehmer gemeinsam mit den Trainern in praxisnahen Rollenspielen.

Die Teilnehmer kommen bei einer solchen Veranstaltung zum Schluss, dass es das effiziente und somit das richtige Verhalten ist, welches dazu führt einen Kampf zu gewinnen. Ein gewonnener Kampf ist der, den man vermeidet.

Aber was tun, wenn sie in eine Situation kommen, bei der sie „mit dem Rücken an der Wand“ stehen. Die Experten von MentalLeis Dienstleistungen entwickelten für polizeiliche Sondereinheiten sehr einfach erlernbare Verteidigungstechniken.

Bei diesen effizienten Verteidigungstechniken handelt sich nicht um Kampfsport, sondern vielmehr um eine Möglichkeit sich sicher gegen einen Angriff zu wehren. Zum Erlernen dieser Techniken benötigen Sie weder koordinative, sportliche oder kampfsportliche Vorkenntnisse, noch übermäßige körperliche Kräfte.

Stellen Sie sich vor, Sie stützen sich mit der Handfläche an einer Wand oder einem Tisch ab. Wenn Sie sich also an einer Wand abstützen können, ist dies auch an der Nase eines Angreifers möglich. Es handelt sich um natürliche Bewegungsabläufe.

Ein realistisches Üben und Umsetzen der Verteidigungstechniken ist durch die Schutzausrüstung des Trainers, ein speziell entwickelter Schutzanzug, gewährleistet. Die Teilnehmer sind zusätzlich durch weitere Schutzausrüstungen geschützt. Deshalb ist eine Verletzungsgefahr beim Üben weitestgehend ausgeschlossen.

Neben dem situationsangepassten Verhalten und den effizienten Verteidigungstechniken zeigen die Trainer die rechtlichen Aspekte der Notwehr und der Nothilfe auf.

Autorin:

Annette Leis

Inhaberin MentalLeis Dienstleistungen

Portrait

MentalLeis Dienstleistungen das einzigartige Unternehmen zum Thema professioneller Sicherheitsberatung mit Sitz in Ludwigsburg bei Stuttgart. MentalLeis Dienstleistungen befasst sich seit über 15 Jahren mit den brisanten Themen Gefahrenabwehr durch Prävention, Krisenmanagement und Konfliktbewältigung bei führenden Unternehmen.

News-ID: 273637 • Views: 1745 (Stand: 03.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/273637/Die-Kunst-der-Realistischen-Selbstverteidigung.html>