



Gefühle lügen nicht

Intuition als Gefahrenmelder



Sie ist immer bei Ihnen. Sie ist objektiv und meint es gut mit Ihnen. Sie lässt sich nicht von anderen beeinflussen – Ihre Intuition.

Ihre Intuition ist es, die den neuen Arbeitskollegen, der immer sehr nett und charmant zu Ihnen ist, direkt unsympathisch fand, lang bevor Sie die störenden Blicke bemerkten, mit denen er Ihnen über den Körper fährt.

Entdecken Sie Ihr Frühwarnsystem!

Sie warnt Sie, wenn jemand an Ihre Grenzen tritt, die es zu verteidigen gilt.

Hören Sie auf Ihre innere Stimme, Ihr „Bauchgefühl“. Sie spüren es, ob die Berührung Ihres Vorgesetzten an der Schulter eine spontane Geste der Begeisterung für Ihre hervorragende Arbeit war oder ob er seine Position ausnutzen und seine Grenzen ausloten will.

Eine ehrlichere Ratgeberin als Ihre Intuition gibt es nicht.

Hören Sie auf Ihre Intuition

Stichpunkt Wen-Verteidigung. Ihre Intuition sagt Ihnen, was Sie wollen und was nicht.

Sie müssen sich jetzt nur noch dafür entscheiden, zuerst zu und schließlich auf sie zu hören. Auch wenn es unangenehm ist, die Einladung zum Mittagessen mit dem neuen Kollegen direkt auszuschlagen. Sie denken: Eigentlich nicht fair, ihm nicht wenigstens eine Chance zu geben; aber wenn Ihre Intuition rät, es besser sein zu lassen, dann lassen Sie es!

Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung auch für bereits alltäglich gewordene Dinge. Übergriffe wie sexistische oder rassistische Witze, ungewollte Berührungen, ins Wort fallen oder das Übersehen bzw. Übergehen bei Entscheidungen fallen manchen Frauen schon gar nicht mehr auf. Sie haben sich

so sehr daran gewöhnt, dass sie diese Beleidigungen sogar absichtlich überhören (wollen).

Dabei ist Resignation keine Lösung. Diese macht Sie nur kleiner und schwächt Ihre Position. Früher oder später staut sich dadurch der Frust und Sie fühlen sich in Ihrer Partnerschaft oder im Beruf unwohl.

Dabei ist es nicht schwer, sich bereits bei diesen „Kleinigkeiten“ zu wehren – Ihre Intuition hilft Ihnen dabei.

Besonders in gefährlichen Situationen sollten Sie sich auf Ihr Bauchgefühl verlassen.

Fast alle Frauen, die Opfer einer Vergewaltigung wurden, haben bei einer späteren Befragung ausgesagt, dass Sie in der Situation sehr schnell das Gefühl hatten, dass irgend etwas nicht stimmt. Sie haben mit dem Kopf gegengesteuert, wollten nicht überreagieren und haben sich eingeredet, dass alles in Ordnung wäre.

Ihre innere Stimme hat leider Recht behalten.

Ihre beste Freundin

Natürlich kann dies auch im umgekehrten Fall vorkommen. Irgendetwas in Ihnen findet einen Mann, der eigentlich gar nicht Ihren bisherigen Vorstellungen entspricht, nett und sympathisch. Viele Frauen beratschlagen jetzt mit einer guten Freundin, was zu tun ist. Dabei hilft auch hier Ihre Intuition und Sie sollten ihr folgen. Ob Selbstverteidigung oder Partnersuche, konsultieren Sie immer ihre innere Ratgeberin. Machen Sie sie zu Ihrer neuen besten Freundin!

Wahrscheinlich haben Sie sogar bereits einige Male die Erfahrung gemacht, dass Ihre Intuition es gut mit Ihnen meint, dass Sie ihr vertrauen können.

Schwierig wird es nur, wenn die Intuition mit Ihrer Erziehung



Achtung Grenzgänger

8 Prinzipien gegen Belästigungen

Immer mehr Kommunikationsratgeber berufen sich auf die Strategien alter Kampf- und Kriegskünste. Einige sprechen sogar selbst von Grenzen, die es zu schützen gilt. Es kann durchaus sinnvoll sein, sich davon inspirieren zu lassen, und viele Tipps sind auch in der Selbstverteidigung einsetzbar.

Es geht nicht um Mobbing

Bitte vergessen Sie bei der Lektüre jedoch niemals, dass die Autoren dieser Bücher ein zwar ähnliches, aber weit weniger gefährliches Problem zu lösen haben. Es geht meistens „nur“ darum, sich gegen dumme Sprüche oder gegen Mobbing zu wehren. Natürlich fällt auch dies unter den Oberbegriff Selbstverteidigung und kann als Angriff auf die Psyche dem Opfer schweren Schaden zufügen. Davon abgesehen, dass die sexuelle Nötigung bzw. Vergewaltigung für eine Frau sicher das Schlimmste ist, was ihr zustoßen kann, sind die angebotenen Problemlösungen zumeist für die Selbstverteidigung nicht konsequent genug.

Fast alle Kommunikationstrainer raten zu einem selbstbewussten Auftritt und ergänzen dies mit dem Hinweis, dass es darum geht, die Ruhe in sich selbst zu finden und die Angriffe des Gegenüber ins Leere laufen zu lassen.

Dies ist ein Ideal, das wir als Anwender des kraftborgenden WingTsun-Systems uneingeschränkt teilen. Daher haben wir der Selbstfindung und der mentalen Stärke in der Grünphase bereits mehrere Seiten gewidmet.

Nur Platz 1 zählt

Aber Abwehren ist nur die halbe Wahrheit, schließlich geht es in der Kampfkunst darum, einen Kampf zu gewinnen! Das Ideal, einen Kampf zu verhindern, ist diesem obersten Prinzip untergeordnet.

Vielleicht wundern Sie sich, weil doch gerade die alten chinesischen Strategen und Philosophen es anders ausgedrückt und den kampflosen Sieg als oberstes Ziel definiert haben.

Sie haben natürlich Recht, nur lag die Betonung primär auf „Sieg“ und danach auf „kampflos“. Man muss zuerst definieren, was es bedeutet, einen Kampf zu gewinnen.

Hierbei werden Sie feststellen, dass Rhetorik- und Selbstverteidigungsratgeber sich in einigen wichtigen Punkten widersprechen.

Stellen Sie sich folgende Situation vor. Sie gehen in ein Meeting und präsentieren Ihre Ideen.

Bevor Sie diese richtig ausführen können, bringt Ihr Kollege, zu dem eine inoffizielle Konkurrenz besteht, Gegenargumente. Wenn Sie sich jetzt wie gefordert nicht mit dem Angriff auseinander setzen, die Kritik nicht an sich heran und sich selbst nicht aus dem Konzept bringen lassen, haben Sie gute Chancen, eindrucksvoll zu präsentieren und danach etwaigen Fragen argumentativ zu begegnen.

Von der Tatsache abgesehen, dass Sie damit Ihren Kollegen nicht unbedingt daran hindern, beim nächsten Mal wieder Ihre Präsentation zu stören, können Sie mit dieser Strategie den Kampf vermeiden und Ihr (Präsentations-)Ziel erreichen. Sie haben gewonnen.

Jetzt stellen Sie sich bitte vor, Ihr Kollege unterbricht Sie nicht, sondern ist von der Präsentation so begeistert, dass er meint, Ihnen nach dem Meeting Komplimente machen zu müssen: „Nicht schlecht, meine Süße. Nicht nur was in der Bluse, anscheinend auch ein bisschen was im Kopf.“



Miss Undercover

Verdeckte Kampfstellungen

Egal wie Sie mit dem Gegenüber kommunizieren, Sie sollten sich nicht nur auf Ihre Rhetorik und auf die Körpersprache verlassen.

Zwar ist es bei einer selbstbewussten Ausstrahlung unwahrscheinlich, dass ein Mann Sie angreift, ausschließen können Sie dies aber nie. Daher sollten Sie bereits frühzeitig eine unauffällige Bereitschaftspose einnehmen, bevor Ihr Gegenüber nah genug für eine ansatzlose Attacke ist. Situationen dafür gibt es viele. Ob Sie abends an einer Bushaltestelle zwei Meter neben einem Fremden stehen oder ob Ihnen auf dem Heimweg ein einzelner Mann entgegenkommt. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine immer einsatzbereit sind, ohne dabei aggressiv zu wirken.

Oscarreifes Schauspiel

Spricht Sie ein Mann an und gibt Ihre Intuition Ihnen Warnzeichen, sprechen Sie Italienisch. Nicht verbal, sondern körpersprachlich.

Während der gesamten Zeit, in der Ihr Gegenüber weniger als drei Schritte von Ihnen entfernt ist, sollten Ihre Hände und Arme sich stets zwischen Ihnen und dem Angreifer befinden. Lassen Sie sie niemals schlaff am Körper herunterhängen. Würde Ihr Gegner in diesem Moment angreifen, hätten Sie kaum noch eine Chance, sich zu verteidigen.

Ihr Ziel ist es, optimal geschützt zu sein und gleichzeitig eine ideale Ausgangsposition für die Kampftechniken zu haben, die Sie in Phase 3 lernen.

Nehmen Sie aber ebenfalls keine typische Kampfhaltung ein, das würde der Täter sofort merken. Gestikulieren Sie mit den

Armen. Ihr Gegner muss Sie für besonders temperamentvoll halten und glauben, dass es für Sie absolut normal ist, sich mit ausschweifenden Armbewegungen zu unterhalten.

Geheimer als 007

Alle Gesten, bei denen Sie geschützt und Ihre Ellenbogen weit genug von Ihrem Bauch entfernt sind, erfüllen ihren Zweck.

Wichtig ist, dass Ihre „Talking Hands“ natürlich wirken. Das erfordert Üben und Kontrolle vor dem Spiegel.

Der Sieger-Look

Aber Vorsicht! Vermeiden Sie unbedingt alle Gesten und Mimiken, die bittend oder flehend wirken könnten, wie z.B. zusammengefaltete Hände und ängstlicher Blick.

Dies würde den Täter in seiner Meinung bestärken, in Ihnen ein Opfer gefunden zu haben, das wahrscheinlich wenig Gegenwehr leisten wird.

Nutzen Sie Ihre Kenntnis über seine Evolutionsgeschichte. Selbst wenn Sie es sich nicht zutrauen (Warum eigentlich nicht?), Ihr Gegenüber zu besiegen, tun Sie so als ob. Schauspielern Sie. Verunsichern Sie den Jäger, indem Sie ihm das Gefühl geben, dass Sie zu allem entschlossen sind. Gesten, wie mit dem Finger auf ihn zeigen, können dies unterstützen.

Bei den Gesten sollten Sie, wann immer möglich, Ihre schwächere Hand vorne und die starke, später die Schlaghand, dahinter positionieren.