

INHALT

1. Einleitung	6	5. Die Vorkampfstrategien	164
2. Was wissen Sie über Ihren Gegner?	15	5.1 Offensivstrategien	165
2.1 Extrinsische Gründe des Gegners	26	5.1.1. Einschüchtern	166
2.2 Intrinsische Gründe des Gegners	36	5.1.1.1. Verbale Techniken	168
2.2.1. Das Gewinnen: Wie erlebt der Feind seinen Angriff?	36	5.1.1.2. Paraverbale Techniken	175
2.2.2. Das Verlieren: Wie erlebt das Opfer den Angriff?	50	5.1.1.3. Nonverbale Techniken	177
3. Was wissen Sie über sich selbst?	54	5.1.2. Herausforderung	185
3.1 Ihr Kampfstress	54	5.1.3. Provozierte Antizipation	190
3.2 Angst	60	5.1.4. Angreifen	194
3.2.1. Grundlegendes	64	5.2 Defensivstrategien	198
3.2.2. Angstkontrolltechniken I – Lernstrategien	78	5.2.1. Leerlauf	202
3.2.3. Angstkontrolltechniken II – Schnellstrategien	90	Exkurs III: Den Gegner ernst nehmen.	205
Exkurs I: Die Wut	96	5.2.2. Missverständnis	207
3.3 Ihre Werte	106	5.2.3. Ablenkung	211
3.3.1. Ihr Kampf-Selbstwert	106	5.2.4. Ausweichen	214
3.3.2. Ihre Kampfmoral	115	Exkurs IV: Warum Deeskalieren so schwierig ist.	218
4. Das Vorkampfritual	130	6. Das selbstsichere Auftreten	224
4.1 Die Eskalationsstufen	131	6.1 Die Einstellung	224
4.2 Die Kampfphasen	135	6.2 Die Körperhaltung	226
4.3 Eskalationsstufen und Kampfphasen im Detail	138	6.3 Die Mimik	229
4.3.1. Stufe 1- Interview – Phase 1: Kontakt	138	6.4 Der Abstand	230
4.3.2. Stufe 1 – Interview – Phase 2: Starren	138	7. Nachkampf	238
4.3.3. Stufe 2 – Annäherung – Phase 3: Aufblasen	142	8. Nachwort	248
4.3.4. Stufe 2 – Annäherung – Phase 4: Pöbeln	144		
4.3.5. Stufe 2 – Annäherung – Phase 5: Körperkontakt	148		
Exkurs II: Was nicht funktioniert: Beschwichtigungsgesten	154		