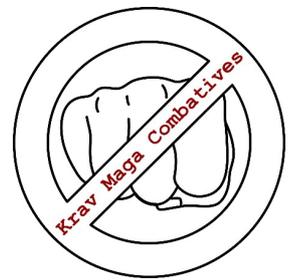


Selbstverteidigung KOMPAKT Selbstbehauptung



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

»Selbstbehauptung« und »Selbstverteidigung« sind zwei Begriffe, die sehr eng miteinander in Verbindung stehen, dabei aber auch oft verwechselt oder synonym verwendet werden. In beiden Fällen geht es zwar darum, gegenüber anderen Menschen ein bestimmtes Ziel zu erreichen (z.B. eine verbale oder physische Grenze zu setzen, in Ruhe gelassen zu werden, seine Meinung zu vertreten oder (ggf. weiteren) Schaden von sich abzuwenden), der Unterschied hierbei besteht jedoch in der Art und Weise, mit der dieses Ziel erreicht wird:

Als »**Selbstbehauptung**« bezeichnet man die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Standpunkte, Bedürfnisse oder Ansprüche gegenüber anderen Menschen allein durch den Einsatz von Stimme, Mimik und Körpersprache erfolgreich zu vertreten oder durchsetzen zu können. Sie hilft Menschen, sich in Alltagssituationen durchzusetzen, z.B. im Berufsleben, in sozialen Beziehungen oder in potenziell bedrohlichen Situationen.

Dagegen ist »**Selbstverteidigung**« die Abwehr von physischen oder seelischen Angriffen durch körperlichen Einsatz (z.B. Stoßen, Schlagen, Treten, ...), um möglichen weiteren Schaden von sich selbst abzuwenden.

Die Grundlage sowohl für die Selbstbehauptung als auch zur Selbstverteidigung ist die eigene »**mentale Stärke**« eines jeden Menschen. Aufgrund der bisherigen, individuellen Lebenserfahrungen ist diese bei allen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die beiden wesentlichen Bausteine der mentalen Stärke sind dabei das »Selbstbewusstsein« und das »Selbstvertrauen«.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

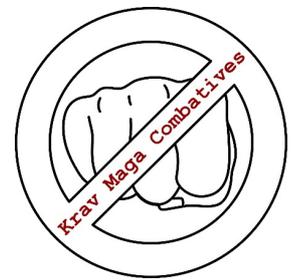
»**Selbstbewusstsein**« bedeutet, sich seiner eigenen Persönlichkeit, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen bewusst zu sein. Es geht um das Wissen, wer man ist und die Fähigkeit, sich selbst realistisch einzuschätzen. Ein selbstbewusster Mensch kennt seinen Wert unabhängig von äußeren Einflüssen. Selbstbewusstsein ist also die Erkenntnis und das Wissen über das eigene Ich.

»**Selbstvertrauen**« hingegen bezieht sich auf das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und darauf, dass man bevorstehende Herausforderungen bewältigen kann. Es entsteht durch positive Erfahrungen und wächst mit der Zeit immer dann, wenn man sich neuen Situationen stellt und dabei Erfolg hat. Anders gesagt, ist Selbstvertrauen also das Vertrauen in das eigene Handeln und die eigenen Fähigkeiten, insbesondere in neuen oder ungewohnten Situationen.

Die Werkzeuge der Selbstbehauptung

Mit Hilfe einer aus entsprechendem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entwickelten mentalen Stärke ist eine erfolgreiche Selbstbehauptung durch Kombination der folgenden "Werkzeuge" möglich:

- **Körpersprache:** Aufrechte Haltung, fester Blickkontakt, ruhige Gestik und Mimik.
- **Verbale Kommunikation:** Klare aber respektvolle Sprache, aktives Zuhören sowie Bestimmtheit durch geeignete Wortwahl und Betonung der Stimme.
- **Soziale Kompetenz:** Empathie, Diplomatie und Deeskalationstechniken.



Bausteine der Selbstbehauptung



Entscheidungsmatrix zum Umgang mit schwierigen Situationen im Rahmen der Selbstbehauptung

Situation	Mögliche Reaktion 1	Mögliche Reaktion 2	Mögliche Reaktion 3	Oftmals erfolgreichste Wahl (je nach Kontext)
Jemand beleidigt Dich	Ignorieren	Ruhige und sachliche Antwort	Mit Humor entwaffnen	Ruhige und sachliche Antwort
Jemand überschreitet Deine Grenzen	Klare Grenze setzen ("Nein", "Stopp!")	Körperliche Distanz vergrößern	Thema wechseln	Klare Grenze setzen ("Nein", "Stopp!")
Jemand manipuliert Dich	Nachfragen und Klarstellen	Sich nicht unter Druck setzen lassen	Unterstützung suchen	Nachfragen und Klarstellen
Jemand droht Dir körperlich	Situation verlassen	Laut und bestimmt sprechen	Sich verteidigungsbereit halten	Situation verlassen
Jemand wird handgreiflich	Schutzhaltung einnehmen	Laut um Hilfe rufen	Selbstverteidigung anwenden	Selbstverteidigung anwenden