

DIE 5 PRINZIPIEN DER SELBSTVERTEIDIGUNG

SCHREIEN

Nutze deine Stimme, um dich für dich und andere einzusetzen. Sei ruhig oder laut. Kommuniziere deine Grenzen klar.

LAUFEN

Bring dich in Sicherheit. Du entscheidest, wann du eine unangenehme Situation verlässt.

KÄMPFEN

Physischer Widerstand. Nutze deine starken Körperteile gegen verwundbare Angriffsziele.

DENKEN

Nutze deinen Kopf. Sei präsent. Hör auf deine Intuition. Nimm deine Umgebung und Möglichkeiten wahr.

DARÜBER SPRECHEN

Sprich darüber an einem sicheren Ort mit einer Person, der du vertraust und die dich unterstützt.



ESD  **GLOBAL**

esdglobalselfdefense.org