

Stark und selbstsicher mit der **Fünf-Finger-Faustregel**

So schütze und wehre ich mich

Fußball WM 2006
Die Welt zu Gast bei Freunden



Wenn ich etwas nicht hören,
sehen oder machen will,
sage ich NEIN!



Wenn ich oder andere
in Gefahr sind,
schreie ich laut um Hilfe!



Wenn ich in Gefahr bin,
laufe ich weg!



Wenn mich jemand mit einem
schlechten Geheimnis erpresst,
**wende ich mich an die
Teamleitung oder Polizei!**



Wenn ich keinen anderen
Ausweg finde,
kämpfe ich!

Institut für FrauenSelbstManagement

Ulrike Herle M.A.

Mendelssohnstr. 16a · 81245 München

Telefon (089) 833892 · www.ulrike-herle.de

Tipps für Ihre Sicherheit

Fußball WM 2006
Die Welt zu Gast bei Freunden

Gut informiert

- Erkundigen Sie sich vorab, wo Notrufsäulen, die Polizei oder andere Hilfsmöglichkeiten (Geschäfte) in der Nähe sind.
- Sehen Sie sich nach Fluchtwegen und Auswegen um.
- Informieren Sie Ihren Teamleiter über gefährliche Situationen.
- Wenn Sie sich verfolgt fühlen, sehen Sie sich um und bleiben Sie wachsam.
- Speichern Sie die Notruf Nummer 112 in Ihrem Handy ab. Wenn Sie Hilfe holen, denken Sie an die Notruffragen: Wer, was, wo, wieviele, wann?

Gut gesagt

- Nein heißt NEIN! Benennen Sie deutlich, was Sie nicht wollen.
- Lassen Sie sich nicht von einem Zufallsbekannten begleiten (Flirten weckt Erwartungshaltungen).
- Gehen Sie nicht mit, wenn Sie jemand darum bittet, ihn zu begleiten. Bei aufdringlichen Verehrern: Nicht nachgeben, nicht mitgehen, Nein-sagen!
- Setzen Sie klar und deutlich Ihre Grenzen.

Gut gebrüllt

- Es stärkt und sichert Sie, wenn Sie vorher einmal tief durchatmen.
- Wenn Sie Hilfe brauchen, schreien Sie laut und deutlich um Hilfe.
- Fassen Sie andere nicht unüberlegt an. Halten Sie Abstand. Siezen Sie die andere Person. Schlagen Sie nicht zu, sondern schreien Sie um Hilfe.

Gut abgehauen

- Trauen Sie Ihrem Gefühl.
- Wenn Sie in Gefahr sind, laufen Sie weg, wenn es keine Möglichkeit gibt, sich Hilfe zu holen.

Gut gezielt

- Wenn ein Mensch Ihnen zu nahe kommt oder gefährlich wird, versuchen Sie die Situation mit Ihrer Stimme und Ihrem Auftreten rechtzeitig zu beenden.
- Wenn das nicht klappt, dann verteidigen Sie sich so, dass sie nicht verletzt werden. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.