

Inhaltsverzeichnis

1.0.	Vorwort	10 – 13
2.0.	Was Ist Gewalt	13 – 15
3.0.	Der Überlebensinstinkt	15 – 17
4.0.	Die Kriminalität in Europa	17 – 19
5.0.	Deeskalation	19 – 30
6.0.	Tätertypen und Täterverhalten	30 – 48
7.0.	Piraten	48 – 51
8.0.	Die Eigensicherung	52 – 58
9.0.	Rechtsgrundlagen	58 – 69
10.0.	Selbstschutz in der Stadt „CityProtection“	69 – 116
11.0.	Sicherheit zu Hause „HomeSecurity“	116 - 148
12.0.	Gefahr Mieter/Vermieter und Nachbarn	148 - 158
13.0.	Reisesicherheit „TravelSecurity“	159 – 270
14.0.	Auktionen im Internet	270 – 272
15.0.	Cybermobbing	272 – 275
16.0.	Diebstahl am Arbeitsplatz	275 – 278
17.0.	Faxbetrug	278 – 280
18.0.	Gaunerzinken	280 – 283
19.0.	Der Gebrauchtwagenkauf/-verkauf	283 – 298
20.0.	Gefahr „Internet“	298 – 308
21.0.	Gewinnspiele	309 – 310
22.0.	Gefahrgutunfälle	310 – 322
23.0.	Hautürtricks	322 – 334
24.0.	Handydiebstahl	334 – 336
25.0.	Homejacking	336 – 338
26.0.	Kaffeefahrten	338 – 345
27.0.	Kinderschutz	345 – 362
28.0.	Krankenhäuser	362 – 366
29.0.	Mobbing	367 – 376
30.0.	Natürliche Gefahren	376 – 422
31.0.	Nebenverdienste	422 – 426
32.0.	Nigeriabriefe	426 - 428

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

33.0. Notfallvorsorge	428 - 437
34.0. Schlüsseldienste	438 – 442
35.0. Sicherheit an Schulen	443 – 448
36.0. SMS – Betrug	448 – 449
37.0. Gefahr „Soziale Netzwerke“	449 – 454
38.0. Telefonterror	454 – 461
39.0. Timesharing	461 – 465
40.0. Tiere	465 – 490
41.0. Vergewaltigung	490 – 501
42.0. Verteidigungsgegenstände	501 – 512
43.0. Verhalten bei Geiselnahmen	513 – 535
44.0. Frank Kaiser`s Fahrzeugkunde	535 – 557
45.0. Mit Sicherheit Motorrad fahren	558 – 566
46.0. Schutz des Kapitals	567 – 576
47.0. Wertvolle Adressen	577 – 581
48.0. Meine Websites	582
49.0. Schlusswort	583
Stichwortverzeichnis	

**„Für meine Söhne“**

### 3.0. Der Überlebensinstinkt



In uns allen ist der menschliche Überlebensinstinkt tief und fest verankert. Seit Menschengedenken herrscht auf der Erde das Recht des Stärkeren. Bei vielen Menschen lässt sich aber erkennen, dass der unbändige Wille zum Überleben im Gegensatz zu der Tierwelt, zurückgegangen ist. **Hören Sie einmal genau hin!** Sie werden hören, was soll ich denn als einfacher Mensch gegen die Gewalt und den Terror tun? Dies zeugt eindeutig vom Verlust des unbändigen Überlebenswillens und dem Drang zur Selbsterhaltung. Dies geht einher mit einer persönlichen Selbstaufgabe. Wer sich in diesen Gedanken zu sehr hineinsteigert, der verliert seine angeborenen Instinkte, eine Gefahr rechtzeitig zu erkennen und diese zu umgehen. Es erinnert tatsächlich an eine persönliche Selbstaufgabe.

Als Europäer ergeben wir uns unserem Schicksal. Wir sind ja immer freundlich und nett zu allen! Wir akzeptieren in unserem Land, dass 16-jährige ausländische Jugendliche Rentner niederprügeln. Der Jugendliche hatte halt eine schwere Kindheit. Was natürlich auch erklärt warum er schon 10 mal wegen Körperverletzung vorbestraft ist. Was tun wir, wir gehen hin und bleuen unseren Kindern ein, dass Gewalt keine Lösung ist und man keinen anderen schlägt (was natürlich auch korrekt ist). Wir haben uns alle lieb und wollen unsere Kinder vor dem Bösen schützen und vergessen dabei, dass der erste Schritt des Selbstschutzes ist, unseren Kindern die Augen zu öffnen, in welcher kranken Welt wir leben.

Wir leben heute nicht mehr in einer Zeit, wo ein Kampf fair und ehrlich geführt wird, wo der Gewinner eines Kampfes von dem Gegner ablässt, wenn dieser auf dem Boden liegt, nein er tritt noch mit aller Gewalt drauf. Dies muss uns immer allgegenwärtig sein. Sehen Sie als Beispiel Osama bin Laden. Glauben Sie der führt ein Attentat selber aus? Nein, genau das Gegenteil ist der Fall. Er versteckt sich feige mit einer Armee in einer Höhle im Nirgendwo und schickt andere, natürlich auch Kinder, für seine Zwecke mit einer Bombe in den Tod. Egal wie viele er schicken muss, Hauptsache es kommen genug Ungläubige ums Leben. Es wird Zeit, dass wir alle die Augen öffnen, auch unsere Regierungen! Was glauben Sie wer gewinnen wird? Ihr Kind, was Sie so gut wie es Ihnen möglich war erzogen haben, oder der Jugendliche, der mit Parolen, die antiwestlich sind, aufgewachsen ist und radikalisiert als Asylant in unser Europa kommt? Eine Antwort ist hier wohl überflüssig.

**-Weiter geht es im Buch-**

## **6.0. Tätertypen und Täterverhalten**

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen in die gängigsten Tätertypen und deren Verhaltensweisen einen Einblick gewähren. Ich möchte Sie sensibilisieren, damit Sie im Falle eines Falles den Hauch einer Chance haben, den Tätertypen zu erkennen und sich rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. Solange wie die Regierungen dieser Welt so lasch und am falschen Ende gegen diese Höllenbrut vorgehen, werden wir normalen und anständigen Menschen - meiner Meinung nach - mit dieser allgegenwärtigen Gefahr leben müssen.

### **Merke:**

Die heutigen Täter besitzen andere Wertgefühle und Hemmschwellen, als die sogenannten Gentlemandiebe der früheren Jahrzehnte. Viele Täter sind geistig und sozial auf einem unteren Level angesiedelt. Täglich sehen wir Berichte von Gewalt und Verbrechen; was uns normale Menschen abschreckt und abstößt, lässt bei so manchen die Hemmungen fallen, nach dem Motto, das kann ich auch oder es passiert mir ja eh nichts.

Bevor wir zu den Grundtechniken des Selbstschutzes kommen, möchte ich Ihnen an dieser Stelle Arten von Tätern und deren Verhalten vorstellen. Sicherlich reagieren Täter in Situationen zum Teil sehr unterschiedlich, also situationsbedingt, dennoch gibt es bei den Tätern immer ein gewisses Verhaltensmuster, was diese immer wieder an den Tag legen.

Ich werde zu jedem hier geschilderten Tätertypen eine persönliche Analyse über deren Gewaltbereitschaft abgeben. Dennoch ist es nur eine Analyse über das typische Verhalten der Tätertypen. Das Verhalten kann sich situationsbedingt ändern, wenn sich der Täter beispielsweise in die Enge gedrängt fühlt.

### **6.1. *Taschendiebe***

**Stellen Sie sich einmal die folgende Situation vor, die täglich auf der ganzen Welt vorkommt:**

Es ist ein schöner sonniger Tag. Sie gehen shoppen. Soweit so gut. Sie ärgern sich ein wenig, dass die Geschäfte so voll sind und Sie somit keinen freien Blick auf die Waren haben. Jetzt rempelt Sie auch noch so ein Idiot an! Sie sind aber zu vertieft in den Kampf um die freie Sicht auf die Waren. Sie haben eine(n) Konkurrent(in) um das Produkt Ihrer Wahl entdeckt. Jetzt heißt es alles oder nichts. Unter dem Einsatz Ihrer körperlichen Unversehrtheit erkämpfen Sie sich den Artikel. Die Gerechtigkeit hat gesiegt! Jetzt schnell zur Kasse und dann als Siegespokal erstmal ein Eis. So ein Glück, die Kasse ist leer. Oh Gott, wo ist meine Geldbörse? Alles weg!

- Geld
- Kreditkarten
- Ausweis
- Foto vom Freund (na ja)

**Die Welt ist ungerecht!**

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

Dieses etwas naiv beschriebene Beispiel wiederholt sich in der freien Wildbahn täglich. Neben dem gekränkten Stolz:

### **„Ich Opfer eines Diebes!“**

kommen noch die ganzen Scherereien hinzu,

- Rennerei auf die Ämter
- eine sinnlose Anzeige bei der Polizei gegen Unbekannt
- das Geld, das bis zum Monatsende reichen sollte, fehlt

### ***und das allerschlimmste:***

- Jetzt weiß ein Verbrecher wo Sie wohnen!

### **Bevorzugte Objekte der Taschendiebe:**

- Handtaschen
- Rucksäcke, Koffer
- Geld, Schecks
- Wertsachen, allgemein

### **Die gefährdetsten Plätze:**

- Bahnhöfe
- Strände
- Touristengebiete
- Flughäfen
- Menschenmassen
- Kaufhäuser
- Aufzüge
- Ampeln
- Gaststätten
- volle Verkehrsmittel
- Massenveranstaltungen
- Besichtigungstouren

### **Taktiken von Taschendieben:**

- Der Verbrecher fragt Sie ziemlich dumm nach dem Weg.
- Der Verbrecher lässt sich von Ihnen auf offener Straße Geld wechseln.
- Personen streiten sich massiv auf offener Straße.

**-Weiter geht es im Buch-**

## **10.0. Selbstschutz in der Stadt „CityProtection“**

### **10.1. Grundsätzliches**

Wir alle bewegen uns nahezu täglich im innerstädtischen Bereich. Sind wir uns aber auch der Gefahren bewusst, die permanent auf uns lauern? In der Regel nicht. Wenn wir Tätigkeiten täglich oder in immer wiederkehrenden Abständen durchführen, verfallen wir in Routine. Die Routine ist für uns im Bereich des Selbstschutzes der größte Feind. Routine lässt uns in eine Trägheit verfallen, in der wir die möglichen Gefahren nicht mehr erkennen oder wahrnehmen. Es nimmt halt alles seinen gewohnten Gang - nach dem Motto, gestern ist nichts passiert, warum sollte heute etwas passieren? Diesen Gedanken und die aufkommende Routine müssen wir vollständig aus unseren Gedanken streichen und alle Gefahren – Gefahren durch Gewalttaten, durch marode Verkehrsmittel oder natürliche Gefahren, die in der Stadt auf uns lauern - ständig für uns und unsere Familien neu bewerten und uns immer wieder auf eine aktuelle Lageentwicklung einstellen.

Nehmen wir nur die so wie ich sie nenne „U-Bahn Massaker“ im Jahre 2008 in München und Frankfurt. Unbescholtene Bürger werden Opfer von massiven Gewalttaten (zumeist ausländischer Jugendlicher). Natürlich dürfen Sie nicht den Fehler machen, sich als Feindbild nur die ausländischen Jugendlichen auszusuchen. Gewalttätige Menschen gibt es von jeder Nationalität, jeden Alters, aus allen Gesellschaftsschichten usw.. Dennoch sticht dieser Personenkreis bei massiven Angriffen auf unschuldige Menschen immer wieder heraus.

Die Frage, die wir uns immer selbst stellen müssen, ist, wann müssen und wann sollten wir Zivilcourage zeigen und wann nicht? Der Gesetzgeber sagt uns, wann wir einschreiten müssen, da wir uns ansonsten der sogenannten „Unterlassenen Hilfeleistung“ schuldig machen. Dennoch müssen Sie immer ausschließlich für sich selber entscheiden, wann Sie persönlich einschreiten, wann Sie Hilfe herbeiholen oder wann Sie „**einfach wegsehen**“. Wenn Sie alleine sind und 20 Randalierer verwüsten eine Busstation, wäre es in meinen Augen ein Selbstmordkommando, den Personen gegenüberzutreten und diese zu belehren. Hier ist es sicherlich ausreichend, über Telefon die Polizei zu verständigen.

Greifen wir das Beispiel, des 76-jährigen Rentners auf, der in einer Münchener U-Bahn 2 ausländische Jugendliche belehrte, die während der U-Bahnfahrt verbotenerweise rauchten. Warum die beiden Täter in der U-Bahn rauchten, kann hier nicht aufgeklärt werden. Fakt ist, sie begingen eine Tat, die **verboten** ist und erzeugten eine Gefahr für die anderen Fahrgäste (Gefahr: Feuer in der U- Bahn). Das spätere Opfer (der 76-jährige Rentner) sprach sie an und bat sie, das Rauchen einzustellen.

Es ist in Ordnung, Menschen auf ein Verbot hinzuweisen. Das Rauchen in einer U-Bahn kann zu einer Gefahr (Feuer) für alle Reisenden werden. Auf welche Art und Weise der Rentner die Täter angesprochen hat, wird wohl nie einwandfrei geklärt werden können. Der Rentner wurde, nachdem er die Jugendlichen angesprochen hat, von diesen beleidigt. Ob der Rentner auf die Beleidigungen eingegangen ist, kann an dieser Stelle nicht geklärt werden. Die Täter fühlten sich anscheinend in ihrer Ehre verletzt. Kurz nachdem der Rentner die U-Bahn verlassen hat, wurde er von den Tätern auf die brutalste Art und Weise zusammengeschlagen. Der Angriff

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

erfolgte zunächst von hinten. Das Opfer war auf die Handlung nicht vorbereitet und somit den Verbrechern ausgeliefert. Für mich handelt es sich eindeutig um eine vorsätzliche Tat, bei der das Leben des Rentners eine untergeordnete Rolle spielte. Die körperlichen Schäden des Opfers waren so stark, weil die Hemmschwelle bei den Tätern gleich null war und keine Person dem Opfer geholfen hat. Hätte ein Passant nicht über Handy Hilfe gerufen, wäre davon auszugehen, dass der Rentner den Angriff nicht überlebt hätte (Meine persönliche Meinung).

Wie hätten Sie sich anstelle des Rentners verhalten?

### **Persönliche Anmerkung:**

Ich möchte hier nicht das Verhalten des couragierten Rentners in ein schlechtes Licht ziehen! Ich möchte Sie natürlich ebenfalls nicht von Ihren bürgerlichen Rechten oder Pflichten abbringen, aber bedenken Sie, ein Verhalten ruft immer ein Gegenverhalten hervor und das Ergebnis stand in diesem Fall in keiner Relation zum Sachverhalt.

Es wäre in dem beschriebenen Fall besser gewesen, einfach das Abteil zu verlassen und wenn möglich, einen Bahnbediensteten über den Sachverhalt zu informieren. Aber so war der Rentner den Tätern hoffnungslos ausgeliefert und keiner hat ihm geholfen! Aber ist das Nichthelfen eine Feigheit? Ich denke nicht, stellen Sie sich einmal vor, dass Sie Zeuge eines so brutalen Angriffs auf einen Menschen sind. In Ihnen wird vermutlich auch Angst aufsteigen und Ihr Selbstschutz sagt Ihnen, nicht einzugreifen. Dies ist meiner Meinung nach nicht feige sondern, der angeborene Selbsterhaltungstrieb in uns. Was aber feige ist, ist so eine brutale Tat zu beobachten, einfach weiterzugehen und keine Hilfe zu holen, das ist für mich feige und gehört bestraft. Man kann als Außenstehender bei dem Beispiel mit dem Rentner nicht beurteilen, ob mehrere Personen versucht haben, zum Beispiel über Handy Hilfe zu holen. Bedenken Sie das in einem U-Bahn Tunnel der Empfang bei Handys zumeist stark eingeschränkt oder gar nicht möglich ist.

### **Merke:**

Das hätten auch Sie sein können!!!!!!

### **Sicherheitstipp:**

Wenn Sie meinen, Sie müssen in irgendeiner Situation dazwischen gehen, schätzen Sie die Situation vorab so gut wie es geht ein. Überlegen Sie dann erneut, ob Sie es wirklich machen wollen (Gefahr für Ihr eigenes Leben oder Ihren Leib)!

### **Meine Empfehlung:**

- Greifen Sie nicht persönlich ein
- Verständigen Sie die Polizei und versuchen Sie, die Tat auf Foto oder Video zu dokumentieren
- Bleiben Sie für die Täter unsichtbar
- Rufen Sie laut „Vergewaltigung“ oder „Feuer“, um andere Passanten zu alarmieren und auf sich aufmerksam zu machen

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

Bedenken Sie aber, das Wort „Feuer“ - ansonsten eine Allzweckwaffe - könnte in der U-Bahn eine Kettenreaktion auslösen!

**Um uns optimal selbst zu schützen, heißen unsere Zauberwörter:**

- Vorfeldaufklärung
- Taktik
- Deeskalation

### **10.2. Unterwegs mit dem Auto**

**Grundsätzliches:**

- Sorgen Sie immer für eine ausreichende Tankfüllung

Dies sorgt dafür, dass Sie nicht mal in einer gefährlichen Gegend mit Ihrem Fahrzeug liegen bleiben oder in so einer Gegend tanken müssen.

- Sorgen Sie immer dafür, dass Ihr Fahrzeug zu 100% einsatzbereit ist

Dies sorgt dafür, dass Sie nicht mal in einer gefährlichen Gegend mit Ihrem Fahrzeug liegen bleiben.

- Parken Sie immer auf bewachten Parkplätzen
- Parken Sie in der Dunkelheit immer unter einer Straßenlaterne

*(Nehmen Sie das Risiko „Marder“ in Kauf)*

Schauen Sie wenn möglich aus dem Fenster bevor Sie das Haus verlassen und sondieren die Umgebung. Prüfen Sie erneut Ihr Umfeld bevor Sie Ihr Fahrzeug öffnen,.

**Merke:**

So verhindern Sie in der Regel, dass Sie einem Angriff von hinten ausgesetzt werden nachdem Sie Ihr Fahrzeug geöffnet haben.

Nehmen wir folgende Situation: Sie sind mit Ihrem Fahrzeug unterwegs und haben den Verdacht, dass Sie verfolgt werden. Verfallen Sie nicht - auch wenn sich der Verdacht bestätigt hat - in Panik, sondern bleiben Sie ruhig, damit Sie sich nicht zu einer Kurzschlussreaktion hinreißen lassen.

**Gehen Sie wie folgt vor:**

**-Weiter geht es im Buch-**

**Kapitel 13 (Auszug):**

**13.15. Ein persönliches Bewegungsprofil für die Reise erstellen**

Ein Themengebiet, was sonst kaum in einer Lektüre Berücksichtigung findet, ist das Erstellen eines persönlichen Bewegungsprofils. Gerade als Alleinreisender sind Sie sehr vielen Gefahren ausgesetzt, die an jeder Ecke lauern können. Viele Menschen geben zwar den Eltern und/oder dem Freundeskreis bekannt, dass sie in den Urlaub fahren, vielleicht auch noch wann und wie lange, aber das war es zumeist auch schon. Innerhalb des Urlaubes werden vielleicht dann ein oder zweimal die Eltern oder Freunde angerufen und erzählt, dass die Sonne scheint und dass alles sehr schön ist. Stellen wir uns jetzt einmal folgende Situation vor: Sie erleiden auf der Anreise einen Unfall und liegen verletzt im Krankenhaus. Oder einen noch schlimmeren Fall:

**Sie werden entführt!**

Wann würden die Daheimgebliebenen Sie vermissen? Vermutlich erst am Ende der geplanten Urlaubszeit! Dann kann es für Sie aber schon zu spät sein!

**Deshalb geben Sie**

- Verwandten
- einem Freund
- engen Bekannten
- guten (wirklich guten) Nachbarn

Ihre genaue Reiseroute bekannt und vereinbaren Sie Meldungszeiten. Sie können so sicherstellen, dass Sie ein Mindestmaß an Überwachungssicherheit genießen! Sollte Ihnen auf Ihrer Reise etwas zustoßen und Sie sich dadurch nicht zu den vereinbarten Zeiten melden können, wird die Person Ihres Vertrauens **„Alarm schlagen“!**

**Sinn und Zweck:**

Anhand der ständigen Informationsweitergabe ist es möglich ein Bewegungsprofil von Ihnen zu erstellen! Sollte der schlimmste Fall eintreten, ist es möglich, Ihren derzeitigen Standort anhand der von Ihnen übermittelten Informationen massiv einzuschränken!

**Zeit rettet Ihr Leben!**

Wie können Sie nun vorgehen, um für sich ein Sicherheitsbewegungsprofil zu erstellen, so dass man Ihren Aufenthaltsort in einem Fenster von ca. zwei Stunden eingrenzen kann? Nehmen wir hierzu ein paar Beispiele für die Anreise mit den gängigsten Verkehrsmitteln. Ich schlage Ihnen folgende Texte, die Sie der Person Ihres Vertrauens übermitteln können, vor:

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

### Beispiel Anreise mit dem Flugzeug:

#### ***Vor der Abreise:***

Ich fahre am \_\_\_\_\_ (Datum) um \_\_\_\_\_ (Uhrzeit) mit einem Taxi zum Flughafen nach \_\_\_\_\_ (Ort). Ich werde mit \_\_\_\_\_ (Fluggesellschaft) nach \_\_\_\_\_ (Urlaubsort) fliegen. Die Flugzeit beträgt ca. \_ Stunden. Ich melde mich, wenn ich in das Taxi einsteige. Ich gebe dir dann das amtliche Kennzeichen des Taxis durch sowie den Namen des Taxiunternehmens.

#### ***Bewegungspunkt Zuhause (Tag der Abreise):***

Ich sitze jetzt in einem Taxi mit dem amtlichen Kennzeichen \_\_\_\_\_. Das Taxi gehört zu dem Taxiunternehmen \_\_\_\_\_. Die Fahrzeit zum Flughafen beträgt ca. \_\_\_\_\_ Minuten. Sobald ich am Flughafen bin melde ich mich bei Dir. Ich gebe dir dann die genaue Flugnummer durch und melde mich bevor ich in die Maschine einsteige.

#### ***Bewegungspunkt Flughafen:***

Ich bin am Flughafen angekommen und gehe jetzt zum Terminal: \_\_\_\_\_. Der Flug geht vom Gate \_\_\_\_\_ ab. Die Flugnummer ist \_\_\_\_\_. Die Abflugzeit ist \_\_\_\_\_ Uhr. Ich steige jetzt in das Flugzeug und melde mich sobald ich gelandet bin.

#### ***Bewegungspunkt Flughafen im Urlaubsland:***

Ich bin gelandet und gehe jetzt zum Gepäckband.

#### ***Bewegungspunkt Verlassen des Flughafengebäudes:***

Ich habe das Flughafengebäude verlassen und steige jetzt in ein Taxi/Bus mit dem amtlichen Kennzeichen \_\_\_\_\_ und melde mich, wenn ich im Hotel angekommen bin. Die Fahrt zum Hotel dauert ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

#### ***Bewegungspunkt Hotel:***

Ich bin am Hotel angekommen. Ich habe Zimmernummer \_\_\_\_\_. Die Durchwahlnummer von meinem Zimmer ist \_\_\_\_\_.

Bei Bewegungen innerhalb des Urlaubes und bei der Rückreise kann identisch verfahren werden.

### Beispiel Anreise mit dem Bus:

#### ***Vor der Abreise***

Ich werde am \_\_\_\_\_ (Datum) um \_\_\_\_\_ Uhr mit dem Reisebus der Firma \_\_\_\_\_ (Firmenname) nach \_\_\_\_\_ (Urlaubsland) fahren. Ich melde mich, wenn wir Pause machen. Sollten wir eine Übernachtungspause machen, melde ich mich, wenn ich mein Hotelzimmer bezogen habe und gebe dir die Hoteldaten durch.

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

Ich melde mich, wenn wir die Reise fortsetzen und dann bei den Pausen. Ich melde mich, wenn ich am Zielort angekommen bin und gebe dir die benötigten Daten durch.

### Den Rest siehe „Flugzeug“

#### Beispiel Anreise mit der Bahn:

##### *Vor der Abreise*

Ich werde am \_\_\_\_\_ (Datum) gegen \_\_\_\_\_ Uhr mit dem ICE Nummer \_\_\_\_\_, im Wagen Nummer \_\_\_\_\_ nach \_\_\_\_\_ (Urlandsland) fahren. Ich muss in \_\_\_\_\_ (Ort) gegen \_\_\_\_\_ (Uhrzeit) umsteigen und melde mich, wenn ich am \_\_\_\_\_ (Ort) Bahnhof angekommen bin. Ich melde mich dann, wenn ich im Anschlusszug sitze und gebe dir die Daten durch.

### Den Rest siehe „Flugzeug“

#### Beispiel Anreise mit dem Auto:

##### *Vor der Abreise*

Ich werde am \_\_\_\_\_ (Datum) gegen \_\_\_\_\_ (Uhrzeit) Uhr mit meinem Fahrzeug mit dem amtlichen Kennzeichen \_\_\_\_\_ losfahren.

Ich fahre folgende Strecke:

BAB A x  
BAB A xx  
BAB A xxx  
BAB A xxxx

Ich mache ca. alle 2 Stunden Pause. Ich melde mich dann von der Raststätte aus und gebe dir die Daten durch.

- Tankstops (Name der Tankstelle, Ort und anschließend auch gewählte Zahlungsart) melden Sie bitte ebenfalls und zwar wenn Sie das Fahrzeug verlassen, um zu tanken und wenn Sie Ihr Fahrzeug wieder besteigen.
- Sollten Sie Ihre geplante Route wegen eines Staus verlassen, melden Sie dies unverzüglich Ihrer Kontaktperson und geben die benötigten Daten durch. Den Rest führen Sie bitte wie bereits beschrieben durch.

Sind Sie jetzt geschockt? Ich weiss natürlich, dass meine Vorschläge sehr zeitintensiv sind und sich auch sehr anspruchsvoll für alle Beteiligten darstellen! Dennoch empfehle ich, meine Vorschläge so wie beschrieben umzusetzen, um Ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen.

**13.16. Endlich unterwegs**

In diesem Bereich behandle ich Ihre persönliche Sicherheit während Ihrer Anreise zu Ihrem Urlaubsort. Ich werde nicht nur auf die alltäglichen Risiken, wie zum Beispiel die allgegenwärtige Vermögenskriminalität eingehen, sondern auch auf nichtalltägliche Risiken, wie zum Beispiel Notsituationen bei Flugreisen. Ich hoffe natürlich, dass Sie niemals in so eine gefährliche Situation kommen werden, aber dennoch müssen Sie sich immer, gerade in Ländern, die nicht dem europäischen Standard entsprechen mit so einer kritischen Situation vertraut machen. Wir hören fast monatlich von schweren Zugunglücken in Indien, bei denen hunderte von Menschen ums Leben kommen. Bedenken Sie aber auch, dass diese Katastrophen z.B. durch höhere Gewalt (siehe ICE-Unglück 1998 in Eschede) auch in Hightech-Ländern vorkommen können. Oder die Terroranschläge von Madrid, bei denen es ebenfalls sehr viele Tote zu beklagen gab.

**Grundsätzliches Verhalten auf Reisen:**

Verbrüdern Sie sich nicht gleich mit Ihrem Sitznachbarn, auch nicht auf einem langen Flug oder einer langen Zugfahrt zu Ihrem Urlaubsziel! Bedenken Sie immer, Sie schauen den Menschen nur vor den Kopf. Was Ihr Gegenüber wirklich denkt und fühlt, bleibt zumeist sein Geheimnis. Wenn Sie der Toilette einen Besuch abstatten müssen, nehmen Sie Ihre Wertsachen mit!

**Gefährdungspunkt: Menschenansammlung**

Orte, an denen es zu Menschenansammlungen kommt, sind immer als ein Gefährdungspunkt einzustufen. Ein Flughafen oder ein Bahnhof - egal in welchem Land - bergen für Sie immer Gefahren durch

- Terroranschläge

Beliebte Ziele für Terroristen

- Taschendiebe

Taschendiebe findet man allen belebten Plätzen dieser Erde

- Gepäckdiebe

Für Gepäckdiebe das Paradies auf Erden!

Gepäckdiebe gehen grundsätzlich nach den Taktiken von Taschendieben vor. Zumeist reicht ein kurzer unaufmerksamer Augenblick und Ihr Gepäck ist für immer verschwunden. Eine Chance, Ihr Gepäck wieder zu bekommen oder in der Menschenmenge wieder zu entdecken, ist fast unmöglich.

**–Weiter geht es im Buch–**

### **31.0. Nebenverdienste**

„Keine Versicherungen“, „Kein MLM“, „Keine Struktur“, „Keine Vertretertätigkeit“, „Nur zwei Stunden in der Woche“, „Firmenwagen“, „Urlaubsprogramme“, „3.000 Euro monatlich“ usw.\* Wir alle kennen diese Anzeigen aus der Zeitung und aus dem Internet.

**„Kugelschreiber in Heimarbeit zusammenbauen und dafür 10.000 Euro monatlich garantiert.“\***

(\* = vom Autor frei erfundene Anzeigentexte.)

#### **Werden Kugelschreiber in der heutigen Zeit per Hand montiert?**

Die Angebote sind verlockend und verführerisch. Aber wenn man eigentlich nichts machen muss für das angebotene Gehalt, wofür bekommt man es dann eigentlich? Bekommt man es überhaupt? Oder ist das auch wieder nur ein Trick, um uns das Geld aus der Tasche zu ziehen? Kein Mensch und Unternehmen hat Geld zu verschenken. Aber was sind das dann für Gönner? Oder sind es einfach nur Betrüger?

Es gibt sehr seriöse Anbieter für lukrative Nebenverdienste, aber wie auch in jeder anderen Branche gibt es auch hier ganz schwarze Schafe, die sich die schlechte wirtschaftliche Lage der Menschen schamlos zu Nutze machen. Sicherlich ist ein lukrativer Nebenverdienst, gerade in der heutigen Zeit ein sehr verlockendes Angebot und man wirft schon mal die Bedenken über Bord. Wie erkennt man aber nun einen seriösen Anbieter für einen lukrativen Nebenverdienst?

Prinzipiell sollten die folgenden Informationen offen und ersichtlich sein:

- Der Name und die komplette Anschrift des Unternehmens (kein Postfach oder vergleichbares)

Selbstverständlich kommt es vor, dass Unternehmen mit einer Chiffre-Anzeige inserieren, dies hat aber andere Gründe, die in der Regel nichts mit Abzocke zu tun haben. Unternehmen tun dies häufig, wenn eine Stelle nachbesetzt werden soll, die aber noch von dem alten Stelleninhaber besetzt ist. Weiterhin sind bei Chiffre-Anzeigen die Kontaktdaten des Inserenten bei dem Veröffentlichender hinterlegt.

- Kein Firmenzweck angegeben

Ein seriöses Unternehmen hat nichts zu verbergen.

- Der Name des Geschäftsführers
- Eine Telefonnummer (keine Mehrwertnummer)

Häufig sind in den Inseraten teure Mehrwertnummern angegeben, die Ihnen hohe Kosten verursachen, ohne dass in der Regel weiter was passieren wird. Sollte dennoch eine reguläre Rufnummer hinterlegt sein, kann es passieren, dass Sie aus fadenscheinigen Gründen auf eine teure Mehrwertnummer verwiesen werden.

- Die genaue Tätigkeitsbeschreibung

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

Nur die Brocken, die man uns in den Inseraten vorwirft, reichen nicht aus. Wie schon geschrieben, ein seriöses Unternehmen hat nichts zu verbergen.

- Der genaue Verdienst

Wie ich schon geschrieben habe, kein Mensch oder Unternehmen hat etwas zu verbergen. Die angebotene Stelle muss mit dem zeitlichen Arbeitsaufwand und mit der Tätigkeit an sich im Verhältnis stehen. Wenn Sie also eine Anzeige lesen, bei der ausgeschrieben ist, dass Sie übertrieben gesagt nur eine Stunde im Monat arbeiten müssen, aber 2.000 Euro verdienen, ist erhöhte Wachsamkeit angeraten. Sollte in der Anzeige stehen, „Gehalt nach Vereinbarung“ können Sie zwar nicht wie beschrieben am Anfang das Verhältnis prüfen, Sie können dennoch die anderen genannten Punkte berücksichtigen.

- Sie müssen zunächst einmal in Vorkasse gehen, sei es für eine Vermittlung oder vergleichbares

Warum entstehen Kosten? Selbst wenn, warum auch immer Kosten entstehen könnten, würde doch ein seriöses Unternehmen diese Kosten übernehmen oder Ihnen vom ersten Verdienst abziehen.

Sollten Sie nach einer Prüfung mit sich überein sein, dass sich eine Kontaktaufnahme mit dem Unternehmen lohnt und Sie werden auch zu einem Gespräch eingeladen, dann fragen Sie auf jeden Fall, ob es sich um ein Einzelbewerbungsgespräch handelt.

**–Weiter geht es im Buch–**

### **33.0. Notfallvorsorge**

Wenn wir den Fernseher oder das Radio anschalten oder einfach nur im Internet surfen, werden wir überall mit Unfällen und Katastrophen konfrontiert. Die Schreckensmeldungen von

- Überschwemmungen
- Hochwasser
- Stromausfällen
- Chemieunfällen
- etc.

verfolgen uns nahezu täglich. Wir brauchen nicht weit über unseren Tellerrand zu schauen. Diese Katastrophen und Unglücke können jederzeit immer wieder bei uns vorkommen. Nehmen wir nur das Beispiel des Rheinhochwassers, was schon zu einer gewohnheitsmäßigen Sache im Leben der Menschen, die an den hochwasserbedrohten Gebieten wohnen, geworden ist. Aber was ist, wenn einmal in Ihrer Nähe ein großer Chemieunfall geschieht? Gehen Sie davon aus, dass Polizei und Feuerwehr nicht wie in den normalen Zeiten binnen kürzester Zeit nach Ihrem Anruf bei Ihnen sein werden, denn diese Institutionen werden mit der Gefahrenabwehr beschäftigt sein. Gehen Sie auch von dem Glauben weg, dass Sie dann noch einfach in Ihrem Supermarkt um die Ecke einkaufen gehen können, falls es wirklich einmal zu seinem Unfall in Ihrer Nähe kommen sollte. Entweder besteht eine Ausgangssperre oder der Supermarkt ist einfach geschlossen, weil zum Beispiel keine frische Ware mehr angeliefert wird, da das ausgeklügelte Transportsystem des Einzelhandels komplett zusammengebrochen ist. Natürlich ist mein gewähltes Beispiel mit einem Chemieunfall ein sehr drastisches, aber können Sie es ausschließen? Nein, das können Sie nicht! Selbst wenn ich das Beispiel „Hochwasser“ bemüht hätte, glauben Sie Ihr Supermarkt um die Ecke hätte dann noch so wie Sie es gewöhnt sind auf? Nein, in der Regel wird dies nicht der Fall sein.

Stellen wir uns jetzt einmal vor, in Ihrer Gegend ist es zum Beispiel zu einem tragischen Unfall gekommen oder es herrscht Hochwasser und Sie können Ihr Haus oder Ihre Wohnung vermutlich für mehrere Tage nicht verlassen. Gehen Sie jetzt mal an Ihren Kühlschrank und in Ihre Speisekammer und prüfen wie viele Vorräte Sie haben. Wie lange werden diese reichen? Zwei oder vielleicht fünf Tage? Aber was ist nun, wenn Sie Ihr Heim aus Sicherheitsgründen zehn Tage nicht verlassen können oder dürfen?

#### **Fragen Sie sich selbst:**

1. Sind Sie auf eine derartige Notsituation vorbereitet?
2. Können Sie sich und anderen in dieser Situation helfen?

#### **Bedenken Sie immer:**

Ist erst einmal so eine Notsituation eingetreten, ist das Kind sprichwörtlich in den Brunnen gefallen. Mit Hilfe ist in diesen Momenten nicht sofort zu rechnen. Deshalb rate ich Ihnen dringend, für sich und Ihre Familie einen häuslichen Notvorrat anzulegen, sowie eine Notausrüstung für den Fall, dass sämtliche Versorgungen, wie zum Beispiel die Stromversorgung, zusammenbrechen. Glauben Sie das kann bei

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

Ihnen nicht passieren? Dann fragen Sie doch mal die Einwohner von abgelegenen (Berg-)Dörfern, die für mehrere Tage von der Außenwelt abgeschnitten waren, ohne Strom und sonstige Versorgung! Anhand meiner Auflistungen werden Sie erkennen, dass Sie nicht Unsummen von Geld dafür ausgeben müssen, die meisten Dinge bekommen Sie bei jedem Aldi und Lidl für einen kleinen Preis.

### Der Notvorrat:

Legen Sie sich für alle Fälle einen Lebensmittel- und Getränkevorrat für mindestens eine Woche an. Meine Empfehlung ist die Anlage eines Vorrates für zwei Wochen. Ganz wichtig dabei ist, dass Sie für eine ausreichende Menge Trinkwasser sorgen. Es ist zwar möglich, dass ein Mensch mehrere Wochen ohne Essen überleben kann, aber ohne Flüssigkeiten geht er nach wenigen Tagen zugrunde. Verlassen Sie sich nicht auf das Trinkwasser aus dem Wasserhahn. Bei einer großen Katastrophe wird die Trinkwasserversorgung vielleicht gar nicht mehr vorhanden sein. Wenn doch, müssen Sie davon ausgehen, dass das dringend benötigte Trinkwasser verseucht ist. Wenn in Ihrem Haushalt Personen vorhanden sind, die täglich Medikamente benötigen, müssen Sie diese in die Berechnung Ihres Notvorrates einschließen. Denken Sie ebenfalls an Ihr eventuell vorhandenes Haustier. Es ist nicht schön mit anzusehen, wenn Sie persönlich zwar die Katastrophe so gut wie es geht überstehen, aber Ihr geliebtes Haustier elendig zugrunde geht, da kein Notvorrat für das Tier vorhanden ist.

### Grundsätzlich gilt:

- Lagern Sie nur Getränke und Lebensmittel ein, die unbegrenzt bzw. mehrere Jahre haltbar sind und Ihren normalen Gewohnheiten entsprechen
- Lagern Sie alle Lebensmittel trocken und kühl
- Achten Sie auf eine luftdichte Verpackung
- Stellen Sie neu dazu gekaufte Lebensmittel immer nach hinten, damit Sie immer zuerst die älteren Lebensmittel verbrauchen.
- Erwerben Sie auch Lebensmittel, die Sie kalt verzehren können, falls es keinen Strom mehr geben sollte. Besorgen Sie sich ebenfalls eine Kochmöglichkeit, falls es zum Ausfall von Gas und Strom kommen sollte.

### a) Lebensmittel

Aber wie berechnen Sie die Menge an Trinkwasser und Lebensmittel, die Sie für den Notfall benötigen? Es gibt dazu verschiedene Berechnungsmodelle. Ich schlage Ihnen folgenden Notvorrat für 14 Tage vor. Die Berechnung bezieht sich auf jeweils eine Person, mit einem durchschnittlichen Tagesbedarf an Kilokalorien.

- Fleisch 2,5 kg
- Milch 5,5 Liter
- Getränke 25 Liter
- Gemüse 3,0 kg
- Getreide 6,0 kg
- Obst 3,0 kg
- Fette 1,0 kg

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

### Achtung:

Bedenken Sie bei Ihren Einkäufen, dass die handelsüblichen Konserven (Kilodosen) im allgemeinen weniger Inhalte haben.

### b) Haushaltsapotheke

Jeder Haushalt hat in der Regel ein gewisses Grundsortiment an Medikamenten.

### Sicherheitstipp:

Achten Sie immer auf die Haltbarkeit der Medikamente. Abgelaufene Medikamente können für den Benutzer im schlimmsten Falle gesundheitlich gefährlich werden oder sind einfach nur wirkungslos. Wenn Sie abgelaufene Medikamente in Ihrer Hausapotheke haben, entsorgen Sie diese unverzüglich als Sondermüll.

Folgende Medikamente und Erste Hilfe Ausstattungen sollten sich in Ihrer Hausapotheke befinden:

- persönliche Medikamente für den täglichen Bedarf
- individuelle Medikamente:
  - *gegen Sodbrennen*
  - *gegen Allergien*
  - *gegen Pilze, wie zum Beispiel Scheiden- und Fußpilz*
  - *gegen Herpes*
  - *gegen Grippe*
  - *gegen Durchfall*
  - *gegen Erkältung*
  - *gegen Verstopfung*
  - *gegen Insektenstiche*
  - *gegen Übelkeit*
  - *Augentropfen*
  - *gegen Ohrenschmerzen, wie zum Beispiel gegen Mittelohrentzündung*
  - *Beruhigungsmittel*
  - *gegen Prellungen und Verstauchungen*
  - *Hustenlöser*
  - *Vitamintabletten*
- Verbandsmaterial
- Klebeband
- Schere
- Dreieckstuch
- Mullbinden
- Pflaster
- Wundkompressen
- Pinzette
- Leukoplast
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- *Kopfschmerztabletten*
- *Fiebertabletten*
- *Zahnschmerztabletten*

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

- Ein bruchsicheres Fieberthermometer
- Sonnenschutzcreme
- Präparate gegen Juckreiz, zum Beispiel gegen verbrannte Haut durch die Sonne
- Präparate zur Insektenabwehr
- Aidshandschuhe

**–Weiter geht es im Buch–**

**Leseprobe "Selbstschutzbuch"**

### **35.0. Sicherheit an Schulen**

Dies ist ein sehr trauriges Thema und eigentlich war es nicht für dieses Buch vorgesehen. Ich habe mich aber aus aktuellem Anlass, dem Amoklauf von Winnenden am 13.03.2009, dazu entschlossen, dieses Themengebiet mit in dieses Buch aufzunehmen. Ich habe selbst zwei schulpflichtige Kinder, deshalb ist dieses Thema auch allgegenwärtig für mich.

#### **Aber was kann man nun tun? Kann man einen Amoklauf an Schulen überhaupt verhindern und wenn ja wie?**

Nach so schrecklichen Ereignissen wie dem Amoklauf in Winnenden schreien Politiker sofort auf, wir müssen das Waffengesetz verstärken, wir müssen diese gewaltverherrlichenden Computerspiele verbieten usw.

#### **Aber ist das eine Lösung?**

Ich persönlich glaube nicht! Wer eine solch schreckliche Tat plant, wird auch eine Möglichkeit finden, sie auszuführen. Außerdem gebe ich zu bedenken, dass diese von gewissen Kreisen vorgeschlagenen Verbote einer Bestrafung der Allgemeinheit gleichkommen würden, denn nicht jeder, der eine Waffe oder ein „Ballerspiel“ hat, läuft irgendwann einmal Amok.

Aber was kann man nun tun, damit Menschen nicht zu solch schrecklichen Taten hingerissen werden oder damit man sie im Vorfeld bereits erkennen und die Taten verhindern kann? Denn wenn sich bereits ein Amokläufer mit einer Waffe in der Schule befindet, muss man davon ausgehen, dass es Opfer geben wird.

#### **Welcher Menschentyp ist nun gefährdet, ein Amokläufer zu werden?**

Wie leider die Amokläufe der letzten Jahre gezeigt haben, ist der durchschnittliche Amokläufer

- männlich
- jugendlich
- kontaktarm
- unauffällig

Häufig sind Gewaltvideos oder gewaltverherrlichende Computerspiele mit im Spiel. Nur wenn wir diese Beschreibung nehmen, trifft diese auf sehr viele zu. Psychologen und diverse andere Personen und Institutionen predigen immer wieder, dass Eltern auf diese Anzeichen achten sollen. Sein wir aber einmal ganz ehrlich, welche Eltern, auch wenn alle diese Anzeichen bei ihrem Kind erfüllt sind, trauen diesem zu, dass es in eine Schule geht und Menschen tötet? Ich glaube keine Eltern trauen ihren Kindern das zu.

#### **Was kann einen Amoklauf auslösen?**

Das Wort „Amok“ kommt aus dem malaiischen und bedeutet töten und in blinder Wut angreifen (Quelle Wikipedia). Es wird damit eine psychische Ausnahmesituation bezeichnet, die sich

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

- in blinder Wut und Aggression
- in absoluter Gewaltbereitschaft

zeigt.

**Was kann einen Amoklauf auslösen:**

- Probleme mit dem Partner

**–Weiter geht es im Buch–**

**Leseprobe "Selbstschutzbuch"**

### **37.0. Gefahr Soziale Netzwerke**

Wer kennt sie nicht die Facebooks, die Xings, die Stayfriends oder die Wer-kennt-Wen etc. sozialen Netzwerke? Ich gebe zu, dass ich auch, rein privat, Mitglied eines sozialen Netzwerkes bin. Warum auch nicht? Diese Netzwerke sind eine gute Sache, um sich beruflich zu präsentieren oder einfach wie zum Beispiel bei dem Anbieter Stayfriends Schulfreunde wieder zu finden. Der Boom auf diese Netzwerke ist gewaltig, so wurde zum Beispiel die Website von MySpace im Juni 2007 114 Millionen mal aufgerufen und war damit eine der fünf am besten besuchten Seiten der USA (Quelle: Spiegel Online).

Aber alles Gute hat auch eine Kehrseite der Medaille. Es gibt sehr viele Menschen, die sich in diesen Portalen nahezu vollständig Preis geben mit kompletter Anschrift, mit Profildaten und dergleichen. Die Möglichkeit, bei sozialen Netzwerken leicht Opfer zu finden, hat sich natürlich auch schon bei den Verbrechern und Betrügern herumgesprochen. Aber nicht nur diese tummeln sich hier und warten auf Opfer. Nein, sondern auch Unternehmen, die professionell und legal Adressen an Firmen weiterverkaufen. Wenn Sie selbständiger Unternehmer sind und schon einmal von einem Adressenanbieter ganz offiziell Kundendaten/-adressen erworben haben, wissen Sie wie lukrativ das Geschäft sein muss. Für die Nichtunternehmer unter uns sei gesagt, jedes Unternehmen muss Werbung machen, um sich am Markt zu behaupten, aber wie wenn man keine Adressen von potentiellen Kunden für sein Produkt hat? Ganz einfach, man kauft sich Adressen bei einem der vielen Anbieter, selbst die Deutsche Post bietet diesen Service an. Man kann vorab seine Wünsche äußern und bekommt die Adressen so selektiert, dass man eine potentielle Zielgruppe zielgerichtet anschreiben kann. Wenn Sie also zum Beispiel folgendes Kundenklientel ansprechen wollen:

- weiblich
- zwischen 40 und 60 Jahre alt
- Wohnung im Mehrfamilienhaus
- Düsseldorf
- Einkommen unter 3.000 Euro
- mittleres Kaufverhalten
- etc.

dann bekommen Sie diese Personen mit Anschrift und/oder Telefonnummer und/oder E-mailadresse selektiert und übermittelt. Der Nachteil ist leider die teilweise doch sehr hohe Gebühr, die für die Daten anfällt. Also was liegt da mehr auf der Hand, als sich als Unternehmer oder als Adressanbieter in den sozialen Netzwerken umzuschauen? Behörden oder private Ermittler können sich ebenfalls eindeutige Informationen über eine bestimmte Person durch Beiträge in einem Blog usw. besorgen und über diese Person ein aussagekräftiges Dossier anlegen. Soziale Netzwerke bieten ebenfalls eine hervorragende Quelle für Arbeitgeber bzw. zukünftige Arbeitgeber. Hier liegt es doch ebenfalls auf der Hand, dass sich ein Arbeitgeber über seinen Mitarbeiter informiert. Was glauben Sie, wie ein Arbeitgeber reagiert, wenn er einen Artikel von einem seiner Angestellten in einem Netzwerk findet, in dem der Arbeitnehmer seine Wut und seinen Frust über die Firma auslässt? Oder wie sich ein potentieller zukünftiger Arbeitgeber verhält, wenn er sich über einen Bewerber informiert und einen alten Beitrag findet, wo der Bewerber seinen Frust über den alten Arbeitgeber ablässt. Glauben Sie, der Arbeitnehmer wird noch

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

lange und glücklich in seinem Arbeitsverhältnis stehen oder der Bewerber wird die ausgeschriebene Stelle erhalten? Ich denke nicht.

Kommen wir nun zu den potentiellen Gefährdungen, die für einen User in einem sozialen Netzwerk lauern können. Der größte Schwachpunkt bei sozialen Netzwerken ist, dass man seine wahre Identität verborgen halten kann. Es findet keine Identitätsprüfung statt. Man kann sich also einfach eine Emailadresse einrichten, sich einen falschen Namen zulegen und schon ist man eine andere Person.

### **Cyberstalking:**

Cyberstalking ist nichts anderes als reines Stalking. Dabei wird man von einer in der Regel nicht identifizierten Person zum Beispiel durch das permanente Senden von emails belästigt und/oder diese Person leitet Ihr Profil in andere Netzwerke weiter, um und Sie dort beispielsweise zu diskreditieren.

### **Cybermobbing:**

Soziale Netzwerke bieten eine ideale Plattform für diese Art von Mobbing. Ein sehr bekanntes Beispiel ist, wenn sich der Mobber mit Ihrem Profil und Namen bei einem sozialen Netzwerk einträgt, Sie dort in einem negativen Licht darstellt und Sie schädigen möchte. Gerade Prominente werden häufig Opfer durch diesen sogenannten Identitätsdiebstahl.

**-Weiter geht es im Buch-**

Leseprobe "Selbstschutzbuch"

### **38.0. Telefonterror**

Zunächst einmal stelle ich hier klar, dass jeder ein Opfer von Telefonterror werden kann und nicht nur, wie oft vermutet, die Damenwelt. Telefonterror ist wie eine Folter! Wer schon einmal am Telefon terrorisiert worden ist, wird mir beipflichten. Menschen, die Telefonterror als dummen Jungenstreich abtun, bedenken nicht die schweren seelischen Folgen, die bei einem Telefonterroropfer eintreten können.

#### **Eine Telefonterroraktion könnte so aussehen:**

Sie liegen brav und tiefschlafend im Bett, es ist 01.20 Uhr. Sie schrecken durch das Klingeln des Telefons auf. Wieder einmal ist diese Stimme am anderen Ende und sagt: „Ich komme und hole dich!“. Sie schreien wie immer zurück in den Hörer: „Lass mich in Ruhe du Arschloch!“. Dann knallen Sie den Hörer auf und gehen genervt wieder ins Bett. Und schon wieder klingelt das Telefon, wieder und wieder und wieder! Was werden Sie tun? Zur Polizei gehen? Hilfe werden Sie dort meist nicht erwarten können. Aber was nun? Nehmen Sie den Telefonterror nicht auf die leichte Schulter, das hat schon manchen unfreiwillig ins Grab gebracht. Vertrauen Sie sich Ihrer Familie und Ihrem engsten Freundeskreis an. Erzählen Sie aber bitte nicht jedem von dem Telefonterror, Sie wissen ja nicht wer der Täter ist (Bedenke: Stalker, siehe hierzu auch Kapitel 6). Halten Sie den Personenkreis so klein wie möglich, Sie erhöhen dadurch die Chance, dass man den Täter ermitteln kann.

Da ein Opfer von Telefonterror in der Regel sehr angespannt ist und dies auch für jeden, wie zum Beispiel Arbeitskollegen, erkennbar ist, legen Sie sich eine glaubwürdige Ausrede parat.

#### **Folgende Probleme können bei Opfern von Telefonterror auftreten:**

- Kreislaufstörungen
- Tablettenabhängigkeit
- Angstzustände
- Depressionen
- Nervosität

Durch die Anspannung bei den Opfern kann es ebenfalls vorkommen, dass die Familie massiv unter den Stimmungsschwankungen bei dem Opfer leiden muss.

Opfer von Telefonterror haben oft den Schameffekt wie Opfer von Vergewaltigungen, die dann die Tat gar nicht zur Anzeige bringen oder die Schuld bei sich selber suchen. Was natürlich völliger Unsinn ist. Bringen Sie die Taten immer zur Anzeige und lassen Sie diese Schweine niemals entkommen. Ihre Alarmglocken müssen sofort wild schlagen, wenn der Telefonterrorist Sie

- am Telefon bedroht
- mit perversen Sprüchen traktiert

Verständigen Sie sofort die Polizei und erstatten Anzeige, setzen Sie aber nicht sehr viel Hoffnung darein, dass der Täter von Amtswegen ermittelt wird. Wenn eine Person den Täter schnell ermitteln kann, dann nur Sie! Der Täter spielt mit Ihrer Angst, dies gibt ihm ein Gefühl der Macht, was er in der Regel im normalen Leben nicht hat.

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

### Wer kommt als Täter in Frage?

Zunächst kommt jeder als Täter, aber auch jeder als Opfer, in Frage. Dennoch belegen Statistiken, dass die Täter zumeist aus dem näheren Umfeld des Opfers kommen.

### Profil eines Täters gemäß Statistiken:

- männlich
- unauffällig
- kontaktarm mit der Tendenz gehemmt zu sein
- sexuelle Probleme

Das typische Opfer von Telefonterror ist weiblich, jung und lebt alleine. Wir wollen aber nicht nur die Männer verteufeln, denn, wie ich schon am Anfang erwähnt habe, kann jeder der Täter sein, auch Frauen. Wobei Frauen aber eher aus Eifersucht andere Menschen am Telefon terrorisieren und nicht als einen Psychopathen einzustufen sind. Treten Sie diesen Verbrechern selbstbewusst gegenüber, denn über Selbstbewusstsein verfügen die Täter in der Regel selber nicht. Sie suchen Schwächere, um sich zu profilieren. Lassen Sie Ihre Stimme Ihre Waffe sein. Beliebte Opfer sind gerade deshalb auch Kinder und ältere Menschen.

### Möglichkeiten des Telefonterror:

„Der Shocking-Anruf“\*

**–Weiter geht es im Buch–**

**42.0. Verteidigungsgegenstände**

**Merke:**

Jeden Verteidigungsgegenstand, den Sie zum Selbstschutz mitführen, kann auch durch den Täter gegen Sie selber eingesetzt werden! Außerdem kann eine mitgeführte Waffe, wie zum Beispiel eine Gaspistole, zur Eskalation beitragen. Ein verhältnismäßig ruhiger und nicht gewaltbereiter Verbrecher könnte aus Angst vor der Waffe oder aus Wut alle Hemmschwellen verlieren und Sie so attackieren, wie es eigentlich nicht in sein Täterprofil passt, und „durchdrehen“.

Ich werde in diesem Kapitel nicht, wie in anderen Büchern, die von Selbstschutz handeln, auf Schusswaffen als Verteidigungsgegenstand eingehen. Die Chance, dass Sie einen Waffenschein, der Sie berechtigt eine Schusswaffe zu führen (ständig schussbereit bei sich zu tragen), erhalten, ist eher als gering bis aussichtslos zu bezeichnen. Sicherlich ist es eher in der Schweiz möglich als zum Beispiel in Deutschland. Deshalb habe ich komplett auf dieses Thema verzichtet. Bevor Sie sich einen passenden Verteidigungsgegenstand aussuchen und erwerben wollen, prüfen Sie zunächst einmal die gültige Rechtslage des Landes, in dem Sie leben.

Als Beispiel sei hier der Elektroschocker benannt, in Deutschland frei ab dem 18. Lebensjahr erwerbbar und in der Schweiz im Waffengesetz als Verbotene Waffe eingestuft, d.h. der Erwerb und der Besitz sind strafbar. Überlegen Sie sich weiterhin, ob Sie diesen Gegenstand im Falle einer Verteidigung auch einsetzen würden. Was meine ich damit? Während bei einem Täter in der Regel nur eine geringe bis gar keine Hemmschwelle vorhanden ist, dem Opfer Gewalt anzutun, ist die Hemmschwelle bei dem Opfer in der Regel auch bei einem Angriff immer noch gegeben. Wenn Sie also von vorne herein wissen, dass Sie einen Angreifer niemals mit einem Tränengasspray abwehren würden, dann kaufen Sie es auch gar nicht erst! Es besteht die Gefahr, dass Sie es in einer kritischen Situation nicht benutzen, da Sie eventuell die Hemmschwelle, einen anderen damit zu verletzen, nicht überwinden können. Was sind aber nun geeignete Verteidigungsgegenstände und -waffen?

Auch hier ist es schwer, eine verbindliche Aussage zu treffen. Sie sollten nach folgenden Kriterien den idealen Verteidigungsgegenstand für sich persönlich finden:

- Ist der Gegenstand vom Gesetz zugelassen?

Der erste Punkt ist nach dem Blick in das gültige Waffengesetz schnell geklärt. Sollte das Waffengesetz nicht eindeutig zu dem von Ihnen auserwählten Gegenstand Stellung beziehen, empfehle ich Ihnen, einfach mal die nächstgelegene Polizeidienststelle aufzusuchen und sich dort zu erkundigen. Sie können natürlich auch einen Fachanwalt konsultieren, dies ist aber mit Kosten verbunden.

- Komme ich in einer kritischen Situation mit dem Gegenstand zurecht?

Den zweiten Punkt können Sie nur beantworten, wenn Sie es testen. Sie können es einfach testen, indem Sie sich zum Beispiel durch Laufen und anschließende Liegestütze unter körperliche Belastung setzen und dann eine Angriffssituation nachstellen. Belügen Sie sich aber nicht selber und machen diese Übung halbherzig.

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

Setzen Sie sich wirklich unter physischen und psychischen Druck, nur so können Sie eine stressige Situation wie einen körperlichen Angriff nachstellen und testen, ob Ihre Auswahl passend ist.

- Fühle ich mich wohl, wenn ich den Gegenstand mitführe?

Wohlfühlen ist relativ anzusehen. Ich meine damit nicht, dass Sie mit dem ausgewählten Gegenstand wie ein Honigkuchenpferd durch die Landschaft spazieren. Ich meine damit, ob Ihnen der Gegenstand ein gewisses Maß an Sicherheit gibt. Natürlich dürfen Sie sich nicht zu sehr auf dieses Gefühl der Sicherheit verlassen, es soll lediglich ein Beitrag zu Ihrem Selbstschutz sein. Wenn Sie aber schon ein Unbehagen empfinden, wenn Sie nur daran denken, den Gegenstand dabei zu haben, dann sollten Sie einen anderen Gegenstand wählen.

### Gaspistolen/-revolver

Die heutigen Gaspistolen und -revolver sehen einer echten Faustfeuerwaffe täuschend ähnlich. Sollte es die Rechtslage Ihres Heimatlandes zulassen, dass Sie diese Art von Verteidigungswaffe erwerben dürfen, sollten Sie die folgenden Dinge beachten:

Auch wenn Sie eine Gaswaffe frei erwerben dürfen, heißt das noch lange nicht, dass Sie diese überall mit hinführen dürfen! Um festzustellen, wo das Mitführen erlaubt ist, prüfen Sie die jeweiligen waffenrechtlichen Bestimmungen Ihres Heimatlandes.

Ich sehe die größten Nachteile bei Gaswaffen darin, dass Sie nahe - ca. zwei bis drei Meter - am Angreifer stehen müssen, um eine Wirkung zu erzielen, da sich die Gasladung ansonsten auf mehreren Metern in Luft auflöst und beim Angreifer keine Wirkung zeigen wird. Wenn Sie in Panik Ihre Waffe ziehen und auf den Angreifer schießen und dabei nicht die aktuelle Windrichtung (der Wind weht in Ihre Richtung) berücksichtigen, schießen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes ein Eigentor, denn der Wind treibt die Ladung in Ihre Richtung und Sie verletzen sich selbst! Was das Ergebnis erbringt, dass Sie kampf- und verteidigungsunfähig sind. Viele Bücher warnen ebenfalls vor der Benutzung einer Gaswaffe, begründen es aber auch mit der Tatsache, dass bei dem Täter erhebliche Verletzungen auftreten können. Diese Begründung werde ich aber nicht bringen, da ich ganz ehrlich zum Täter sagen muss, selber Schuld! Hätte er nicht angegriffen, dann wäre ihm auch nichts passiert! Nein, ich stehe dem Einsatz von Gaswaffen vielmehr negativ gegenüber, weil es den Täter noch mehr provozieren könnte und in der kleinen Entfernung zum Täter, um eine Wirkung zu erzielen. Ein Täter, der erkennt, dass Sie eine Waffe in der Hand haben, wird nicht allzu nahe an Sie heran treten. Wenn er sich aber schon in Ihrer Griffweite befindet und Sie müssen erst noch die Waffe ziehen, glauben Sie, der Täter wird das zulassen? Selbstverständlich können Sie Ihre Waffe auch nur mit Schreckschusspatronen (Platzpatronen) laden. Aber was passiert, wenn Sie geschossen haben und der Täter steht mehrere Meter von Ihnen entfernt? Es passiert nichts! Das einzige was passiert ist, dass Sie sich geoutet haben, nur eine Schreckschusswaffe dabei zu haben. Der Täter wird Sie in aller Regel jetzt erst Recht angreifen. Sie können dann nur noch hoffen, dass andere Personen den Schuss gehört haben und Ihnen zur Hilfe eilen oder Hilfe verständigen.

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

Sollte der Täter ungefähr einen Meter vor Ihnen stehen und Sie haben es geschafft, Ihre Waffe zu ziehen und diese auch auf den Täter abzufeuern, können Sie beim Täter Verbrennungen (wenn Sie ihn im Gesicht oder anderen nicht bedeckten Körperteile getroffen haben) hervorrufen. Diese Schrecksekunde des Täters können Sie zur Flucht nutzen. Den größten Nachteil sehe ich in dieser Art Waffe, dass sie täuschend echt aussieht und der Täter sie für echt halten kann, was sich für Sie negativ auswirken könnte, wenn der Täter ebenfalls eine Waffe mitführt, die in der Regel eine echte Schusswaffe sein wird. Weiterhin könnten eintreffende Polizeibeamte Ihre Waffe für echt halten und überreagieren (wir sind alle nur Menschen).

Wenn Sie aber unbedingt eine Gaswaffe zur Ihrer Verteidigung nutzen möchten dann empfehle ich Ihnen folgendes:

- Laden Sie die Waffe abwechselnd, beginnend mit einer Schreckschusspatrone und dann mit einer Gaspatrone bis das Magazin bzw. die Trommel voll geladen ist.

### **Elektroschocker**

**–Weiter geht es im Buch–**

Leseprobe "Selbstschutzbuch"

#### **43.0. Verhalten bei Geiselnahmen/Entführungen/Geiselhaft**

##### **Merke:**

Eine Geiselnahme/Entführung erfolgt zumeist völlig unerwartet, zügig und mit Anwendung von Gewalt. Die Täter möchten ihr Opfer schnell, ohne große Aufmerksamkeit zu erregen und ohne große körperliche Anstrengungen, in ihren Besitz bekommen.

Die Gefahr, Opfer einer Geiselnahme zu werden, ist allgegenwärtig, in einer Bank, in einem Juweliergeschäft, im Schnellrestaurant oder im Supermarkt um die Ecke.

##### **Weitere Orte für Geiselnahmen sind:**

- Im Flugzeug (siehe die Entführung der Lufthansa Maschine „Landshut“ im Jahre 1977)
- In öffentlichen Gebäuden, wie zum Beispiel in einem Bahnhof (siehe Geiselnahme im Berliner Hauptbahnhof im Jahre 2007)
- Auf öffentlichen Straßen oder Plätzen (siehe Schleyer Entführung im Jahre 1977)
- In Zügen
- In Bussen (siehe das Geiseldrama von Gladbeck 1988)
- Auf Schiffen (siehe die Entführung der Achille Lauro 1985)
- In den eigenen vier Wänden (siehe hierzu die versuchte Entführung von Jürgen Ponto der RAF im Jahre 1977)\*

(\* = Der Entführungsversuch verlief nicht wie geplant und Jürgen Ponto wurde von den RAF-Terroristen in seinem Haus erschossen.)

Wie Sie anhand der Auflistung erkennen können, besteht im Grunde eigentlich überall die Gefahr, Opfer einer Geiselnahme bzw. Entführung zu werden. In der Regel denkt keiner von uns, wenn er seine Hausbank aufsucht, dass im nächsten Moment ein oder mehrere bewaffnete Täter ebenfalls die Bank betreten und schreien „Das ist ein Überfall“. Wir müssen uns diese Gefahr, die durch die finanzielle Situation in der Welt ja nicht besser wird, immer vor Augen halten. Gerade Geiselnahmen, die vom Täter nicht geplant sind, sei es bei einem Banküberfall bei dem die Polizei sofort vor Ort ist und den Räubern die Fluchtmöglichkeit versperrt, stellen eine besondere Gefahr dar. Die Täter sind in der Regel, auch wenn eventuell einkalkuliert, nicht auf eine derartige Situation vorbereitet und können schneller in Panik geraten, was für die Geiseln eine lebensbedrohliche Situation heraufbeschwören kann.

##### **Beispiel zur Veranschaulichung:**

###### **„Die Flugzeugentführung“**

Nehmen wir das Beispiel einer Flugzeugentführung. Das oberste Ziel der Geiselnahmer ist, die Maschine so schnell wie es geht in ihre Gewalt zu bringen, Angst und Schrecken zu verbreiten, so dass die Passagiere in Panik geraten und die Entführer die Personen leichter kontrollieren können. Die Entführer bewegen sich lautstark durch das Flugzeug und zeigen den Passagieren die Waffen, um den

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

verängstigten Menschen eindeutig zu demonstrieren, wer von nun an das Sagen hat. Eine Flugzeugentführung beginnt in der Regel kurz nach dem Start. Die Täter müssen so schnell wie es geht, die Maschine in ihre Gewalt bringen, damit sie die noch vollbetankte Maschine dahin delegieren können, wo sie hin möchten. Sollte es nämlich zu einer Verweigerung der Landerlaubnis kommen, können sie die Maschine noch zu einer Ausweichmöglichkeit delegieren.

Geplante Geiselnahmen bzw. Entführungen sind heute an der Tagesordnung, wie wir den Medien regelmäßig entnehmen können. Sich aber, was durchaus der menschlichen Natur entspricht, hinzustellen und zu behaupten, man selber werde kein Opfer von Geiselnahmen bzw. Entführungen ist gewagt und schlichtweg falsch. Sicherlich sind Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens und Personen, die ihre finanzielle Unabhängigkeit erreicht haben, und deren Familienangehörige gefährdeter als der Ottonormalverbraucher und dessen Familie, aber auch über diesen Menschen schwebt die Gefahr, Opfer zu werden. Nehmen wir doch einmal das Beispiel eines Ottonormalverbrauchers, der glücklich verheiratet ist, zwei Kinder hat und in einer Firma arbeitet, die Software entwickelt. Die Gefahr, entführt zu werden, um Geld zu erpressen, ist eher als gering einzustufen. Aber was ist mit dem komplexen Gebiet der Wirtschaftsspionage? Unser Ottonormalverbraucher arbeitet für eine Firma, die Software entwickelt. Hier besteht die Gefahr, dass ein Familienmitglied entführt werden könnte, um unseren Ottonormalverbraucher dahingehend zu erpressen, den Tätern Entwicklungsgeheimnisse Preis zu geben. Als Ottonormalverbraucher sind wir in gewissen Urlaubsländern massiv gefährdet, denn zu Hause sind wir vielleicht ein Ottonormalverbraucher, der 2.000 Euro brutto im Monat verdient, aber als Urlauber zum Beispiel in Mexiko werden wir als vermögend angesehen. Da in diesen Ländern der Durchschnittsverdienst weit unter 1.000 Euro liegt und die Armut massiv ausgeprägt ist.

Besonders gefährdete Länder sind:

- Brasilien
- Staaten der ehemaligen Sowjetunion
- Mexiko
- Kolumbien
- Philippinen

sowie besonders

- der Irak
- Afghanistan

Denken Sie sich jetzt, ich reise niemals in den Irak oder nach Afghanistan? In der Regel werden Sie dies auch nicht tun, es sei denn Sie verdienen Ihr Geld als Söldner oder als Angehöriger einer regulären Armee.

Aber was ist, wenn Sie als Ingenieur für eine Firma arbeiten, die einen Auftrag aus einem dieser beiden Länder erhält. Ihr Chef wird diesen Auftrag in der Regel und gerade in der heutigen krisengeschüttelten Zeit nicht ablehnen. Also wird er seine Mitarbeiter entsenden und schon kann es Ihnen passieren, dass Sie am Hindukusch stehen. Ich gehe nicht davon aus, dass Sie zunächst einmal ein Überlebens- und

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

Verhaltenstraining erhalten werden, es sei denn Sie zahlen es selber, wobei anzumerken ist, dass der Erfolg der Ausbildung eher zu bezweifeln ist.

Als Tätertypen für Geiselnahmen kommen in Frage (siehe hierzu auch das Kapitel 6.0. Tätertypen und Täterverhalten):

### **Der Terrorist**

Warum?

- Um seinen politischen Forderungen Nachdruck zu verleihen
- Um die Regierung zu destabilisieren
- Um Genossen aus Gefängnissen frei zu pressen
- Um Angst und Schrecken zu erwecken
- Aus religiösen Hintergründen
- Zur Unterstützung von anderen Terrorgruppen
- Um weitere Tätigkeiten zu finanzieren
- etc.

### **Der Vermögenstäter**

Warum?

- Um sich finanziell zu bereichern

### **Der Zufallsgeiselnehmer**

Warum?

- Zufallsgeiselnahmen (zum Beispiel nach einem missglückten Banküberfall)

### **Der persönliche Feind**

Warum?

- Um sich zu rächen

### **Der Sexualtäter**

Warum?

- Um an der Geisel seine perversen Fantasien auszuleben

### **Anmerkung:**

Unter Sexualtäter ordne ich auch die Pädophilen ein.

### **Der Knacki (Gefängnisinsasse)**

Warum?

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

- Um seine Freiheit/Flucht zu erpressen
- Um auf Missstände im Gefängnis aufmerksam zu machen

Hier sind natürlich besonders die Gefängniswärter und die zivilen Mitarbeiter einer Justizvollzugsanstalt gefährdet.

### **Phasen einer Entführung:**

- Das Habhaftwerden des Opfers

Bei einer geplanten Geiselnahme können Sie davon ausgehen, dass die Täter den sogenannten „Zugriff“ auf das Opfer trainiert haben, um vor Überraschungen gefeit zu sein. Die Entführung ist also von langer Hand vorbereitet und geplant. Bei psychisch kranken Geiselnehmern ist in der Regel die Planungsphase nicht so ausgeprägt wie bei dem Profi. Bei Terroristen ist die Planungsphase sehr ausgeprägt, es wird alles beachtet, wie zum Beispiel die eigene Sicherheit/das unerkannte Entkommen

**–Weiter geht es im Buch–**

Leseprobe "Selbstschutzbuch"

#### **44.0. Frank Kaiser`s Fahrzeugkunde**

**Zitat: Frank Kaiser:**

##### **44.1. *Sicherheitsgedanken***

#### **Allgemeine Sicherheitsgedanken rund um das Fahrzeug**

**Gute Fahrt!**

#### **Alles gecheckt?**

- **Sitzposition,**
- **Lenkradhaltung,**
- **Reifencheck**

Das richtige Sitzen ist Grundbedingung für das sichere Führen eines Fahrzeugs. Es erhöht die Konzentrationsfähigkeit und erleichtert in kritischen Situationen das richtige Reagieren. Falsche Einstellungen führen zur Förderung der Ermüdung und können zu Fahrfehlern verleiten.

Die „Viertel-Vor-Drei-Stellung“ der Hände an der Lenkung ermöglicht das Befahren vieler Kurven, ohne dass die Hände diese Position am Lenkrad verlassen müssen. Der Daumen liegt wegen der Verletzungsgefahr dabei auf dem Lenkradkranz.

Viele Verletzungen an der Halswirbelsäule können durch das richtige Einstellen der Kopfstützen vermieden werden. Denken Sie dabei auch an Beifahrer und Mitfahrer im Fond. Wichtige Voraussetzung für ein optimales Fahrverhalten ist der Kontakt zwischen Reifen und Fahrbahn. Mit zunehmendem Alter und verringerter Profiltiefe lässt das Leistungsvermögen eines Reifens stark nach. Das Abfahren des Profils auf die gesetzliche Mindestprofiltiefe (1,6 mm) führt häufig zu kritischen Situationen. Auch sollte das Reifenalter anhand der DOT-Nummer auf der Reifenflanke kontrolliert werden. Nach 6-8 Jahren verliert ein Reifen seine eigentlichen Fahreigenschaften. Es sollte weiterhin auf das Geschwindigkeitssymbol auf dem Reifen geachtet werden. Liegt die Höchstgeschwindigkeit des Fahrzeugs nämlich höher als die Geschwindigkeitsfreigabe des Reifens, muss im Sichtfeld des Fahrers eine Plakette angebracht werden. Weiterer Sicherheitsaspekt beim Reifen sind Schäden (Risse, Schnitte, Fremdkörper), Reifenluftdruck und Angepasstheit an die Witterung (Winterreifenverordnung).

#### **Sichtverhältnisse**

- **Beleuchtung,**

**–Weiter geht es im Buch–**

#### **45.0. Mit Sicherheit Motorrad fahren**

**Zitat: Dirk Krause:**

Wir freuen uns alle auf eine schöne genussvolle Motorradsaison. Wir wollen eine unfallfreie und erlebnisreiche Zeit auf unserem Zweirad erleben. Zu diesem Zweck bedarf es aber einem eingespielten Team, dem Fahrer und dem Motorrad. Beide wollen gepflegt werden und dem Sicherheitsstandard entsprechen. Dazu zählen die Ausstattung des Fahrers wie auch dessen körperliche Fitness, die materielle Fitness des Motorrades sowie dessen Verkehrssicherheit.

Hierzu reicht nicht nur die regelmäßige Jahresinspektion, sondern auch die technische Durchsicht vor, während und nach der Ausfahrt ist von Nöten. Wir sehen uns auf dem Motorrad ganz anderen Einflüssen als in einem Vierrad ausgesetzt. Wind und Wetter treffen unmittelbar auf das Material und den Fahrer.

#### **Muss ich technisches Verständnis für das Motorradfahren besitzen?**

Dies muss ich bejahen. Anders als bei einem Auto kann schon ein kleiner technischer Defekt meine Verkehrssicherheit stark gefährden. Bereits ein ausgefallenes Blinklicht, schlimmer der Ausfall des Rücklichts oder des Hauptscheinwerfers, bedeuten eine Gefahr für mich und den Sozius. Dazu sollten Sie sich während eines Werkstattaufenthaltes von Ihrem Zweiradmechaniker in die notwendigsten Handgriffe und Inspektionsblicke einweisen lassen. Ein solides Basiswissen lässt einen erkennen, wann ein Mechaniker von Nöten ist. Nicht jede Leuchte muss in der Werkstatt gewechselt werden.

Zu jeder Ausfahrt gehört eine anschließende Pflege, wie auch eine ausführliche Kontrolle des Motorrads. Die beste Sichtprüfung macht man beim Putzen, hier schauen Sie am genauesten und jedes Detail kann kritisch und aufmerksam betrachtet werden. Zudem wird der Wert Ihres Motorrades nachhaltig erhalten.

#### **Eine regelmäßige Kontrolle der Reifen und die Überprüfung des Luftdrucks ist Fahrerpflicht!**

Bitte beachten Sie, dass Ihnen nur zwei Reifen zur Verfügung stehen. Ein Platten kann verheerende Folgen, nämlich die Erdkunde (einen Sturz), zur Folge haben. Bereits kleine scharfkantige Steine, Nägel oder Schrauben können den Reifen schädigen. Schlaglöcher und Bordsteinkanten können nachhaltig Reifen und Felgen beschädigen. Deshalb gehört die regelmäßige Reifenkontrolle zur Motorraddurchsicht. Führen Sie auch mal schnelle Drehungen der Räder durch, um eine mögliche Unwucht zu entdecken. Lassen Sie die Räder unbedingt durch eine Fachwerkstatt aufziehen und wuchten, nur bei Fahrrädern lässt sich dies selbst bewerkstelligen. Achten Sie bei Ihrer Durchsicht vor allem auch auf die Profiltiefe (gesetzliche Mindestprofiltiefe 1,6 mm) und auch das Alter Ihrer Reifen. Wie kann ich das Alter feststellen? Am Rand des Reifens haben die Hersteller die sogenannte DOT Nummer angebracht: DOT 0404 bedeutet: der Reifen wurde in der 4. Kalenderwoche 2004 gefertigt.

**–Weiter geht es im Buch–**

**46.0. Schutz des Kapitals**

**Zitat: Horst Blumenstein:**

**Vorwort:**

Diesen Artikel widme ich meinen Freunden und Bekannten, die mich wegen des Inhaltes (derzeit noch) als Spinner, Negativdenker und teils Verschwörungstheoretiker bezeichnen. (Wobei wir längst in der Praxis sind). Ebenfalls aber auch meiner Familie, Freunden und Bekannten, die bereits entsprechend gehandelt und vorgesorgt sowie mich zum schreiben dieser Seiten inspiriert haben.

**Wer jetzt noch immer träumt, kann sein ganzes Lebenswerk verlieren!**

Die Geldvernichtung der Masse ist Planspiel, nicht erst in der heutigen Zeit. Alle Währungen sind mit ca. 80 % Dollar „hinterlegt“. Alle Währungen werden mit in den Ruin gezogen, wenn der Dollar einbricht. Daß unser Wirtschafts- und Finanzsystem, das auf Schulden/Kredit, Zins und Zinseszins basiert, nur max. 2 Generationen überdauern kann, ist eine logische, mathematisch nachvollziehbare Berechnung und seit Generationen bekannt. Aufgrund der „eingebauten“ Zinsautomatik kann es nur für eine begrenzte Zeit funktionieren. Diese exponentielle Zinsautomatik macht das gesamte Geldsystem exponentiell. Deshalb ist ein Zusammenbruch vorprogrammiert. Wer sich mit den Kondratieff-Zyklen befaßt, erfährt mehr hierüber.

In Schulen und Universitäten gab und gibt es leider kein Fach für Selbstverantwortung, Lebensplanung/Lebensziele. Das sollte insbesondere die lebensnotwendigen Bereiche wie z. B. Gesundheit, Finanzen und Energie umfassen.

**-Weiter geht es im Buch-**

**Auszug Kapitel 11**

**Vorabbemerkungen:**

An dieser Stelle möchte ich mit dem Irrglauben aufräumen, dass Einbrecher nur Einfamilienhäuser aufsuchen, die „weit ab vom Schuss“ sind!

**Merke:**

Einbrecher versuchen alles zu knacken!

**Quizfrage:**

Was glauben Sie welche Wohnungen in einem Mehrfamilienhaus gefährdeter sind für einen Einbruch? Die Wohnungen, die in den oberen Stockwerken bzw. in der obersten Etage liegen oder die Wohnungen in der untersten Etage?

Die gefährdetsten Wohnungen befinden sich in den oberen Etagen, denn dort befindet sich im Gegensatz zu den unteren Etagen bzw. dem Erdgeschoss weniger Publikumsverkehr.

**11.3 Die Schwachstellenanalyse**

Wie führen Sie nun eine Schwachstellenanalyse bei Ihrem Heim durch?

**Schritt 1:**

Fragen Sie sich: Wo wohne ich?

- Alleinstehende Häuser sind bei Einbrechern sehr beliebt
- Ruhige, ländliche Gegenden sind beliebter als Stadtgebiete
- Häuser, die vorne und hinten Nachbarn haben sind sicherer

**Schritt 2:**

Versuchen Sie, sich in die Verbrecher hineinzuversetzen!

**Schritt 3:**

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihren Schlüssel in der Wohnung/im Haus vergessen. Kontrollieren Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung, wo Sie ohne großen Widerstand eindringen können!

**Schritt 4:**

Versuchen Sie ruhig etwas rustikaler in Ihre Wohnung/Ihr Haus zu kommen! Bedenken Sie aber, dass Sie dabei nicht Ihr Eigentum zerstören.

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

### Schritt 5:

Wiederholen Sie diese Tätigkeit auch im Dunkeln. Dies ist wichtig, damit Sie eventuelle Schwachstellen erkennen können, die Ihnen während des Tageslichtes verborgen bleiben.

### Schritt 6:

Versuchen Sie bei Tag und bei Nacht unerkannt auf Ihrem Grundstück umherzuschleichen. Mit dieser Tätigkeit testen Sie wie aufmerksam Ihre Nachbarn sind.

### Schritt 7:

Verhalten Sie sich mal auffällig (übertrieben laut) bei Tag und bei Nacht auf Ihrem Grundstück.

Lassen Sie sich aber nicht von den Nachbarn sehen! Auch durch diese Tätigkeit testen Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Nachbarn und können erkennen, ob die erzeugten Geräusche einen Hall erzeugen, den Sie in Ihren vier Wänden wahrnehmen können.

### Schritt 8:

Haben Sie Außensteckdosen? Wenn ja, dann prüfen Sie ob Strom drauf ist. Wenn ja, schalten Sie den Strom unverzüglich ab und nur bei Bedarf ein! Dadurch verhindern Sie, dass Einbrecher über die Außensteckdose bei Ihnen einen Kurzschluss erzeugen. Dies ist gerade entscheidend, wenn Sie Besitzer einer stromabhängigen Alarmanlage sind.

### Schritt 9:

Prüfen Sie, wie Ihre Regenrinne verläuft. Geht diese dicht an einem Fenster vorbei? Wenn ja, bestellen Sie sich einen Fachmann, der Abhilfe schafft.

### Begründung:

Regenrinnen werden von Einbrechern als Kletterhilfe für das Erreichen von oberen Stockwerken benutzt.

### Schritt 10:

Erstellen Sie sich nun einen Bericht über Ihre Analyse und stellen Sie so schnell wie möglich die erkannten Mängel ab.

### Wichtig:

Vergessen Sie nicht, sich zwischen den einzelnen Schritten Notizen über Ihre Entdeckungen zu machen.

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

### Sicherheitstipp:

Führen Sie diese persönliche Sicherheitsanalyse in regelmäßigen Abständen durch.

Sollten sich im unmittelbaren Bereich (ca. 2-3 Meter) Ihres Hauses Bäume oder Gebüsche befinden, rate ich Ihnen an, diese zu entfernen.

### Warum?

- Bäume, die im unmittelbaren Bereich des Hauses stehen, können den Einbrechern als Kletterhilfe und als Sichtschutz dienen.
- Gebüsche oder ähnliches, sein Sie auch noch so schön, bieten dem Verbrecher einen Sichtschutz und behindern Ihren freien Blick auf Ihr Grundstück, um eventuellen unerwünschten Besuch auf Ihrem Grundstück frühzeitig zu erkennen.

Auch wenn Sie jetzt denken, das geht doch nicht, sei es weil Sie Mieter sind oder weil Sie sie als Sichtschutz benötigen, um sich vor neugierigen Nachbarn zu schützen. Sollten Sie Mieter sein, dann suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Vermieter und versuchen, einen Kompromiss zu finden. Sollten Sie rein um sich vor den Blicken der Nachbarn zu schützen auf meine Empfehlung verzichten, dann gebe ich Ihnen zu bedenken, dass ein Sichtschutz auch ein Sichtschutz für Einbrecher ist!

### Weitere Vorgehensweise zur Erhöhung des Selbstschutzes:

- Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung auf Ihrem Grundstück

#### -Licht schreckt ab-

- Freies Sichtfeld auf markante Punkte

#### -Bieten Sie den Verbrechern keine Deckungsmöglichkeit und erhöhen Sie Ihre Sicht-

- Halten Sie Gartentore, Hoftüren sowie Garagentüren immer verschlossen
- Schalten Sie Außensteckdosen immer ab
- Lassen Sie kein Werkzeug sinnlos herumliegen

**-Weiter geht es im Buch-**

## **5.0 Deeskalation**

### **Definition Deeskalation nach Kosmas Mutter:**

„Deeskalation ist das Gegenteil von Eskalation. Es bedeutet den stufenweisen Abbau von Gewalt, das Verhindern von schädigenden Konflikten und sich aufschaukelnden Prozessen. Der Deeskalation dienen nicht-aggressive Wortwahl und Verhaltensweisen.

Auch negativ besetzte Begriffe sollten vermieden werden. Durch frühzeitiges und entschlossenes Eingreifen bei sich anbahnenden Konflikten kann in vielen Fällen eine gewalttätige Eskalation vermieden werden. Doch nicht immer gelingt dies; auch werden existierende Frühwarnsysteme heute noch sehr unzureichend eingesetzt. Umso wichtiger ist es, bereits bei ersten Gewaltausbrüchen deeskalierend einzugreifen.“

### **Definitionsende nach Kosmas Mutter.**

Wie der Untertitel dieses Buches schon sagt: „Verbrecher suchen Opfer und keine Gegner“ - sein Sie immer in der Rolle des Gegners und nicht in der des Opfers, nur so verringern Sie die Chance, in den Fokus von Verbrechern zu geraten. Ich hoffe dieses Buch über den Selbstschutz wird Ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen. Nicht nur das Wissen, wie Verbrecher vorgehen ist für den Selbstschutz von immenser Wichtigkeit, nein auch der psychologische Aspekt, was in einem Täter vorgeht, wie Situationen in Gewalt eskalieren können und wie es zu Affekthandlungen kommen kann, ist entscheidend für Ihren persönlichen Selbstschutz. Aber wie sich nun in kritischen Situationen verhalten?

Waren Sie schon einmal in einer Situation, bei der eine Person, die augenscheinlich sehr wütend oder gar aggressiv war, vor Ihnen stand und Sie diese Person eigentlich nur mit den Worten

- Beruhigen Sie sich doch bitte. So hat das doch keinen Zweck.

beruhigen wollten und die Person ist durch Ihre Worte erst recht aggressiv und ausfallend geworden? Ist Ihnen dies schon einmal widerfahren und Sie können beim besten Willen nicht erkennen, warum die Person plötzlich explodiert ist und es zu einer Affekthandlung kam?

Vermutlich hat es daran gelegen, dass Sie den Satz

- Beruhigen Sie sich doch bitte. So hat das doch keinen Zweck.

sagten und sich Ihr Gegenüber dadurch belehrt und in seinem Handeln bestärkt fühlte.

Aber was können Sie nun tun, um die Situation nicht weiter eskalieren zu lassen?

1. Vermeiden Sie alle Aussagen, die Ihr Gegenüber als eine Belehrung auffassen kann.
2. Versuchen Sie auf Ihr Gegenüber einzugehen.
3. Versuchen Sie Ruhe und Selbstsicherheit auszustrahlen.

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

4. Versuchen Sie, dass Ihr Gegenüber Sie als Mensch ansieht. So besteht die Möglichkeit, die Gewaltbereitschaft gegenüber Ihnen zu senken.
5. Erwidern Sie niemals Beleidigungen.
6. Nehmen Sie jede Drohung Ihres Gegenübers ernst.
7. Sollte Ihr Gegenüber Ihnen mit Gewalt drohen, dann gehen Sie so weit es Ihnen möglich ist auf dessen Forderungen ein.

Die aufgezählten Punkte geben Ihnen zwar keine Garantie, dass Ihr Gegenüber nicht doch versucht Sie zu attackieren, erhöht aber Ihre Chance, dass Sie verhältnismäßig unbeschadet aus der bedrohlichen Situation herauskommen können und es nicht zu einer sogenannten Affekthandlung kommt.

### Die nachfolgenden Kapitel:

- Emotionelle und instrumentelle Aggression
- Frusttoleranz
- Affekthandlung
- Die Gewaltspirale
- Kommunikation und Körpersprache

wurden von Herrn Kosmas Mutter, Geschäftsführer der Elite Guard GmbH, Hünenberg/Schweiz zur Verfügung gestellt.

### Zitat: Herr Kosmas Mutter:

#### **5.1. Emotionelle und instrumentelle Aggression**

Aggressionen können wir in zwei große Kategorien einteilen

- emotionelle (zornige, ärgerliche) Aggressionen
- instrumentelle (bewusste, zielgerichtete) Aggressionen

je nachdem was die Aggression auslöst oder was mit ihr angestrebt wird.

#### **Emotionelle Aggression**

Die emotionelle Aggression wird von starken Gefühlen (Wut, Ärger) ausgelöst und begleitet. Sie ist eine Reaktion auf Provokation, Schmerz, Bedrohung oder Frustration. Aufgrund solcher Reize werden Hormone ausgeschüttet, die dazu führen, dass das Herz schneller schlägt und mehr Blut zu den Muskeln gepumpt wird. Der gesamte Körper wird aktiviert und in „Kampfbereitschaft“ versetzt. In dieser Bereitstellung kommt es dann leicht zu einer aggressiven Handlung, wenn die emotionelle Erregung nicht bewusst unter Kontrolle gehalten wird.

#### **Instrumentelle Aggression**

Die instrumentelle Aggression ist Mittel zum Zweck. Wut und Ärger spielen bei diesem Aggressionstyp nicht unbedingt eine Rolle. Hier wird Aggression bewusst und zielgerichtet für die Erreichung eines bestimmten Zieles eingesetzt. Motive können dabei sein: Geld, Macht, Prestige, aber auch die Erhaltung von Ruhe und Ordnung durch Ordnungsorgane (Polizei, Sicherheitsdienste usw.).

## Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg

Diese Unterscheidung zwischen emotioneller und instrumenteller Aggression ist auch wichtig für das Verstehen krimineller Taten. Totschlag im Affekt ist z.B. eine emotionelle Aggression, der bezahlte Killer dagegen begeht eine instrumentelle Aggression, denn er tötet ja nicht, weil er sein Opfer hasst, sondern weil er dafür bezahlt wird. Die gleiche Unterscheidung können wir z.B. auch bei einer Brandstiftung vornehmen. Der eine Täter zündet ein Gebäude an, um sich an dessen Besitzer zu rächen (emotionelle Aggression), der andere legt Feuer, um seine Spuren zu verwischen oder um einen Versicherungsbetrag zu begehen (instrumentelle Aggression).

### 5.2. Frustrationstoleranz

Welches Maß an Frustrationen ein Mensch zu ertragen vermag, ohne darauf aggressiv reagieren zu müssen, hängt von seiner persönlichen psychischen Belastungsgrenze ab. Die Belastungsgrenze hängt ab von der ICH-Stärke eines Menschen, von seiner inneren Festigkeit und Reife. Frustrationstoleranz bedeutet nicht, alles apathisch hinzunehmen, sondern meint die innere Bereitschaft und Fähigkeit, trotz auftretender Frustrationen realitätsgerecht und sachlich handlungsfähig zu bleiben. Die Selbstübung in Frustrationstoleranz erfordert ein lebenslanges Lernen. Toleranz, psychische Belastungsgrenze und Reife eines Menschen gehören eng zusammen.

### 5.3. Affekthandlung

Unter Affekt versteht man ein heftiges, relativ kurz dauerndes Gefühl (Gefühlsausbruch). Zugleich steckt im Affekt eine große Zielstrebigkeit, das heißt Affekte sind immer gegen jemanden gerichtet.

Man unterscheidet positive und negative Affekte. Beispiele:

#### Positive:

- Jubel
- Begeisterung
- Freude
- Ekstase

#### Negative:

- Angst
- Zorn
- Wut

Affekte sind meistens begleitet von körperlichen Begleiterscheinungen, wie etwa

- Erröten
- Erblassen
- Herzklopfen
- Gänsehaut
- Mimik

## **Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“ von Thomas Girg**

Der Wechsel vom Normalzustand bis zum Affektausbruch geht kontinuierlich mit dem Ansteigen der inneren Spannung bis der Aggressor dem wachsenden Druck nicht mehr standhält. Die Spannungsenergie kann dann in bestimmten Situationen zu Affekthandlungen führen. Eine Affekthandlung ist eine unter Ausschaltung der Überlegung begangene, also eine nicht mehr bewusst gesteuerte Handlung (Kurzschlusshandlung). Der betreffende Mensch befindet sich in einem „seelischen Notstand“.

**Zitatende: Herr Kosmas Mutter**

### **5.4. Die Gewaltspirale**

Häufig fangen Streitigkeiten sehr harmlos an, ein Wort gibt das andere und aus einer völlig belanglosen Meinungsverschiedenheit entsteht eine kritische Situation, die durch eine Affekthandlung in Gewalt enden kann. Diese sogenannte Gewaltspirale ist nicht plötzlich einfach da, sondern entsteht sozusagen Schritt für Schritt. Sie beginnt teilweise unbemerkt und wird durch physischen und/oder durch psychischen Druck ausgelöst. Die Gewaltspirale kann durch die rechtzeitige Erkennung und durch die situationsbedingten richtigen Mittel jederzeit beendet werden.

Was geht in dem potentiellen Angreifer vor?

**Zitat: Herr Kosmas Mutter**

**–Weiter geht es im Buch–**

[www.selbstschutzbuch.com](http://www.selbstschutzbuch.com)

[www.securitycoaching.eu](http://www.securitycoaching.eu)

[www.securityconsult.info](http://www.securityconsult.info)

[www.elite-guard.ch](http://www.elite-guard.ch)

[www.enforcer.de](http://www.enforcer.de)

[www.alarm.de](http://www.alarm.de)



SecurityConsult

Leseprobe „Das große Buch des Selbstschutzes“