

DIE 5 PRINZIPIEN DER SELBSTVERTEIDIGUNG

SCHREIEN

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

LAUFEN

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

KÄMPFEN

Physischer Widerstand. Setze deine starken Körperteile gegen verwundbare Angriffsziele ein.

DENKEN

Nutze deinen Verstand. 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