

Die 7 Prinzipien des Selbstschutzes nach Jeff Cooper

Auf deutsch zusammengefaßt von Eike Kujaw.

Letzte Änderung: 1.4.2017

Handle:

1. wachsam
2. entschieden
3. empört
4. unverzüglich
5. gelassen
6. scharf
7. überraschend

1. Alertness / Wachsamkeit (wachsam):

Sei wachsam, und laß Dich nie überraschen! Sei bereit!

Zwei Regeln:

Wisse, was hinter Dir ist!

Achte auf alles, was dort nicht hingehört!

2. Decisiveness / Entschiedenheit (entschieden):

Zögere nicht! Handle mit aller Entschiedenheit!

Entscheide sofort, was notwendig ist!

Übung erzeugt Vertrauen in Deine Problemlösungen.

3. Aggressiveness / Aggressivität (wütend):

Empörung! Sei nicht ängstlich, sondern wütend!

Aggressivität überwiegt Anzahl und Bewaffnung.

Die beste Verteidigung ist ein explosiver Gegenangriff!

4. Speed / Geschwindigkeit (unverzüglich):

Reagiere schnell, sobald Du weißt (nicht nur vermutest), daß Du angegriffen wirst!

Sei schnell (weg), halte Dich nicht an die Regeln des (Wett-)Kampfes!

Der perfekte Kampf ist vorbei, bevor der Angreifer merkt, was los ist.

Nicht hektisch! „Langsam ist schnell!“

5. Coolness / Gelassenheit (gelassen):

„Verlier nicht den Kopf!“ Entscheide mit klarem Kopf!

Das ist eine Sache der Willenskraft: „Ich muß, also werde ich es tun!“

6. Ruthlessness / Schonungslosigkeit (scharf):

Es ist Deine gesellschaftliche Pflicht, dem Angreifer Einhalt zu gebieten!

Halte Dich nicht zurück!

Der Angreifer soll um sein Leben Angst haben! (Nicht Du um Deins!)

Achtung! Beende Deinen Gegenangriff, wenn der Angreifer unschädlich gemacht ist!

7. Surprise / Überraschungsmoment (überraschend):

Tue das für den Angreifer Unerwartete!

Ein Opfer, das sich nicht fügt, ist schon eine Überraschung für den Angreifer.