

Cora Täumel, Ralf Weisbecker

# ***Selbstverteidigung***

**DATA BECKER**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Können Sie sich im Ernstfall wirksam schützen? .....</b>	<b>13</b>
<b>Und das erwartet Sie! .....</b>	<b>15</b>
Ihr kostenloser Privattrainer .....	15
Simuliert - Den Ernstfall am PC proben .....	16
Übung macht den Meister - Trainieren, wann immer Sie wollen.....	18
Gesucht-Gefunden - Die häufigsten Angriffe und ihre Abwehr .....	20
Recht muß sein - Wie weit darf man im Verteidigungsfall gehen?.....	22
Waffenkunde .....	24
<b>Bevor es losgeht -</b>	
<b>Systemvoraussetzungen und Einstellungen.....</b>	<b>27</b>
Systemvoraussetzungen.....	27
Wie Sie die Programmleistung optimieren .....	28
Programmstart .....	34
<b>Bedienung des Programms .....</b>	<b>37</b>
Das erwartet Sie, wenn sich der Mauszeiger verändert .....	37
So finden Sie sich zurecht - Bewegen im Programm.....	38
Die Navigationsleiste .....	38
Der Multimedia-Index.....	40
Slow Motion - Videos in Zeitlupe.....	43

---

<b>Die Spielregeln im Simulator .....</b>	<b>45</b>
<b>Einige Hinweise zum Schluß.....</b>	<b>51</b>
Atemtechniken und mentale Bewältigung von Streßsituationen.....	52
Anregung, Aufbau, Unterstützung des Selbstbewußtseins.....	
Finden der Mitte, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit.....	53