



## SELBSTSCHUTZ- TRAINING

*Dein Schutz  
beginnt bei Dir!*

Lerne, wie Du Dich mental und körperlich wehrst –  
rechtssicher, selbstbewusst und vorbereitet.

### Dieses Online-Training zeigt Dir:

- wie Notwehr rechtlich funktioniert,
- warum rund 95% aller Frauen sich gar nicht oder nur völlig unzureichend wehren (und wie Du das änderst),
- einfache Techniken zur Selbstbehauptung und -verteidigung, die du ohne Ausrüstung zuhause trainieren kannst
- und welche Hilfsmittel sinnvoll und legal sind.

*Hier starten:*

<https://selbst-wirksam.com/freetour2>  
oder scanne den QR-Code



## Die Macht der inneren Klarheit

**Selbstschutz beginnt im Kopf.** Je klarer Du Deine Grenzen spürst, desto sicherer wirst Du in Deinen Entscheidungen – in kritischen Momenten und im Alltag.

Im Selbstschutz-Training zeige ich Dir, wie Du Dich psychologisch und körperlich schützt. Schritt für Schritt – mit Praxiswissen, juristischen Grundlagen und Techniken, die im Ernstfall wirklich funktionieren.

## Nie wieder schutzlos!

Hol dir jetzt dein Selbstschutz-Training –  
für mehr Sicherheit, Klarheit und Stärke im Alltag.



[www.selbst-wirksam.com/freetour2](http://www.selbst-wirksam.com/freetour2)  
oder scanne den QR-Code:



  
**SELBST-WIRKSAM.COM**  
ERWECKE DIE HELDIN IN DIR!

Andrea Salomon  
ehemalige Polizeitrainerin,  
Polizeihauptkommissarin a.D. &  
Deine Erfolgs-Komplizin

Sommerfeld 38  
D-59519 Möhnese  
[selbst-wirksam.com](http://selbst-wirksam.com)  
[kontakt@selbst-wirksam.com](mailto:kontakt@selbst-wirksam.com)

Facebook  Instagram 

# Nie wieder schutzlos!



*Selbstschutz  
beginnt im Kopf –  
lerne, Dich  
wirksam zu  
verteidigen.*



**SELBST-WIRKSAM.COM**  
ERWECKE DIE HELDIN IN DIR!

# Selbstschutz beginnt im Kopf.

Lerne, dich wirksam zu verteidigen

## Worum geht's?

Dieses Online-Training vermittelt dir die wichtigsten Grundlagen für deinen Selbstschutz – **rechtlich sicher, psychologisch klug und körperlich umsetzbar.**

Du lernst, wie du in Gefahrensituationen **frühzeitig erkennst, handelst und dich verteidigst** – mit deiner Stimme, deinem Körper und (wenn nötig) mit erlaubten Hilfsmitteln.

## Das lernst du im Training

- Wann du dich wehren darfst – und wie du **rechtlich auf der sicheren Seite** bleibst
- Wie du Angriffe **frühzeitig erkennst** und **psychologisch clever** reagierst
- Welche **Hilfsmittel** (z. B. Pfefferspray, Schriallarm, Taser, Kubotan, etc) **erlaubt und sinnvoll** sind
- Wie du mit **einfachen Techniken** deinen Körper gezielt einsetzt
- Was nach der Notwehr passiert – und wie du **Dich auf Anzeige und Gerichtsverhandlung vorbereitest**
- Wie du mental trainierst, um **nicht in der Schockstarre zu landen**

## Für wen ist das Training gedacht?

**Für Frauen ab 18 Jahren,**

- die sich im Alltag oder Beruf **unsicher fühlen**
- die sich endlich **wirksam schützen wollen**, ohne Kampfsportprofi sein zu müssen
- die wissen wollen, **was erlaubt ist und wie sie handeln dürfen**
- die sich psychologisch und praktisch **auf den Ernstfall vorbereiten möchten**
- die sich endlich **stark fühlen wollen** – innerlich wie äußerlich

## Was dieses Training besonders macht

**Dieses Training geht tiefer.**

Es reicht nicht, zu wissen, wie ein Faustschlag geht – du musst auch **mental bereit sein**, ihn im Ernstfall einzusetzen.

Daher vereint das Selbstschutz-Training:

- rechtliche Grundlagen
- psychologische Barrieren
- praxistaugliche Techniken
- klare Handlungsstrategien

**Ohne Drama. Ohne Angst.**

**Mit Klarheit und Selbstwirksamkeit.**

## Ablauf & Zugang

- Online-Kurs (7 Lektionen, ca. 30 Videos mit Theorie, Übungen & Beispielen)
- Barrierefreier Zugang über eine Schulungsplattform – jederzeit startbar, in deinem Tempo
- Kein Vorwissen nötig – für Einsteigerinnen und alle, die mehr wissen wollen**
- Bonus: Handouts & Begleitmaterialien zum Download
- Einmalzahlung – kein Abo, keine versteckten Kosten

## Kundenmeinungen

„Ich hatte immer Angst, dass der Angreifer erst recht aufdreht, wenn ich mich wehre. Nach dem Kurs ist diese Angst weg. Zudem weiß ich, wie ich mich schützen kann – und dass ich es darf.“  
Susanne, 56J

„Kompakt, verständlich, mutmachend. Das Training hat mir die Augen geöffnet – und das Herz gestärkt.“  
Kerstin, 45J

*Hallo,  
ich bin Andrea!*

ehemalige Polizeitrainerin,  
Polizeihauptkommissarin a.D.  
& Deine Erfolgs-Komplizin



*Jetzt  
starten:*

## Gratis E-Book

Lade Dir jetzt den kostenlosen Selbstschutz-Guide herunter und sichere Dir Deinen Platz im Kurs:

[selbst-wirksam.com/selbstsicherlp](https://selbst-wirksam.com/selbstsicherlp)  
oder scanne den QR-Code



## Sorge jetzt für echte Sicherheit!

Gehe auf die Website oder scanne den QR-Code und erfahre mehr über das Training und Deine nächsten Schritte. **Du wirst überrascht sein, wie viel Kraft in Dir steckt.**

[selbst-wirksam.com/freetour2](https://selbst-wirksam.com/freetour2)  
oder scanne den QR-Code



*Entdecke Deine  
wahre Stärke!*

[selbst-wirksam.com](https://selbst-wirksam.com)