

# 5 Mythen über Selbstver teidigung



MASTER SIFU IGOR

# 5 Mythen über Selbstverteidigung

Selbstverteidigung. Ein Wort, das auf den ersten Blick vielleicht nichts sagt, aber nur wenige wissen, wie wichtig es ist und wie nützlich es ist, die grundlegenden Techniken der Selbstverteidigung zu kennen, insbesondere in Krisensituationen, die jederzeit eintreten können.

Sowohl in der Selbstverteidigung als auch in anderen Lebensbereichen gibt es Mythen, die die Menschen so lange geglaubt haben, bis sie irgendwie widerlegt wurden. Deshalb bringe ich dir 5 Mythen zum Thema Selbstverteidigung, die du auf keinen Fall verpassen solltest!

MASTER SIFU IGOR

# 1.

## **DU HAST KEINE CHANCE, DICH ZU VERTEIDIGEN, WENN DU KLEIN, SCHWACH UND HILFLOS BIST**

**"Die Fähigkeit, sich gegen einen Angreifer zu verteidigen, ist in keiner Weise direkt proportional zu Körpergröße, Muskelmasse oder roher Kraft.**

**Viel wichtiger ist das Wissen um wirksame Techniken und deren anschließende Anwendung.**

**Ein guter Beweis, um diesen Mythos zu bestätigen, ist eine Studie aus dem Jahr 2014, der zufolge 59% der Frauen in der Lage sind, sich körperlich gegen einen Angreifer zu wehren.**

**Und es sind immer noch Frauen, die die Elemente der Selbstverteidigung oder eine bestimmte Kampfkunst nicht beherrschen.**

**Daher ist es in solchen Situationen viel wichtiger, einen kühlen Kopf zu bewahren, nicht in Panik zu geraten und sich so effektiv gegen den Angreifer zu verteidigen."**

## **2 .**

# **SELBSTVERTEIDIGUNG IST SCHWER ZU ERLERNEN**

**Die Fähigkeit zur Verteidigung steht in keinem Zusammenhang mit der Anzahl der Kenntnisse, absolvierten Kurse oder dem ständigen Engagement in Kampfkünsten.**

**Es gab Fälle, in denen sich Menschen, die Kampfsport praktizierten, überhaupt nicht gegen den Feind verteidigen konnten.**

**Bei der Selbstverteidigung geht es weniger darum, wie viele Tipps, Tricks oder Techniken man kennt, sondern eher um einen kühlen Kopf, Besonnenheit, Einschätzung der Gesamtsituation, Reaktionsschnelligkeit und anschließende Flexibilität und Mut.**

**Natürlich ist es gut, die grundlegenden Techniken und Berührungen zu kennen, aber Sie müssen erkennen, dass Theorie eine Sache ist und Praxis eine andere.**

**Es macht einen Unterschied, ob man gezielt irgendwo im Kurs in Ruhe Selbstverteidigung unter Anleitung eines Instructors lernt, und es macht auch einen Unterschied, ob man bei einem friedlichen Spaziergang durch die Stadt unverhofft beim Abtippen eines Handys angreift.**

# 3 .

## **SELBSTVERTEIDIGUNG IST NUTZLOS**

**Ein weiterer klarer Mythos, den manche Leute auch glauben.  
Die Ursache des Glaubens oder Unglaubens an einen  
bestimmten Glauben sind die Beweise und Fakten, die uns zur  
Verfügung stehen.**

**Unsere Ängste, Ängste und die darauf folgende Besonnenheit  
basieren auf den Erfahrungen, die wir von unserer Geburt bis  
heute gemacht haben.**

**Wir leben im 21. Jahrhundert, wenn wir täglich von  
unterschiedlichen Informationen aus unterschiedlichen  
Quellen umgeben sind.**

**In den meisten Fällen sind Menschen, die Selbstverteidigung  
für unnötig halten, höchstwahrscheinlich nicht Opfer oder  
Zeuge einer Gefahrensituation und haben daher keinen Grund,  
Selbstverteidigung zu lernen.**

**Die Vergangenheit ist jedoch bereits Vergangenheit und die  
Zukunft ist noch nicht geschaffen.**

**Nur weil wir so etwas in der Vergangenheit noch nicht erlebt  
haben, heißt das nicht, dass wir es nicht tun werden.**

**Im Gegenteil, Sie müssen keine Angst haben, den Fuß aus dem  
Haus zu drängen, sondern Sie müssen sich der möglichen  
Bedrohung bewusst sein und die Fähigkeit haben, zur richtigen  
Zeit die richtigen Maßnahmen zu ergreifen.**

# 4 .

## **SELBSTVERTEIDIGUNG IST KEINE FRAGE DER EINSTELLUNG DES KOPFES UND DER RICHTIGEN PSYCHE, ES GEHT NUR UM ROHE GEWALT UND AGGRESSION**

**Sie können der beste Bodybuilder der Welt sein und Ihre Muskeln können die anspruchsvollsten sein, bereit zum Angriff, aber wenn Sie nicht die richtige Einstellung haben und in diesen stressigen Situationen nicht nüchtern genug sind, ist es buchstäblich nutzlos für Sie.**

**Psychologische Vorbereitung ist viel wichtiger, als wir denken, und was wir uns selbst verstehen und welche Werte wir anerkennen, bestimmt, wie ein potenzieller Angriff abläuft und ob Sie lebend und wohlbehalten daraus hervorgehen.**

**Es gab Fälle, in denen sogar Opfer schwer verletzt oder sogar getötet wurden, einfach weil ihr Handy und ihre Wertsachen viel wichtiger waren als ihr eigenes Leben und sie diese während des Angriffs auf keinen Fall auf diese Weise hergeben wollten.**

**Bevor also eine solche Situation in unserem Leben eintritt, sollten wir zunächst unsere Werteleiter überdenken und darüber nachdenken, was uns im Leben wirklich wichtig ist.**

# 5 .

## **SELBSTVERTEIDIGUNG ZU LERNEN IST FÜR NORMALE MENSCHEN UNZUGÄNGLICH UND OFT SEHR TEUER**

**Ja, vielleicht war es früher wahr, aber heute ist es definitiv nicht wahr.**

**Es gibt Dutzende von verschiedenen Lektionen auf dem Markt, Kurse für Männer, Frauen und Kinder zu einem relativ günstigen Preis.**

**Einfach einloggen und das Erlernen neuer Kenntnisse kann beginnen!**

**Was halten Sie von Selbstverteidigung? Hilfreich? Nutzlos? Teile es mit uns im Kommentar 😊.**

**MASTER SIFU IGOR**