

---

## Werde Gegner | Kein Opfer

Liebe Leserin, lieber Leser,

souverän heißt: jeder Situation gewachsen sein, sicher und überlegen im Auftreten und Handeln. Ihnen bei der Entwicklung dieser Handlungskompetenz zu helfen, ist unser Ziel.

Die Autoren haben langjährige Erfahrungen im Bereich der Prävention von Gewalt- und Schwerstkriminalität. Mit ihrem Unternehmen TERAPON sind sie bundesweit und international im Bereich der Betreuung von Gewalt- und Kriminalitätsoptionen tätig.

Darüber hinaus sind sie in zahlreichen nationalen und internationalen Verbänden in führender Position aktiv, darunter als Vorstand im Weltsicherheitsverband. Nach den massenhaften, sexuellen Übergriffen und gewaltigen Straftaten der Kölner Silvesternacht 2015/16 bildeten die Autoren im Jahr 2016 mit TERAPON (ein Unternehmen der KÖTTER-Unternehmensgruppe) mehr als 1500 Frauen in Deutschland und Österreich aus. Die Inhalte der TERAPON-Workshops zum Erlernen von Anti-Opfer-Signalen bilden die Grundlage für diesen Ratgeber und sollen Ihnen wertvolle Sicherheitshinweise geben, Ihr Sicherheitsgefühl stärken und sie über ein wirkungsvolles Sicherheitskonzept informieren. Hinweise zeigen die Richtung auf und legen besondere Handlungsweisen nahe, gehen und handeln muss jeder selbst.

Unsere Sicherheitshinweise sollen keine Ratschläge sein, sondern Ihnen vielmehr eine Idee vermitteln, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken nutzen können, um sich selbst zu schützen und so zu verhindern, Opfer zu werden. Werden Sie in mancher Hinsicht hemmungslos! Vielleicht haben Sie nur eine einzige Chance, um sich zu schützen, dann nutzen Sie sie und zögern Sie

---

nicht, seien Sie entschlossen, legen Sie Ihre Hemmungen ab und werden Sie laut und innerlich groß! Täter suchen Opfer und keine Gegner. Und genau das sollen Sie in manchen Situationen unübersehbar und unüberhörbar machen: Ich bin Gegner und kein Opfer! Wir möchten Ihnen ein paar der wichtigsten Anti-Opfer-Signale vorstellen, die Sie mit Ihren eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten synchronisieren und weiterentwickeln können. Anti-Opfer-Signale sind einfach und effektiv, man braucht keine Kraft dazu, nur Mut, um sich ganz besonders stark zu zeigen:

**„Ich bin kein Opfer, ich bin ein Gegner“.**