



SAFETY FIRST!

**CHECK DEINE CHECKLISTE,
BEVOR'S GEFÄHRLICH WIRD**

VORBEREITUNG

- ▶ **Profis wissen:** Die Planung ist entscheidend. Also widme ihr einen Teil Deiner Zeit
- ▶ **Notfallkontakte:** Speichere wichtige Notfallnummern in Deinem Handy und stelle sicher, dass sie für Dich leicht zugänglich sind
- ▶ **Taschenlampe:** Besorge Dir eine kleine Taschenlampe. Je heller, desto besser
- ▶ **Anmerkung:** Pfefferspray & Co. machen nur Sinn, wenn Du es griffbereit hast und den Umgang wirklich beherrscht. Ansonsten - Finger weg!



AUFMERKSAMKEIT

- ▶ **Aufmerksamkeit:** Wenn Du eine Gefahr NICHT erkennst, wie sollst Du dann reagieren können? Also minimiere Deine Ablenkungen
- ▶ **Umgebung:** Sei Dir Deiner Umgebung bewusst. Du solltest zu jedem Zeitpunkt wissen, wer sich in Deiner Nähe befindet und wohin Du zur Not ausweichen kannst
- ▶ **Nicht übertreiben:** Werde nicht paranoid. Nicht hinter jeder Ecke verbirgt sich ein Täter. Es geht um gesunde Vorsicht



VERMEIDUNG

- ▶ **Vermeide gefährliche Gegenden:** Nutze gut beleuchtete und belebte Straßen, besonders nachts. Parks solltest Du nachts meiden
- ▶ **Laute Musik:** Vermeide es, Musik zu laut zu hören. Wenn Du Kopfhörer auf oder in den Ohren hast, bekommst Du keine Umgebungsgeräusche mehr mit
- ▶ **Handy:** Vermeide es ständig auf Dein Handy zu schauen. Auch das lenkt Dich von Deiner Umgebung ab



VORAUSSCHAUEND PLANEN

- ▶ **Vertrauenspersonen informieren:** Lass Freunde oder Familie wissen, wohin Du gehst und wann Du ankommen solltest
- ▶ **Heimwegtelefon:** Tel. 030 12074182. Kostenlos deutschlandweit. Telefonische Begleitung für den Heimweg
- ▶ **Bauchgefühl:** Wenn Dein Bauchgefühl Dir sagt, dass Dir etwas nicht gefällt, dann höre auf Dein Bauchgefühl! Oftmals ist Dein Bauch das bessere Gehirn



ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

- ▶ **Sitzplatzwahl:** Setze Dich in die Nähe von Fahrpersonal oder in einen gut beleuchteten Bereich. Wenn möglich setze Dich nicht ans Fenster, sondern an den Gang
- ▶ **Rucksack vorne tragen:** So hast Du Deine Sachen im Blick und bist aufmerksamer
- ▶ **Vorsicht beim Aussteigen:** Sei wachsam, wenn Du aussteigst, besonders in menschenleeren Gegenden. Achte darauf, ob Dir jemand folgt



KONTAKT MIT FREMDEN PERSONEN

- ▶ **Distanz halten:** Halte mindestens eine Armlänge Abstand zu fremden Personen, wenn möglich
- ▶ **Grenzen setzen:** Lerne, klar und deutlich "Nein" zu sagen, wenn jemand Deine Komfortzone überschreitet
- ▶ **Nicht zu viele Informationen preisgeben:** Vermeide es, Fremden persönliche Informationen zu geben, wie z.B. Deinen Wohnort oder Deinen täglichen Zeitplan



SICHERHEITSMABNAHMEN ZU HAUSE

- ▶ **Schlösser überprüfen:** Vergewissere dich, dass alle Türen und Fenster richtig schließen und gut gesichert sind. Die Polizei bietet zu diesen Themen hilfreiche Tipps an
- ▶ **Außenbeleuchtung:** Halte den Eingangsbereich gut beleuchtet, um ungebetene Gäste abzuschrecken
- ▶ **Nachbarn einbeziehen:** Falls möglich vertraue Dich Deinen Nachbarn an. Gemeinsam sieht man mehr. Haltet Ausschau füreinander, besonders bei Abwesenheit



VERHALTEN IN NOTFALLSITUATIONEN

- ▶ **Notfallplan:** Überlege Dir einen Plan für verschiedene Szenarien (z.B. Angriff, Feuer, medizinischer Notfall)
- ▶ **Um Hilfe rufen:** Sei laut und klar, wenn Du Hilfe benötigst. Schrei „Feuer!“ statt „Hilfe!“ – das zieht oft mehr Aufmerksamkeit auf sich. Mach ordentlich „Alarm“, wenn es sein muss
- ▶ **Selfdefense:** Setze auf einfache und effektive Techniken. Wenn möglich ist weglaufen die beste und gesündeste Option



WENN ANDERE ÄRGER HABEN

- ▶ **Zivilcourage:** Zögere nicht, die Polizei oder andere Notfalldienste anzurufen, wenn eine Situation außer Kontrolle gerät oder jemand körperlich angegriffen wird. Auch die Polizei zu rufen ist Zivilcourage. Du musst Dich nicht mit Leuten anlegen, gegen die Du keine Chance hast. Deine Sicherheit steht an erster Stelle
- ▶ **Andere um Hilfe bitten:** Sprich Umstehende an und fordere sie auf, gemeinsam die Situation zu beobachten oder, wenn nötig, Hilfe zu holen



FAZIT

- ▶ Deine Sicherheit beginnt mit Aufmerksamkeit und guter Vorbereitung. Indem Du diese Checkliste verinnerlichst und regelmäßig überprüfst, stärkst du Deine Fähigkeit, Risiken frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. Vergiss nicht: Deine Intuition ist ein wertvolles Werkzeug, auf das Du in kritischen Momenten vertrauen solltest. Bleib wachsam, mach Dich schlau und sei gut vorbereitet. Behalte immer im Hinterkopf, dass Deine Sicherheit an erster Stelle steht. Hilfe sind nur dann sinnvoll, wenn Du Dich selbst nicht in Gefahr bringst. Es ist besser, die Situation im Auge zu behalten und Hilfe zu organisieren, als sich selbst in eine riskante Lage zu bringen.



KONTAKT

- ▶ **Du hast Fragen:** Zögere nicht, Dich bei mir zu melden. Ich stehe Dir mit mehr als 30 Jahren Erfahrung zur Verfügung
- ▶ **Per Mail:** ich.bin@volkerheckt.de
- ▶ **Mobil:** +49 (0)152 01865178
- ▶ **Im Internet:** www.volkerheckt.de
- ▶ Melde Dich!
Auf eine sichere Zusammenarbeit
Volker Heckt

