



PRODUCED BY
MAXIMILIAN
SCHNEIDER



HANDOUT

die sicherheitsampel

FR INNOVATIONS GMBH
SICHERHEITSAKADEMIE



VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bedanke mich für Dein Vertrauen in unsere Expertise und dass Du Dich für uns entschieden hast. Ich hoffe, dass Du für Dich viel aus dem Video mitnehmen konntest.

Wie Du bemerkt hast, versuchen wir die Dinge sehr anschaulich und praxisbezogen zu gestalten. Sollte Dir was gefehlt haben, oder Du Vorschläge für Verbesserungen haben, dann lass es uns gerne wissen. Lass uns auch gerne wissen wie es Dir mit der Umsetzung der Tipps und Vorschläge ergeht unter office@fr-innovations.com Die in unserem Video vermittelten Skills sollen Dich sensibilisieren, achtsam machen und erwirken, dass Du dich mit der Materie Selbstschutz auseinandersetzt. Nur wer aufmerksam sein Umfeld beobachtet und vorbereitet ist, hat in einer realen Angriffssituation auch eine Chance unbeschadet davon zu kommen.

Im folgenden Handout findest Du eine umfassende Zusammenfassung des Videos zum Nachlesen. Versuche die darin angeführten Ratschläge immer wieder anzuwenden und Dich damit bewusst zu beschäftigen. Du wirst sehen, irgendwann läuft das Ganze dann automatisch ohne das Du darüber nachdenken musst.

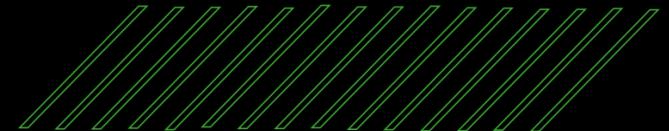
Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Umsetzung der Ratschläge und Hinweise.

Danksagung

Abschließend möchte ich mich bei Chris Nothdurfter bedanken, der einen sehr wesentlichen Teil dazu beigetragen hat, dieses Werk und auch das Video zu produzieren und zu veröffentlichen.

Herzliche Grüße,
Mario Fuchs

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mario Fuchs', written in a cursive style.



EINLEITUNG



Seit jeher haben die Vorsichtigen überlebt, das war schon bei unseren Urvorfahren so. Waren unsere Urahnen nicht vorsichtig, hatten sie meist keine lange Lebenserwartung. Wer sich z.B. einen Beinbruch zuzog, weil er unvorsichtig war, der hatte gute Chancen an einer Sepsis zu versterben. Zum Glück ist die Medizin inzwischen so weit fortgeschritten, dass das nicht mehr der Fall ist. Dennoch hatten schon immer die vorsichtigen Menschen, in der Regel eine längere Lebenserwartung als die unachtsamen.

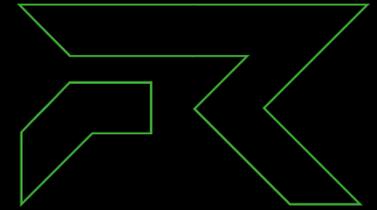
Nur wer seine Aufmerksamkeit zielgerichtet einsetzt, und zwar dann, wenn es notwendig ist, kann dies auch in seinen Alltag implementieren. Niemand von uns schafft es durchgehend 100% aufmerksam zu sein und sein Umfeld akribisch zu beobachten.

Genau hier setzt unsere Sicherheits-Ampel an. Im Grunde ist es sehr einfach und hilft Dir dabei, Deine Aufmerksamkeit, je nach Umgebung und Situation, zielgerichtet einzusetzen. So hast Du immer die Möglichkeit zu reagieren, statt tatenlos zu verharren.



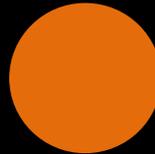
FARBEN DER AMPEL

Wie eine gewöhnliche Ampel, besteht auch unsere aus mehreren, unterschiedlichen Farben die alle eine eigene Bedeutung bzw. Grad der Aufmerksamkeit symbolisieren.



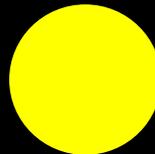
ROT

Reale Bedrohung – sofortiger Handlungsbedarf



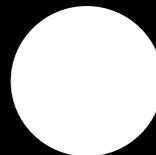
ORANGE

Gerichtete Aufmerksamkeit – Mögliche Bedrohung



GELB

Entspannte Aufmerksamkeit – Gefahrenradar an



WEISS

Keine Aufmerksamkeit

WEISS

Bei dieser Farbe befindest Du Dich in einem vertrauten Bereich, in dem Du Dich sicher fühlst. Das könnte Dein Zuhause, das Zuhause Deiner Eltern oder eines Freundes etc. sein.

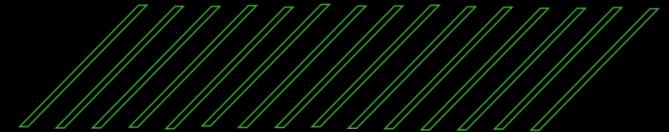
Du bist entspannt, liest ein Buch, siehst einen Film odgl. und Du reagierst nur auf a-typische Vorfälle. Wenn Du z.B. weißt, dass außer Dir niemand da ist und auch niemand kommen wird und Du plötzlich ein Geräusch hörst, das nicht Deine Waschmaschine oder der Geschirrspüler gemacht hat – dann solltest Du diesem Geräusch unbedingt Deine Aufmerksamkeit widmen und Deine Ampel schaltet von Weiss auf Orange.

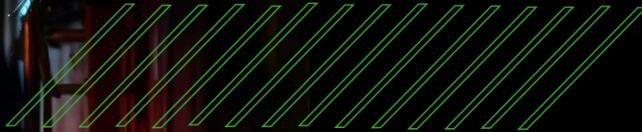




Bei Gelb hast Du Deinen „sicheren Hafen“ verlassen und bist in einer Umgebung unterwegs die Dir bekannt ist. Das kann der tägliche Weg zur Arbeit, der Weg zu Freunden etc. sein. Du bist jedoch in einer Umgebung unterwegs, die Du gut kennst. Wenn Du dort auch noch meist zur selben Zeit unterwegs bist, dann ist es auch möglich, dass Dir auf Deinem Weg Menschen begegnen, die Dir zumindest optisch bekannt sind.

Auf jeden Fall musst Du in Deiner Umgebung nichts und niemandem besondere Aufmerksamkeit schenken. Du bist entspannt aufmerksam und siehst dich allgemein in der Umgebung um. Hier hältst Du „Ausschau“ nach potenziellen Gefahren. Das Ganze ist vergleichbar, wie das nach links und rechts blicken, bevor Du eine Straße überquerst. Du siehst Dir auch die Menschen an, die Deinen Weg kreuzen und wenn Du merkst, dass Dich jemand gezielt beobachtet, oder Dein Bauchgefühl Dir zur Vorsicht rät, dann widmest Du dieser Person mehr Aufmerksamkeit als Deinem Umfeld. Somit schaltet Deine Ampel von Gelb auf Orange.





Orange bedeutet, dass Du eine mögliche Gefährdung ausgemacht hast und nun reagieren musst. Noch ist nichts passiert und Du hast immer noch Zeit zum Handeln. Du wirst und sollst Dich auch nicht permanent mit dieser Farbe bewegen. Das wäre anstrengend und Du würdest von Deinem weiteren Umfeld nicht viel mitbekommen.

Erst wenn Du für Dich entschieden hast, dass eine Situation oder Person für Dich gefährlich werden könnte, widmest Du Dich dieser potenziellen Gefahrenquelle. Nun kannst Du Dir überlegen, wie Du dieser Gefahr am besten entkommst, was natürlich an der Art der Gefahr liegen wird.

Bei einem Fahrzeug, das Deinen Weg kreuzt, wirst Du anders reagieren als bei einer Person, die Dich offensichtlich verfolgt.

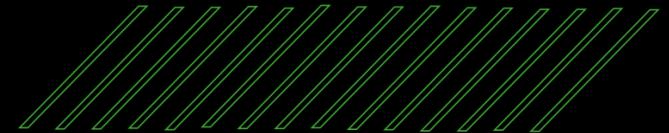
ORANGE

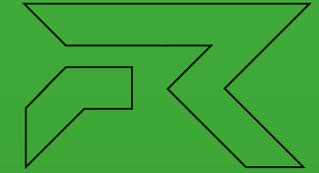


ROT

Wenn Deine Innere Ampel auf Rot schaltet, droht Dir ein unmittelbar bevorstehender oder gar schon gegenwärtiger Angriff. Das bedeutet, dass Du aktiv einer gefährlichen Situation ausgesetzt bist und nun alles erlaubt ist, was Dich schützt.

Sobald Leib, Leben oder Eigentum einem rechtswidrigen Angriff ausgesetzt sind, gilt auch das Notwehrrecht.





GOOD TO KNOW

GEFAHREN- RADAR

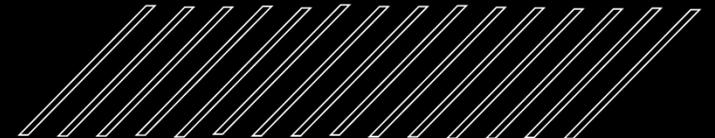
Unter Gefahrenradar versteht man die aufmerksame Beobachtung seines Umfeldes, um Gefahren jeglicher Art frühzeitig erkennen zu können. Nur so hast Du die Möglichkeit, eine Reaktion zu setzen. Stell Dir das wie bei den neuen Autos vor. Um das Auto herum sind Kameras, die den Fahrer vor einer Kollision warnen. Der Unterschied ist nur, dass Du nicht in Deinem unmittelbaren Umfeld „nur“ darauf achtest mit niemanden zusammenzustoßen, sondern auch schon mögliche Gefahren erkennst, die noch weiter weg sind.



DEINE VERTEIDIGUNG SOLLTE ANGEPASST UND NUR SO LANGE SEIN, BIS DER ANGRIFF VORBEI IST. JEDER FALL WIRD VOR GERICHT IM EINZELNEN INDIVIDUELL BEWERTET.

MAN KANN JEDOCH SAGEN, DASS DU KEINEN ANGREIFER, DEN DU IN DIE FLUCHT GESCHLAGEN ODER ÜBERWÄLTIG HAST, WEITER VERLETZEN DARFST.

BEDENKE FOLGENDES



FR innovations GmbH

Froschaugasse 3

8010 Graz

Mail: office@fr-innovations.com

Firmenbuch: FN 588890s

Gerichtsstand: Graz Landesgericht für ZRS Graz

Geschäftsführer:

Mario Fuchs

Gerald Reichl



Der Inhalt dieses Skript ist das geistige Eigentum der FR innovations GmbH.

Sämtliche Inhalte wurden vom Autor aufgrund seiner Expertise und langjährigen Erfahrungen im exekutiven Außendienst erworben und verschriftlicht.

Untermuert werden diese Aussagen durch externe Expertisen.

Diese finden sich in den Quellangaben wieder.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der FR innovations GmbH. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Quellen: Der Cooper Farbcode, nach John „Dean“ Cooper, ehem. US-Militär Angehöriger

Gender-Disclaimer

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Handout das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich - sofern nicht anders kenntlich gemacht - auf alle Geschlechter.

© 2024 FR innovations GmbH

Autor: Mario Fuchs