

Presseinformation 07/2013

Frauen - raus aus der Opferrolle! Eine ehemalige Personenschützerin gibt Tipps

Beim Joggen in freier Natur kommt es immer wieder vor, dass Frauen von Hunden angebellt oder sogar angesprungen werden. Ängstlich bleiben Frauen stehen und hoffen darauf, dass der Hundehalter das Tier wieder in den Griff bekommt. Ist solch eine Situation vermeidbar, lösbar oder persönliches Schicksal? Die ehemalige Personenschützerin Heidi Prochaska bietet Frauen Wege raus aus der Opferrolle - egal, ob sie von Vierbeinern oder Zweibeinern angegriffen werden. „Seien Sie initiativ, am besten schon im Vorfeld“, rät Heidi Prochaska und hat jede Menge Maßnahmen parat.

„Um in Frieden leben zu können, ist der erste Schritt, die Rolle des Opfers abzulegen. Gehen Sie sehr aufrecht, heben Sie Ihr Kinn um mindestens zwei Zentimeter an und schauen Sie weit nach vorne. In dieser Haltung fühlen Sie sich entschlossener, was automatisch Ihr Selbstbewusstsein stärkt.“ Dieser Tipp erfordert Einsatz und gerechtfertigtes Vertrauen.

„Sprechen Sie Menschen an, wenn Sie Unterstützung brauchen. Wählen Sie intuitiv den Menschen aus, der Ihnen wohlgesonnen ist. Gerade Frauen sind intuitiv stark, vertrauen sich aber nicht. Horchen Sie auf die wahren Informationen aus Ihrem Unterbewusstsein, die weder logisch noch erklärbar sind. Diese sind unser wichtigstes Navigationstool in schwierigen Situationen“, erklärt Heidi Prochaska nachdrücklich. Sie kennt zahlreiche Beispiele in welchen Frauen von ihrer inneren Stimme gewarnt worden sind. Hätten sie auf sich selber gehört, wäre höchstwahrscheinlich so mancher Ausgang einer Notsituation anders verlaufen.

Mit Unsicherheit mögen wir uns kaum auseinandersetzen. Dennoch ist es unklug das Thema der persönlichen Sicherheit einfach wegzudrücken, frei nach dem Motto: mir wird schon nichts passieren. Je mehr wir zum Thema Sicherheit wissen, desto besser können wir bereits im Vorfeld reagieren. Niemand muss sich auf gefährliche Situationen einlassen, wenn sie planvoll zu umgehen sind. Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf, sagt schon ein altes chinesisches Sprichwort.

Jetzt noch drei schnelle Tipps für die sofortige Umsetzung:
Haben Sie Ihren Haustürschlüssel immer griffbereit, am besten in immer der gleichen Seitentasche ihrer Handtasche. Denn die Suche nach dem Schlüssel vor der Haustür bindet

Atlatus GmbH
Ansprechpartner **Susanne Apelt**

info@atlatus-verlag.de
Fon +49 (0) 711/75 85 89 10



Ihre Sicherheit: „Stopp!“ sagen

ihre komplette Aufmerksamkeit und lässt sie so zu einem leichten Opfer werden. Haben Sie eine kleine Taschenlampe dabei, denn Licht bringt Sie in eine taktisch vorteilhafte Position. Und übrigens ist es effektiver, laut „Ich hol die Polizei“ oder „Feuer“ zu rufen, als „Hilfe“, denn darauf reagiert selten jemand.

Und last but not least, seien Sie freundlich, bestimmt und schnell. Wenn Sie zu Fuss unterwegs sind, achten Sie auf Schuhe mit denen Sie zügig laufen, notfalls sogar rennen können. So lassen Sie sich weder von provokanten Zweibeinern noch von haarigen Vierbeinern von Ihrem Weg abbringen.

Der Schritt aus der Opferrolle ist für viele Frauen auch der schwerste, erfährt Heidi Prochaska in ihren Beratungsgesprächen und Seminaren mit Frauen. Daher heißt ihr Credo: Sicherheit ist Kopsache.

Trainings zum Thema Sicherheit bietet Heidi Prochaska in Kooperation mit dem Atlatus Verlag an, mehr dazu unter www.atlatus.de oder in der Pfalz, denn da wird sie zum Thema Sicherheit am 12/13. September 2013 in der PfalzAkademie Lambrecht sein.

Mehr zu PfalzAkademie Lambrecht unter:
<http://www.pfalzakademie.de/02.Seminare/show.php?form=1491>

Wir bieten Ihnen

- Interview zum Thema mit Heidi Prochaska
- Gerne stellen wir Bücher für Verlosung bereit

Heidi Prochaska

Heidi Prochaska ist heute Trainerin, Coach und Autorin. Acht Jahre hat sie als Personenschützerin für exponierte Familien gearbeitet.

Heutige Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind:

- Trainerin im Bereich persönliche Sicherheit, Zielsetzung, Selbstbehauptung, Rhetorik und Kommunikation
- Einzelcoaching zu Veränderungsprozessen, zur Entscheidungsfindung, zur Zielerreichung und zum Lösen längst überfälliger Probleme
- TOP 100 Trainerin bei Speakers Excellence

Sie hat bisher zwei Erzählende Ratgeber geschrieben. Der Erzählende Ratgeber „ENTSCHEIDE DICH! Der Weg zum Ziel“ ist im Dezember 2011 im Atlatus Verlag erschienen. Das Buch „ÄNDERE DICH! Der Weg zum Erfolg“ ist im Dezember 2009 veröffentlicht. Beide Bücher behandeln brandaktuelle Themen.



Atlatus GmbH Stuttgart

Der Atlatus Verlag Stuttgart hat sich auf die Genres „Erzählender Ratgeber“ und „Illustrierte Biografien“ für erfolgreiche Persönlichkeiten spezialisiert. Über seine Publikationen hinaus vermittelt der Verlag Seminare und Vorträge an Unternehmen, Seminarzentren und öffentliche Einrichtungen.

Atlatus GmbH

Neue Weinsteige 47-49; D-70180 Stuttgart
Geschäftsführung: Peter Viczena, Brigitte Lehner
Fon +49 (0) 711 75 85 89-99 / Fax -98
info@atlatus-verlag.de; www.atlatus.de

Pressekontakt

Atlatus GmbH

Susanne Apelt
Neue Weinsteige 47-49; 70180 Stuttgart
Fon +49 (0) 711/75 85 89 10; Mobil +49 (0) 162 911 50 94
Susanne.apelt@atlatus.de