

Katja Schneidt

# **Du hast keine Macht über mich!**

Wie man sich vor häuslicher Gewalt schützen kann

**mvg**verlag 

© des Titels »Du hast keine Macht über mich!« (ISBN 978-3-86882-263-2)  
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# INHALT

|     |                                                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7   | Vorwort                                                                                                                           |
| 10  | Mein Neuer ist mein absoluter Traummann ...                                                                                       |
| 29  | Ich befand mich in einem Schockzustand!                                                                                           |
| 36  | Ich konnte mich niemandem anvertrauen!                                                                                            |
| 45  | Niemand hat geholfen!                                                                                                             |
| 58  | Du bist doch selbst schuld! Warum lässt du dich auch schlagen?                                                                    |
| 73  | Es gibt ein Leben »danach«!                                                                                                       |
| 82  | Sie sind Opfer und nicht Täter!                                                                                                   |
| 82  | Wie sensibilisiere ich mein soziales Umfeld dafür, dass mir Gewalt angetan wird?                                                  |
| 84  | Wie verhalte ich mich in einer drohenden Gewaltsituation richtig? – Fünf Tipps, die eine drohende Gewaltsituation abwenden können |
| 87  | Ich gehe!                                                                                                                         |
| 87  | Vorbereitung zur Flucht                                                                                                           |
| 90  | Wie Ihnen die Flucht gelingt                                                                                                      |
| 91  | Die nächsten Schritte – nach der Flucht                                                                                           |
| 101 | Die Kinder bleiben bei mir!                                                                                                       |
| 110 | Geschafft! Und nun?                                                                                                               |
| 111 | Formulare ausfüllen und offizielle Stellen informieren – Fünf Tipps, die Ihnen den Umgang mit Behörden und Anwälten erleichtern   |
| 142 | Bedroht!                                                                                                                          |
| 143 | Untertauchen: gewusst, wie – Fünf Tipps, die Sie quasi »unsichtbar« machen                                                        |
| 145 | Fünf leicht zu erlernende Selbstverteidigungstricks, die Ihnen in einer Notsituation die benötigte Zeit zur Flucht verschaffen    |
| 147 | Fünf Tipps, wie Familie, Freunde oder Nachbarn sofort helfen können, nachdem sie von Gewalt in Ihrem Umfeld erfahren haben        |
| 151 | Nützliche Adressen von Frauenhäusern und Gewaltberatungsstellen                                                                   |