

## Inhalt

### Vorwort

- I. Geschichte u. Entstehung des Kampfsportes
- II. Fitness und Gesundheit
- III. Gewalt und Gegengewalt
- IV. Gewaltvermeidung und Prävention
  - 1.) Die Ampel der Selbstverteidigung
  - 2.) Prävention speziell für Frauen
  - 3.) Prävention und Hilfe für Kinder und Schutzbefohlene
- V. Geistiger und Geistlicher Aspekt
  - 1.) Spirituelles Denken
  - 2.) Körper und Geist
  - 3.) Spiritueller Aspekt
  - 4.) Die großen östlichen Lehren und Religionen
  - 5.) Körperliche und geistliche Trennung
  - 6.) Quintessenz geistiger und geistlicher Aspekt
- VI. Geistliche Kriegsführung kontra spirituelle Meditation
- VII. Chancen und Möglichkeiten für Christen im Kampfsport
  - Einleitung
  - 1.) Möglichkeiten bei sexuellen Verbrechen, sowie seelischen und körperlichen Misshandlungen
  - 2.) Kampfsport als pädagogischer Ansatz z.B. für schwererziehbare Jugendliche
  - 3.) (Kampf-) Sport für Behinderte
  - 4.) Möglichkeiten im Beruf, Alltag, Kirche und Mission
  - 5.) Hinweise zum Thema Helfen
- VII. Angst
- VIII. Ratschläge zur Kampfsportauswahl
- IX. Nachwort
- X. Weiterführende Adressen, Bücher und Internetseiten