

Literaturempfehlung

Liebe BA-Absolventinnen und Absolventen

Eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Themenbereich **Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gefahrenradar, Gefahrenbewältigung, Genderfragen, Machtverhältnisse, Sozialisation, historische Entwicklungen** ist als Vorbereitung für den Besuch der Pallas Basisausbildung (BA) empfehlenswert. Wer sich in die Thematik einarbeiten möchte, findet untenstehend eine Auswahl an Literatur. Neben dem Besuch unserer BA-Module ist das Selbststudium von entscheidender Bedeutung für eine erfolgreiche Ausbildung zur Pallas-Trainerin und zum Pallas-Assistenz-Trainer. Das Lesen von zusätzlicher Grundlagenliteratur fördert das Verstehen von grösseren Zusammenhängen im Bereich **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**.

Pflichtlektüre:



Kernlehrmittel J+S

Broschüre bestellbar bei:

Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen

<https://www.basposhop.ch/produkt/kernlehrmittel-js/>

Artikelnummer: 2554.7287

Empfohlene Literaturliste:

Es handelt sich um Werke, die vom Pallas-Kader empfohlen werden. Bei der Selektion wurden verschiedene Bedürfnisse berücksichtigt. Die nachfolgende Liste bietet Anregungen für die Lektüre im Selbststudium.

- Berckhan, Barbara: Sanfte Selbstbehauptung, Die 5 besten Strategien, sich souverän durchzusetzen, ISBN: 978-3-442-17611-3, EAN: 9783442176113

- Berckhan, Barbara: Judo mit Worten, wie Sie gelassen Kontra geben, Verlag Kösel, ISBN 978-3-466-30806-4
- Böhnisch, Lothar (2013): Männliche Sozialisation: eine Einführung. 2., überarbeitete Auflage Aufl. Weinheim Basel: Beltz Juventa. (= Geschlechterforschung)
- Bongartz, Ralf: Nutze deine Angst, wie wir in Gewaltsituationen richtig reagieren, Fischer Taschenbuch, ISBN 978-3-596-18919-9
- Füllgrabe, Uwe (2019): Psychologie der Eigensicherung. Überleben ist kein Zufall. 8. Auflage Boorberg Verlag, ISBN 978-3-415-06486-7
- Hill, Louise: Teufelskreis - mein Leben mit dem Zuckerbäcker, Wörterseh Verlag, ISBN: 978-3-03763-033-4
- Gamber, Paul: Transaktionsanalyse für Dummies, ISBN 978-3-527-71115-4
- Hirigoyen, Marie-France: Warum tust du mir das an? Gewalt in Partnerschaften. Verlag C.H.Beck ISBN 13:978 3 406 54215 2
- Hirigoyen, Marie-France: Die Masken der Niedertracht, Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann, ISBN 978-3-423-36288-7
- Jäger, Ulle; König, Tomke und Maihofer, Andrea (2012): Pierre Bourdieu: Die Theorie männlicher Herrschaft als Schlussstein seiner Gesellschaftstheorie. In: Kahlert, Heike und Weinbach, Christine (Hrsg.): Zeitgenössische Gesellschaftstheorien und Genderforschung: Einladung zum Dialog. Wiesbaden: Springer VS. (= Gesellschaftstheorien und Gender).
- Konrad, Sandra (2018): Das beherrschte Geschlecht: Warum sie will, was er will. Piper-Verlag, ISBN 978-3-492-05832-2
- Lenz, Karl und Adler, Marina (2010): Geschlechterverhältnisse. Hg. Böhnisch Lothar; Funk, Heide; und Lenz, Karl. Weinheim: Juventa-Verlag. (= Einführung in die sozialwissenschaftliche Geschlechterforschung Karl Lenz, Marina Adler; Bd. 1)
- Lenz, Karl; Adler, Marina; Böhnisch, Lothar; Funk, Heide und Lenz, Karl (2011): Geschlechterbeziehungen. Weinheim: Juventa-Verl. (= Einführung in die sozialwissenschaftliche Geschlechterforschung Karl Lenz, Marina Adler; Bd. 2)
- Nelly - Ich war seine kleine Prinzessin, BASTEI LÜBBE Verlag, ISBN 13:978-3-404-61355-7
- Rogers, Carl (2019): der neue Mensch, Konzepte der Humanwissenschaften, Klett-Cotta-Fachbuch, ISBN 978-3-608-96197-3
- Sanyal, Mithu M. (2009): Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts. Wagenbach Verlag, ISBN 978-3-8031-2769-3
- Sanyal, Mithu M. (2016): Vergewaltigung. Edition Nautilus, ISBN 978-3-96054-023-6