



# Cooper Color Code

Wie du deine Wahrnehmung  
schärfen kannst

Herausgeber:

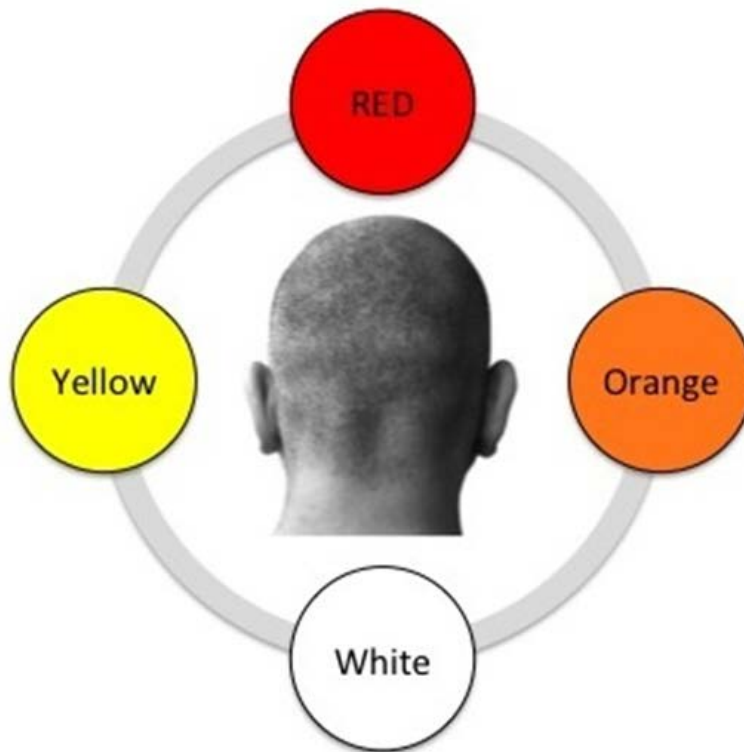
Lionize-Yourself!

Tel.: (0221) 44 57 52

eMail: [we@lionize-yourself.de](mailto:we@lionize-yourself.de)

[www.lionize-yourself.de](http://www.lionize-yourself.de)

[www.kalah-germany.de](http://www.kalah-germany.de)



Wer auf den Krieg  
vorbereitet ist, kann  
Frieden am besten  
wahren.."

*(George Washington)*

# Team:



## **Andrea Löwe**

Unternehmerin, Juristin,  
Businesstrainerin, Coach,  
Selbstverteidigungstrainerin,  
über 25 Jahre Kampfsport-  
erfahrung in verschiedenen  
Disziplinen

## **Sonja Löwe**

Head of International Training in  
einem global agierenden  
Unternehmen, Businesstrainerin,  
Selbstverteidigungstrainerin,  
über 25 Jahre Kampfsport-  
erfahrung in verschiedenen  
Disziplinen



[www.lionize-yourself.de](http://www.lionize-yourself.de)  
[www.kalah-germany.de](http://www.kalah-germany.de)  
[www.andrealoewe.de](http://www.andrealoewe.de)



# Inhalt:



Der Cooper Color Code – Was ist das?.....	6
“Condition White”.....	8
“Condition Yellow”.....	10
“Condition Orange”.....	15
“Condition Red”.....	21

# Kapitel 1:

## Cooper Color Code – Was ist das?



Der Cooper Color Code ist ein taktisches Instrument, das von John Dean "Jeff" Cooper, einem Taktischen Trainer des U.S. Marine Corps, der die Methode in die Grundausbildung der Soldaten integriert und später auch für Zivilisten adaptiert hat. Heute gehört sie zum kleinen 1×1 für Soldaten, Polizisten und Bodyguards weltweit.

Cooper wies dabei immer wieder darauf hin, dass es zum Überleben einer zwischenmenschlichen Konfrontation in erster Linie nicht auf die Stärke der Waffen oder die Kampftechnik ankommt.

Entscheidend ist vielmehr die „Combat Readiness“, im militärischen Sprachgebrauch also die Gefechtsbereitschaft. Zivil umschreiben lässt sich dies etwa mit Begriffen wie Aufmerksamkeitszustand oder Wachsamkeit.



„90 % der Selbstverteidigung besteht aus Aufmerksamkeit - nur 10 % aus Techniken.“



## Wie gut bin ich auf eine Auseinandersetzung vorbereitet?

Der Cooper Color Code erfüllt zudem eine weitere wichtige Bedingung für taktische Methoden. Diese müssen nämlich einfach sein, damit sie stets und ständig und auch in Stresslagen ohne größeren Aufwand angewandt werden können. Idealerweise orientieren sie sich dabei an bereits bekannten Mustern.

In diesem Fall werden verschiedene Farben zur Darstellung von Bereitschafts- und Aufmerksamkeitszuständen (Conditions) benutzt.

### Gelb – „Relaxed Alert“

- Entspannt aufmerksam
- Selbstbewusste Körpersprache

### Orange – „Specific Alert“

- Es gibt eine spezifische, potenzielle Bedrohung



### Weiß – „Unprepared“

- Völlig unaufmerksam, was die Umgebung angeht

### Rot – „Fight“

- Kampf oder Flucht
- Mit aller Konsequenz

# Kapitel 2:

## „Condition White“



In Condition „White“ bist du unaufmerksam und vollkommen unvorbereitet. Wenn du in diesem Zustand angegriffen wirst, ist das Einzige, was dich noch retten kann, die Unfähigkeit oder Dummheit des Angreifers.

„Weiß“ bist du nicht in der Lage, Gefahren wahrzunehmen und angemessen zu reagieren. Menschen, die aus diesem Zustand in eine Gefahrenlage geraten, denken so etwas wie „Wie konnte mir das passieren?“ Sie werden später aussagen: „Es kam wie aus dem Nichts“. - Wenn sie dazu noch in der Lage sind.

Ohne lange Erklärungen ist klar, dass ein solcher Zustand sowohl im Straßenverkehr, als auch in allen übrigen Lebensbereichen brandgefährlich ist.

Beobachte aber einmal Menschen in einem Einkaufscenter, oder sonst wo in der Öffentlichkeit. Du wirst viele Leute sehen, die ihre Ohren mit Kopfhörern verschließen, in ihr Handy vertieft sind, dem jeweiligen Geschehen ihren Rücken zugedreht haben und allesamt ihrer Umgebung keinerlei Aufmerksamkeit schenken.





Aus Tätersicht steht diesen Menschen der Schriftzug „Beute“ geradezu auf die Stirn geschrieben.  
Mach da nicht mit!

Im Klartext bedeutet dies:

„Condition White“ ist für dich bestenfalls akzeptabel wenn:

- Du dich in deiner Wohnung oder einer anderen geschützten Örtlichkeit aufhältst und die Zugänge verschlossen sind
- du die vollständige Kontrolle über die Zugänge hast
- Du allein bist oder in Gesellschaft von Personen, denen du vollständig vertraust
- Sobald es an der Tür klingelt (auch wenn du den Paketdienst ausdrücklich erwartest) oder sonst irgendwie irgendwer auf der Bildfläche erscheint, ist „Condition White“ passé.
- Wechsle sofort auf „Condition Yellow“.



Never go out in  
Condition White!"



# Kapitel 3:

## „Condition Yellow“



In „Condition Yellow“ bist du entspannt aufmerksam. Das ist der Zustand, in dem du die meiste Zeit verbringen wirst. Es ist keine konkrete Gefahr erkennbar, aber du bist stets wachsam.

Setze dich schon im Vorfeld gedanklich mit potenziellen Gefahrensituationen auseinander. Dazu gehört, schon weit vor einer Gefahrensituation zu überlegen, wie du am besten reagierst, wenn der „Worst Case“ eintritt.

Du weißt einfach, dass die Welt ein schöner Ort ist, an dem aber jederzeit unschöne Dinge passieren können. Und du bist bereit, dich zu verteidigen, wenn es erforderlich ist.

Du nutzt deine Augen und Ohren aktiv, um die Umgebung wahrzunehmen. Wann immer es möglich ist, sind deine Hände frei oder es befindet sich ein Gegenstand darin, den du als Behelfswaffe einsetzen könntest.



Heute könnte der Tag sein, an dem ich mich verteidigen muss“



Nach kurzer Zeit wirst du Gefallen daran finden, derart aufmerksam durchs Leben zu gehen. Du wirst feststellen, dass du Dinge siehst, die dir bisher nie aufgefallen sind. Genieße das Gefühl, im wahrsten Sinne des Wortes den Überblick zu haben.

Achte auf deine Positionierung: Dein Rücken ist die beste Angriffsseite für Straftäter. Konsequenz gilt daher: „Watch your Six“. So wirst du nicht unvorbereitet in irgendeine Situation hineinstolpern, sondern der Gefahr möglichst vorher ausweichen.

Entgegen häufiger Annahmen passieren die meisten Angriffe nämlich NICHT völlig überraschend, quasi aus dem Nichts. Jeder Täter führt vor der eigentlichen Tat mehr oder weniger offene Vorbereitungshandlungen aus.

Anders als im Straßenverkehr gibt es hier keine „fahr-lässigen“ oder „zufälligen“ Verursacher. Die Planungs- und Vorbereitungsphase kannst du in vielen Fällen erkennen.

Ein Täter wird dich mehr oder weniger lange vor seinem eigentlichen Angriff beobachten und seinerseits bewerten. Dieses so genannte „Checking“ oder „Interview“ kann wenige Sekunden, aber auch mehrere Tage oder Wochen dauern.



Ziel des Täters ist es dabei, das vermeintliche Opfer und die Situation zu checken und die Lage zu seinen Gunsten zu verändern. Erst wenn nach seiner Überzeugung die Sache erfolgversprechend ist, wird er zur Tat ansetzen.

Aus diesem Grunde geht „Condition Yellow“ auch immer mit einer eindeutigen, selbstbewussten Körpersprache einher.

Gewöhne dir an, alle Menschen in deiner unmittelbaren Umgebung aktiv wahrzunehmen. Scanne immer alle örtlichen Bereiche, in denen du dich aufhältst, möglichst vorausschauend. Wenn eine neue Person auftaucht, führe sofort einen Check durch: Ist eine gebrechliche ältere Dame oder ein angetrunkener Halbstarker?

### **Achte insbesondere auf folgende Hinweise:**

- Wer beobachtet dich (direkt oder auffällig unauffällig)?
- Wer verändert seine Position, wenn du deine veränderst?
- Wer bleibt länger in Ihrer Nähe als notwendig?
- Wer kommt dir körperlich näher als erforderlich?
- Wo befinden sich die Hände der Person?
- Welche Gegenstände werden durch die Person mitgeführt oder sind für sie leicht erreichbar?
- „Passt“ die Person von ihrer Gesamterscheinung in die Situation?



Du kannst diese Übungen mühelos und unauffällig in deinen Alltag integrieren. Mache ein Spiel daraus, deine taktischen Fähigkeiten auszubauen.

Vertraue dabei deinem Bauchgefühl und lass es konsequent zu. Besonders Frauen haben häufig eine sehr sensible Wahrnehmung dafür, wenn „etwas nicht stimmt“. Verdränge diese Wahrnehmung nicht. Sie kann dein Leben retten.

Bei der Suche nach Beute gehen viele Täter ebenfalls durchaus taktisch vor. So kann es vorkommen, dass sie zunächst eine Art „Trockenübung“ durchführen, indem sie testen, ob und wie das vermeintliche Opfer auf ihren Vorstoß reagiert und wie sie ihren Angriff am besten durchführen können. Dies entspricht dem taktischen Begriff der „Aufklärung“.





## **Achte also auf deine Umgebung und stelle dir diesbezüglich konkrete Fragen:**

- Warum fährt dieses Fahrzeug nun schon zum wiederholten Mal an mir vorbei?
- Warum fragt der Mann mich nach der Uhrzeit, obwohl er doch eine Armbanduhr und ein Handy hat?
- Warum legt der Kerl beim Gespräch mit mirn immer wieder seine Hand auf meinen Arm?
- ...

Wenn du dich verfolgt fühlst, prüfe den Verdacht, indem du deine Route änderst. Achte dabei allerdings darauf, dich nicht in abgelegene Bereiche wie Hinterhöfe oder Keller zu begeben.

Wenn sich dein Bauchgefühl meldet oder du eine konkrete verdächtige Wahrnehmung machst, wechsle zu „Orange“.



**Vertraue deinem  
Bauchgefühl!"**

# Kapitel 4:

## „Condition Orange“



In „Condition Orange“ bist du spezifisch aufmerksam. Irgendetwas ist nicht ganz richtig und hat deinen Verdacht erregt. Dein Radar hat etwas ganz Konkretes bemerkt.

Du erhöhst deine grundsätzliche Aufmerksamkeit und siehst genauer hin. Vermeide dabei aber den Tunnelblick und halte die gesamte Lage peripher im Blick, um nicht in einen Hinterhalt zu geraten.

Wechsle Deinen Mindset in „Es kann sein, dass ich diese Person bekämpfen muss“. Du triffst eine konkrete Entscheidung: „Wenn er X tut, werde ich Y tun.“

„Condition Orange kann eine stärkere mentale Anspannung bedeuten“. Du kannst diesen Zustand aber ohne Probleme relativ lange aufrechterhalten.

Hast du die Lage geklärt und festgestellt, dass keine akute Gefahr vorliegt, schalte wieder zurück auf „Gelb“. Trainiere das auch im Alltag. Stelle dir in Bezug auf eine anwesende Person vor, wie diese dich auf einmal angreift und stelle dir vor, auf welche Weise sie das tut.



Visualisiere deine Verteidigung. Prüfe, welche Behelfswaffen und Fluchtwege vorhanden sind. Das Gute dabei: Niemand wird dein heimliches Training bemerken und du genießt das Gefühl, dem möglichen Täter einen Schritt voraus zu sein.

Wechsle immer auch sofort in „orange“, wenn jemand bereits aktiv in deine Richtung agiert. Sei es durch Hinterherbrüllen oder dadurch, dass er sich aggressiv auf dich zubewegt.

In „Condition Orange“ kann es also zu (verbaler) Interaktion mit einem potenziellen Täter kommen.



Wenn die Person X tut,  
werde ich Y tun!”



## Hierzu einige taktische Tipps:

- Wenn sich dir ein Täter nähert und dein Instinkt sagt dir, dass hier etwas nicht stimmt, werde sofort aktiv. Lass niemals den Täter die Situation bestimmen.
- Gehe auf Distanz. Bringe so viele Hindernisse zwischen dich und ihn wie möglich. Nutze alle zur Verfügung stehenden Barrieren, um ihn aufzuhalten und Zeit zu gewinnen.
- Zwinge ihn, erst ein oder mehrere Hindernisse überwinden zu müssen, bevor er sich dir nähern kann.
- Halte immer mindestens 2 Meter Abstand zu ihm. Sorge aktiv dafür, dass dieser Abstand immer wieder hergestellt wird. Du bist damit aus der direkten Reichweite des potenziellen Täters und kannst besser reagieren, falls er dich angreift.
- Rechne jederzeit damit, dass er dich körperlich anfasst oder angreift.
- Halte deine Hände frei oder eine Behelfswaffe darin.
- Behalte seine Hände (peripher) im Blick. Sei besonders auf der Hut, wenn er in seine Tasche oder Kleidung greift. Es könnte der Griff zu einer Waffe sein.





- Positioniere dich möglichst günstig hinsichtlich Kampf oder Flucht.
- Wenn er dir eine Frage stellt, beantworte diese negativ. Egal, wie belanglos oder angemessen sie scheint. Es besteht für dich keine Pflicht zur Höflichkeit.
- Lässt dein Gegenüber daraufhin nicht von dir ab, kannst du sicher sein, dass er mehr will als eine harmlose Auskunft. Mache ihm unmissverständlich klar, dass er dich in Ruhe lassen soll.
- Unmissverständlich bedeutet dabei, dass alle Signale, die du aussendest, eine einheitliche Sprache sprechen müssen. Erhebe deine Stimme. Sprich in kurzen, befehlenden Sätzen. Verzichten Sie auf freundliche oder entschuldigende Zusätze wie „Bitte“. Lächle nicht. Sieze ihn.
- Um einen guten Augenblick für deine entschiedene Gegenwehr abzapfen, macht es in einer akuten Notsituation unter Umständen Sinn, dem Angreifer „Opfersignale“ zu senden, um ihn in falscher Sicherheit zu wiegen und deinen Gegenangriff vorzubereiten.



- Im Kalah nennen wir das „Bullet Proof Vest“. Sie schützt uns und wiegt den Angreifer in vermeintlicher Sicherheit. So vermeidest du, dass eine Situation weiter eskaliert und signalisierst an potenzielle Zeugen, dass du keinen Streit suchst.
- Darüber hinaus schaffst du dir die Möglichkeit, Zeit zu gewinnen und die Situation besser einschätzen zu können.
- Bei Angriffen mit einer Waffe (Messer, Pistole..) ist dies unerlässlich. In einer solchen Situation macht es Sinn, die Aufmerksamkeit des Angreifers abzulenken, um den Gegenangriff möglichst überraschend zu setzen.
- Lass dich niemals auf einen Ortswechsel ein. Weder durch Überredung, noch durch Zwang. Dieser andere Ort wird einer sein, der für den Täter bessere Umstände bietet. Es wird der eigentliche Tatort sein.
- Vermeide es, in fremden Fahrzeugen mitzufahren. Befindest du dich in einem Fahrzeug und der Täter draußen, verriegle die Türen und steige nicht aus. Starte den Motor und verlasse unverzüglich den Ort.



- Stelle immer eine Öffentlichkeit her. Bleibe nie mit dem vermeintlichen Täter allein.
- Will der Täter sich selbst entfernen oder flüchten, hindere ihn nicht daran.
- Wenn er sich dir nähert, halte Blickkontakt mit ihm. Zeige ihm, dass du ihn wahrgenommen hast und er dich nicht überraschen kann.
- Die Sache hat allerdings auch eine Kehrseite. Wenn der Täter es ausnutzen will, kann er an dieser Stelle die beliebte „Ey, was glotzt du so doof?“- Frage stellen. Sei darauf gefasst. Dann weißt du zweifelsfrei, dass dein Gegenüber Konfliktpotenzial hat. Die Voraufklärung ist abgeschlossen. Du hast einen Gegner.
- Durch deine direkte Antwort „Sorry, Ich habe Sie mit jemandem verwechselt“ kannst du die Sache abschließend klären. Entweder Ihr Gesprächspartner verhält sich jetzt ebenfalls sozialadäquat und lässt die Angelegenheit auf sich beruhen. Behalten Sie ihn in diesem Fall dennoch peripher im Auge, wenn Sie sich jetzt aktiv von ihm entfernen.

Jede anders geartete Handlung seinerseits ist ein klares Alarmsignal für dich.

Schalte spätestens jetzt sofort um auf „Condition Red“.

# Kapitel 4:

## „Condition Red“



„Condition Red“ bedeutet Kampf oder Flucht. Beides mit aller Konsequenz und ohne Kompromisse.

In „Condition Red“ wurde dein mentaler Abzug ausgelöst. Er hat X getan, du tust Y. Jetzt sofort. Ohne Wenn und Aber. Du bist wie ein Hurricane. Du bist nicht aufzuhalten.

Du bleibst so lange „rot“, bis die Gefahr zweifelsfrei neutralisiert ist und du an einem sicheren Ort bist.

Bitte beachte, dass der Wechsel von einer Condition in die andere nicht zwangsläufig linear erfolgen muss. So ist es im Falle eines überraschenden Angriffs natürlich möglich und auch zwingend erforderlich, von „Gelb“ direkt auf „Rot“ zu wechseln.

Die schlechteste Variante ist freilich von „Weiß“ in eine „Rot“-Lage zu stolpern. Aber das kann dir ja ab sofort ja nicht mehr passieren.



Ich werde mein Leben um jeden Preis verteidigen!”

# Folge und like uns:



[www.lionize-yourself.de](http://www.lionize-yourself.de)  
[www.kalah-germany.de](http://www.kalah-germany.de)  
[www.andrealoewe.de](http://www.andrealoewe.de)



ISRAELI COMBAT SYSTEM  
**KALAH**  
GERMANY