

Prepping- und **Survival**-Guide

Krisenmanagement und
Notfallvorsorge



Inhaltsverzeichnis

3 — **Einleitung**

8 — **Risikobewertung**

13 — **Krisen und Gefahren**

17 — IT-/Cyberangriffe

25 — Sturm/Hochwasser

32 — Feuer/Hausbrand

39 — Verletzung/Unfall

50 — Krankheit/Pandemie

58 — Rohrbruch/Gasleck

67 — Finanzkrise/Bankrott

75 — Blackout/Stromausfall

83 — Diebstahl/Einbruch

91 — CBRN-Zwischenfälle

98 — Krieg/Terror/Gewalt

107 — **Grundlagen und Ausrüstung**

113 — Kleidung

119 — Ausrüstung

127 — Wasser

131 — Nahrung

138 — Schlaf

144 — Hygiene

149 — Werkzeug

157 — Handarbeit

161 — Erste-Hilfe

167 — Brandschutz

173 — Notfallrucksack

183 — Prepping-Kiste

188 — **Weiterführende Ressourcen**

Einleitung



Was bedeutet Prepping und Survival?

Prepping ist englisch und stammt von dem Wort „Preparedness“ ab, was soviel wie „Bereitschaft“ bedeutet. Prepping lässt sich also am besten mit dem Begriff „Vorbereitung“ übersetzen. Und der ebenfalls englische Begriff Survival steht für „Überleben“.

Wahrscheinlich bist du schon Prepper - ob bewusst oder unbewusst. Wenn du beim Verlassen deines Hauses darauf achtest, Schlüssel und Geld mitzunehmen, wenn du über einen Rauchmelder oder eine Krankenversicherung verfügst oder wenn du versuchst immer einen halbvollen Tank im Auto zu lassen, dann triffst du bereits Vorbereitungen und sorgst für Sicherheit.

Was ich mit Prepping und Survival meine:

1. Mögliche Gefahren identifizieren und analysieren
2. Pläne erstellen und Vorbereitungen treffen
3. Abläufe und Fähigkeiten trainieren



Was sind meine Qualifikationen?

Ich beschäftige mich seit 10 Jahren intensiv mit der Frage nach dem guten Leben. Und wichtiger Bestandteil eines guten Lebens ist: Das Überleben - weshalb ich mich brennend für Themen wie Feuer machen, Lager bauen, Outdoor und Co. interessiere.

Ich durfte bereits ein paar Jahre lang ohne festen Wohnsitz leben und mit wenig Geld um die Welt reisen. Ich fertige mir seit fast einem Jahrzehnt meine eigene Kleidung und Ausrüstung an und lebte jahrelang in einer selbstgebauten Hütte in einem Wald.

Ansonsten habe ich mal eine Ausbildung zum Rettungssanitäter gemacht und ein paar Monate lang als leitende Kraft im Krankentransport gearbeitet - aber das ist schon lange her. Viel wichtiger scheint mir meine Erfahrung im einfachen Leben.



Was erwartet dich in diesem Buch?

Ziel dieses Buches ist, die essentiellsten Grundlagen einer ganzheitlichen Krisen- und Notfallvorsorge zu erörtern und effektive Präventivmaßnahmen und Zusammenhänge aufzuweisen - für jedermann und jederfrau. Wenn dich dieses Buch dazu inspiriert und motiviert, dir eigene Gedanken zu machen und Tätig zu werden, dann ist mein Ziel erreicht!

Im nächsten Kapitel wirst du erfahren, wie du mögliche Risiken erkennst und bewertest und danach geht es weiter mit der ersten Hälfte des Hauptteils. Dort widmen wir uns den üblichsten Gefahren sowie den empfohlenen Vorgehens- und Verhaltensweisen im Notfall. Am Ende eines jeden Abschnitts findest du eine übersichtliche Zusammenfassung.

Im dritten Kapitel, der zweiten Hälfte des Hauptteil, geht es um die konkrete Vorbereitung aus eigener Sicht. Wenn der erste Teil eher theoretisch ist, dann wird es hier praktisch. Hier findest du nützliche Tipps, Anleitungen und Hilfsmittel, die dir das Leben in jedem Moment und in jeder Lebenslage erleichtern werden. Am Ende des Buches erwarten dich abschließende Worte, weiterführende Buchempfehlungen und Ähnliches.



Weitere Hinweise

Bevor es los geht, hier noch ein paar Hinweise:

- Springe frei von Kapitel zu Kapitel, so wie es dich interessiert und komme ggf. später zurück. Wichtig ist, dass du das, was du liest, mit Interesse liest, sonst nützt es wenig.
- Schreibe alles stichpunktartig auf, was dir relevant erscheint. Am besten physisch mit Stift und Papier - um Gedanken besser greifen und verinnerlichen zu können.
- Nutze bei Bedarf die Zoom-Funktion, indem du das Dokument auf deinem Gerät kleiner oder größer ziehst, sowohl am Handy als auch am Computer.

So, los geht's mit deiner individuellen Risikobewertung!

Kapitel 1

Risiko- bewertung



Was ist eine Risikobewertung?

Eine Risikobewertung gibt Auskunft über eine Bedrohungslage in einer bestimmten Region, indem sie die Gefährlichkeit einer Bedrohung mit der Wahrscheinlichkeit ihres Eintretens vereint. Alles was du tun musst, um herauszufinden, was dir in Zukunft gefährlich werden könnte, ist mögliche Gefahrenquellen in deinem Umfeld zu identifizieren und auszuwerten. Frage dich (das Internet/deine zuständige Feuerwehr): Welche Notfälle und Krisen können mir in meinem Alltag gefährlich werden? Was sind übliche Gefahren in meiner Region?

Wenn du die offensichtlichen Gefahrenquellen erkannt hast, widmest du dich den tiefer liegenden Gefahren. Ein guter Tipp zum Finden möglicher zukünftiger Probleme sind unter anderem „Was-wäre-wenn-Fragen“: Was wäre, wenn ich mich verletze? Was wäre, wenn der Strom für längere Zeit ausfällt? Was wäre, wenn es zu Lebensmittel-Engpässen kommt? Was wäre, wenn es brennt? Was wäre, wenn ich bankrott oder insolvent gehe?

Wenn du alle möglichen Gefahren definiert und aufgeschrieben hast, schätzt du die jeweilige Wahrscheinlichkeit sowie die Gefährlichkeit für dich ab und bewertest beide Kriterien mit jeweils einem Punkt zwischen 1 und 10 (1 ist niedrig, 10 ist hoch). Erstelle dazu am besten eine Tabelle wie die Folgende und trage deine Daten und Gefahren entsprechend ein. Anschließend multiplizierst du beide Kriterien jeder Gefährdung miteinander und heraus kommt dein allgemeines Risiko.

Konkret lautet die Formel:

Wahrscheinlichkeit x Gefahrenpotential = Risikobewertung

Im Folgenden meine Beispieltabelle inklusive Muster-Bewertung. Das allgemeine Risiko einer jeden Gefahr kann von 1 bis 100 reichen. Welche Gefahren für dich zutreffend und relevant sind, hängt ganz von dir und deinem Umfeld ab. Denke selbst nach, recherchiere zu Gefahren in deiner Region und erstelle deine eigene individuelle Krisen- und Notfallanalyse. Bedenke auch, dass manche Not- und Krisenfälle gleichzeitig eintreten und sich gegenseitig beeinflussen und potenzieren können.

Gefahrensituation	Wahrscheinlichkeit	Gefahrenpotential	Risikobewertung
<i>IT-/Cyberangriffe</i>	8	5	40
<i>Sturm/Hochwasser</i>	5	6	30
<i>Feuer/Hausbrand</i>	4	7	28
<i>Unfall/Verletzung</i>	4	7	28
<i>Krankheit/Pandemie</i>	3	7	21
<i>Rohrbruch/Gasleck</i>	3	7	21
<i>Finanzkrise/Bankrott</i>	3	7	21
<i>Stromausfall/Blackout</i>	3	7	21
<i>Diebstahl/Einbruch</i>	3	6	18
<i>CBRN-Zwischenfälle</i>	2	9	18
<i>Krieg/Terror/Gewalt</i>	2	9	18

All diese Punkte könnten, insbesondere im schlimmsten Fall, absolut verheerend Auswirkungen haben und bis zum Tod führen. Klingt dramatisch? Vielleicht. Fakt ist aber, dass die Wahrscheinlichkeit, dass uns eines dieser oder gar mehrere der hier aufgeführten Szenarien im Laufe unseres Lebens widerfahren, sehr viel höher ist, als das nicht. Durchschnittlich durchlebt jeder Mensch in Deutschland mehrere Brände in seinem Leben. Und wer weiß, wie lange Deutschland noch die längste Zeit (seit Gründung!) kriegsfrei ist.

In jedem Fall ist es gut, sich um die größten Bedrohungen, die uns in unserem Leben begegnen können, vorab schon mal Gedanken zu machen, statt erst dann damit anzufangen, wenn es soweit ist. Deshalb sorgen wir jetzt vor. Prävention ist das beste Mittel, um Krisen vorzubeugen und abzuwenden.

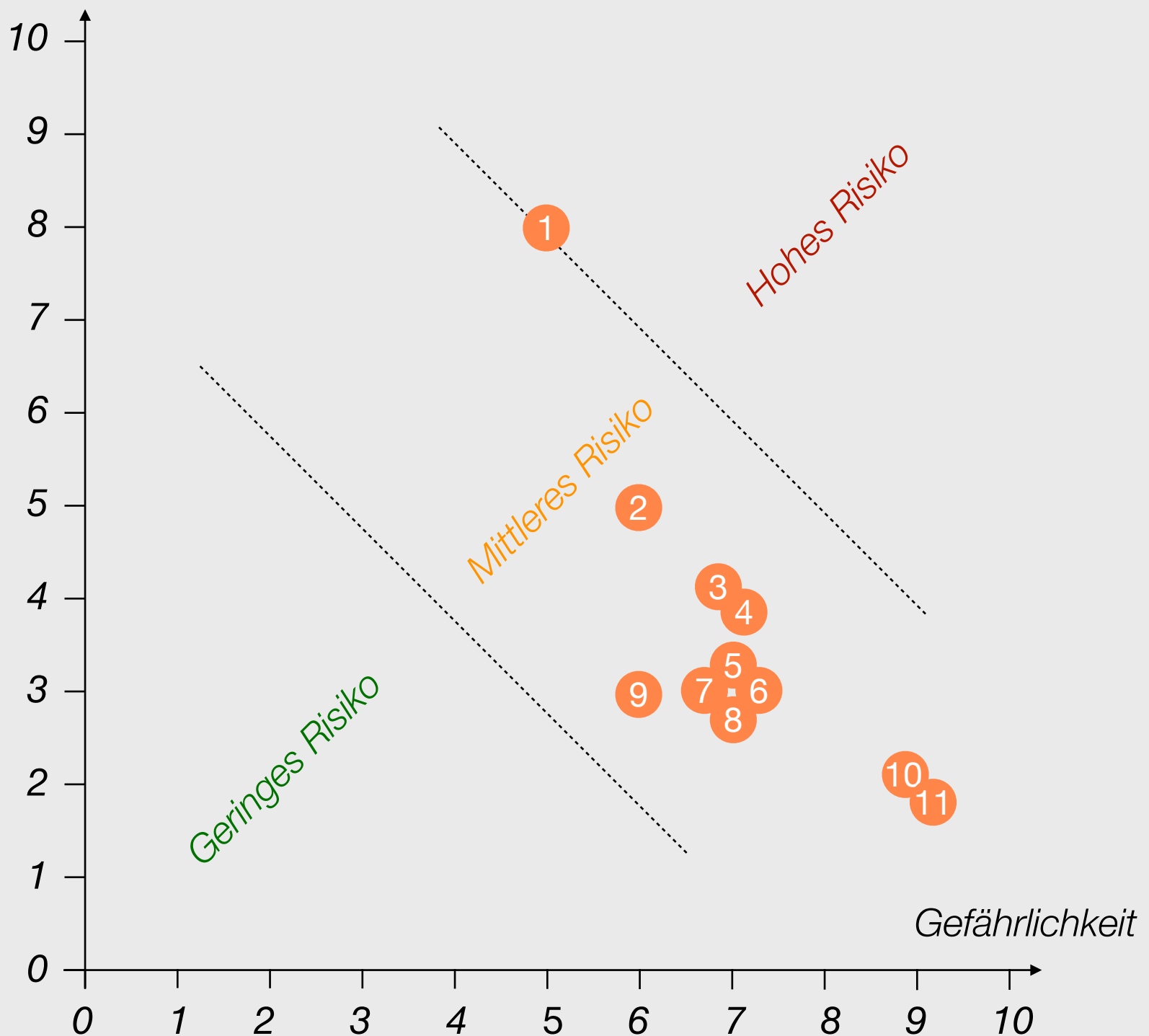
Weitere Gefahren können sein:

- Waldbrand/Vulkan
- Erdrutsch/Lawinen
- Erdbeben/Tsunami
- Tornado/Hurricane
- Hitze/Trockenheit
- Kälte/Schneechaos

- Staudamm
- Chemiefabrik
- Atomkraftwerk
- Endlager
- ...

Wenn du deine Gefährdungen gefunden und deren Risiko berechnet hast, dann kannst du dir, wenn du möchtest, auch eine eigene Berechnungs-Matrix erstellen (siehe folgende Grafik). Diese Darstellung bringt zwar keinen wirklichen Vorteil, kann aber für Klarheit sorgen - und wirkt professionell. Zeichne dazu einfach mit Stift und Papier zwei Achsen auf und übertrage deine ermittelten Werte entsprechend deiner Berechnungen.

Wahrscheinlichkeit



- | | | |
|---------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 IT-/Cyberangriffe | 5 Krankheit/Pandemie | 9 Diebstahl/Einbruch |
| 2 Sturm/Hochwasser | 6 Rohrbruch/Gasleck | 10 CBRN-Zwischenfälle |
| 3 Hausbrand/Feuer | 7 Finanzkrise/Bankrott | 11 Krieg/Terror/Gewalt |
| 4 Unfall/Verletzung | 8 Stromausfall/Blackout | |

Im folgenden Kapitel beleuchten wir alle von mir in Betracht gezogenen Beispiel-Gefahren und vertiefen die Ergebnisse der in diesem Abschnitt ausgewerteten Risikobewertung.

Also, weiter geht's.

Kapitel 2

Krisen und Gefahren



Survivor-Mindset

In den folgenden Abschnitten erläutere ich die im vorherigen Kapitel identifizierten Gefahren und am Ende eines jeden Abschnitts findest du eine stichpunktartige Zusammenfassung sowie mögliche Tipps und Präventivmaßnahmen. Davor aber hier noch ein paar allgemeine Tipps und Anregungen.

Um ein Fazit des Kapitels schon mal vorweg zu nehmen:

In allen Stress- und Gefahrensituationen gilt als oberste Priorität, die Ruhe und Nerven zu bewahren. Das richtige Mindset ist entscheidend. Eben dann, wenn es darauf ankommt, gilt es, sich nicht von Angst und Panik überwältigen zu lassen, sondern gefasst und selbstbeherrscht die Kontrolle zu bewahren. Mutig sein kann nur, wer Angst hat (sonst wäre es ja nicht mutig)!

Wann immer sich ein Zustand oder eine Situation verändert oder verschärft bzw. wenn Unsicherheit und Unbehagen in dir aufkommen, bedenke das STOP-Akronym. Ein Akronym ist ein aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter gebildetes Kurzwort und funktioniert so ähnlich wie Schemata (mehr dazu im Abschnitt „Unfall/Verletzung“). Ein Akronym fungiert in Stress-Situationen als Merk- und Orientierungshilfe.

STOP-Akronym:

S - Stop

T - Take a knee

O - Observe

P - Plan

Auf Deutsch bedeutet das, wenn eine Situation zu kippen droht: Stop! Erstmal innehalten. Halte inne, atme tief ein und aus und beruhige dich. Werde dir deiner Umgebung gewahr und identifiziere mögliche Probleme. Dann sammelst du dich, machst einen kurzen Plan - und ziehst durch. Ein guter Ausgangspunkt zur weiteren Krisenbewältigung ist die „3 Zonen Einschätzung“.

3 Zonen Einschätzung (aka SSS):

Zone 1: Check yourself (**Set**)

Zone 2: Check your gear (**Setup**)

Zone 3: Check your vicinity (**Setting**)

Das bedeutet: Checke als erstes dich selbst und deine Verfassung (Set). Bist du verletzt? Mangelt es dir an einem Grundbedürfnis? Ist mit deiner Kleidung alles in Ordnung? Danach kommt die zweite Zone - deine Ausrüstung (Setup). Hast du noch Reserven? Welche Hilfsmittel stehen dir zur Verfügung? Gehe alles in Ruhe durch und wäge deine Optionen ab. Zu guter Letzt checkst du deine Umgebung (Setting). Von wo droht Gefahr? Wie findest du Sicherheit? Was passiert in deinem Umfeld? Gibt es etwas, das dir nützlich sein könnte?

Der Unterschied zwischen denen, die eine Krise meistern und denen, die daran zugrunde gehen, liegt zumeist nicht in den besseren Hilfsmitteln, sondern in dem Willen, sich einer Situation zu stellen und diese mit allem zur Verfügung Stehendem zu bewältigen. Unsere menschlichen Superkräfte sind Anpassung und Intelligenz. Geistige Flexibilität sowie analytisches Denken sind von Vorteil. Auch hierzu gibt es Merkhilfen.

SAFE-Schema:

- S** - Survey the Situation
- A** - Analyze the Problems
- F** - Find fitting Solutions
- E** - Execute and Evaluate

oder:

- Reflect** (Analysieren)
- Review** (Überdenken)
- Revise** (Durchführen)
- Repeat** (Wiederholen)

Zu deutsch: Erfasse die Situation, analysiere mögliche Probleme, finde passende Lösungen und setze diese um. Währenddessen wertest du das Ganze immer wieder aus und passt deine Strategie konstant an - so lange, bis du dein Ziel erreichst.

Ein offenes, dankbares und bescheidenes (im Idealfall selbstloses) Weltbild hilft dabei, sich äußeren Veränderungen gelassener hinzugeben und diese unvoreingenommen anzunehmen. Das wiederum ermöglicht ein gefasstes und harmonisches Bestehen etwaiger Widrigkeiten. Erst akzeptieren, dann verändern. Positiver Wille = Survivor-Mindset.

Also, los geht's mit IT- und Cyber-Gefahren.



IT-/Cyberangriffe



Welche Risiken bei Cyperangriffen?

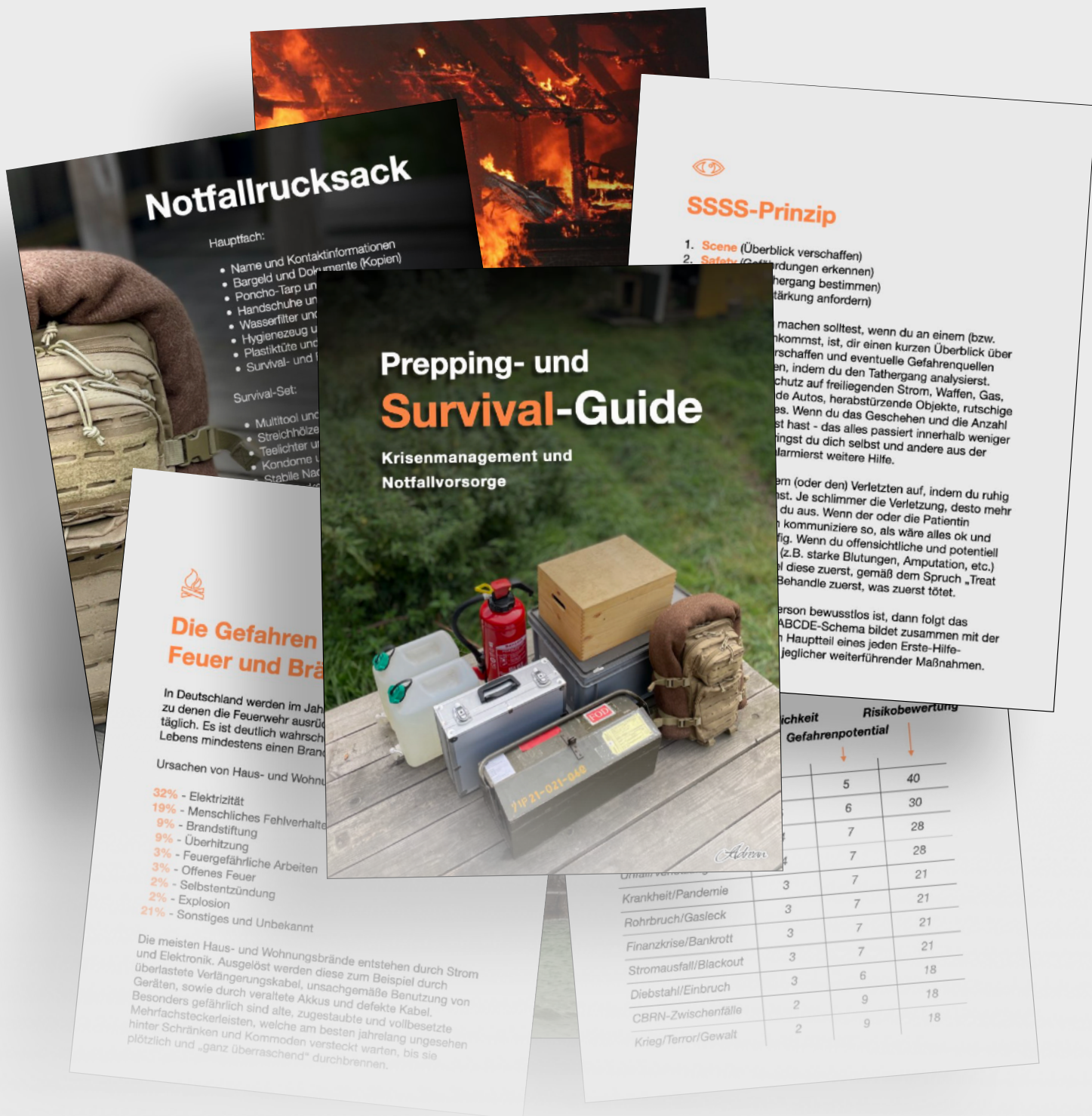
Im Jahr 2022 gab es in Deutschland mehr als 21,4 Millionen Opfer von Internetkriminalität. Die meisten Fälle davon waren sogenannte Phishing-Angriffe. Phishing ist eine oft genutzte Betrugs-Methode, bei der Opfer durch täuschend echt aussehende, gefälschte E-Mails, Textnachrichten und Websites dazu gebracht werden, Informationen wie Benutzernamen, Passwörter oder Finanzdaten von sich selbst aus preiszugeben.

Meistens wird das Opfer in einer E-Mail mit Dringlichkeit (!) darauf hingewiesen, dass ein Konto gehackt oder gesperrt wurde, dass eine sofortige Sicherheitsüberprüfung anstehe oder dass es Probleme bei einer Bestellung, dem Versand oder einem bereits aufgenommenem Vertragsabschluss gäbe.

Ende der Leseprobe

Für alles Weitere:





www.adrean.de