

1.

Bernd P. Rexroth
Dipl. Psych./ M.Sc.

Vorsorge ist keine Angst, sondern eine Management-Entscheidung.

1

Sehr geehrte Damen und Herren, geschätzte Besucher,

schön, dass Sie den Weg hierher gefunden haben. In einer Welt, die zunehmend unberechenbar scheint, ist Souveränität das wertvollste Gut. Doch Souveränität entsteht nicht durch Glück, sondern durch Vorbereitung.

Die folgende **50-Punkte-Checkliste** ist das Destillat aus meiner Erfahrung als Offizier der Panzertruppe und meiner täglichen Arbeit als Diplom-Psychologe. Sie ist kein „Überlebenshandbuch für das Ende der Welt“, sondern ein Werkzeugkasten für die intelligente, logistische Absicherung Ihres Alltags.

Diese Liste hilft Ihnen dabei:

- **Logistische Lücken** in Ihrer Haushaltstführung zu schließen.
- **Technische Redundanzen** zu schaffen (Kommunikation & Energie).
- **Mentale Klarheit** zu gewinnen, weil Sie wissen, dass Sie vorbereitet sind.

Gehen Sie die Liste Punkt für Punkt durch. Es geht nicht darum, alles sofort perfekt zu haben. Es geht darum, heute einen Schritt sicherer zu sein als gestern.

Ihre Sicherheit ist planbar. Fangen wir an.

Herzlichst,

Ihr

Bernd P. Rexroth
Dipl.-Psychologe

Krisenvorbereitungs-Checkliste – Für den Ernstfall gut gerüstet

I. Psychologische Vorbereitung

(hier als erledigt ankreuzen)

- Resilienz aufbauen (Achtsamkeit, Meditation, Entspannung)
- Realistische Erwartungen an Krisen entwickeln
- Positives Denken und Lösungsorientierung bewahren
- Offene Kommunikation mit der Familie über Szenarien führen
- Gemeinschaft und Nachbarschaftsnetzwerk aufbauen
- Kritisches Denken bei Informationsaufnahme üben
- Nur vertrauenswürdige, offizielle Quellen nutzen

2

○ II. Materielle Vorbereitung

- Haltbare Lebensmittel beschaffen (Konserven, Reis, Nudeln etc.)
- Vorrat für mind. 2 Wochen, besser 1–3 Monate planen
- Auf ausgewogene Ernährung achten
- Lebensmittel kühl, trocken, dunkel lagern und Verfallsdaten prüfen
- Mind. 3–4 Liter Wasser pro Person und Tag einplanen
- Saubere, lebensmittelechte Behälter verwenden
- Kenntnisse zur Wasserreinigung aneignen (Abkochen, Filtern, Chlor)
- Hausapotheke mit Basis- und persönlichen Medikamenten anlegen
- Erste-Hilfe-Kurs absolvieren
- Notfallinformationen zu Krankheiten & Medikamenten anlegen
- Vorrat an Seife, Zahnpasta, Toilettenpapier, Damenhygieneartikeln anlegen
- Bargeld in kleinen Scheinen bereithalten
- Taschenlampe, Batterien, Radio, Feuerzeug/Streichhölzer, Werkzeugkasten etc.
- Wichtige Dokumente sicher aufbewahren (Original & Kopien, digital verschlüsselt)
- Notfallordner mit allen Unterlagen anlegen

○ III. Verhalten in Krisenzeiten

- Nur geprüfte, vertrauenswürdige Quellen nutzen
- Keine Gerüchte weiterverbreiten
- Anweisungen von Behörden befolgen

- Sichere Unterkunft aufsuchen
 - Grundkenntnisse in Selbstverteidigung aneignen
 - Notfallkommunikationswege mit Familie vereinbaren
 - Batteriebetriebenes oder Kurzwellenradio bereithalten
 - Vorräte rationieren
 - Überschüsse ggf. mit Nachbarn tauschen
 - Sauberkeit und Abfallentsorgung sicherstellen
 - Verletzte versorgen und ggf. medizinische Hilfe anfordern
 - Hilfsbereitschaft zeigen und Konflikte friedlich lösen
-
- **IV. Spezifische Szenarien**
 - Luftschutzräume oder Keller kennen und vorbereiten
 - Notgepäck und Fluchtrouten planen
 - Behördenanweisungen strikt befolgen
 - Evakuierungsanordnungen befolgen
 - Schutzmaßnahmen je nach Situation treffen (Masken, Hochwasserschutz etc.)
 - Hygiene besonders beachten
 - Politische Neutralität wahren
 - Menschenansammlungen meiden
 - Über aktuelle Lage informiert bleiben
-
- **V. Rechtliche Aspekte (Deutschland)**
 - Rechte & Pflichten zu Notwehr und Nothilfe kennen
 - Katastrophenschutzpläne der Gemeinde prüfen
 - Über Meldepflichten in Krisenzeiten informieren

Informieren Sie sich gerne hier:

www.rexroth-consulting.de
www.psycho-consult.org

VI. Persönliche Notizen

