

■ I. Psychologische Vorbereitung

- 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

■ 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. bereitstellen
- 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

■ Eigene Notizen:

© Copyright by Rexroth Consulting – www.rexroth-consulting.de