

Vorbereitungen I

In diesem Bereich soll es darum gehen, zumindest minimale Störungen im alltäglichen Lebensablauf abzufangen. Schon die Unbill der Natur (Schnee, Sturm) könnte dazu führen, dass Sie eine oder zwei Wochen nichts einkaufen können oder auch der Strom weg ist. In anderen Ländern passiert so etwas zumindest auf lokaler Ebene des öfteren. Aber auch wenn wir von der (mittlerweile sogar sehr wahrscheinlichen) umfassenden Krise ausgehen und nur hoffen, dass sie durch glückliche Fügung doch noch irgendwie verhindert wird, ist fehlende Vorbeugung sträflicher Leichtsinn.

Sie haben doch sicher auch eine Reihe von Versicherungen abgeschlossen, von denen Sie hoffen, dass Sie diese nie in Anspruch nehmen müssen. Hausratversicherung, private Haftpflichtversicherung und andere sind sehr sinnvolle Dinge, denn sonst sind Sie im Schadensfall eventuell ruiniert.

Eine „Krisenversicherung“, die Ihnen im Schadensfall sogar Ihr Leben retten kann, möchten Sie aber nicht haben ? Selbst wenn Ihre finanziellen Mittel sehr begrenzt sind oder Sie nur wenig Platz haben, können Sie eine Menge tun.

Maßnahme 1: Bargeldvorrat im Haus

Schon morgen können für längere Zeit die Banken geschlossen werden und auch Kartenautomaten werden in diesem Fall nicht funktionieren. Wenn Sie dann noch etwas im Supermarkt kaufen oder auch Ihr Auto volltanken möchten, benötigen Sie Bargeld. Deshalb sollten Sie immer eine gewisse Menge davon im Haus haben. Übertreiben Sie es auch nicht, denn zu große Summen erzeugen natürlich bei Diebstahl oder Währungsreformen mit „Haircut“ größere Verluste. Die Summe sollte aber auf jeden Fall ausreichend sein, um Ihren normalen Bedarf für mindestens zwei Wochen zu decken. Sollten Sie nicht in der Lage sein, diesen Betrag beiseite zu legen, da Ihnen finanziell das Wasser schon bis zum Hals steht, dann verzichten Sie auf jeglichen unnötigen Konsum, bis Sie diese Summe auf der Seite haben. Danach können Sie ja wie bisher weiter verfahren.

Maßnahme 2: Wasser, Nahrungsmittel, Medikamente

Früher war es absolut üblich, dass ein Haushalt eine Reihe von Vorräten parat hatte. Heute glaubt man ja daran, dass es keine Engpässe mehr geben könne. Wenn nur ein paar Tage aus welchem Grund auch immer (Öl-Embargo, Streik, Wetterchaos,...) die Lastwagen nicht mehr fahren können, sind innerhalb von Stunden die Supermärkte leer. Unsere heutige eng verzahnte Logistikkette im Handel ist sehr anfällig geworden. Wenn Sie dann nichts im Schrank haben, schieben Sie und (sofern Sie welche haben) Ihre Kinder Kohldampf !

Also gehen Sie bitte los, und besorgen sich Getränke und Lebensmittel für mindestens zwei Wochen. Kaufen Sie durchaus Dinge, die Sie im normalen Leben auch wieder verbrauchen. Durch Ihre normalen Einkäufe füllen Sie verbrauchtes im Vorrat direkt wieder auf. Somit haben Sie einen Puffer, der Sie im Endeffekt sogar kein zusätzliches Geld kostet. Den Platz, der für Vorräte für zwei Wochen benötigt wird, ist in jeder auch noch so kleinen Wohnung zu finden. Wenn nicht, dann haben Sie für Ihre Wohnungsgröße zu viele unnütze Dinge...

Bitte beachten Sie bei der Vorratshaltung, dass eventuell auch parallel der Strom weg sein könnte. Der Versorgungsgangpass könnte beispielsweise genau dadurch ausgelöst werden. Von daher verlassen Sie sich bitte nicht ausschließlich auf die Gefriertruhe. Wenn Sie auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, sollten Sie auch davon immer einen gewissen Vorrat im Haus haben. Insbesondere, wenn sogar Ihr Leben davon abhängen sollte, ist es grob fahrlässig, eine derartige Vorkehrung zu unterlassen.

Maßnahme 3: Vermögenssicherung

Sollten Sie Ersparnisse haben und diese nicht verlieren wollen, müssen Sie nun umgehend handeln. Alles was nur auf Papier existiert (Sparbücher, Lebensversicherungen, Bausparverträge, Aktien, Bargeld, etc.) kann wertlos werden, wenn die Gegenpartei dahinter nicht mehr zahlen will oder kann. Wenn Sie nicht den kompletten Verlust oder zumindest den Verlust eines großen Teils Ihrer Ersparnisse erleiden möchten, müssen Sie auch hier handeln und Ihr „Papier“ in „handfeste“ Werte umtauschen. Unterscheiden Sie hierbei bitte zwischen Investition und Konsum. Alles was Sie später nicht wieder in einen entsprechenden Gegenwert zurücktauschen können, ist Konsum. Der Kauf eines Autos taugt

beispielsweise gar nicht als Wertspeicher, denn es verliert sofort nach dem Kauf bereits viel an Wert und der zu erzielende Preis bei Verkauf hängt sehr von Alter und Nachfrage ab.

Auch Gold und Silber schwankt im Preis, wird aber mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit seinen Wert auf jeden Fall erhalten und sogar massiv erhöhen. Die Risiken bei allen anderen Anlageformen sind momentan wesentlich höher, die Chancen um Größenordnungen geringer. Die Zeit läuft allerdings nun sehr schnell ab, in der Sie überhaupt noch Edelmetalle bekommen werden. Sollten Sie noch Schulden haben und auf der Gegenseite ein Vermögen, dann tilgen Sie die Schulden so weit wie irgendwie möglich. Ansonsten werden Ihnen diese in naher Zukunft noch sehr viel Kummer bereiten, da Sie in der Hand von Banken sind. Diese werden in den nun kommenden kritischen Zeiten versuchen, das Geld aus allen möglichen Quellen herauszubekommen. Ihre Verträge und auch der Staat werden Sie davor nicht schützen.

Maßnahme 4: Licht, Wärme, Strom

Durch unsere Abhängigkeit vom Strom fehlen meist auch sofort Licht und Heizung, sobald der Strom ausfällt. Einen Vorrat an Kerzen und Feuerzeugen sollten Sie auf jeden Fall besitzen. Eine gute Taschenlampe auf LED-Basis gehört zur Grundausstattung und hilft auch in vielen anderen Fällen. Ein batteriebetriebenes Radio ist wichtig, um informiert zu bleiben. Ein entsprechender Batterievorrat gehört natürlich auch dazu. Eventuell nehmen Sie auch Dynamolampen und ein Kurbelradio. Dann brauchen Sie sich um Batterien keinen Kopf zu machen. Um die Möglichkeit zu erhalten, auch etwas kochen zu können, bieten sich Campingkocher mit Gaskartuschen an. Das Problem der Heizung ist nicht „mal schnell“ in den Griff zu bekommen. Als Erstausstattung stellen Sie sicher, dass Sie ein paar warme Decken im Haus haben.

Maßnahme 5: Notfallrucksack/-tasche

Es kann unabhängig von einer Krise verschiedene Gründe geben, warum Sie innerhalb von Sekunden Ihr Domizil verlassen müssen (Feuer, Überschwemmungen, Verseuchung, etc.). Dann sollten Sie eine Tasche oder besser einen Rucksack parat haben, den Sie einfach nur ergreifen müssen, bevor Sie gehen. In dieser Tasche sollten Sie neben Bargeld auch Kopien (am besten beglaubigt) Ihrer wichtigsten Dokumente haben. Toilettenset, notwendige Medikamente, Ersatzbrille (wenn notwendig), Bargeld, 1 Satz praktische Kleidung, ein paar Dinge, die Sie psychisch aufbauen können (Fotos, Buch, etc.), Radio, eine Liste mit Adressen und Telefonnummern von Familie und Freunden und Nährzeug gehören auch dort hinein.

Diese Dinge sollten Sie unbedingt als minimale Vorbereitung durchführen. Es kostet weder viel Geld noch benötigt es viel Platz. In einem Notfall stehen Sie dann aber erst einmal nicht vor einem großen schwarzen Loch, sondern haben für Ihre grundlegenden Bedürfnisse zunächst eine Lösung. Das ist sehr wertvoll, denn dann können Sie sich entspannter überlegen, wie Sie weiter vorgehen, wenn die zu überbrückende Zeit doch länger werden sollte. Bei der Vermögenssicherung können Sie natürlich auch gar nichts tun. Rechnen Sie aber dann damit, dass Sie einen Totalverlust Ihrer Ersparnisse erleiden werden.

Vorbereitungen II

Sie haben die grundlegenden Mindestvorbereitungen bereits getroffen und stehen im Not- oder Krisenfall nicht vor einem schwarzen Loch. Für Sie muss es nun darum gehen, zum einen die Lücken in Ihrer Vorsorge zu schließen und zum anderen den Überbrückungszeitraum zu vergrößern. Überlegen Sie sich zunächst, welche Menge an Nahrungsmitteln Sie einlagern möchten. Diese sollten auf jeden Fall für mehrere Monate ausreichend sein. Nahrungsmittel für mehrere Jahre einzulagern, bedeutet ein durchaus größeres Unterfangen. Bei welchem Zeitraum Sie die Grenze ziehen, bleibt Ihnen überlassen und hängt natürlich auch stark von Ihren finanziellen und räumlichen Möglichkeiten ab.

Neben der reinen Einlagerung von Lebensmitteln sollten Sie auch unbedingt anfangen, sich mit dem Anbau von Obst und Gemüse zu befassen, sofern Sie es nicht bereits tun. Optimal ist ein eigener Garten hinter dem Haus oder ein Schrebergarten. Letzteren können Sie auch versuchen zu bekommen, allerdings ist die Nachfrage hier mittlerweile sehr groß geworden. Sollte beides nicht gehen, können Sie auch auf einem Balkon (möglichst keine Nordlage) oder sogar auf dem Fensterbrett erstaunliche Ergebnisse erzielen. Ein Quadratmeter Fläche auf einem Balkon kann Ihnen im Sommer über Monate hinweg Tomaten, Gurken, Paprika und vieles mehr liefern. Dieser Quadratmeter reicht dann schon für den Bedarf einer Person, wenn man es geschickt anstellt.

Wenn Sie hier noch keinerlei Erfahrungen haben, sollten Sie aber unmittelbar damit anfangen. Erfahrung ist hier durch nichts zu ersetzen. Auf dem Balkon oder dem Fensterbrett bleibt der zeitliche Aufwand auch absolut im Rahmen und Spaß macht es außerdem, seine eigenen Erzeugnisse zu verzehren. Vergessen Sie bitte nicht Saatgut und Dünger einzulagern.

Bei dem Thema Wasserversorgung sollten Sie über die reine Vorratshaltung hinausgehen und zumindest einen Wasserfilter anschaffen, mit dem Sie Wasser reinigen und aufbereiten können. Optimal ist natürlich ein eigener Brunnen. Regentonnen oder Zisternen sind ebenfalls eine gute Ergänzung. Denken Sie daran, dass Sie Ihre Pflanzen ja auch bewässern müssen.

Licht und Heizung sollte im Notfall auch für eine längere Zeit zur Verfügung stehen, selbst wenn der Strom fehlt. Ein Möglichkeit hierzu ist die Anschaffung eines Vorrats an Lampenpetroleum plus einem entsprechenden Petroleumofen und Lampen (z.B. eine Petromax). Wenn Sie bereits einen Kaminofen zuhause haben, sind Sie fein raus und müssen nur einen entsprechenden Holzvorrat aufbauen.

Licht können Sie natürlich auch durch eine alternative Stromversorgung bereitstellen. Bewerkstücken können Sie dieses mit einer Solar-Anlage (im Niederspannungsbereich sehr bezahlbar) und/oder einem Notstromaggregat. Durch die aktuelle LED-Lichttechnik sind mittlerweile sehr gute Lösungen mit überschaubarem Aufwand erreichbar. Wenn Sie eine Ölheizung mit einem schönen Ölrrorrat besitzen, brauchen Sie auch Strom, um diese zu betreiben. Der Stromverbrauch hängt sehr stark davon ab, wie modern Ihre Pumpe und ihr Brenner ist. Eventuell lohnt es sich, diese zu modernisieren. Das spart Ihnen schon heute Strom und im Krisenfall vereinfacht es die Notversorgung beispielsweise mit einem Notstromaggregat.

Kaufen Sie sich jetzt Bücher zu praktischen Themen, die später in der Krise für Sie wichtig sein werden. Nutzpflanzen, Kräuterkunde, Reparaturbücher, Heilkunde, Überlebenstraining, Selbstverteidigung, etc. sind Themen, für die Sie aktuell eventuell wenig Zeit und Interesse haben. Wenn Sie aber neue Ware oder Dienstleistungen aller Art (medizinische Hilfe, Reparaturen, Schutz, etc.) nicht mehr bekommen können, wird es sehr wichtig, was Sie alles selbst machen können.

Grundsätzlich ist es auch sehr sinnvoll, sich schon jetzt in gewissen Fähigkeiten zu üben, damit Sie wenn es darauf ankommt diese dann auch beherrschen. Da aber den meisten Menschen aktuell die Zeit dafür fehlt, besorgen Sie sich jetzt zumindest die Anleitungen dazu. Dann können Sie in der Krise direkt loslegen, praktisch etwas zu tun. Das ist besser, als dann erst auf die Suche nach entsprechenden Büchern zu gehen. Diese werden dann nämlich gar nicht oder nur noch sehr schwer erhältlich sein.

Alternativ können Sie hier und heute auch im Internet auf die Suche gehen und sich die entsprechenden Seiten komplett auf Ihrer Festplatte abspeichern oder noch besser ausdrucken. Bücher sind hier aber immer noch die kompaktere und einfachere Variante, insbesondere, wenn Sie nur wenig Zeit haben. Gehen Sie bitte nicht davon aus, dass Sie im Krisenfall dann im Internet recherchieren können. Das Internet wird mit Sicherheit zeitweise nicht mehr funktionieren.

Im finanztechnischen Bereich sollten Sie bereits aus allen Papierwerten ausgestiegen sein. Neben dem Kauf von Edelmetallen zum Werterhalt sollten Sie aber auch daran denken, dass es Zeiten geben wird, in denen keine brauchbare Geldwährung mehr existiert. Dann ist es hilfreich, wenn man beispielsweise beim Bauern etwas Werthaltiges als Gegenleistung für einen Sack Kartoffeln anbieten kann. Gold ist hierzu ungeeignet, denn damit würden Sie theoretisch den ganzen Bauernhof kaufen können – der Bauer wird Ihnen aber trotzdem nur einen Sack Kartoffeln dafür geben.

Silber wird mit hoher Wahrscheinlichkeit eher gut als Geldersatz dienen können, da die Wertdichte hier nicht so hoch, der Bekanntheitsgrad aber gegeben ist. Auch wenn Sie momentan bei Kauf von Silbermünzen Mehrwertsteuer zahlen müssen, sollten Sie anstreben, auf jeden Fall mehrere Hundert Unzen zu besitzen. Erst danach können Sie auch überlegen, Gold zu kaufen. Silber wird genauso wie Gold im Wert steigen (wahrscheinlich sogar mehr, da Silber momentan im Verhältnis zu Gold noch viel zu billig ist), erfüllt aber nebenbei noch den Zweck einer Notwährung.

Da auch Silber für manche Dinge zu wertvoll werden kann, bzw. es auch Zeiten geben könnte, in denen es noch nicht richtig als Zahlungsmittel akzeptiert wird, sollten Sie auch noch eine weitere Variante in der Hinterhand haben. Waren, die dann nicht mehr importiert werden können, werden sehr wertvoll werden. Kaffee oder Tee sind Beispiele dafür. Spirituosen und Tabakprodukte waren auch in der Vergangenheit in Krisen gesuchte Tauschobjekte. Ein entsprechender Vorrat wird Sie in der Krise mit Sicherheit dazu in die Lage versetzen, benötigte Dinge dagegen einzutauschen. Hygieneartikel, Wasch- und Putzmittel, Toilettenpapier usw. sollten Sie sowieso für sich selbst einlagern. In der Krise kann das eine oder andere hiervon aber ebenfalls gut als Tauschmittel dienen – zumal diese Dinge fast unbegrenzt haltbar sind.

Legen Sie sich zumindest eine hochwertige Kleidungsausstattung zu, mit der Sie auch auf eine mehrwöchige Wander- oder Fahrradtour gehen würden. Kalkulieren Sie dabei alle Wettersituationen mit

ein, Sommer wie Winter. Dann haben Sie auf jeden Fall eine universell verwendbare und auch langlebige Ausstattung, mit der Sie bis auf weiteres auskommen können.

In diesem Status der Vorbereitung wird es auch entscheidend sein, auf die eigene Sicherheit zu achten. Das erste Gebot ist hierbei Verschwiegenheit und Unauffälligkeit. Wenn es sich herumspricht, werden Ihre Vorbereitungsmaßnahmen dann in der Krise Begehrlichkeiten bei anderen wecken. Der beste Schutz ist also zuerst einmal, dass alle glauben, Ihnen geht es genauso schlecht, wie allen anderen auch.

Wenn es Nahrungsmittel nur für Lebensmittelmarken gibt, gehen Sie auch zu den Ausgabestellen und holen Sie sich Ihren Anteil ab. Erstens schont das Ihre Vorräte und außerdem erwecken Sie kein Misstrauen bei anderen. Erhöhen Sie zusätzlich die passive Sicherheit Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses. Stabile Türen, Fenster und Rollläden, vergitterte Kellerfenster und eventuell die eine oder andere Überwachungskamera sind sinnvolle Maßnahmen, die einem potentiellen Dieb sein Handwerk verleiden können. Übertreiben Sie es aber nicht dahingehend, dass jemand allein durch den Anblick Ihres Domizils und sehr offensichtlicher Sicherungsmaßnahmen den Eindruck bekommt, dass hier etwas zu holen ist.

Eine gute Möglichkeit, seine Sicherheit zu erhöhen, ist die Bildung einer Verteidigungsgemeinschaft. Eine Gruppe als Gegner erhöht das Risiko für einen Angreifer ganz beträchtlich, weshalb dieser sich oft lieber einen schwächeren Gegner aussuchen wird. Insbesondere, wenn der Angreifer vorher gar nicht genau weiß, was er überhaupt gewinnen kann, wird er das Risiko scheuen. Mitstreiter für eine Verteidigungsgemeinschaft findet man natürlich sinnvollerweise in der örtlichen Nähe wie beispielsweise der Verwandtschaft, Freunden oder Nachbarn. Sollten hier aktuell Konflikte mit diesen existieren, dann lösen Sie diese am besten sofort. Arrangieren Sie sich mit den Menschen, die in Ihrer Nähe sind. Mitglieder einer Verteidigungsgemeinschaft, die 100 km weit entfernt wohnen, sind nicht wirklich hilfreich.

Eine schlagkräftige Gemeinschaft kann schon einen sehr guten Beitrag zu Ihrer Sicherheit leisten. Als Einzelkämpfer sind die Chancen bedeutend schlechter, auch wenn Sie gut bewaffnet sind. Auch Sie müssen einmal schlafen. Fangen Sie noch heute an zu eruieren, wem Sie in einer Krisensituation vertrauen können und wem nicht.

Beginnen Sie damit, sich ein Netzwerk aufzubauen. Der Bauer, bei dem Sie regelmäßig einkaufen und mit dem Sie immer mal wieder ein Schwätzchen halten, könnte ein sehr wertvoller Kontakt sein. Jemanden der einen Brunnen besitzt oder auch ein passionierter Kleingärtner sind sicher auch hilfreich. Letzterer hat mit Sicherheit viele Tipps parat, wenn Sie selbst anfangen, Gemüse anzubauen. Je größer und vielschichtiger Ihr Netzwerk ist, desto wertvoller wird es in der Krise sein. Bedenken Sie aber bitte, dass Sie dem Netzwerk auch etwas bieten müssen und nicht nur „abzapfen“ können.

Vorbereitungen III

Sie sind nun in einem Stadium der Krisenvorsorge, welches bisher nur sehr geringe Prozentzahlen der Menschen erreicht haben. Wenn Sie alles aus „Vorbereitungen II“ durchgeführt haben, können Sie in Ihrem aktuellen Heim schon einiges an Krise überstehen. Nun kommt es aber auch sehr darauf an, wo dieses Heim gelegen ist. Befinden Sie sich in einer Stadt oder sogar in einer Großstadt oder irgendwo abgeschieden auf dem Land ? Sollte letzteres der Fall sein, gratuliere ich Ihnen dazu, insbesondere, wenn Sie auch gut in die lokale Bevölkerung integriert sind.

Sollten Sie allerdings in einer größeren Stadt leben, dann müssen Sie sich nun Gedanken darüber machen, ob Sie in jedem Fall dort bleiben können. Prognosen von unterschiedlichsten Quellen sagen aus, dass in der Stadt die aufkommenden Probleme am größten sein werden. Zum einen ist die Versorgung am meisten gefährdet und zum anderen ist die Sicherheitslage in Städten bei Krisen mit Abstand am schlechtesten. Das können Sie auch aktuell in allen Krisengebieten beobachten.

Von daher sollten Sie auf jeden Fall versuchen, eine Alternative zu Ihrem jetzigen Standort zu finden. Sie benötigen einen „Plan B“, wenn Sie in Ihrem aktuellen Domizil nicht mehr bleiben können. Das kann ein Haus auf dem Lande, eine Mietwohnung dort sein oder auch die Zusage von Verwandten oder Freunden, die auf dem Land wohnen, im Notfall dort unterzukommen. Dort sollte auch bereits eine gewisse Ausstattung vorhanden sein, denn Sie können nicht davon ausgehen, dass Sie in einer Krisensituation, in der Sie Ihren aktuellen Wohnort verlassen müssen, noch einen „normalen“ Umzug

durchführen können. Eventuell bleiben Ihnen nur Minuten um zu fliehen. Dann kann der Notfallrucksack das einzige sein, was Sie mitnehmen können.

Verteilen Sie Ihre Vorräte und Vorsorgemaßnahmen entsprechend. Ganz nebenbei haben Sie dann auch schon „nicht mehr alle Eier in nur einem Korb“. Wenn ein Teil verloren ist, bleibt der andere weiterhin verfügbar. Auch wenn Sie auf dem Land wohnen, ist eine Überprüfung Ihrer Lage sinnvoll. Beispielsweise in der norddeutschen Tiefebene könnten Sie durch Überschwemmungen gezwungen sein, Ihr Haus aufzugeben. Weiterhin können auch auf dem Land Zonen in kriegerische Vorgänge oder Unruhen hineingezogen werden. Deshalb sollten Sie auch wenn Sie auf relativ sicherem Terrain leben, einen Plan B in der Tasche haben.

Ein ganz entscheidender Faktor zur Bewältigung der Krise wird in der geistigen Vorbereitung und Agilität liegen. Sie müssen immer mehrere Optionen bereithalten und flexibel reagieren können. Stur an einer bestimmten Lösung festzuhalten, kann Sie das Leben kosten. Vorräte und eine „Burg“ darum bieten eine sehr gute Grundlage, aber Sie müssen dazu bereit sein, diese jederzeit aufzugeben, wenn die Verhältnisse es erfordern.

Investieren Sie jetzt in Ihre eigenen Fähigkeiten, die für andere in der Krise wertvoll sein könnten. Das kann Ihnen auch bei einer Flucht nie verloren gehen und sie können damit irgendwo anders wieder Fuß fassen. Alles Materielle kann Ihnen verloren gehen, ohne dass Sie etwas dagegen machen können. Von daher ist „Plan C“ nicht materieller Natur, dafür müssen Sie hier aber auch Zeit investieren. Welche Fähigkeiten das am Ende sind, müssen Sie selbst herausfinden.

Sinnvoll ist es natürlich, auf etwas aufzubauen, das Sie bereits gut können oder für das Sie „ein Händchen haben“. Tätigkeiten zu folgenden Stichworten dürften in einer Krise, wie sie zu erwarten ist, hilfreich sein: *Nahrungsmittelerzeugung, Wasserversorgung, Reparaturen aller Art, Heilung, usw.* Auch jemand der gut „organisieren“ oder handeln kann, wird, sofern er ein entsprechendes gutes Netzwerk hat, sehr gefragt sein. Das Netzwerk hierzu müssen Sie aber jetzt bereits aufbauen.

Bauen Sie eine Gemeinschaft mit vertrauenswürdigen und verlässlichen Menschen auf. In der Gruppe kann man sich gegenseitig helfen, ist wehrhafter und sie gibt auch psychologisch mehr Halt. Als „Einzelkämpfer“ wird es sehr schwierig in der Krise werden. Es gibt Menschen, die dafür geboren sind, aber gehören Sie dazu ?

Der wichtigste Faktor in der Krise sind Sie selbst !

Die Tatsache, dass Sie bereits vorgesorgt haben, dass Sie diesen Text lesen, dass Sie nicht mehr nur auf die Massenmedien hören ist schon einmal eine hervorragende Grundvoraussetzung. Sie haben begonnen, selbstständig zu denken und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Das wird Ihnen in der Krise schon einen riesigen Vorteil verschaffen. Sie sind bereits aktiv und lassen sich nicht von den Ereignissen „treiben“. Diese Grundhaltung müssen Sie nun ausbauen.

Überleben in der Krise wird derjenige, der einmal mehr aufsteht, als dass er hinfällt.

Gehen Sie daran, eine positive Grundeinstellung zu bewahren, egal was auch immer passiert. Hängen Sie nicht an „verpassten Chancen“ in der Vergangenheit und machen Sie sich keine „Sorgen“ über die Zukunft. Analysieren Sie mögliche Szenarien und bereiten Sie sich darauf vor. Danach sollten Sie aber im „Jetzt“ leben. Suchen Sie sich jetzt Methodiken und Verfahren, wie Sie Ihre innere Energie anheben können. Der Weg dieses zu tun, hängt sehr stark von Ihren individuellen Einstellungen ab. Sind Sie einer Religion zugehörig, finden Sie dort Anleitungen, wie die Kraftquelle alles Seins Ihnen helfen kann. Meditation oder auch die Hilfe von Motivationstrainern und anderen „Lehrern“ können Sie aber auch weiterbringen. Letztendlich ist dieser Bereich sehr individuell, nur müssen Sie **Ihre Kraftquelle** finden und zu nutzen lernen. Dadurch halten Sie Ihren „Kopf über Wasser“, egal was auch immer passiert.

Eine immense Hilfe ist es auch, etwas für andere Menschen zu tun. Dadurch bleiben Sie aktiv und fallen nicht in eine inaktive Leere hinein, denn Sie werden gebraucht. Grundsätzlich sollten Sie in der Krise nicht ausschließlich sich selbst im Auge haben, sondern im nach rechts und links schauen, wo sie helfen können. Sie werden sicher nicht jeden retten können, aber wenn Sie rein egoistisch handeln, werden Sie – auch wenn Sie hervorragend materiell vorbereitet sind – verlieren. Die Krise ist von genau solchen Menschen herbeigeführt worden und sie findet unter anderem genau deshalb statt, damit die Menschen erkennen, dass dieser Weg der falsche ist. Helfen Sie anderen Menschen und auch nicht nur der Familie. Wenn der Nachbar mit seinen Kindern in Not ist, dann geben Sie ihm etwas ab. Waren Sie hierbei Ihre Anonymität und Tarnung, aber helfen Sie !