

PROTECT

12

LEBENSBEREICHE



PROTECT 12

MODULBLÄTTER · ALLE ZWÖLF BEREICHE

WAS IHRE ANALYSE BEREICH FÜR BEREICH
WIRKLICH PRÜFT

Zwölf Bereiche.
Ein Zuhause.

**Ein System,
das trägt.**

Krisenvorsorge zerfällt schnell in Einzelthemen: hier ein Vorrat, dort ein Gerät. Protect-12 betrachtet Ihr Zuhause als Ganzes, in zwölf Lebensbereichen mit je zwölf Prüfkriterien. Diese Unterlage stellt Ihnen jeden Bereich vor: was er umfasst, was die Analyse prüft und wie er sich in der Praxis zeigt.



SECHS ZEITHORIZONTE

DIE
MODULBLÄTTER

12 LEBENSBEREICHE

144 PRÜFKRITERIEN

6 ZEITHORIZONTE

700 FRAGEN

Eine Leistung von Bäume Solutions

SO LESEN SIE DIESE UNTERLAGE

Ein Haushalt ist ein System.

Jeder der zwölf Lebensbereiche bekommt in dieser Unterlage zwei Seiten: Die erste erklärt, worum es geht und was die Analyse im Einzelnen prüft. Die zweite zeigt den Bereich in der Praxis, mit den Annahmen, die regelmäßig scheitern, einem Weg in drei Stufen und einem realen Fall.

SO FLIESST JEDES MODUL IN IHRE ANALYSE EIN

0 bis 5

Jedes Kriterium erhält eine eigene Bewertung mit Begründung und Maßnahme.

6

Zeithorizonte je Bereich, vom ersten Tag bis zur langfristigen Lage.

1 von 12

Der Bereichswert fließt in das Gesamtbild Ihres Haushalts ein.

DIE ZWÖLF BEREICHE IM ÜBERBLICK

01	Standort & Umfeld	Seite 3	07	Kommunikation & Information	Seite 15
02	Grey Man & Selbstschutz	Seite 5	08	Mobilität & Bewegung	Seite 17
03	Wasser	Seite 7	09	Netzwerk & Gemeinschaft	Seite 19
04	Nahrung & Vorrat	Seite 9	10	Finanzen & Werte	Seite 21
05	Energie & Wärme	Seite 11	11	Mentalität, Führung & Entscheidung	Seite 23
06	Gesundheit & Medizin	Seite 13	12	Gesamtsystem & Integration	Seite 25

Lesen Sie nicht alles auf einmal: Beginnen Sie mit dem Bereich, der Sie am meisten beschäftigt. Die Analyse bringt später alle zwölf zusammen.

MODUL 1 VON 12

Standort & Umfeld

Ob ein Haushalt eine Krise gut übersteht, entscheidet sich zuerst am Standort: Lage, Zufahrten, Nachbarschaft und die Nähe zu kritischer Infrastruktur. Das Modul bewertet, wie exponiert Ihr Zuhause ist und welche Spielräume Ihnen im Ernstfall bleiben.

WORUM ES GEHT

Der Standort ist der eine Bereich, den Sie im Ernstfall nicht eben schnell ändern können. Deshalb beginnt jede ehrliche Vorsorge mit der Frage, was Lage, Umfeld und Infrastruktur Ihrem Haushalt schenken und was sie ihm abverlangen. Die Analyse betrachtet Ihr Zuhause wie ein Lagebild: Welche Risiken liegen in Reichweite, welche Wege tragen auch unter Druck, und wie verhält sich die Nachbarschaft, wenn es eng wird. Aus dieser Bewertung entsteht der Rahmen, in dem alle anderen Bereiche arbeiten.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Mikrolage & Exposition**K2 Verkehrs- und Achsenabhängigkeit****K3 Zivile Chokepoints im Umfeld****K4 Nähe zu kritischer Infrastruktur****K5 Militärische Exposition (defensiv)****K6 Versorgungsdichte****K7 Behörden- und Kontrolldichte****K8 Bebauungs- und Sozialstruktur****K9 Gebäude- und Grundstücksrobustheit****K10 Signatur (Licht / Geräusch)****K11 Routen & Sammelpunkte****K12 Stör- und Evakuierungsdruck**

01

MODUL 1 · STANDORT & UMFELD IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Mein Dorf ist sicher, hier passiert nichts.“

„Ich kann im Ernstfall jederzeit weg.“

„Die Nähe zum Krankenhaus ist immer ein Vorteil.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Das Risiko eines Standorts hängt an Verkehrsachsen und Infrastruktur, nicht an der Postleitzahl. Auch eine ruhige Wohnlage bleibt von der nächsten Hauptverkehrsader abhängig.

Brücken, Tunnel und Bahnquerungen machen Routen bei Sperrungen wertlos. Wer nur eine Zufahrt kennt, hat im Zweifel keine.

In angespannten Lagen werden Kliniken zu Anlauf- und Sammelpunkten. Aus dem Vorteil wird eine Belastung.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Alle Zufahrten und Engstellen im Umkreis kartieren
- Sammelpunkte für den Haushalt festlegen

2 · MITTELFRISTIG

- Drei unabhängige Routen erproben, eine davon abseits der Hauptachsen
- Einsehbarkeit und Außenwirkung des Grundstücks prüfen

3 · STRUKTURELL

- Gebäude und Grundstück gezielt robuster machen
- Autarkie für 24 bis 72 Stunden aufbauen, wenn nur eine Zufahrt existiert

DER ECHTFALL

AHRTAL 2021

Die einzige Zufahrt mehrerer Orte war 36 Stunden gesperrt. Haushalte ohne zweite Route waren handlungsunfähig. Die Analyse prüft deshalb jede Route auf ihre Engstellen.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 2 VON 12

Grey Man & Selbstschutz

Wer in einer Krise unauffällig bleibt, Konflikte vermeidet und sein Umfeld richtig liest, senkt sein Risiko drastisch. Das Modul bewertet Verhaltensdisziplin, Außenwirkung, Wahrnehmung und rechtssicheren Selbstschutz.

WORUM ES GEHT

Sicherheit beginnt lange vor jedem Konflikt: bei dem Bild, das Ihr Haushalt nach außen abgibt, und bei der Fähigkeit, Situationen früh zu lesen. Wer unauffällig bleibt, wird nicht zum Ziel, und wer Eskalation erkennt, bevor sie kippt, muss sie nicht bestehen. Die Analyse bewertet deshalb Verhalten, Wahrnehmung und Außenwirkung als zusammenhängendes System und ergänzt es um den rechtssicheren Rahmen: Was dürfen Sie, was sollten Sie, und wo liegt die kluge Grenze.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Signaturbewusstsein (Außenwirkung)**K2** Verhaltensdisziplin & Routinen**K3** Deeskalationsfähigkeit**K4** Situational Awareness**K5** Informationsdisziplin (Reden, Posten, Teilen)**K6** Haushaltsabstimmung & Rollen**K7** Ziviler Objektschutz (präventiv)**K8** Bewegungsdisziplin (Alltag & Krise)**K9** Kontakt- & Nachbarschaftsmanagement**K10** Notfallverhalten bei akuten Störungen**K11** Täuschungs- & Absichtserkennung**K12** Verhalten in Menschenmengen & Crowd-Sicherheit

MODUL 2 · GREY MAN & SELBSTSCHUTZ IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Wer sich wehrt, ist sicher.“

„Im Ernstfall reagiere ich schon richtig.“

„Selbstverteidigung lernt man an einem Wochenende.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Sichtbare Wehrhaftigkeit zieht Aufmerksamkeit an. Konfliktvermeidung schützt zuverlässiger als Konfliktbereitschaft.

Stressreaktionen sind trainiert oder zufällig. Die meisten Menschen erstarren oder handeln unstrukturiert. Übung schließt diese Lücke.

Was unter Stress trägt, ist über Monate eingeübt. Kurzurse erzeugen ein gefährliches Sicherheitsgefühl.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Außenwirkung des Haushalts ehrlich inventarisieren: Kleidung, Gewohnheiten, sichtbare Ausstattung
- Feste Verhaltensregeln für unterwegs vereinbaren

2 · MITTELFRISTIG

- Deeskalation und Umfeldwahrnehmung gezielt üben
- Rollen klären: Wer entscheidet, wer beobachtet, wer kümmert sich um die Kinder

3 · STRUKTURELL

- Objektschutz präventiv und unauffällig verbessern
- Kurze, regelmäßige Übungen im Alltag verankern

DER ECHTFALL

FRANKFURT 2024

Eine aufgeheizte Situation am Hauptbahnhof wurde durch Distanz und klare Ansprache binnen Sekunden entschärft. Position und Stimme schlugen jedes mitgeführte Werkzeug.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 3 VON 12

Wasser

Ohne Wasser wird jeder Haushalt innerhalb weniger Tage handlungsunfähig. Das Modul bewertet Vorrat, Aufbereitung, Hygiene und die Frage, ob Ihre Wasserversorgung auch ohne Strom funktioniert.

WORUM ES GEHT

Wasser ist die härteste Währung jeder Krise: Drei Tage ohne machen jeden Plan hinfällig. Entscheidend ist nicht nur der Vorrat im Keller, sondern die Kette dahinter: Woher kommt Nachschub, wie wird aus Regen- oder Leitungsrest Trinkwasser, und funktioniert all das auch, wenn der Strom fehlt. Die Analyse rechnet Ihren tatsächlichen Bedarf durch, vom Trinken über das Kochen bis zur Hygiene, und prüft jede Stufe dieser Kette einzeln.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Vorratsmenge (Tage-Abdeckung)**K2 Vorratsqualität & Lagerung****K3 Verteilung im Haushalt (Handling)****K4 Aufbereitung (Filter/Abkochen/Chemie): Redundanz****K5 Wasserhygiene & Kontaminationsschutz****K6 Alternative Bezugsquellen (ohne Leitungsnetz)****K7 Energieunabhängigkeit der Wasserstrategie****K8 Haushaltsplanung (Bedarf, Prioritäten, Regeln)****K9 Spezialbedarf & Risikofaktoren****K10 Praktische Einsatzbereitschaft (Routine/Übung)****K11 Hygiene- & Brauchwasser-Management****K12 Langzeit-Wasserbezug & Autarkie (Regen/Brunnen/Oberflächenwasser)**

MODUL 3 · WASSER IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Aus dem Hahn kommt immer Wasser.“

„Ein Filter macht jedes Wasser trinkbar.“

„Zwei Liter pro Tag reichen.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Bei Stromausfall fällt der Druck binnen Stunden, in oberen Etagen zuerst. Eine einzige Pumpenstörung trifft Zehntausende sofort.

Mikrofilter halten Bakterien zurück, aber keine Viren, Schwermetalle oder Chemikalien. Sichere Aufbereitung braucht mehrere Stufen.

Trinken ist nur der Anfang. Mit Kochen, Hygiene und Geschirr liegt der reale Bedarf bei rund sechs Litern pro Person und Tag.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Vorrat auf den realen Bedarf hochrechnen: Trinken, Kochen, Hygiene
- Alle Notreserven im Haus kennen: Boiler, Spülkasten, Leitungen



2 · MITTELFRISTIG

- Zweiten Aufbereitungsweg schaffen: Filter plus Abkochen oder Chemie
- Behälter, Lagerung und Rotation sauber organisieren



3 · STRUKTURELL

- Unabhängige Bezugsquelle erschließen, etwa Regenwasser oder Brunnen
- Die gesamte Wasserstrategie stromunabhängig auslegen

DER ECHTFALL

TEXAS 2021

Eingefrorene Hauptleitungen ließen 14 Millionen Menschen tagelang ohne Trinkwasser. Wer 14 Tage Reserve im Haus hatte, blieb handlungsfähig.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 4 VON 12

Nahrung & Vorrat

Ein Vorrat ist mehr als ein voller Schrank: Er muss satt machen, ohne Strom zubereitbar sein und über Wochen tragen. Das Modul bewertet Menge, Zusammensetzung, Haltbarkeit und Alltagstauglichkeit Ihrer Ernährungsvorsorge.

WORUM ES GEHT

Ein tragfähiger Vorrat ist ein stilles System, kein gefüllter Schrank. Er deckt den realen Kalorienbedarf Ihres Haushalts, lässt sich ohne Strom zubereiten, berücksichtigt Unverträglichkeiten und wächst über Rotation in den Alltag hinein, statt im Regal zu verfallen. Die Analyse bewertet Menge, Zusammensetzung und Alltagstauglichkeit gemeinsam, denn erst ihr Zusammenspiel entscheidet, ob der Vorrat im Ernstfall wirklich trägt.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Kalorienabdeckung (Tage/Person)**K2 Makronährstoff-Balance****K3 Mikronährstoffe & Salz****K4 Zubereitbarkeit ohne Strom****K5 Wasserabhängigkeit der Ernährung****K6 Haltbarkeit & Lagerfähigkeit****K7 Rotation & Bestandsmanagement****K8 Ernährungsroutinen & Tagesstruktur****K9 Spezialbedarfe & Unverträglichkeiten****K10 Praktische Einsatzbereitschaft
(Routine/Übung)****K11 Langzeit-Nahrungsautarkie
(Anbau/Sprossen/Konservierung)****K12 Esskultur, Moral & Tagesstruktur
(Comfort/Routinen)**

04

MODUL 4 · NAHRUNG & VORRAT IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Konserven halten ewig.“

„Reis und Nudeln reichen.“

„Notriegel ersetzen den Vorrat.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Das Mindesthaltbarkeitsdatum betrifft Geschmack und Konsistenz, nicht die Sicherheit. Beulen, Rost und gewölbte Deckel sind harte Stoppsignale.

Kohlenhydrate ohne Eiweiß und Fett sättigen nicht und führen zu Muskelabbau. Die Balance entscheidet.

Hochkalorische Riegel decken Energie, keine Vitalstoffe. Nach zwei Wochen ohne Gemüse und Obst beginnt der Mangel.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Bestand ehrlich zählen und in Tage pro Person umrechnen
- Zubereitung ohne Strom durchdenken

2 · MITTELFRISTIG

- Vorrat auf Eiweiß, Fett und Vitalstoffe ausbalancieren
- Rotation einführen: kaufen, was man isst, und essen, was man lagert

3 · STRUKTURELL

- Vorrat in Stufen ausbauen statt unter Druck zu kaufen
- Spezialbedarfe absichern: Kinder, Unverträglichkeiten, Haustiere

DER ECHTFALL

FRÜHJAHR 2020

Wer einen Grundvorrat hatte, musste nicht in den ersten Ansturm. Andere kauften Wochen später zu Höchstpreisen nach. Ein Monatsvorrat ist eine Versicherungsprämie, kein Luxus.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 5 VON 12

Energie & Wärme

Strom ist die Mutter aller Abhängigkeiten: Heizung, Wasser, Kommunikation und Kühlung hängen daran. Das Modul bewertet, wie lange Ihr Haushalt ohne Netz funktioniert und wie sicher der Notbetrieb ist.

WORUM ES GEHT

Energie ist der Bereich mit der größten Hebelwirkung, weil fast alles andere daran hängt: Wärme, Wasser, Kommunikation, Kühlung, Licht. Die zentrale Frage lautet nicht, ob Sie einen Stromausfall überbrücken können, sondern wie lange und mit welchen Prioritäten. Die Analyse ermittelt, welche Verbraucher wirklich laufen müssen, wie sicher Ihr Notbetrieb ist und ob Ihre Wärmeversorgung einen zweiten Pfad hat, wenn der erste ausfällt.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Strom-Backup (Verfügbarkeit & Laufzeit)

K2 Priorisierung kritischer Verbraucher

K3 Energiequellen-Redundanz (PACE)

K4 Wärmeversorgung ohne Netz

K5 Brennstoff-/Energieträger-Verfügbarkeit & Lagerung

K6 Kochen ohne Strom

K7 Sicherheits- & Lüftungskonzept (CO/Brand)

K8 Haushaltsroutinen im Notbetrieb

K9 Abhängigkeit von externer Infrastruktur

K10 Praktische Einsatzbereitschaft (Routine/Übung)

K11 Licht & Orientierung im Notbetrieb

K12 Nachladefähigkeit & Langzeit-Autarkie

MODUL 5 · ENERGIE & WÄRME IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Meine Photovoltaik liefert auch bei Netzausfall.“

„Ein Notstromaggregat überbrückt alles.“

„Der Holzofen heizt das ganze Haus.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Standard-Wechselrichter schalten bei Netzausfall ab. Nur Systeme mit echter Notstromfunktion liefern weiter.

Zwei Wochen Dauerbetrieb erfordern mehrere hundert Liter Brennstoff. Ohne Brennstofflogik ist das Aggregat nach zwei Tagen Dekoration.

Ohne Strom laufen keine Heizungspumpen, die Heizkörper bleiben kalt. Nutzbar ist nur der direkte Strahlungsbereich.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Kritische Verbraucher priorisieren: Was muss wirklich laufen
- Licht und Orientierung für den Notbetrieb sichern

2 · MITTELFRISTIG

- Strom-Backup passend zu Bedarf und Laufzeit dimensionieren
- Kochen ohne Strom organisieren, mit sicherer Lüftung gegen Kohlenmonoxid

3 · STRUKTURELL

- Zweiten Wärmepfad aufbauen, etwa Holz oder Gasflasche
- Nachladefähigkeit schaffen: Solar, Fahrzeug, Generator

DER ECHTFALL

TEXAS 2021

Gas- und Stromnetz fielen gleichzeitig aus. Heizungen ohne zweiten Energiepfad blieben tagelang kalt. Redundanz bei Wärme ist Pflicht, nicht Komfort.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 6 VON 12

Gesundheit & Medizin

In einer Krise sind die ersten 30 Minuten Haushaltskompetenz, nicht Notarztkompetenz. Das Modul bewertet Erstversorgung, Medikamentenpuffer, Hygiene und den Umgang mit Vorerkrankungen.

WORUM ES GEHT

Im Ernstfall sind die ersten Minuten Haushaltskompetenz: Bis professionelle Hilfe eintrifft, zählt, was Sie selbst können und vorrätig haben. Das reicht von der Erstversorgung über einen ausreichenden Medikamentenpuffer bis zur Hygiene, die Infektionen verhindert, bevor sie entstehen. Die Analyse nimmt dabei besonders die Menschen in den Blick, die auf Kontinuität angewiesen sind: chronisch Erkrankte, Kinder und ältere Angehörige.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 **Medikamentenabdeckung (Dauer & Zugriff)**

K2 **Berücksichtigung von Vorerkrankungen**

K3 **Hausapotheke: Grundausrüstung**

K4 **Erste-Hilfe-Kompetenz**

K5 **Hygiene- & Infektionsschutz**

K6 **Medizinische Hilfsmittel & Verbrauchsmaterial**

K7 **Dokumentation & medizinische Informationen**

K8 **Zugriff auf externe medizinische Hilfe**

K9 **Psychische Stabilität & Stressbewältigung**

K10 **Praktische Einsatzbereitschaft (Routine/Übung)**

K11 **Trauma- & taktische Erste Hilfe (schwere Verletzungen/Blutung)**

K12 **Medikamenten-Kühlkette & geräteabhängige Therapien (Strom/Kälte)**

MODUL 6 · GESUNDHEIT & MEDIZIN IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Der Verbandskasten aus dem Auto reicht.“

„Medikamente gibt es immer.“

„Mein Dauermedikament ist nicht kritisch.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Er deckt Bagatellwunden, keine schweren Verletzungen. Starke Blutungen erfordern eigenes Material und Übung.

Apotheken lagern oft für weniger als eine Woche. Bei Lieferstörungen sind verschreibungspflichtige Mittel die kritische Lücke.

Insulin, Blutverdünner oder Beatmungsgeräte dulden keinen Aufschub. Schon 24 Stunden Unterbrechung können lebensbedrohlich sein.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Medikamentenbestand prüfen und die Reichweite in Tagen kennen
- Notfalldaten aller Bewohner dokumentieren

2 · MITTELFRISTIG

- Hausapotheke auf Krisenniveau ausbauen
- Erste Hilfe auffrischen, auch für schwere Blutungen

3 · STRUKTURELL

- Puffer für Dauermedikamente mit Arzt und Apotheke organisieren
- Kühlkette und stromabhängige Therapien absichern

DER ECHTFALL

UKRAINE 2024

In frontnahen Regionen brachen Lieferketten für Insulin vollständig ein. Haushalte mit mehreren Wochen Puffer kamen durch. Die Analyse rechnet diese Reichweiten für jeden Bewohner durch.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 7 VON 12

Kommunikation & Information

Wenn Mobilfunk und Internet ausfallen, entscheidet sich, ob Ihr Haushalt noch erreichbar, informiert und abgestimmt ist. Das Modul bewertet Erreichbarkeit, redundante Kanäle, Warnsysteme und Informationsqualität.

WORUM ES GEHT

Information ist in der Krise ein Versorgungsgut wie Wasser und Wärme. Wer nicht weiß, was geschieht, entscheidet blind, und wer nicht erreichbar ist, kann weder helfen noch Hilfe rufen. Die Analyse bewertet Ihre Erreichbarkeit in beide Richtungen: verlässliche Informationsquellen, wenn Internet und Mobilfunk schweigen, redundante Wege innerhalb der Familie und klare Meldewege, damit jeder weiß, wann und wo man sich meldet.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Primäre Kommunikationskanäle**K2 Redundante Kommunikationsmittel****K3 Energieversorgung der Kommunikation****K4 Informationsquellen & Bewertung****K5 Warnsysteme & Alarmierung****K6 Interne Kommunikationsregeln****K7 Externe Kontakte & Notfallnummern****K8 Informationsdisziplin & OPSEC****K9 Koordination bei Ausfall/Lagewechsel****K10 Praktische Einsatzbereitschaft
(Routine/Übung)****K11 Notfunk & lizenzfreie Funkredundanz
(PMR/CB/Amateurfunk)****K12 Desinformations- & Lagersilienz
(Quellenkritik/kognitive Manipulation)**

MODUL 7 · KOMMUNIKATION & INFORMATION IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Warn-Apps warnen mich rechtzeitig.“

„Messenger laufen immer.“

„Nachrichten sind in der Krise verlässlich.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Warn-Apps brauchen ein funktionierendes Mobilfunknetz. Fällt es aus, bleibt der Bildschirm schwarz. Radio und Funk sind die Rückfallebene.

WhatsApp und Co. brauchen Internet. Einfache Funkgeräte arbeiten netzunabhängig und mit kalkulierbarer Reichweite.

In den ersten 24 bis 48 Stunden ist vieles ungesichert, gezielte Falschmeldungen nutzen genau dieses Fenster. Mehrere unabhängige Quellen sind Pflicht.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Notfallnummern und Kontakte auf Papier sichern
- Batteriebetriebenes Radio bereitlegen

2 · MITTELFRISTIG

- Zweiten Kommunikationsweg für die Familie einrichten, etwa PMR-Funk
- Interne Regeln vereinbaren: Wer meldet sich wann, wo und bei wem

3 · STRUKTURELL

- Stromversorgung der Kommunikation absichern: Powerbanks, Solar
- Feste Routine zur Bewertung von Quellen aufbauen

DER ECHTFALL

AHRTAL 2021

Mobilfunk und Festnetz fielen binnen Stunden aus. Funkamateure waren zeitweise die einzige Verbindung zwischen den Orten. Redundanz ist hier keine Technikfrage, sondern eine Sicherheitsfrage.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 8 VON 12

Mobilität & Bewegung

Mobilität in der Krise heißt: ankommen, ausweichen, zurückkommen. Das Modul bewertet Fahrzeuge, Treibstoff, Alternativen ohne Motor und die Entscheidung, wann man fährt und wann man besser bleibt.

WORUM ES GEHT

Mobilität entscheidet, ob Sie Optionen haben: ausweichen, versorgen, zusammenführen. Dazu gehören mehr als ein vollgetankter Wagen, nämlich Routenalternativen, Treibstoffreserve, Mittel ohne Motor und die vielleicht wichtigste Fähigkeit dieses Bereichs: zu erkennen, wann Fahren klug ist und wann Bleiben die bessere Entscheidung bleibt. Die Analyse bewertet beides, die Mittel und die Entscheidungsregeln dahinter.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Primäre Mobilitätsmittel

K2 Treibstoff- & Energieverfügbarkeit

K3 Alternative Fortbewegungsmittel

K4 Bewegungsreichweite ohne Motor

K5 Bewegungsdisziplin & Timing

K6 Flexibilität bei Sperren & Störungen

K7 Transport von Personen & Material

K8 Abhängigkeit von externer Infrastruktur

K9 Haushaltsabstimmung & Entscheidungslogik

K10 Praktische Einsatzbereitschaft (Übung & Wartung)

K11 Bug-out-Location & Zielort-Anbindung (Rückzugsraum)

K12 Evakuierungs-Timing & Auslöser (Entscheidung Bleiben/Gehen, 'Roter Tag')

MODUL 8 · MOBILITÄT & BEWEGUNG IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Mit vollem Tank komme ich raus.“

„Navigation funktioniert immer.“

„Das Fahrrad geht immer.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Wenn alle gleichzeitig fahren, halbiert der Stau die Reichweite und Tankstellen fallen aus. Reserve und eine zweite Reichweite ohne Motor sind Pflicht.

Störungen der Satellitennavigation sind in Krisen Routine. Papierkarte und Kompass sind Versicherung, nicht Nostalgie.

Eis, Schnee und Hochwasser machen Räder unbrauchbar. Routen müssen zur Jahreszeit passen.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Tankdisziplin einführen: nie unter halbvoll
- Drei Routen zu den wichtigsten Zielen festlegen

2 · MITTELFRISTIG

- Zweitmobilität in einsatzfähigem Zustand halten
- Karten und Treffpunkte für den Haushalt definieren

3 · STRUKTURELL

- Zielort und Aufnahme klären: Wohin im Ernstfall, wer nimmt uns auf
- Klare Auslöser für die Entscheidung Bleiben oder Gehen festlegen

DER ECHTFALL

AHRTAL 2021

Ein Brückenausfall trennte zwölf Orte wochenlang vom Umland. Fußwege und Fahrräder waren die einzigen Verbindungen. Zweitmobilität ist Reserve, kein Hobby.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 9 VON 12

Netzwerk & Gemeinschaft

Niemand übersteht eine längere Krise allein. Das Modul bewertet, wie belastbar Ihr Umfeld ist: Wer hilft, wer kann was, wer ist erreichbar, und wo Sie Grenzen ziehen müssen.

WORUM ES GEHT

Eine längere Lage besteht niemand allein, und die erste Hilfe kommt fast immer aus der Nachbarschaft. Deshalb ist Ihr Umfeld ein eigener Vorsorgebereich: Wer kann was, wer ist nachts erreichbar, welche Absprachen tragen, und wo braucht Vertrauen klare Grenzen. Die Analyse macht aus einem diffusen Bekanntenkreis ein belastbares Bild und zeigt, wie Sie Gemeinschaft aufbauen, ohne sich abhängig oder angreifbar zu machen.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Netzwerkgröße & Erreichbarkeit**K2 Verlässlichkeit der Kontakte****K3 Fähigkeiten & Ressourcen im Netzwerk****K4 Rollen- & Erwartungsklarheit****K5 Informations- & Vertrauensniveau****K6 Nachbarschaftliche Einbindung****K7 Grenzsetzungsfähigkeit****K8 Koordination im Bedarfsfall****K9 Abhängigkeit vom Netzwerk****K10 Praktische Einsatzbereitschaft (Übung & Aktivierung)****K11 Nachbarschafts- & Gemeinschaftsorganisation (lokale Resilienz)****K12 Vertrauenskreis vs. OPSEC (Informationsdisziplin im Netzwerk)**

MODUL 9 · NETZWERK & GEMEINSCHAFT IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Familie reicht als Netzwerk.“

„Im Notfall hilft der Staat.“

„Ich kenne meine Nachbarn doch.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Familie ist der Kern, nicht die Reichweite. Belastbar wird es ab einem Kreis von fünf bis zehn Haushalten mit klaren Rollen.

Die staatliche Doktrin erwartet 72 Stunden Selbstversorgung. Die ersten drei Tage tragen Haushalt und Nachbarschaft.

Bekannte sind keine Vertrauten. Ein tragfähiger Kreis braucht vorab geklärte Rollen, Ressourcen und Erreichbarkeit.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Ehrliche Bestandsaufnahme: Wen kann ich nachts um drei anrufen
- Fähigkeiten im Umfeld erfassen: Medizin, Handwerk, Technik

2 · MITTELFRISTIG

- Verlässliche Kontakte gezielt vertiefen und Erwartungen klären
- Analoge Kontaktkette und Treffpunkte vereinbaren

3 · STRUKTURELL

- Vertrauenskreis von fünf bis zehn Haushalten aufbauen
- Grenzen definieren: Was teile ich, was nicht

DER ECHTFALL

AHRTAL 2021

*Drei Viertel der ersten Rettungen leisteten Nachbarn, nicht Einsatzkräfte.
Wer keinen Vertrauenskreis hat, hat keine erste Reihe.*

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 10 VON 12

Finanzen & Werte

Zahlungsfähig bleiben, wenn Karten, Konten oder Märkte streiken: Das Modul bewertet Liquidität, Bargeld, Werterhalt und die Abhängigkeit Ihres Haushalts von digitaler Finanzinfrastruktur.

WORUM ES GEHT

Zahlungsfähigkeit ist die leise Schwester der Vorsorge: Solange Karten und Konten funktionieren, denkt niemand an sie, danach entscheidet sie über Handlungsspielraum. Es geht um den Bargeldpuffer für die ersten Wochen, um Werterhalt jenseits digitaler Systeme und um Dokumente, die auch dann greifbar sind, wenn kein Server antwortet. Die Analyse bewertet Ihre Liquidität im Störfall nüchtern und ohne Anlageempfehlung.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Kurzfristige Liquidität (0-14 Tage)**K2** Barverfügbarkeit**K3** Zugriff auf Konten & Zahlungsmittel**K4** Fixkosten-Resilienz**K5** Vermögensdiversifikation**K6** Werterhalt & Inflationsschutz**K7** Finanzielle Frühwarnindikatoren & Kapitalflucht-Signale**K8** Zahlungsfähigkeit im Alltagsbetrieb (eingeschränkte Lage)**K9** Abhängigkeit von digitalen Finanzsystemen**K10** Praktische Einsatzbereitschaft (Drills & Überprüfung)**K11** Tausch- & Sachwerte (Barter, Edelmetalle, Naturalien)**K12** Dokumenten- & Identitätssicherung (Notfalldokumente, Nachweise)

MODUL 10 · FINANZEN & WERTE IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Mein Konto ist mein Geld.“

„Große Goldbarren sind die beste Reserve.“

„Kryptowährungen halten durch.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Bei Cyberangriffen oder Bankenstress ist Online-Banking tagelang nicht erreichbar. Bargeld ist die zweite Verteidigungslinie.

Große Stückelung ist im Ernstfall unteilbar. Kleine handelbare Einheiten lösen das Tauschproblem.

Sie brauchen Strom, Internet und eine akzeptierende Gegenseite. Genau das ist in der Krise unsicher.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Bargeldreserve in kleinen Scheinen anlegen
- Fixkosten und Liquidität für 14 Tage kennen

2 · MITTELFRISTIG

- Zugriffe verteilen: mehrere Banken, mehrere Wege
- Wichtige Dokumente krisenfest sichern und kopieren

3 · STRUKTURELL

- Sachwertanteil zum Inflationsschutz aufbauen
- Frühwarnsignale definieren und regelmäßig prüfen

DER ECHTFALL

ZYPERN 2013

Guthaben oberhalb der Einlagensicherung wurden zwangsweise zur Bankenrettung herangezogen. Verteilung über mehrere Institute rettete die Liquidität.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 11 VON 12

Mentalität, Führung & Entscheidung

Die beste Ausrüstung scheitert an ungeklärten Rollen und untrainierten Entscheidungen. Das Modul bewertet Stressstabilität, Führung im Haushalt und die Fähigkeit, unter Unsicherheit zu entscheiden.

WORUM ES GEHT

Unter Stress entscheidet nicht die Ausrüstung, sondern der Kopf. Haushalte mit klaren Rollen, einfachen Wenn-dann-Regeln und etwas Übung handeln im Ernstfall schneller und ruhiger als perfekt ausgestattete ohne Plan. Die Analyse bewertet, wie Ihr Haushalt unter Druck führt und entscheidet: Wer übernimmt was, welche Regeln greifen automatisch, und wie wird aus gutem Vorsatz eine geübte Routine.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Stress- und Emotionsregulation**K2 Verantwortungsübernahme****K3 Entscheidungsfähigkeit unter Unsicherheit****K4 Priorisierung & Fokus****K5 Kommunikation unter Druck****K6 Rollen- und Führungsakzeptanz****K7 Durchhaltefähigkeit****K8 Lern- und Anpassungsfähigkeit****K9 Werte- und Entscheidungsrahmen****K10 Praktische Einsatzbereitschaft (Drills & Reflexion)****K11 Manipulations- & Kognitive-Kriegsführungs-Resilienz (Desinfo/Propaganda)****K12 Familien-/Gruppenführung & Rollenklarheit unter Druck**

MODUL 11 · MENTALITÄT, FÜHRUNG & ENTSCHEIDUNG IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Im Ernstfall behalte ich den Kopf.“

„Die Familie funktioniert wie immer.“

„Mehr Information beruhigt.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Untrainierter Stress führt bei den meisten Menschen zu Erstarren oder Aktionismus. Eingeübte Entscheidungsrouninen sind das Gegenmittel.

Unter Druck verschieben sich Rollen. Vorab geklärte Entscheidungsbefugnis verhindert Diskussionen im falschen Moment.

Ungeprüfte Information macht panisch, gezielte Desinformation nutzt das aus. Quellendisziplin gehört zur mentalen Vorsorge.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Zuständigkeiten klären: Wer entscheidet was
- Einfache Wenn-dann-Regeln für die wichtigsten Lagen festlegen

2 · MITTELFRISTIG

- Kurze Entscheidungsübungen in den Alltag einbauen
- Kommunikation unter Druck üben: kurz, klar, wiederholbar

3 · STRUKTURELL

- Werte- und Entscheidungsrahmen schriftlich festhalten
- Durchhaltefähigkeit aufbauen: Schlaf, Routinen, Moral

DER ECHTFALL

ISRAEL 2024

Familien mit regelmäßigen Übungen reagierten bei Vorwarnungen deutlich schneller als ungeübte. Übungskultur ist der stärkste einzelne Resilienzfaktor.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.

MODUL 12 VON 12

Gesamtsystem & Integration

Resilienz ist eine Systemeigenschaft, keine Summe von Einzelteilen. Das Modul bewertet, wie die anderen elf Lebensbereiche zusammenspielen, wo Kettenreaktionen drohen und ob das System im Alltag gepflegt wird.

WORUM ES GEHT

Dieser Bereich ist die Klammer um alle anderen: Er prüft nicht ein Thema, sondern das Zusammenspiel. Resilienz entsteht dort, wo Wasser, Energie, Vorrat und Menschen ineinandergreifen, und sie zerbricht an der Stelle, an der ein einzelner Ausfall eine Kette auslöst. Die Analyse deckt diese Abhängigkeiten auf, bewertet die Pflege des Gesamtsystems im Alltag und liefert die Reihenfolge, in der Verbesserungen am meisten bewirken.

WAS DIE ANALYSE PRÜFT

Zwölf Kriterien, jedes einzeln bewertet auf einer Skala von 0 bis 5 über sechs Zeithorizonte.

K1 Kohärenz der Module
K2 Abhängigkeiten zwischen Modulen
K3 Redundanz auf Systemebene
K4 Priorisierung & Reihenfolge
K5 Umsetzbarkeit im Alltag
K6 Dokumentation & Übersicht
K7 Entscheidungs- und Eskalationslogik
K8 Anpassungs- und Lernfähigkeit des Systems
K9 Pflege- und Überprüfungsrouinen
K10 Gesamtrobustheit des Systems
K11 Trainings- & Übungsregime (Drills, Assessment, Wiederholung)
K12 Dokumentation & Decision-Architektur (Pläne, SOPs, Notfallordner)

MODUL 12 · GESAMTSYSTEM & INTEGRATION IN DER PRAXIS

Drei Annahmen, die regelmäßig scheitern. Ein Weg, der trägt. Ein Fall, der es belegt.

WAS VIELE DENKEN

„Einzelne starke Module reichen.“

„Mehr ist besser.“

„Einmal aufgebaut, dann fertig.“

WAS TATSÄCHLICH GILT

Das schwächste Modul reißt andere mit: Ohne Strom kein Wasser in oberen Etagen, ohne Wasser keine Hygiene. Die Analyse macht solche Ketten sichtbar.

Lagerfläche und Gerätevielfalt haben Grenznutzen. Integration und Pflege schlagen Menge.

Vorräte verfallen, Geräte altern, Fähigkeiten rosten. Die eigentliche Arbeit ist die Routine.

DER WEG IN DREI STUFEN

Drei Ebenen, ein Weg. Ihre Analyse priorisiert individuell nach Wirkung, Zeit und Budget.

1 · SOFORT

- Abhängigkeiten zwischen den Bereichen aufdecken
- Prioritäten festlegen: Was zuerst, was kann warten



2 · MITTELFRISTIG

- Notfallordner und Gesamtübersicht für den Haushalt anlegen
- Pflege- und Prüfroutinen in den Kalender bringen



3 · STRUKTURELL

- Redundanz auf Systemebene aufbauen statt Einzellösungen zu stapeln
- Eine jährliche Gesamtübung des Haushalts etablieren

DER ECHTFALL

SCHWEDEN 2024

Die nationale Sicherheitsdoktrin baut Bürger gezielt in die Resilienzketten ein, vom Haushalt über die Nachbarschaft bis zur Gemeinde. Anschlussfähigkeit ist Teil der Bewertung.

Beispielhafte Auszüge. Ihre Analyse bewertet alle zwölf Kriterien dieses Bereichs individuell für Ihren Haushalt.