



Wie diese 4 persönlichen Fähigkeiten dich in der Krise resistent und stark machen!

---



Neben der umfangreichen Krisenvorbereitung auf den verschiedensten Gebieten darf die womöglich wichtigste Ebene nicht vernachlässigt werden. **Deine Persönlichkeit.** Du kannst materiell zwar einwandfrei auf eine Krise vorbereitet sein, doch all das nutzt dir nichts, wenn du die mentale Vorbereitung auslässt. Damit ist nicht gemeint, dass du dir die schlimmsten Horrorszenarien ausmalen und diese mental durchspielen sollst, sondern, dass du dir die **richtige Denkweise**

aneignest. Du musst dir darüber im Klaren sein, dass du jede Krise und jedes Problem überstehen und bewältigen kannst. Diese Denkweise solltest du nicht erst im Krisenfall an den Tag legen, sondern ab heute Schritt für Schritt aufbauen. Auch wenn die Zeiten schlechter werden, darfst du nicht aufhören an dich und deine Ziele zu glauben. Krisensituationen können viele schwierige Aufgaben mit sich bringen, doch du kannst jede dieser Aufgaben meistern. Mithilfe deiner Vorräte an Lebensmitteln und anderen nützlichen Gütern bist du bestens vorbereitet.

## **Durchhaltevermögen**

Eine der wichtigsten Fähigkeiten für eine **erfolgreiche Krisenvorsorge** beziehungsweise Krisenbewältigung ist das **Durchhaltevermögen**. Schon bei der Vorbereitung auf eine Krise, musst du viel Durchhaltevermögen zeigen. Auch wenn es manchmal mühsam erscheint unzählige Vorkehrungen zu treffen und exakt zu planen, solltest du nicht aufgeben, solange du nicht zufrieden mit deiner Krisenvorsorge bist. Wenn es dann schlussendlich in irgendeiner Form zu einer Krise kommt, wird dein Durchhaltevermögen sowieso auf die Probe gestellt. Du wirst nicht wissen, wie lange die Krise dauert. Du wirst nicht wissen, ob sich die Lage verbessern oder verschlechtern wird und du wirst auch nicht wissen, ob deine Vorsorgemaßnahmen ausgereicht haben oder nicht. Deswegen brauchst du Durchhaltevermögen und **Selbstbewusstsein**. Wie ausweglos die Situation auch scheinen mag, aufgeben darf für dich nicht infrage kommen.

## **Körperliche Verfassung**

In Krisenzeiten kann es zu zusätzlichen körperlichen Belastungen wie beispielsweise zu langen Fußmärschen oder dem Verrichten harter körperlicher Arbeit kommen. Du solltest deswegen regelmäßig Sport betreiben und ganzjährig in einer **körperlich guten Verfassung** sein. Achte auf dein Gewicht und ernähre dich Gesund. **Krafttraining** eignet sich gut, um in einer Krise mit schweren Lasten hantieren zu können. Laufe oder marschiere mit deinem Notfallrucksack, um eine gute Ausdauerfähigkeit aufzubauen. Versuche dich stets zu verbessern.

## Netzwerke schließen

Sei **kontaktfreudig** und schließe dich mit Gleichgesinnten zusammen. Diese Fähigkeit ist in der Krise, sowie vor einer Krise extrem wichtig. Unterschätze niemals eine Gemeinschaft, sondern versuche eine aufzubauen!

## Kreativität

Jede Krise stellt die Menschheit vor neue Herausforderungen, welche auch neue Lösungen verlangen. Dir sind bei der Krisenvorsorge sowie in der Krise keine Grenzen gesetzt. Überlege dir neue Methoden, um sowohl das Leben in einer Notsituation als auch die Vorbereitung zu meistern. Einer der häufigsten Fehler bei der Krisenvorsorge ist eine zu **negative Denkweise**. Viele Leute leben in ständiger Angst vor den verschiedensten Bedrohungen und vergessen sich auf die schönen Dinge des Lebens zu konzentrieren. Bereite dich auf die Krise vor und lasse dir nichts zu Schulden kommen. Dann brauchst du auch keine Angst haben.

**Bald mehr Informationen zum Thema wirst du in  
unserem Kurs finden!**

