

INHALT

Simone Boehringer: Prolog: Haben Sie schon einen Plan B?	
Es ist Zeit dafür	7
1. Die Schuldenkrise verändert Europa	7
2. Zu viele sagen nicht die ganze Wahrheit	13
3. Was Sie tun können: Die Elemente des privaten Rettungsschirms	18
 I. Peter Boehringer: Die geistige Vorbereitung	21
1. Die innere Revolte zulassen	21
2. Wer ist betroffen?	41
3. Zusatzproblem »Peak Oil«	74
4. Was tun für die mentale Fitness?	81
5. Fazit: Fangen Sie an, sich selbst zu helfen!	88
 II. Philipp Vorndran: Die Vermögensstrategie	95
1. So geht Entschuldung	95
2. Inflation – wo soll die denn herkommen?	102
3. Wohin mit dem Geld?	109
4. Konzepte für den Vermögenserhalt	113
5. Fazit	137
 III. Gerhard Spannbauer: Die persönliche Vorsorge	139
1. Sicherung des Einkommens	145
2. Sicherstellen der Zahlungsfähigkeit und finanzielle Grundversorgung	148
3. Persönliche Vorratshaltung	156
4. Maßnahmen für die eigene Sicherheit	174
5. Verbesserung der persönlichen Fähigkeiten	178

IV. Christine Illing: Einstieg in eine nachhaltige Zukunft	183
1. Warum nachhaltiges Denken und Handeln ein Ausweg aus der Krise ist	183
2. Erste Schritte auf dem Weg zur Selbstversorgung	185
3. Die neue Lust am Gärtnern für den Eigenbedarf	193
4. Vom Selbstanbau bis zur Haltbarmachung	199
5. Leben und Einkaufen im Jahreszeitenzyklus	208
6. Die Ernährung bestimmt unsere Gesundheit	217
Die Autoren	229