

# INHALT

<b>Simone Boehringer: Prolog: Haben Sie schon einen Plan B?</b>	
<b>Es ist Zeit dafür .....</b>	<b>7</b>
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
 <b>I. Peter Boehringer: Die geistige Vorbereitung .....</b>	 <b>21</b>
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
 <b>II. Philipp Vorndran: Die Vermögensstrategie .....</b>	 <b>95</b>
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
 <b>III. Gerhard Spannbauer: Die persönliche Vorsorge .....</b>	 <b>139</b>
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

<b>IV. Christine Illing: Einstieg in eine nachhaltige Zukunft .....</b>	<b>183</b>
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
<b>Die Autoren .....</b>	<b>229</b>