

Inhaltsverzeichnis

SURVIVAL FÜR ANFÄNGER

Vorwort	13
Warnhinweis und Haftungsausschluss	18
Einleitung	19
Grundsätze	23
Die Vorteile von Überlebenstraining	23
Nimm den Kampf an – oder welche Faktoren für das Überleben notwendig sind	26
Unser Mindset. Deine psychische und physische Vorbereitung/ Verfassung	28
Die Natur und du	36
Ausrüstung	40
Das Notfallset	40
Flucht. Fluchtrucksack	46
Dein persönlicher Fluchtrucksack	51
Verstecke	54
Dein Equipment	55
Das Outdoor-Survival-Kit	60
Dein Werkzeug	61
Dein Biwak-Trio und mehr	64
Deine Verpflegung	66
Essgeschirr und -besteck	68
Welcher Rucksack und wie er gepackt wird	68
Welche Schuhe?	70

Inhaltsverzeichnis

Lauf nicht mit den Füßen, sondern lauf mit dem Kopf!	
So bereitest du dich auf einen langen Fußmarsch vor.	71
Die richtige Planung bei Gruppenvorhaben.	78
Feuer	83
Wasser finden, Wasser aufbereiten	90
Erste Hilfe in einer Real-Survival-Situation / oder warum dein Bauchgefühl wichtig ist	94
Grenzsituationen, Krisen, Konflikte, Notfallnahrung & Co. (Kämpfen, um zu überleben.)	99
In der Krise und bei Konflikten: Als Journalist oder Reporter im Einsatz.	101
Notfallnahrung und Equipment bei einem drohenden Konflikt (Krieg)	115
Dein Haus für einen möglichen Konflikt vorbereiten	118
Waffen zur Selbstverteidigung bauen	119
Schnitzel im Wald, Wildpflanzen und andere Eiweißspender	124
Fallenbau	131
Tierfallen	131
Tiere schlachten	137
Verschollen, was tun?	139
So entkommst du einem Suchhund.	145
Wie schütze ich mich vor einem bissigen Hund?	149
Orientieren im Gelände	151
Große Kälte, Schnee und Eis	164
Meine Top 12 Gebote.	164
Fortbewegung.	169
Schutz gegen die Kälte und Kälteeffekte	169
Unterkunft / Unterschlupf	170
Die Bekleidung	176
4 Weitere Tipps	178

Wüste	180
Urwald	193
Generelles	193
Deine Dschungelausrüstung	195
Richtiges Campen im Urwald. Mögliche Flucht.	197
Im Urwald richtig marschieren.	203
Schlangen	206
Schlusswort.	217

URBAN SURVIVAL

Was mir wichtig ist, euch gesagt zu haben	227
Urban Survival – Überleben in der Krise	227
Haftungsausschluss.	229
Vorwort	230
Einleitung.	232
Exkurs: Blackout von Robert Jungnischke	229
Survival im städtischen Raum. Vorteile – Mindset: Warum du Überlebenstraining in der Stadt JETZT lernen solltest	249
Bereite dich körperlich und mental auf die Krise vor	254
Auch wenn es Scheiße vom Himmel regnet – Bereite deine Familie auf die Krise vor	260
Dein persönlicher Gradmesser: die wichtigsten Faktoren für das Überleben in der Stadt	263
Indianerterritorium – Die dreckige Phase der ungemütlichen Situation.	271
NORMALZEIT ENDE: Spiel dein Spiel, stell deine Regeln auf; plane richtig	275
Planspiel – So organisierst du dein Überleben nach Plan und Priorität.	275

Inhaltsverzeichnis

Einer für alle, alle für einen: Vernetze dich	284
Zusammen gegen Einbrecher & Co.: Das Urban-Survival-System	285
Das Urban-Survival-System	288
Mach dich unabhängig von Supermarkt, Bäcker, Metzger, Baumarkt, Apotheke, Arzt, Bank und Co.	293
Schwangerschaft und Geburt in Zeiten der Krise.	336
Der nächste Winter kommt bestimmt: Sorge für Alternativen zu Strom und Gasheizung	341
Erkenne deine Urban-Survival-Attitüden.	356
Sichere deine vier Wände vor kriminellem Zugriff, bereite dich auf die Eventualität eines solchen (Eskalation) vor	360
Blut, Schweiß und Tränen. Oder: Die Rolle der Frau in der Krise ..	384
Denke daran, dass alles noch viel schlimmer kommen kann: Denke an Flucht.	388
Bug Out: der Notfall-Fluchtrucksack. Was muss rein?	400
Überlebensfähigkeiten – Survival pur	404
Agieren im Notfall.	415
Kommunikation	416
Observation.	417
Wheels on Tarmac	417
Überwintern, okay. Aber wie geht es weiter?	420
Sie kämpften wie die Teufel – Rückblick und Lehren für uns. ...	422
Schlusswort.	423
Bewährte Rezepte von Nicole Milk	425
Tipps von Freunden, Lesern meiner Bücher und Abonnenten meines YouTube-Kanals.	427

MENTAL SURVIVAL

Mental Survival – Mentale Stärke und Resilienz für Männer	439
Für welchen Typ Mann ist dieses Buch?	445
Aufarbeitung einer <i>nuit blanche</i> !	457
Unsere Scheißwut	461
Denn sie wissen nicht, wer sie sind.	463
Von der Liebe und vom Mann, der nicht mehr lieben will	465
Die Vater-Sohn-/ Mutter-Sohn-Beziehung	469
Wie es war und wie es ist	472
Krieger initiieren ihre Söhne	474
Das Wissen um die männlichen Tugenden.	478
Prinzipien des Mannwerdens	498
Vaterpflichten	506
Kontrollverlust. Verantwortung. Eigenverantwortung.	509
Gesundheit	513
Die Verabschiedung der Komfortzone	518
Ganz unten, zerstört, Körper und Wille kaputt?	524
Von der Angst (Plus das Experiment für Anfänger)	528
Knast, asozial, misfit?	550
VOM MANNSEIN IN DER KRISE. Inklusive: das Verhalten	
als Mann im Umgang mit Partner, Kindern und Verwandten . .	557
Vom Anderssein	569
In Zeiten wie diesen	572
Kinder.	577
Wenn dem Jungen eine gewisse Männlichkeit fehlt oder diese	
nicht ausreichend vermittelt wird	579
Vom Alphetier	581
Vier Prinzipien	583
Selbstdisziplin und Disziplin. Das Experiment für Fortgeschrittene	584

Inhaltsverzeichnis

Schluss mit der Heuchelei! Akzeptiere dich so, wie du bist!	595
Vom Karnickelfangschlag – oder: alles beginnt und endet im Kopf!	598
Hier ein kleiner Fahrplan in Bezug auf eine gewisse Männlichkeit.	600
Alter Schwede	603
Der Umgang mit Erfolg und Misserfolg.	607
Das Leben der anderen – oder: Wähle deine Abenteuer selbst! . . .	616
Beuge nicht den Kopf, niemals!	619
Schnell, schnell, schnell – oder: Das Leben ist zu kurz für Nebensächlichkeiten	624
Wille, Entscheidung, Kampf und Sieg	626
Lass deine Männerseele baumeln	629
So wie der will ich auch werden!?	633
Mozart, Einstein, Beethoven und Hawkins – oder: Gut Ding braucht Weile!	636
Ich suche, also bin ich!	640
Lässt man uns noch Mann sein?	644
Wenn nicht jetzt, wann dann?	646
Die Begegnung mit dem kleinen Kind in dir.	647
Vorbereitung auf einen Atomschlag	651
Was also geschieht, wenn eine Atombombe explodiert?	656
Die Vorbereitung	658
Die Warnung	662