

# Inhaltsverzeichnis

## SURVIVAL FÜR ANFÄNGER

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Warnhinweis und Haftungsausschluss</b> .....	18
<b>Einleitung</b> .....	19
<b>Grundsätze</b> .....	23
<b>Die Vorteile von Überlebenstraining</b> .....	23
<b>Nimm den Kampf an – oder welche Faktoren für das Überleben notwendig sind</b> .....	26
<b>Unser Mindset. Deine psychische und physische Vorbereitung/ Verfassung</b> .....	28
<b>Die Natur und du</b> .....	36
<b>Ausrüstung</b> .....	40
<b>Das Notfallset</b> .....	40
<b>Flucht. Fluchtrucksack</b> .....	46
<b>Dein persönlicher Fluchtrucksack</b> .....	51
<b>Verstecke</b> .....	54
<b>Dein Equipment</b> .....	55
<b>Das Outdoor-Survival-Kit</b> .....	60
<b>Dein Werkzeug</b> .....	61
<b>Dein Biwak-Trio und mehr.</b> .....	64
<b>Deine Verpflegung</b> .....	66
<b>Essgeschirr und -besteck</b> .....	68
<b>Welcher Rucksack und wie er gepackt wird</b> .....	68
<b>Welche Schuhe?</b> .....	70 3

## Inhaltsverzeichnis

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

## Inhaltsverzeichnis

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

## URBAN SURVIVAL

<b>Was mir wichtig ist, euch gesagt zu haben</b> .....	227
<b>Urban Survival – Überleben in der Krise</b> .....	227
<b>Haftungsausschluss</b> .....	229
<b>Vorwort</b> .....	230
<b>Einleitung</b> .....	232
<b>Exkurs: Blackout von Robert Jungnischke</b> .....	229
<b>Survival im städtischen Raum. Vorteile – Mindset: Warum du Überlebenstraining in der Stadt JETZT lernen solltest</b> .....	249
<b>Bereite dich körperlich und mental auf die Krise vor</b> .....	254
<b>Auch wenn es Scheiße vom Himmel regnet – Bereite deine Familie auf die Krise vor</b> .....	260
<b>Dein persönlicher Gradmesser: die wichtigsten Faktoren für das Überleben in der Stadt</b> .....	263
<b>Indianerterritorium – Die dreckige Phase der ungemütlichen Situation</b> .....	271
<b>NORMALZEIT ENDE: Spiel dein Spiel, stell deine Regeln auf; plane richtig</b> .....	275
<b>Planspiel – So organisierst du dein Überleben nach Plan und Priorität</b> .....	275
	5

## Inhaltsverzeichnis

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

## MENTAL SURVIVAL

<b>Mental Survival - Mentale Stärke und Resilienz für Männer . . . . .</b>	<b>439</b>
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
<b>Die Vater-Sohn-/ Mutter-Sohn-Beziehung . . . . .</b>	<b>469</b>
<b>Wie es war und wie es ist . . . . .</b>	<b>472</b>
<b>Krieger initiieren ihre Söhne . . . . .</b>	<b>474</b>
<b>Das Wissen um die männlichen Tugenden. . . . .</b>	<b>478</b>
<b>Prinzipien des Mannwerdens . . . . .</b>	<b>498</b>
<b>Vaterpflichten . . . . .</b>	<b>506</b>
Kontrollverlust. Verantwortung. Eigenverantwortung . . . . .	509
<b>Gesundheit . . . . .</b>	<b>513</b>
<b>Die Verabschiedung der Komfortzone . . . . .</b>	<b>518</b>
Ganz unten, zerstört, Körper und Wille kaputt? . . . . .	524
Von der Angst (Plus das Experiment für Anfänger) . . . . .	528
<b>Knast, asozial, misfit? . . . . .</b>	<b>550</b>
<b>VOM MANNSEIN IN DER KRISE. Inklusive: das Verhalten</b>	
<b>als Mann im Umgang mit Partner, Kindern und Verwandten . . .</b>	<b>557</b>
Vom Anderssein . . . . .	569
In Zeiten wie diesen . . . . .	572
Kinder . . . . .	577
<b>Wenn dem Jungen eine gewisse Männlichkeit fehlt oder diese</b>	
<b>nicht ausreichend vermittelt wird . . . . .</b>	<b>579</b>
Vom Alphatier . . . . .	581
Vier Prinzipien . . . . .	583
Selbstdisziplin und Disziplin. Das Experiment für Fortgeschrittene	584
	7

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Schluss mit der Heuchelei! Akzeptiere dich so, wie du bist! . . . . .</b>	<b>595</b>
Vom Karnickelfangschlag – oder: alles beginnt und endet	
im Kopf! . . . . .	598
Hier ein kleiner Fahrplan in Bezug auf eine gewisse Männlichkeit.	600
Alter Schwede . . . . .	603
<b>Der Umgang mit Erfolg und Misserfolg. . . . .</b>	<b>607</b>
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
<b>Ich suche, also bin ich! . . . . .</b>	<b>640</b>
<b>Lässt man uns noch Mann sein? . . . . .</b>	<b>644</b>
Wenn nicht jetzt, wann dann? . . . . .	646
Die Begegnung mit dem kleinen Kind in dir. . . . .	647
<b>Vorbereitung auf einen Atomschlag . . . . .</b>	<b>651</b>
Was also geschieht, wenn eine Atombombe explodiert? . . . . .	656
Die Vorbereitung . . . . .	658
Die Warnung . . . . .	662