

Inhalt

Einführung: Das Äußerste denken. 7

TEIL 1 WELCHE SZENARIEN REALISTISCH SIND

Im Anflug auf Litauen	21
Phase 1: Verschärfung des hybriden Konflikts	34
Phase 2: Erste Kämpfe an der Ostflanke der NATO ...	79
Phase 3: Raketen auf Deutschland	104

TEIL 2 WAS WIR JETZT WISSEN MÜSSEN

Der Staat	137
Die Bundeswehr	156
Im Krieg: Ein Hauptfeldwebel erzählt	201
Russlands Streitkräfte – eine Einschätzung	212

TEIL 3 WIE WIR UNS VORBEREITEN KÖNNEN

Zivilschutz	231
Schutzräume	235
Warnsignale	238
Information und Desinformation	243

Verhalten bei Angriffen	249
Ausrüstung	254
Vorratshaltung	259
Stromversorgung	264

TEIL 4 **WIE WIR STARK BLEIBEN**

Von Einstein und Freud	271
Resilienz	274
Die Stärke der Ukraine	280
Und wir?	285
Fliehen oder bleiben?	291
Training	301
Epilog	309
Glossar	313
Dank	317
Literatur und Quellen	320
Abkürzungen	330
Checklisten	332