

Inhaltverzeichnis

Was mir wichtig ist, euch gesagt zu haben	7
Urban Survival – Überleben in der Krise	7
Haftungsausschluss	9
Vorwort	10
Einleitung	12
Exkurs: Blackout von Robert Jungnischke	19
Survival im städtischen Raum. Vorteile – Mindset: Warum du Überlebenstraining in der Stadt JETZT lernen solltest	29
Bereite dich körperlich und mental auf die Krise vor	34
Auch wenn es Scheiße vom Himmel regnet – Bereite deine Familie auf die Krise vor	40
Dein persönlicher Gradmesser: die wichtigsten Faktoren für das Überleben in der Stadt	43
Indianerterritorium – Die dreckige Phase der ungemütlichen Situation	51
NORMALZEIT ENDE: Spiel dein Spiel, stell deine Regeln auf; plane richtig	55
Planspiel – So organisierst du dein Überleben nach Plan und Priorität	55
Einer für alle, alle für einen: Vernetze dich	64
Zusammen gegen Einbrecher & Co.: Das Urban-Survival-System ..	65

Das Urban-Survival-System	68
Mach dich unabhängig von Supermarkt, Bäcker, Metzger, Baumarkt, Apotheke, Arzt, Bank und Co.	73
Schwangerschaft und Geburt in Zeiten der Krise.	116
Der nächste Winter kommt bestimmt: Sorge für Alternativen zu Strom und Gasheizung	121
Erkenne deine Urban-Survival-Attitüden.	136
Sichere deine vier Wände vor kriminellem Zugriff, bereite dich auf die Eventualität eines solchen (Eskalation) vor	140
Blut, Schweiß und Tränen. Oder: Die Rolle der Frau in der Krise ..	164
Denke daran, dass alles noch viel schlimmer kommen kann: Denke an Flucht.	168
Bug Out: der Notfall-Fluchtrucksack. Was muss rein?	180
Überlebensfähigkeiten – Survival pur	184
Agieren im Notfall.	195
Kommunikation	196
Observation.	197
Wheels on Tarmac	197
Überwintern, okay. Aber wie geht es weiter?	200
Sie kämpften wie die Teufel – Rückblick und Lehren für uns	202
Schlusswort.	203
Bewährte Rezepte von Nicole Milk	205
Tipps von Freunden, Lesern meiner Bücher und Abonnenten meines YouTube-Kanals	207
	215