



# GUT VORBEREITET IN UNSICHEREN ZEITEN



Diese PDF darf unentgeltlich weitergegeben, kopiert und vervielfältigt werden, solange der Inhalt unverändert bleibt.

© Markus Schuh, 2026

# So sind Sie gut auf Krisenzeiten Vorbereitet!

Hallo, ich bin Markus Schuh, Jahrgang 1974, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Zu unserer Familie gehören außerdem zwei Hunde und zwei Hasen.



Ich arbeite als Hypnotiseur im Hypnosestudio Augsburg in Königsbrunn. In meiner täglichen Arbeit geht es viel darum, Menschen zu helfen, mit Druck, Unsicherheit und Herausforderungen besser umzugehen. Dabei stehen vor allem Ruhe, Klarheit und die Fähigkeit im Fokus, auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und gute Entscheidungen zu treffen.

## **Sie erhalten hier eine kostenlose Anleitung,**

die ich als Familienvater aus Verantwortung für meine Familie und mein Zuhause erstellt habe.

Wenn man sich die letzten Jahre anschaut, merkt man einfach: Die Welt ist ein Stück unsicherer geworden. Viele Dinge, die früher selbstverständlich waren, fühlen sich heute nicht mehr ganz so stabil an. Energie, Versorgung, Krisen – das sind keine Themen mehr, die weit weg sind, sondern sie betreffen uns direkt.

Und genau da habe ich angefangen, mir Gedanken zu machen. Nicht aus Angst, sondern aus einem ganz einfachen Grund: **Verantwortung.**

## **Was passiert eigentlich, wenn es wirklich mal ernst wird?**

Wenn der Strom länger ausfällt? Wenn Dinge plötzlich nicht mehr so funktionieren, wie wir es gewohnt sind?

Die meisten von uns sind darauf ehrlich gesagt nicht vorbereitet. Nicht, weil sie etwas falsch machen, sondern weil im Alltag kaum jemand darüber spricht oder konkrete Hilfestellung gibt.

Also habe ich mich intensiver damit beschäftigt. Ich wollte für mich und meine Familie verstehen, was wirklich wichtig ist. Was sinnvoll ist. Und vor allem: Was im Ernstfall tatsächlich hilft, ruhig und handlungsfähig zu bleiben.

**Und ganz wichtig:** Diese Anleitung ist komplett kostenlos. Ich möchte nichts verkaufen und verfolge keine versteckten Absichten. Mir geht es einfach darum, dieses Wissen weiterzugeben, weil ich glaube, dass es im Ernstfall einen echten Unterschied machen kann.

Diese Anleitung ist genau daraus entstanden. Sie soll keine Angst machen, sondern Sicherheit geben. Sie soll helfen, vorbereitet zu sein, ohne in extreme Richtungen zu gehen. Und sie richtet sich an ganz normale Menschen und Familien – so wie meine eigene.

Am Ende geht es nämlich um eine ganz einfache Frage:

**Sind Sie in der Lage, für Ihre Familie zu sorgen, wenn es darauf ankommt?**

Genau dabei soll Ihnen diese Anleitung helfen.

## Es geht um mehr, als wir gerade sehen

Ich weiß nicht, wie sich die nächsten Monate entwickeln. Und ehrlich gesagt: Ich glaube, das kann im Moment niemand wirklich sagen.

Was ich aber merke: Vieles, das für uns lange selbstverständlich war, fühlt sich plötzlich nicht mehr ganz so sicher an. Strom, Heizung, volle Regale – Dinge, über die wir früher kaum nachgedacht haben.

Ich schreibe das **nicht** aus einer politischen Perspektive, sondern aus einer ganz einfachen Haltung heraus: als jemand, der Verantwortung übernimmt – für sich selbst, für die eigene Familie und für die Menschen, die einem wichtig sind.

Denn am Ende geht es nicht darum, wer recht hat oder wie sich alles entwickeln wird. Es geht um eine viel einfachere Frage:

**Was machen wir, wenn für eine gewisse Zeit Dinge nicht mehr so funktionieren wie gewohnt?**

Nicht für immer. Vielleicht nur für ein paar Tage. Vielleicht zwei Wochen.

Kein Strom. Eingeschränkte Versorgung. Weniger Möglichkeiten, schnell etwas zu organisieren.

Kein extremes Szenario. Aber auch nichts, worauf die meisten vorbereitet sind.

Dieses Dokument ist genau aus diesem Gedanken heraus entstanden. Nicht, weil ich Angst machen will. Sondern weil ich finde, dass wir uns und die Menschen, die uns wichtig sind, nicht unvorbereitet lassen sollten. (Gerne dürfen Sie dieses PDF teilen!)

Ruhig. Klar. Schritt für Schritt.

# Stromausfall

## Was ist, wenn der Strom ausfällt?

Ein Stromausfall betrifft nicht nur das Licht. Fällt der Strom länger aus, funktionieren viele Dinge des Alltags nicht mehr wie gewohnt. Heizung, Internet, Telefonie, Kartenzahlung, Kühlung von Lebensmitteln und teilweise auch die Wasserversorgung können ausfallen. Gerade in den ersten Stunden zeigt sich, wie abhängig wir von einer funktionierenden Infrastruktur sind.

Die meisten Menschen sind auf einen längeren Stromausfall kaum vorbereitet. Wer jedoch vorsorgt, kann in einer solchen Situation ruhig bleiben, die eigene Familie versorgen und Engpässe deutlich besser überstehen. Es geht nicht um Angst, sondern um Verantwortung und Vorbereitung.

## Wichtige Vorkehrungen:

### **Licht**

Taschenlampen, Stirnlampen und Ersatzbatterien bereithalten.

Warum: Ohne Licht wird der Alltag schnell unübersichtlich und unsicher.

### **Wasser**

Trinkwasser für mindestens 14 Tage einlagern.

Warum: Wasser ist die wichtigste Grundlage für Versorgung und Hygiene.

### **Lebensmittel**

Haltbare Lebensmittel ohne Kühlung und möglichst auch ohne großen Kochaufwand bevorraten.

Warum: Kühlschrank, Gefriertruhe und Herd können ausfallen.

### **Kochen**

Einen Campingkocher mit ausreichend Brennstoff bereithalten.

Warum: Damit auch bei einem längeren Ausfall warme Mahlzeiten möglich bleiben.

### **Wärme**

Decken, warme Kleidung und gegebenenfalls Schlafsäcke bereitlegen.

Warum: Viele Heizsysteme funktionieren ohne Strom nicht.

### **Kommunikation**

Powerbanks, geladene Mobiltelefone und ein batteriebetriebenes oder Kurbelradio

bereithalten.

Warum: Informationen und Kommunikation sind im Krisenfall besonders wichtig.

### **Bargeld**

Einen Geldbetrag in kleinen Scheinen zu Hause aufbewahren.

Warum: Kartenzahlung und Geldautomaten können ausfallen.

### **Medikamente** und Hygiene

Wichtige Medikamente, Erste-Hilfe-Material und Hygieneartikel auf Vorrat halten.

Warum: Im Krisenfall ist eine schnelle Nachversorgung oft nicht gesichert.

### **Organisation**

Wichtige Dokumente griffbereit halten und Vorräte sinnvoll lagern.

Warum: Gute Vorbereitung schafft Ruhe und Übersicht.

Ein Stromausfall kann den Alltag innerhalb kürzester Zeit stark einschränken. Wer rechtzeitig vorsorgt, schafft Sicherheit für sich und seine Familie und bleibt auch in einer schwierigen Situation handlungsfähig.



# Versorgung

## Was ist, wenn die Versorgung knapp wird?

In einer Energiekrise kann es passieren, dass bestimmte Dinge nicht mehr jederzeit verfügbar sind. Supermärkte werden schlechter beliefert, Produkte sind zeitweise ausverkauft und Lieferketten geraten ins Stocken. Besonders betroffen sind Lebensmittel, Medikamente, Hygieneartikel und teilweise auch Treibstoff. Das führt nicht nur zu Engpässen, sondern oft auch zu steigenden Preisen und Unsicherheit.

Viele Menschen merken erst in so einer Situation, wie sehr sie auf tägliche Verfügbarkeit angewiesen sind. Wer jedoch rechtzeitig vorsorgt, bleibt unabhängig und muss nicht in Stress oder Panik reagieren.

## Wichtige Vorkehrungen:

### **Lebensmittelvorrat**

Für mindestens 14 Tage haltbare Lebensmittel lagern.

Warum: Leere Regale und eingeschränkte Versorgung sind möglich.

### **Wasser**

Ausreichend Trinkwasser einlagern.

Warum: Auch die Wasserversorgung kann indirekt betroffen sein.

### **Medikamente**

Wichtige Medikamente und Hausapotheke auf Vorrat halten.

Warum: Nachschub kann verzögert oder eingeschränkt sein.

### **Hygieneartikel**

Toilettenpapier, Seife, Zahnpasta und ähnliche Dinge bevorraten.

Warum: Diese Produkte sind oft als erstes knapp.

### **Treibstoff**

Den Tank möglichst nie leer fahren und eine gewisse Reserve einplanen.

Warum: Engpässe oder Einschränkungen an Tankstellen sind möglich.

## Einkaufsverhalten

Vorräte ruhig und vorausschauend aufbauen, keine Panikkäufe.

Warum: Überlegtes Handeln verhindert Engpässe und Stress.

## Organisation

Vorräte regelmäßig prüfen und sinnvoll lagern.

Warum: So bleibt alles nutzbar und griffbereit.

## Fazit

Engpässe entstehen oft schneller als erwartet. Wer vorbereitet ist, bleibt ruhig, unabhängig und kann solche Phasen deutlich entspannter überstehen.



# Kommunikation

## Was ist, wenn Kommunikation und Informationen ausfallen?

In einer Energiekrise oder bei einem längeren Stromausfall kann es passieren, dass Internet, Mobilfunk und teilweise auch Telefonnetze nicht mehr zuverlässig funktionieren. Dadurch fehlt der Zugang zu Nachrichten, aktuellen Entwicklungen und wichtigen Anweisungen. Viele Menschen fühlen sich in solchen Situationen schnell unsicher, weil ihnen schlicht die Informationen fehlen.

Gerade in Krisen ist es jedoch entscheidend zu wissen, was passiert, wie lange eine Störung voraussichtlich dauert und wie man sich richtig verhält. Ohne verlässliche Informationen entstehen schnell Gerüchte, Unsicherheit und Fehlentscheidungen.

## Wichtige Vorkehrungen:

### **Radio**

Ein batteriebetriebenes oder Kurbelradio bereithalten.

Warum: Offizielle Informationen werden in Krisen über Radio verbreitet.

### **Batterien**

Ausreichend Ersatzbatterien lagern.

Warum: Damit Geräte über längere Zeit funktionieren.

### **Handy-Nutzung**

Handy nur gezielt nutzen und Energie sparen.

Warum: Akkus müssen möglichst lange halten.

### **Powerbanks**

Mehrere geladene Powerbanks bereithalten.

Warum: Damit Kommunikation länger möglich bleibt.

### **Wichtige Kontakte**

Telefonnummern von Familie und wichtigen Personen notieren.

Warum: Bei Ausfall digitaler Geräte bleiben sie erreichbar.

## Treffpunkte

Im Vorfeld mit Familie besprechen, wo man sich im Notfall trifft.

Warum: Falls Kommunikation komplett ausfällt.

## Fazit

Information ist Sicherheit. Wer auch ohne Internet informiert bleibt und erreichbar ist, kann ruhiger und klarer handeln.





## Was ist, wenn Heizung und Wärme ausfallen?

In einer Energiekrise kann es passieren, dass Heizsysteme nicht mehr zuverlässig funktionieren oder komplett ausfallen. Besonders bei Stromausfällen betrifft das viele Haushalte direkt, da moderne Heizungen oft Strom benötigen. Vor allem in der kalten Jahreszeit kann das schnell zu einem ernsthaften Problem werden.

Kälte ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch gesundheitlich belastend werden, besonders für Kinder, ältere Menschen und kranke Personen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig Gedanken über Wärme und Schutz zu machen.

## Wichtige Vorkehrungen:

### **Warme Kleidung**

Ausreichend warme Kleidung für den Innenbereich bereithalten.

Warum: Körperwärme ist die wichtigste Wärmequelle.

### **Decken**

Mehrere dicke Decken griffbereit lagern.

Warum: Wärme kann so effektiv gehalten werden.

### **Schlafsack**

Optional einen warmen Schlafsack bereithalten.

Warum: Besonders für Nächte ohne Heizung sinnvoll.

### **Raumkonzentration**

Sich auf wenige Räume konzentrieren und diese warm halten.

Warum: So geht weniger Wärme verloren.

## Fenster und Türen

Zugluft vermeiden und Räume möglichst abdichten.

Warum: Wärme bleibt länger im Raum.

## Alternative Wärmequellen

Nur mit Vorsicht und ausreichend Belüftung einsetzen.

Warum: Sicherheit geht immer vor.

## Fazit

Wärme zu halten ist wichtiger als Wärme zu erzeugen. Wer vorbereitet ist, kann auch längere Kältephasen deutlich besser überstehen.



# Zahlungsmittel

## Was ist, wenn das Bezahlen nicht mehr funktioniert?

In einer Energiekrise oder bei einem längeren Stromausfall kann es passieren, dass Kartenzahlung, Online-Banking und Geldautomaten nicht mehr funktionieren. Ohne Strom stehen viele Zahlungssysteme still. Das bedeutet: Einkäufe sind plötzlich nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich.

Gerade in den ersten Stunden und Tagen kann das zu Problemen führen, wenn man nicht vorbereitet ist. Viele Menschen verlassen sich heute vollständig auf digitale Zahlungsmittel.

## Wichtige Vorkehrungen:

### **Bargeld**

Einen ausreichenden Betrag in kleinen Scheinen zu Hause aufbewahren.

Warum: Bargeld funktioniert auch ohne Strom.

### **Stückelung**

Kleine Scheine und Münzen bereithalten.

Warum: Wechselgeld ist oft knapp.

### **Verfügbarkeit**

Bargeld griffbereit und sicher lagern.

Warum: Im Ernstfall schnell handeln können.

### **Vorrat statt Abhängigkeit**

Nicht darauf angewiesen sein, täglich einkaufen zu müssen.

Warum: Einkaufsmöglichkeiten können eingeschränkt sein.

### **Sachwerte**

Optional kleine Mengen an Gold oder Silber in kleiner Stückelung bereithalten.

Warum: Können im Extremfall als zusätzliches Tauschmittel dienen.

## **Ausgaben planen**

In Krisenzeiten bewusst und überlegt einkaufen.

Warum: Ressourcen gezielt einsetzen.

## **Fazit**

Wenn Bezahlen nicht mehr funktioniert, wird selbst der einfache Einkauf schwierig. Wer vorbereitet ist, bleibt handlungsfähig und unabhängig.



## **Was ist, wenn Geld an Bedeutung verliert?**

In einer längeren Krise kann es passieren, dass Geld zwar noch existiert, aber im Alltag weniger wichtig wird. Wenn Versorgung eingeschränkt ist oder Systeme nicht funktionieren, zählen plötzlich Dinge mehr als Geld – nämlich das, was direkt gebraucht wird. In solchen Situationen entstehen oft einfache Tauschgeschäfte zwischen Menschen.

Das bedeutet nicht, dass Geld komplett wertlos wird, aber ergänzend können praktische Dinge sehr wertvoll sein.

## **Wichtige Vorkehrungen:**

### **Alltagsgüter**

Kleine Vorräte an Dingen wie Batterien, Hygieneartikeln oder haltbaren Lebensmitteln anlegen.

Warum: Diese Dinge werden im Alltag immer gebraucht und sind gut tauschbar.

### **Genussmittel**

Kaffee, Tee oder ähnliche Produkte bevorraten.

Warum: Auch solche Dinge haben einen hohen persönlichen Wert.

### **Praktische Helfer**

Feuerzeuge, Kerzen oder einfache Werkzeuge bereithalten.

Warum: Sie sind vielseitig einsetzbar und gefragt.

### **Kleine Einheiten**

Vorräte in kleineren Mengen aufteilen.

Warum: So lassen sich Dinge besser tauschen.

### **Nachbarschaft**

Ein gutes Verhältnis zu Nachbarn aufbauen.

Warum: Vertrauen ist die wichtigste Grundlage für Austausch.

### **Fazit**

In einer Krise gewinnen praktische Dinge an Bedeutung. Wer vorbereitet ist und auch an andere denkt, kann sich gegenseitig unterstützen und bleibt flexibler.



## Was ist, wenn Sicherheit und Ordnung nachlassen?

In längeren Krisensituationen kann es vorkommen, dass gewohnte Abläufe nicht mehr so reibungslos funktionieren. Polizei, Rettungsdienste und andere Strukturen sind zwar weiterhin im Einsatz, können aber stärker ausgelastet sein. Gleichzeitig führt Unsicherheit bei manchen Menschen zu unüberlegtem Verhalten.

Das bedeutet nicht automatisch Chaos, aber es ist sinnvoll, sich auch auf diese Situation vorzubereiten und das eigene Umfeld bewusst im Blick zu behalten.

## Wichtige Vorkehrungen:

### **Nachbarschaft**

Ein gutes Verhältnis zu Nachbarn aufbauen und sich gegenseitig unterstützen.

Warum: Gemeinschaft erhöht Sicherheit.

### **Auftreten**

Ruhig, überlegt und unauffällig bleiben.

Warum: Aufmerksamkeit kann in unsicheren Situationen nachteilig sein.

## Zuhause sichern

Türen und Fenster bewusst verschließen, besonders bei Dunkelheit.

Warum: Einfache Maßnahmen erhöhen die Sicherheit.

## Beleuchtung

Lichtquellen gezielt einsetzen, ohne unnötig Aufmerksamkeit zu erzeugen.

Warum: Sichtbarkeit und Sicherheit ausbalancieren.

## Wertsachen

Wichtige Dinge sicher und nicht offen sichtbar aufbewahren.

Warum: Vorbeugung ist besser als Reaktion.

## Konflikte vermeiden

Auseinandersetzungen möglichst vermeiden.

Warum: Eskalationen bringen keine Vorteile.

## Fazit

Sicherheit beginnt im eigenen Verhalten. Wer ruhig bleibt, aufmerksam ist und ein gutes Umfeld hat, kommt deutlich besser durch unsichere Zeiten.



# Mentale Vorbereitung

## Was ist, wenn Unsicherheit und Stress zunehmen?

In Krisensituationen entsteht nicht nur ein praktisches Problem, sondern auch ein mentales. Unsicherheit, fehlende Informationen und ungewohnte Situationen führen schnell zu Stress, Angst oder Überforderung. Viele Menschen reagieren dann unruhig oder treffen unüberlegte Entscheidungen.

Gerade hier macht Vorbereitung einen großen Unterschied. Wer weiß, was zu tun ist, bleibt deutlich ruhiger und kann klarer handeln.

## Wichtige Vorkehrungen:

### **Ruhe bewahren**

Sich bewusst machen, dass viele Situationen vorübergehend sind.

Warum: Panik verschlechtert jede Lage.

### **Plan haben**

Vorab überlegen, was im Ernstfall zu tun ist.

Warum: Klare Abläufe geben Sicherheit.

### **Prioritäten setzen**

Sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Warum: Energie gezielt einsetzen.

### **Informationen filtern**

Nur verlässliche Quellen nutzen und Gerüchte vermeiden.

Warum: Falsche Informationen erhöhen Stress.

### **Familie einbinden**

Offen sprechen und gemeinsam vorbereiten.

Warum: Zusammenhalt stärkt Sicherheit.

## Routinen schaffen

Kleine feste Abläufe beibehalten.

Warum: Gibt Stabilität im Alltag.

## Übung im Alltag

Einen Tag bewusst ohne Strom und fließendes Wasser verbringen.

Warum: Man erkennt Schwachstellen und gewinnt Sicherheit.

## Fazit

Die mentale Haltung entscheidet oft über den Umgang mit einer Krise. Wer vorbereitet ist und auch einmal testet, wie sich so eine Situation anfühlt, bleibt deutlich ruhiger und handlungsfähiger.



## Abschließende Worte

Bei all den Themen und möglichen Szenarien ist mir eines besonders wichtig:  
**Bleiben Sie bitte zuversichtlich.**

Wir leben in einer Zeit, in der vieles unsicher wirkt. Aber genauso gilt: Wir haben als Gesellschaft schon viele Herausforderungen gemeistert. Und auch im Kleinen gilt – wer vorbereitet ist, hat nicht mehr Angst, sondern mehr Ruhe.

Es geht bei all dem nicht darum, vom Schlimmsten auszugehen, sondern darum, im Fall der Fälle handlungsfähig zu bleiben. Mit klarem Kopf, mit Struktur und vor allem miteinander.

Denn genau das macht den Unterschied: **Zusammenhalt**. In der Familie, unter Freunden und auch in der Nachbarschaft.

Denken Sie positiv, bleiben Sie ruhig und sehen Sie Vorbereitung als das, was sie ist: ein Stück Verantwortung und Fürsorge.

**Gerne dürfen Sie dieses PDF weitergeben, teilen und auch anderen Menschen zur Verfügung stellen. Vielleicht helfen Sie damit genau den Menschen, die sich bisher noch keine Gedanken darüber gemacht haben.**

Drucken Sie dieses PDF gerne aus und geben Sie es an Menschen weiter, die nicht in sozialen Netzwerken aktiv sind – besonders ältere oder weniger mobile Personen. Vielleicht ist genau das auch eine Gelegenheit, einmal bei jemandem zu klingeln, mit dem man bisher wenig Kontakt hatte. Ein kurzer Austausch, ein freundliches Gespräch – und gleichzeitig haben Sie etwas wirklich Wertvolles weitergegeben.

So entsteht genau das, was wir in solchen Zeiten am meisten brauchen: Gemeinschaft, Aufmerksamkeit und gegenseitige Unterstützung.

Am Ende gilt: Gemeinsam sind wir stärker. Gemeinsam kommen wir besser durch schwierige Zeiten.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien von Herzen eine ruhige, sichere und hoffentlich krisenfreie Zeit.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Markus Schuh



**Kleiner Hinweis:**

Über den QR-Code finden Sie meine Autorensseite.

Mein ausführliches Buch „Krisenfest“ erscheint in Kürze.