101 PRAKTISCHE ÜBERLEBENSPROJEKTE –

ARBEITSBUCH ZUR AUTONOMIEPLANUNG

ARBEITSBUCH – DECKBLATT & PRIORITÄTENANALYSE

1. PRIORITÄTENANALYSE: RESSOURCEN- UND RISIKOBEWERTUNG

Erfassen Sie Ihren aktuellen Versorgungsstatus vor Beginn neuer Bau- und Vorbereitungsprojekte. Identifizieren Sie bestehende Engpässe in den vier Grundbereichen Wasser, Ernährung, Wärme/Energie und Notfallkommunikation, um zielgerichtet Prioritäten zu setzen.

- ☐ **BASIS-TRINKWASSERBEDARF:** Mindestens 2 Liter pro Person und Tag für das Überleben einplanen.
- ☐ **LEBENSMITTELBESTAND:** Mindestvorrat von 10 Tagen für alle im Haushalt lebenden Personen sicherstellen.
- ☐ **NOTSTROM & WÄRME:** Sichere Koch- und Heizmöglichkeiten für geschlossene Räume prüfen.
- ☐ **MEDIZINISCHE GRUNDAUSSTATTUNG:** Spezifische Dauermedikation für mindestens 10 Tage sowie Verbandsmaterial vorhalten.

SICHERHEITSHINWEIS ZU VERBRENNUNGSPROZESSEN

Verwenden Sie Kocher oder Heizgeräte in geschlossenen Räumen ausschließlich dann, wenn diese explizit für den Innenbereich zertifiziert sind. Bei Verbrennung ohne ausreichende Sauerstoffzufuhr entsteht tödliches Kohlenmonoxid (CO). Installieren Sie geprüfte CO-Melder.

VERFÜGBARER TRINKWASSERVORRAT
(LITER GESAMT / TAGE PRO HAUSHALTSMITGLIED): _____

KALORIENREICH GELAGERTE NAHRUNGSMITTEL
(TAGE ABGEDECKT / LAGERORT): _____

WÄRME- UND KOCHALTERNATIVE BEI STROMAUSFALL
(Z. B. INNENRAUM-GASKOCHER, PETROLEUM): _____

KRITISCHE MEDIKAMENTE & ERSTE-HILFE-STATUS
(HALTBARKEITSDATUM / FEHLMENGEN): _____

MUSTERBEISPIEL: AUSGEFÜLLTE PRIORITÄTENANALYSE

Anhand dieses Praxisbeispiels für einen Dreipersonenhaushalt sehen Sie, wie Bestandsaufnahmen konkret notiert und Schwachstellen für die Projektplanung markiert werden.

- ☑ **WASSERVORRAT:** 36 Liter Mineralwasser vorhanden (ausreichend für 6 Tage bei 3 Personen). Lücke zu 10 Tagen: 24 Liter.
- ☑ **ERNÄHRUNG:** Grundvorrat an Getreide, Hülsenfrüchten und Konserven für 12 Tage vorhanden. Trockenlagerung intakt.
- ☑ **KOCHEN & WÄRME:** Campingkocher vorhanden, jedoch nur Outdoor-Kartuschen vorhanden. Kein CO-Melder montiert.
- ☑ **HAUSAPOTHEKE:** Schmerzmittel und Verbandsmaterial vollständig; Asthmaspray-Vorrat reicht nur noch für 4 Tage.

ANALYSE-ERGEBNIS DES MUSTERHAUSHALTS

Akuter Handlungsbedarf besteht bei der Nachfüllung der Dauermedikation auf 10 Tage sowie bei der Errichtung eines gefahrlosen Indoor-Kochsystems mit CO-Überwachung.

PROJEKTAUSWAHL & MATCHING-MATRIX

2. PROJEKTAUSWAHL: MATCHING-MATRIX MIT DEM HAUPTHANDBUCH

Wählen Sie anhand Ihrer ermittelten Prioritäten die passenden Bau- und Vorsorgeprojekte aus dem Haupthandbuch „101 praktische Überlebensprojekte“. Ordnen Sie den Maßnahmen Dringlichkeitsstufen zu.

- **Projekt 12** (Schwerkraft-Wasserfilter): Hohe Priorität bei fehlender zweiter Wasserquelle.
- **Projekt 27** (Notfall-Kochkiste & Innenraum-Setup): Hohe Priorität bei rein elektrischer Küchenausstattung.
- **Projekt 45** (Balkon-Photovoltaik mit Notstrom-Inselbetrieb): Mittlere Priorität für Kommunikationserhalt.
- **Projekt 68** (Lagerfähige Hochbeet-Konservierung): Langfristige Priorität für Selbstversorgung.

Projekt 1 (Nummer, Titel & Handbuch-Seite):	
Geschätztes Budget und vorhandene Werkzeuge:	
Projekt 2 (Nummer, Titel & Handbuch-Seite):	
Geschätztes Budget und vorhandene Werkzeuge:	
Projekt 3 (Nummer, Titel & Handbuch-Seite):	
Geschätztes Budget und vorhandene Werkzeuge:	

ENTSCHEIDUNGSBAUM: PRIORITÄTEN-RANKING

WELCHES PROJEKT MUSS ZUERST UMGESETZT WERDEN?

WASSERVORRAT DECKT WENIGER ALS 3 TAGE PRO PERSON AB	WASSERVORRAT GESICHERT, KEINE NETZUNABHÄNGIGE KOCHGELEGENHEIT VORHANDEN	WASSER- UND LEBENSMITTELBEDARF FÜR 10 TAGE GEDECKT
Sofortige Umsetzung von Projekt 12 (Wasseraufbereitung/ Schwerkraftfiltration) und Bevorratung vor allen Energieprojekten priorisieren.	Projekt 27 umsetzen: Zulässiges Innenraumkochsystem mit CO-Melder beschaffen und testen.	Projekt 45 (Inselstrom für Kleingeräte) oder Projekt 68 (Vorratssicherung) einplanen.

ARBEITSBUCH

FORTSCHRITTS-TRACKER & TESTPROTOKOLL

3. FORTSCHRITTS-TRACKER: MEILENSTEINE, MATERIAL UND TESTPROTOKOLL

Überwachen Sie den Lebenszyklus Ihrer Selbstbau- und Vorsorgemaßnahmen. Jedes Projekt durchläuft Beschaffung, Konstruktion und einen realitätsnahen Funktionstest.

- ☑ **MATERIALPRÜFUNG:** Alle Komponenten vor Baubeginn auf Vollständigkeit und Maßhaltigkeit kontrollieren.
- ☑ **MONTAGEPROTOKOLL:** Bauabschnitte gemäß Anleitung dokumentieren und Dichtigkeit bzw. Tragfähigkeit prüfen.
- ☑ **FUNKTIONSTEST UNTER REALBEDINGUNGEN:** Systeme ohne Netzstrom und ohne Leitungswasser testen.
- ☑ **LAUFENDE KOSTENKONTROLLE:** Tatsächliche Ausgaben mit dem Budgetrahmen abgleichen.

PRAXISTIPP FÜR TESTLÄUFE

Führen Sie Probebetriebe nicht im Ernstfall durch. Ein 24-Stunden-Übungstag deckt Konstruktionsmängel und Bedienfehler gefahrlos auf.

1 SCHRITT 1: MATERIALBESCHAFFUNG & BAUTEILPRÜFUNG



Erwerben Sie die Kernkomponenten und prüfen Sie Dichtungen, Gewinde und Sicherheitsventile vor der Installation.

2 SCHRITT 2: AUFBAU & VOR-ORT-INSTALLATION



Setzen Sie das System gemäß den Vorgaben des Haupthandbuchs zusammen. Achten Sie auf standsichere Platzierung.

3 SCHRITT 3: BELASTUNGSPROBE & DURCHFLUSS-/ LEISTUNGSMESSUNG



Führen Sie einen ersten kontrollierten Testlauf durch. Messen Sie Filterzeiten oder Akku-Ladezyklen.

4 SCHRITT 4: ABNAHME & EINLAGERUNG



Dokumentieren Sie die Betriebsbereitschaft und lagern Sie Verbrauchsmaterialien trocken und geschützt ein.

AKTIVES PROJEKT (NUMMER / BEZEICHNUNG):	_____
BESCHAFFTE MATERIALIEN & TATSÄCHLICHE KOSTEN (€):	_____
ERGEBNIS DES FUNKTIONSTESTS (ERFOLGREICH / MÄNGEL):	_____
DATUM DES PROBELAUFS & UNTERSCHRIFT PRÜFER:	_____

WARTUNGSZYKLEN & ESKALATIONSPFADE

4. NÄCHSTE SCHRITTE: WARTUNGSZYKLEN UND ESKALATIONSPFADE

Autarkiesysteme bleiben nur durch regelmäßige Wartung einsatzbereit. Etablieren Sie feste Prüfintervalle und definieren Sie klare Handlungsabläufe für gestörte Versorgungsnetze.

- **Monatliche Sichtprüfung:** Batterieladezustände und Dichtungen aller Wasserbehälter prüfen.
- **Halbjährliche Inspektion:** Funktion der Kohlenmonoxid-Melder testen, Filterelemente spülen und trocknen.
- **Jährliche Rotation:** Lebensmittel- und Notfallmedikamenten-vorräte nach Ablaufdatum austauschen.
- **Krisen-Eskalation:** Festlegung von Treffpunkten, Kommunikationskanälen und Sparplänen im Haushalt.

DOKUMENTATIONSPFLICHT FÜR NOTFALLGERÄTE

Notieren Sie jedes Wartungsdatum gut sichtbar direkt am Gerät (z. B. mit wetterfestem Klebeband auf Filtertanks und Akkuboxen).

QUARTALSPRÜFUNG 1 (DATUM / GEPRÜFTE SYSTEME / FESTSTELLUNGEN):

QUARTALSPRÜFUNG 2 (DATUM / GEPRÜFTE SYSTEME / FESTSTELLUNGEN):

ESKALATIONSPFAD WASSERKNAPPHEIT (STUFE 1 SPARBETRIEB / STUFE 2 FILTERBETRIEB):

ESKALATIONSPFAD STROMAUSFALL (STUFE 1 AKKUBETRIEB / STUFE 2 NOTKOCHER):