

## Warum Krisenresilienz heute wichtig ist:

Krisen sind Teil unserer Realität. Wer vorbereitet ist, kann ruhig bleiben, Prioritäten setzen und andere unterstützen.



Strom- & Netzausfall



Versorgungsengpässe



Naturkatastrophen & Extremwetterlagen



Sabotage & Cyberangriffe



## Ihre Vorteile auf einen Blick

- Praxisnah & realitätsnah
- Kompakt & effektiv
- stärkt Selbstschutz & Gemeinschaft

## Interessiert?

**Melden Sie sich jetzt zur Schulung an!**

## Für wen ist die Schulung geeignet?

- Privatpersonen, die ihren Selbstschutz stärken möchten
- Unternehmen & Organisationen
- Vereine & Gruppen

*Die Schulung orientiert sich am Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK, Stand 11/2025).*



## Fit in Resilienz & Selbstschutz

*Bereit für den Ernstfall statt überrascht zu werden.*

In spannenden Trainingsszenarien lernen Sie, wie Sie sich selbst und Ihre Familie in Krisen schützen können.



## So ist die Schulung aufgebaut

### Step 1: Online lernen

- ca. 60 Minuten E-Learning
- flexibel & ortsunabhängig
- Grundlagen Resilienz & Selbstschutz

### Inhalte:

- ✓ Bedeutung von Resilienz: persönlich und im beruflichen Umfeld
- ✓ Sinnvolle Planung von Vorräten, Notgepäck und Notfallausrüstung
- ✓ Handlungssicherheit bei Stromausfällen & Versorgungsengpässen

### Step 2: Praxis erleben & vertiefen

- ca. 3 Std. 45 Min.
- reale Trainingsszenarien
- lernen in kleinen Gruppen mit rotierenden Stationen

### Lagesimulation:



#### Hochwasserhilfe

wie Sie reagieren, wenn Wasser unkontrollierbar wird



#### Stromausfall

was funktioniert noch, was nicht, und welche Schritte notwendig sind



#### Versorgungsunterbrechung

Vorräte, Notfallrucksack und geeignete Schutzräume: worauf es jetzt ankommt

**Sie gewinnen Sicherheit, setzen richtige Prioritäten und reagieren im Ernstfall strukturiert.**



### Anpacken statt darüber sprechen:



#### Alternative Hilfe

mit wenig Mitteln Erste Hilfe leisten



#### Notfallhygiene

Hygienemaßnahmen, um Gesundheit im Krisenfall aufrechtzuerhalten



#### Feuer & Brandschutz

wie Sie im Notfall Feuer machen, Brände vermeiden und richtig reagieren



#### Mahlzeiten im Notfall

Praktische Zubereitung einfacher Mahlzeiten ohne Strom

### Step 3: zu Hause umsetzen

- Checklisten abhaken
- Handlungsempfehlungen umsetzen
- Notgepäck & Vorräte vorbereiten