

"Starthilfe" Selbstevaluation

Die Grundlage jeder erfolgreichen Reparatur, Therapie oder Geschäftsstrategie ist eine präzise Diagnose, um dann gezielte, wirkungsvolle Massnahmen zu ergreifen.

Dein erster Schritt auf dem Weg zu nachhaltiger Krisenbereitschaft ist eine ehrliche Analyse der "Ist Situation".

Markiere die Bereiche, wo Du bereit bist mit  und die anderen mit 



FINANZEN

- Ich habe ein gutes Verständnis über kommende Ereignisse im Finanzmarkt
- Ich bin für einen "Bank Run" / "Banken Sonntag" vorbereitet
- Ich habe kaufkraftbeständige Zahlungsmittel auch bei (Hyper-)Inflation
- Ich habe alternative Zahlungsmittel bei Totalausfall des Bankensystems
- Ich habe mein Vermögen mehrheitlich in "Beständigen Werten"
- Ich habe selber die Kontrolle über Vermögen in "Unbeständigen Werten"
- Mein (Hypothekar-)Schulden Niveau erträgt auch eine Immobilienkrise



SICHERHEIT

- Ich kenne potentielle Gefahren für mich/mein Geschäft bei Naturereignissen
- Ich kann auch bei grösseren Naturereignissen weiter leben/arbeiten
- Ich habe alternative Kommunikationskanäle bei Ausfall von Telefon/Internet
- Mein Geschäft/Familie ist genügend vor möglichen Plünderungen geschützt
- Meine digitalen Systeme & Daten sind vor Cyberkriminalität geschützt
- Meine wichtigsten Datenbackups sind EMP (elektromagnetischer Puls) sicher
- Ich habe Zugang zu Schutzräumen/-material bei ABC Angriffen





MENTAL

- Ich habe die möglichen Ereignisse mit entsprechenden Risiken durchdacht
- Massnahmen für die verschiedenen Eventualitäten sind definiert
- Sinnvoll mögliche Vorbereitungsmaßnahmen sind umgesetzt
- Nötige Übungen & Simulationen mit Familie/Mitarbeitern durchgeführt
- Ich/meine Familie/Mitarbeiter haben gesunden Lebensrhythmus
- Versöhnte Beziehungen, genügend Bewegung, ausgewogene Ernährung
- Ich bin gut vernetzt und in tragfähige (Geschäfts-)Beziehungen eingebettet



ERNÄHRUNG

- Ich kenne und verstehe die möglichen Auslöser von Nahrungsmittel Krisen
- Ich habe Zugang zu Trinkwasser/Filter, wenn Versorgungssystem ausfällt
- Meine Kalorienversorgung ist bei Lieferstopp für 1-3 Monate gesichert
- Ich kann meine Vitamin-/Mikronährstoffversorgung stets aufrechterhalten
- Ich kann auch bei mehrwöchigem Stromausfall kochen & backen
- Geeignete langfristige Lebensmittellagerung ohne Strom ist vorhanden
- Ich habe die Möglichkeit, Grundnahrungsmittel zu erzeugen und verarbeiten





GESUNDHEIT

- Mir ist bewusst wie sich Stress & Angst auf Psyche und Gesundheit auswirken
- Kann Ängste & Stressoren benennen und arbeite aktiv an deren Ursachen
- Habe genügend Bewegung, Sonnenlicht, frische Luft, soziale Kontakte
- Ich habe Zugang zu hochwirksamen Heilpflanzen und alternativen Heilmittel
- Notversorgung an Medikamenten & Medizinalprodukten am Lager
- Ich habe Zugang zu kompetenten, ethischen Heilpraktiker, Mediziner, etc.
- Ich habe einen Aktionsplan & Material für Seuchen & Pandemiebekämpfung



ENERGIE

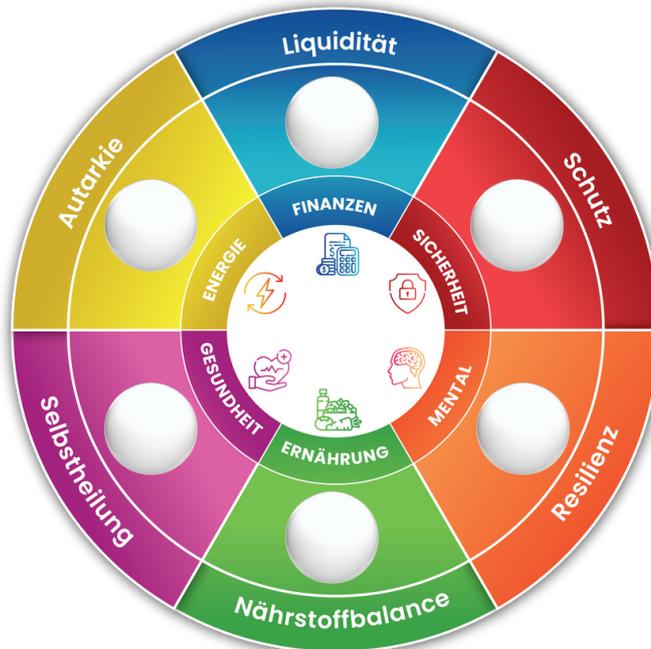
- Ich kenne den Impact von Energieträger Ausfall für mich und mein Geschäft
- Ich habe alternative Licht- & Wärmequellen bei mehrwöchigem Stromausfall
- Mein Betrieb läuft bei Versorgungsstopp von Strom/Gas/Oel/Benzin weiter
- Ich habe Zugriff auf alternative Energie- und Notversorgungssysteme
- Genügend Lagerkapazität um längere Lieferengpässe zu überbrücken bereit
- Genügend Lagerkapazität um zyklische Preisschwankungen zu nutzen
- Produkt Preisgestaltung lässt Raum für grosse Energiepreissteigerungen zu



Auswertung Nächster Schritt

Diese 42 Fragen sind eine hervorragende Möglichkeit, um rasch mit wenig Aufwand einen guten Überblick zur persönlichen/geschäftlichen Situation in Bezug auf Krisenbereitschaft zu gewinnen.

Um dein Resultat zu visualisieren, zählst Du in jedem Segment die Anzahl und trägst diese Zahl jeweils in die weissen Kreise im entsprechenden Segment in der folgenden Grafik:



Was fällt Dir auf?

Welches Segment hat am meisten ?

=> anerkennen & Grund zum Feiern!

Welches Segment hat am meisten ?

=> hier besteht Handlungsbedarf

Welches ist dein wichtigstes/existentielleste Segment? => hohe Priorität

Welches ist der zeitlich vordringlichste Punkt? => rasche Umsetzung

Wo bin ich ahnungslos, verstehe nicht was machen? => Unterstützung suchen

Was ist mein nächster Schritt?

Handle heute für morgen - Du wirst es nicht bereuen!

Schiebe deine Krisenbereitschaft nicht vor dich hin. Alles auf einmal erreichen wollen, kann sich überwältigend und lähmend anfühlen.

In kleinen, praktischen Teilschritten kommen wir jedoch rasch und unbeschwert zum Ziel.

Starte jetzt mit unserem Modul "GRATIS Einführung" hier: [Schulungsmodule](#) oder [kontaktiere](#) uns für Schulung und Beratung vor Ort.

Überlass deine Zukunft nicht dem Zufall !

