

# VORBEREITUNG IN ZEITLICHER HINSICHT – ANLEITUNG

ABTEILUNG WOHLFAHRT UND  
EIGENSTÄNDIGKEITSFÖRDERUNG  
GEBIET EUROPA



## EINLEITUNG

„Seit Jahrzehnten haben die Propheten des Herrn uns aufgefordert, Lebensmittel und Wasser zu lagern und finanzielle Reserven für Notzeiten zurückzulegen. ... Ich fordere Sie eindringlich auf, Schritte zu unternehmen, um zeitlich vorbereitet zu sein.“ – Präsident Russell M. Nelson

Manchmal erscheint uns der Auftrag, für unsere zeitlichen Bedürfnisse zu sorgen, als unerreichbares Ziel. Bedenken Sie aber: „Durch Kleines und Einfaches wird Großes zustande gebracht.“ (Alma 37:6.) Wenn wir im Glauben handeln und unseren Teil tun, für unsere zeitlichen Bedürfnisse zu sorgen, lässt Gott aus unseren kleinen und einfachen Bemühungen Großes entstehen.

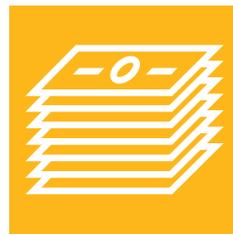
Die folgenden Richtlinien und Aktivitäten sollen Sie bei der Vorbereitung unterstützen.



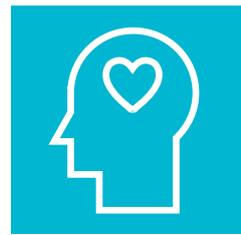
Notfallplanung



Vorratshaltung  
und eigene  
Herstellung



Vorbereitung  
in finanzieller  
Hinsicht



Vorbereitung  
in emotionaler  
Hinsicht

# INHALT

## NOTFALLPLANUNG

Richtlinien für Notfallpläne .....	4
Das Zuhause auf Notsituationen vorbereiten .....	5
Ein Notfallpaket vorbereiten .....	7
Aktivität: Mögliche Katastrophen, Störungen und Ausfälle ermitteln .....	8
Aktivität: Umgang mit Störungen und Ausfällen .....	9
Aktivität: Die Kommunikation aufrechterhalten und einen Sammelpunkt vereinbaren .....	10
Eine Checkliste für Notsituationen erstellen .....	11

## VORRATSHALTUNG UND EIGENE HERSTELLUNG

Richtlinien für die Vorratshaltung und eigene Herstellung .....	12
Ein Vorrat an Nahrungsmitteln und Notwendigem .....	13
Häufige Fragen zum Lebensmittelvorrat .....	15
Lebensmittelherstellung und -konservierung .....	16
Aktivität: Ein Plan für die Vorratshaltung .....	17
Weitere Aktivitäten für den Einzelnen und die Familie .....	18

## VORBEREITUNG IN FINANZIELLER HINSICHT

Richtlinien für die Vorbereitung in finanzieller Hinsicht .....	20
Aktivität: Vorbereitung in finanzieller Hinsicht .....	23

## VORBEREITUNG IN EMOTIONALER HINSICHT

Richtlinien für die Vorbereitung in emotionaler Hinsicht .....	24
Aktivität: Stress und Ängste reduzieren .....	26
Gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln .....	27

## RICHTLINIEN UND AKTIVITÄTEN FÜR RATSGREMIEN

Richtlinien für Pfähle, Gemeinderäte und Präsidenschaften .....	28
Aktivitäten für Ratsgremien: Vorbereitung in zeitlicher Hinsicht .....	29

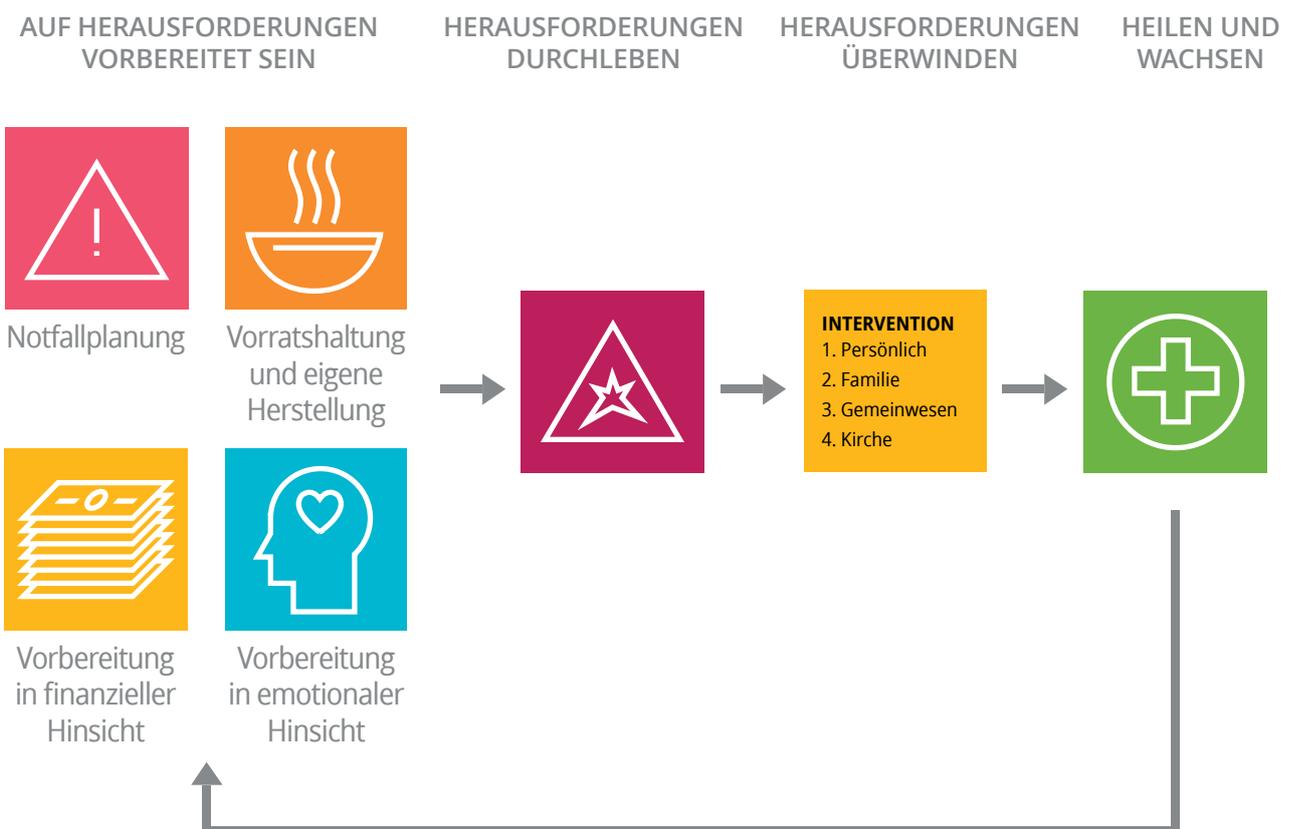
# NOTFALLPLANUNG

## EINLEITUNG

Gott hat verheißen: „Wenn ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten.“ (Lehre und Bündnisse 38:30.) Wenn wir einen Plan aufgestellt haben, sind wir auf Schwierigkeiten besser vorbereitet. Dazu gehört:

- Notfallplanung
- Vorratshaltung und eigene Herstellung
- Vorbereitung in finanzieller Hinsicht
- Vorbereitung in emotionaler Hinsicht

Geistiges Lernen erfolgt „hier ein wenig, dort ein wenig“ (Jesaja 28:10). Und wenn es Schwierigkeiten gibt, können wir daraus lernen und wir können heilen und wachsen und uns weiter vorbereiten. Dabei können wir auf uns selbst, unsere Familie, unser Gemeinwesen und die Kirche bauen. Wir können uns neu verpflichten und unsere Familie und die Menschen, denen wir dienen, vorbereiten.



## BESTANDTEILE EINES NOTFALLPLANS

Erkundigen Sie sich, welche Katastrophen sich in Ihrer Region ereignen könnten. Dann treffen Sie zu Hause Vorbereitungen. Stellen Sie ein Notfallpaket zusammen. Erstellen Sie einen Plan, wie Sie bei einer Katastrophe die Kommunikation aufrechterhalten und sich wiederfinden können.

# DAS ZUHAUSE AUF NOTSITUATIONEN VORBEREITEN

## ALLGEMEINE VORBEREITUNGEN

Sie können eine Menge unternehmen, um Ihr Zuhause auf etwaige Notsituationen vorzubereiten. Einige Beispiele:

### **Versorgungsleitungen abschalten**

Stellen Sie fest, wo die Drehventile und Hebel der Versorgungsleitungen sind. Jeder im Haushalt sollte wissen, wie man Wasser, Strom, Gas und Heizung abstellt.



### **Vorrat an Lebensmitteln, Wasser und sonstigen Artikeln**

Ein Vorrat an Lebensmitteln, Wasser und weiteren wichtigen und nützlichen Artikeln ist in einer Notsituation hilfreich. Das sollte im Vorrat sein (mehr dazu erfahren Sie auf Seite 12ff.):

- ein Notvorrat an ungekühlten Lebensmitteln
- 5 Liter Wasser pro Person und Tag zum Trinken, zur Nahrungszubereitung und Hygiene; ausreichend Wasser für drei Tage
- medizinischer Bedarf, Kleidung, Decken, Taschenlampen, Ersatzbatterien, Hygieneartikel usw.

## Möglichkeiten zum Kochen

Mit einer externen Kochstelle können Sie warme Mahlzeiten zubereiten. Achten Sie darauf, dass Sie nur in gut belüfteten Bereichen kochen. Was Sie für solche Kochstellen gebrauchen könnten:

- Feuerholz, Sägespäne, Holzkohle usw.
- Brennpaste
- Kerzen
- Grill oder tragbarer Gaskocher (nur im Freien verwenden)



## Notfallpaket

Stellen Sie ein Notfallpaket für Ihr Zuhause, Ihr Fahrzeug und Ihren Arbeitsplatz zusammen (siehe Seite 7).

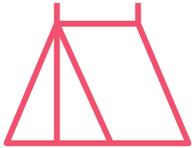
## Sich auf konkrete Katastrophen vorbereiten

Überlegen Sie, welche Naturkatastrophen sich in Ihrer Region ereignen könnten. Bereiten Sie Ihr Zuhause darauf vor. Sparen Sie für den Notfall; wenn Sie in einem Erdbebengebiet leben, seien Sie darauf vorbereitet. Erstellen Sie mit der Familie einen Plan, halten Sie Notvorräte bereit, bewahren Sie schwere Gegenstände an einem sicheren Ort auf, sichern Sie Schränke und üben Sie, in Deckung zu gehen.

Wenn starke Stürme oder Überschwemmungen drohen, lassen Sie Ihr Radio eingeschaltet und hören Sie die aktuellen Nachrichten. Suchen Sie eine sichere und feste Unterkunft. Begeben Sie sich von flachen Ebenen auf höheres Gelände. Halten Sie sich von Küsten und Flussufern fern.

## Ein Notfallpaket vorbereiten

Ein Notfallpaket ermöglicht es Ihnen, Ihr Haus in einer Notsituation schnell verlassen zu können und Ihr Überleben für kurze Zeit zu sichern. Wenn Sie ein Notfallpaket haben, können Sie etwas beruhigter sein. Überlegungen für die Zusammenstellung eines Notfallpakets:



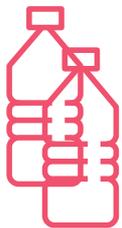
### Notunterkunft

Zelt, Plane, Decke,  
Kleidung



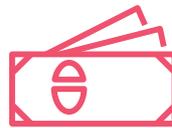
### Medizinischer Bedarf

verschreibungspflichtige  
und frei erhältliche  
Medikamente, Masken,  
Gesichtsschutz, Hand-  
Desinfektionsmittel, Erste-  
Hilfe-Material



### Nahrungsmittel und Wasser

einfache  
Nahrungsmittel  
und Wasser oder  
Wasserfilter



### Geld

Bargeld oder  
Wertgegenstände für  
Tauschhandel



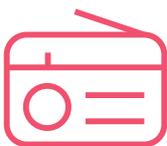
### Licht

Taschenlampe,  
Batterien, Kerzen,  
Streichhölzer



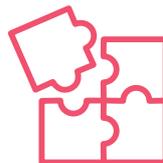
### Wichtige Dokumente

Personalausweis,  
Eigentumsurkunden,  
Fahrzeugpapiere,  
Finanzunterlagen,  
notarielle Dokumente,  
medizinische Unterlagen,  
Versicherungspolice,  
Grundbesitzurkunden,  
Notfallkontakte



### Kommunikation

batteriebetriebenes  
Radio, Telefon  
und Ladekabel,  
Ersatzbatterien



### Gegenstände zur Beschäftigung und Erholung

Spiele, Bälle, Puzzle,  
Malbücher, Stifte, Bücher

## Zusätzliche Hilfsmittel und Quellen

Bei Ihren örtlichen Behörden können Sie sich über mögliche Notfallpläne informieren. Auf den Websites diverser Organisationen erhalten Sie weitere Hinweise:

- Staatliche Behörden für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
- Gesundheitsamt
- Zivilschutz
- Polizei
- Rotes Kreuz
- Sonstige Hilfsorganisationen

## AKTIVITÄT: MÖGLICHE KATASTROPHEN, STÖRUNGEN UND AUSFÄLLE ERMITTELN

„Lasst alles vor euch bereitmachen.“ – Lehre und Bündnisse 101:68

### BEFASSEN SIE SICH MIT KATASTROPHEN

Beantworten Sie die folgenden Fragen, um zu ermitteln, welche Katastrophen und Störungen sich in Ihrer Region am häufigsten ereignen. Das hilft Ihnen bei Ihrer Planung.



Welche Naturkatastrophen können sich in Ihrer Region am ehesten ereignen? Schreiben Sie sie hier auf. (Zum Beispiel: Überschwemmungen, Erdbeben, Brände und so weiter.)

---

---

---

---

---

---

---

---

Inwiefern würden sie mein Leben beeinträchtigen? Schreiben Sie Ihre Antwort auf. (Zum Beispiel: Ein Sturm könnte mein Zuhause beschädigen. Mein Zuhause könnte unbewohnbar sein.)

---

---

---

---

---

---

---

---

Berücksichtigen Sie Ihre Notizen bei der Aktivität „Umgang mit Störungen und Ausfällen“, wenn Sie einen Plan für solche Beeinträchtigungen erstellen.

# AKTIVITÄT: UMGANG MIT STÖRUNGEN UND AUSFÄLLEN

„Wenn ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten.“ - Lehre und Bündnisse 38:30

## UMGANG MIT STÖRUNGEN UND AUSFÄLLEN

Mit diesem Arbeitsblatt können Sie planen, wie Sie mit Bedürfnissen nach einer Katastrophe wie einer Überschwemmung, einem Sturm oder einem Erdbeben umgehen. Überlegen Sie, was Sie heute schon tun können, um sich auf solche Störungen und Ausfälle vorzubereiten.

Potenzielle Störungen oder Ausfälle	Maßnahmen zum Umgang mit solchen Störungen und Ausfällen	
	Kurzfristig	Langfristig
Ein Beispiel: kein Trinkwasser	einen zusätzlichen Kasten Wasser bereithalten	einen Wasserfilter anschaffen und sich damit auskennen Wasser in großen Behältern einlagern
keine Lebensmittel		
alternative Kochstelle benötigt		
Unterkunft beschädigt		
medizinische Versorgung erforderlich		
dringende Kommunikation nicht möglich, weil Telefon und Internet nicht funktionieren		
Stromversorgung ausgefallen		
alternativer Transport erforderlich		
körperlich ausgelaugt		
geistig angeschlagen		
emotional erschöpft		

## AKTIVITÄT: DIE KOMMUNIKATION AUFRECHTERHALTEN UND EINEN SAMMELPUNKT VEREINBAREN

„Rüste dich, halte dich bereit, du und dein ganzes Heer, das bei dir versammelt ist; sei mit ihnen auf dem Posten!“ – Ezechiel 38:7

### KOMMUNIKATIONSPLAN

Erstellen Sie einen Plan, wie Sie in einer Notsituation jemanden kontaktieren können. Zum Beispiel:

- Erstellen Sie eine Kontaktliste für Notsituationen. Notieren Sie Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, Kirchenführer und öffentliche Hilfsangebote. Führungsverantwortliche sollten auch die Missionare in ihren Notfall- und Kommunikationsplan aufnehmen.
- Prägen Sie sich einige Telefonnummern ein, falls Sie Ihre Kontaktliste nicht nutzen können.
- Planen Sie, was Sie tun wollen, falls Sie niemanden anrufen können. Sie könnten eine SMS, Messenger-Nachricht oder einen Beitrag in sozialen Medien schreiben.
- Wählen Sie einen Verwandten aus, der in einem anderen Ort wohnt. Verabreden Sie, dass jedes Familienmitglied diese Person kontaktiert. Jeder teilt dieser Kontaktperson seinen Zustand und den Standort mit. Der Betreffende kann den anderen Familienmitgliedern Nachrichten übermitteln.
- Füllen Sie die folgende Übersicht aus, damit Sie diese Angaben im Notfall zur Hand haben.

Familienmitglieder	Nachbarn, Kirche, Arbeit	Ärzte, Behörden, Schule

### SICH WIEDERFINDEN

Wählen Sie einen sicheren Ort, an dem Sie und Ihre Familie sich während oder nach einer Notsituation wiederfinden können.

Es wäre sinnvoll, sich noch einen weiteren Ort zu überlegen. Sie können auch verschiedene Sammelpunkte festlegen, abhängig von der Art der Katastrophe und vom Ort, an dem Sie sich befinden, wenn es zu der Katastrophe kommt. Wenn man zum Beispiel in der Schule oder bei der Arbeit ist, kann man vielleicht nicht zum Sammelpunkt in der Nähe des Zuhauses gelangen. An dem Sammelpunkt sollten Ihre Kinder eine erwachsene Vertrauensperson vorfinden können.

Sammelpunkt der Familie: \_\_\_\_\_

Alternativer Sammelpunkt der Familie: \_\_\_\_\_

Sammelpunkt bei der Schule oder Betreuungseinrichtung: \_\_\_\_\_

Sammelpunkt von Gemeinde oder Pfahl: \_\_\_\_\_

# EINE CHECKLISTE FÜR NOTSITUATIONEN ERSTELLEN

„Seht zu, dass dies alles in Weisheit und Ordnung geschieht.“ – Mosia 4:27

## EINE CHECKLISTE FÜR NOTSITUATIONEN

Mit dieser Checkliste können Sie im Blick behalten, was Sie unternehmen müssen, um besser vorbereitet zu sein. Gehen Sie die Liste durch und haken Sie die Punkte ab, die erledigt sind. Dann besorgen Sie das, was noch fehlt, und schreiben Sie auf, was Sie erledigen müssen. Wenn Sie alles haben, was auf Ihrer Checkliste steht, vergessen Sie nicht, Ihre Notvorräte regelmäßig zu überprüfen. Kinder wachsen aus der Kleidung heraus, Lebensmittel laufen ab und Pläne ändern sich. Überprüfen Sie diese Liste häufig, um zu sehen, was ersetzt oder hinzugefügt werden muss. Führen Sie unten Maßnahmen auf, die Ihnen helfen, Ihre Checkliste zu vervollständigen.

### Checkliste

Lebensmittel und Wasser

- Vorrat an verderblichen Lebensmitteln für \_\_\_\_ Tage
- \_\_\_\_ Liter Wasser pro Person
- Möglichkeit zum Kochen
- \_\_\_\_\_ (eigenen Punkt hinzufügen)
- \_\_\_\_\_ (eigenen Punkt hinzufügen)

Notfallpaket

- Kleidung
- Decken
- medizinischer Bedarf
- Lichtquelle (zum Beispiel Kerzen, Taschenlampe, Solarlampe, Gaslaterne usw.)
- wichtige Dokumente (Ausweis, Kontodaten usw.)
- Kommunikationswege
- Kommunikation aufrechterhalten und einen
- Sammelpunkt vereinbaren
- \_\_\_\_\_ (eigenen Punkt hinzufügen)
- \_\_\_\_\_ (eigenen Punkt hinzufügen)

Vorbereitung im eigenen Haushalt

- Jeder kann Versorgungsleitungen abschalten (Gas, Wasser, Strom)
- \_\_\_\_\_ (eigenen Punkt hinzufügen)

**Maßnahmen:**

---

---



# VORRATSHALTUNG UND EIGENE HERSTELLUNG

## RICHTLINIEN

Um für Notzeiten gerüstet zu sein, haben uns die Führer der Kirche geraten, zuhause einen Grundvorrat an Lebensmitteln und Wasser zu lagern. Im Alten Testament deutet Josef den Traum des Pharaos. Josef sagte sieben Jahre des Überflusses vorher, denen sieben Jahre Hungersnot folgen sollten. Der Pharaos beauftragte Josef, die Einlagerung von Lebensmitteln anzuleiten, wodurch Ägypten vor dem Hunger bewahrt werden sollte. Auch wir können vorausplanen. Wenn wir alles Nötige vorbereiten, werden wir in uns Frieden verspüren (siehe Lehre und Bündnisse 109:8).

Es kann schnell passieren, dass man sich wegen dem Lebensmittelvorrat gestresst fühlt. Wir alle befinden uns in unterschiedlichen Situationen, und manche von uns haben nur begrenzte finanzielle Mittel oder wenig Platz in der Wohnung. Bischof W. Christopher Waddell hat gesagt: „Der Herr erwartet nicht, dass wir mehr tun, als wir können; er erwartet jedoch, dass wir alles tun, was wir können - und zwar dann, wenn wir es können.“ („Es gab Brot“, Herbst-Generalkonferenz 2020.) Wir können klein anfangen und alles „in Weisheit und Ordnung“ (Mosia 4:27) tun. Auf Seite 12 und 13 finden Sie verschiedene Kategorien, die Ihnen bei der Vorratshaltung weiterhelfen.



### Kurzfristige Lebensmittelversorgung

- Lebensmittel für den täglichen Verzehr
- lagerungsfähige Artikel wie Konserven oder abgepackte Lebensmittel, die länger haltbar sind



### Wasser

- 5 Liter Wasser pro Person für mindestens 3 Tage
- Filter oder andere Reinigungsmittel für Wasser



### Längerfristige Lebensmittelversorgung

- abgepackte Grundnahrungsmittel wie Reis, Mais, Nudeln, Mehl usw.
- Lebensmittel, die jahrelang gelagert werden können, zum Beispiel Konserven oder getrocknete Lebensmittel
- Lebensmittel, die das Überleben sichern



### Sonstige wichtige Artikel

- Grundlegendes wie Medikamente und Taschenlampen
- Hygieneartikel wie Toilettenpapier sowie Hygieneprodukte für Damen

# EIN VORRAT AN LEBENSMITTELN UND NOTWENDIGEM

## KURZFRISTIGER LEBENSMITTELVORRAT

Fangen Sie mit einem kleinen Lebensmittelvorrat für den täglichen Verzehr an. Setzen Sie ein für Sie erreichbares Ziel. Es ist in Ordnung, mit einem kleinen Ziel anzufangen.

Zum Beispiel können Sie zunächst einmal einen Vorrat für eine Woche anlegen. Dann stocken Sie den Vorrat so auf, wie es Ihnen möglich ist. Überlegen Sie, mit welchen Lebensmitteln man nahrhafte Mahlzeiten zubereiten kann, auch wenn es im Geschäft keine frischen Produkte zu kaufen gibt. Dazu gehören lagerungsfähige Produkte wie Konserven oder abgepackte Produkte, die nicht schnell verderben.

Entscheiden Sie, welche Lebensmittel und wie viel davon Sie vorrätig haben wollen. Verwenden Sie diese Lebensmittel bei der Zubereitung Ihrer regulären Mahlzeiten, bevor sie ablaufen. Ersetzen Sie dann die verbrauchten Artikel durch neue.

Weitere Anregungen zur kurzfristigen Vorratshaltung finden Sie unter [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store)



## WASSER

Wasser ist lebensnotwendig. Lagern Sie mindestens 5 Liter Wasser pro Person für mindestens 3 Tage. Falls möglich, lagern Sie genügend Wasser für zwei Wochen. Passen Sie diese Menge an die Klimaverhältnisse in Ihrer Region an. In heißen Klimazonen ist der Wasserbedarf beispielsweise höher.

Wenn das Wasser direkt aus einer guten, vorbehandelten Quelle kommt, muss es vor der Lagerung nicht gereinigt werden. Für den Fall, dass Sie verunreinigtes Wasser verwenden müssen, besorgen Sie sich ein Mittel zur Wasseraufbereitung, zum Beispiel einen Filter. Wenn es das nicht gibt, sollten Sie das Wasser abkochen.

Verwenden Sie stabile, dichte, bruchsichere Behälter. Verwenden Sie keine Plastikbehälter, in denen zuvor Milch, Saft oder nicht verzehrbare Artikel waren.

Lagern Sie Wasserbehälter nicht in der Nähe von Wärmequellen und schützen Sie sie vor direkter Sonneneinstrahlung. Stellen Sie Wasserbehälter auch nicht direkt auf den Boden oder auf Zement. Lagern Sie das Wasser an einem Ort, wo es keinen Schaden anrichten kann, falls ein Behälter ausläuft.

Weitere Hinweise zum Wasservorrat und zur Wasseraufbereitung finden Sie unter folgenden Links: [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines](https://www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines)  
[ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng)

## LÄNGERFRISTIGER LEBENSMITTELVORRAT

Für den längerfristigen Bedarf bauen Sie nach und nach einen Vorrat an haltbaren Lebensmitteln auf, die das Überleben sichern. Hier ist eine Liste von Grundnahrungsmitteln, die wichtige Nährstoffe liefern:

- Getreide (wie weißer Reis\*, Mais, Haferflocken, Hafermehl\*, Nudeln\*)
- Hülsenfrüchte (wie rote, weiße oder schwarze Bohnen), Linsen\*, Sojabohnen
- Süßstoffe (wie Zucker oder Honig)
- Magermilchpulver\*
- Fette und Öle (wie Speiseöl\*)
- Salz
- Tägliches Multivitaminpräparat\* oder Obst\* und Gemüse\*
- Zum Kochen: Backpulver, Hefe\* und Gewürze\*

\*kürzere Haltbarkeit (oft austauschen)

## LÄNGERFRISTIGER LEBENSMITTELVORRAT

Viele dieser Lebensmittel (nicht mit einem Sternchen gekennzeichnet) können bis zu 30 Jahre oder sogar länger haltbar sein. Damit sie sich so lange halten, sollte dies beachtet werden:

- bei Zimmertemperatur oder kühler lagern
- die Verpackung muss vor Feuchtigkeit, Insekten und Nagetieren schützen
- nicht direkt auf Stein- oder Betonböden lagern

Sie können auch Lebensmittel wie eingemachtes oder getrocknetes Obst, Gemüse und Fleisch lagern, diese müssen allerdings häufiger ausgetauscht werden. Einige dieser Lebensmittel könnten als Teil der täglichen Mahlzeiten verzehrt und dann ersetzt werden, um den Vorrat zu erhalten.

Sammeln Sie Rezepte, in denen langlebige Grundnahrungsmittel aus Ihrem Vorrat verwendet werden. Denken Sie auch daran, Hilfsmittel zu lagern, die Sie eventuell benötigen, zum Beispiel einen Dosen- oder Flaschenöffner.

Weitere Hinweise wie Vorratsmenge, Haltbarkeit und Empfehlungen zur Verpackung finden Sie unter [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply](https://www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply)

## SONSTIGE WICHTIGE ARTIKEL

Lagern Sie notwendige und nützliche Artikel, die Sie für Notfälle brauchen oder falls sie einmal nicht erhältlich sind. Dazu gehören:

- Kerzen, Lampen (Gas, wiederaufladbar, Solarladegerät, Laternen usw.), Streichhölzer, Taschenlampen, Batterien
- Medikamente und Erste-Hilfe-Material
- Hygieneartikel wie Seife, Toilettenpapier und Hygieneprodukte für Damen
- Waschmittel
- grundlegende Reinigungsmittel, darunter auch Desinfektionsmittel
- wichtige Dokumente (siehe Seite 5)
- Bettwäsche und Kleidung, unter anderem Kleidungsstücke, in die kleine Kinder hineinwachsen können
- einfache Gerätschaften zum Kochen ohne Strom
- Kommunikationsmittel, um die Angehörigen zu kontaktieren

# HÄUFIGE FRAGEN ZUM LEBENSMITTELVORRAT

## WOHIN MIT DEM LEBENSMITTELVORRAT?

Lagern Sie Lebensmittel an einem sauberen, kühlen und trockenen Ort. Am besten lagert man Lebensmittel bei Raumtemperatur oder darunter, ohne diese jedoch einzufrieren. Achten Sie darauf, dass Sie Lebensmittel nicht direkt auf Zement oder Estrich lagern. Hier sind einige Anregungen:

- auf ungenutzten Regalen oder Schränken
- in flachen Kästen unter dem Bett
- auf dem Fußboden oder an der Rückwand von Schränken

So können Sie Platz schaffen:

- unbenutzte Gegenstände ausräumen
- Schränke oder Speisekammer umräumen

## WIE FANGE ICH AN?

- Setzen Sie sich ein für Sie erreichbares Ziel.
- Überlegen Sie, welche Lebensmittel und welche Mengen Sie lagern möchten.
- Probieren Sie eine oder mehrere der Aktivitäten auf den Seiten 17 und 18 aus.

## WIE KANN ICH MIR EINEN LEBENSMITTELVORRAT LEISTEN?

Vermeiden Sie Schulden und extreme Maßnahmen, um einen Vorrat anzulegen. Arbeiten Sie sich Stück für Stück voran. Hier sind einige Anregungen:

- Kaufen Sie bei Ihrem regulären Einkauf ein oder zwei Artikel zusätzlich.
- Reduzieren Sie Ausgaben, die weniger wichtig sind.
- Verkaufen Sie Gegenstände, die Sie nicht brauchen.
- Überlegen Sie, wie Sie zusätzlich noch etwas Geld verdienen können.

## WIE KANN ICH MEINEN VORRAT REGELMÄSSIG NUTZEN UND WIEDER AUFFÜLLEN?

Überlegen Sie sich Ihr eigenes System. Hier sind einige Anregungen:

- Wenn Sie etwas aus dem Vorrat aufbrauchen, setzen Sie das gleich auf die Einkaufsliste.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob Ihre geplante Menge noch vorhanden ist.
- Ordnen Sie die Artikel so, dass Sie sehen können, welcher am ältesten ist. Verbrauchen Sie den ältesten zuerst.

# LEBENSMITTELHERSTELLUNG UND -KONSERVIERUNG

Eigene Lebensmittel herzustellen und zu konservieren sichert Ihnen eine gute Versorgung mit Nahrung. Im Folgenden finden Sie einige Hinweise.

## GARTEN

Falls Sie über Land verfügen, können Sie einen Garten anlegen. Bedenken Sie:

- Gemüse braucht sechs Stunden Sonnenlicht am Tag.
- Der Boden für einen Garten sollte eben sein.
- Die Erde muss umgegraben und mit anderen organischen Stoffen wie Mist, Kompost oder Laub vermischt werden.
- Verschiedene Pflanzen gedeihen je nach Klima und Boden unterschiedlich. Pflanzen Sie das, was in Ihrem Klima und auf Ihrem Boden gut wächst.

Sie können Lebensmittel in Behältern auf einer Terrasse, einem Balkon oder einem Dach anbauen. Mit einem vertikalen Garten entlang eines Zauns oder einer Mauer können Sie ungenutzten Raum nutzen. Einige Lebensmittel wie Kräuter und einige Gemüsesorten können im Haus angebaut werden. Hinweise zur Gartenbebauung erhalten Sie bei sich vor Ort und bei der zuständigen Behörde.



## NUTZTIERHALTUNG

Wenn Sie kleine Nutztiere halten, kann das für Sie und Ihre Familie ein guter Eiweißlieferant sein. Am besten lassen sich Hühner, Enten und Ziegen halten. Wenn Sie sich für die Aufzucht von Kleintieren entscheiden, vergewissern Sie sich, dass dies bei Ihnen vor Ort gestattet ist und dass genug Platz vorhanden ist.



## EIGENE KONSERVIERUNG VON LEBENSMITTELN

Die eigene Konservierung von Lebensmitteln kann sich als vorteilhaft erweisen. Prüfen Sie, in welchem Verhältnis Kosten, Qualität und Zeitaufwand im Vergleich zum Kauf von Konserven stehen.

Anleitungen zum Einmachen, Dehydrieren oder Einfrieren von Lebensmitteln finden Sie im Internet.

# AKTIVITÄT: EIN PLAN FÜR DIE VORRATSHALTUNG

„Organisiert euch; bereitet alles vor, was nötig ist.“ – Lehre und Bündnisse 109:8

## EINEN LEBENSMITTELVORRAT ANLEGEN ODER AUFSTOCKEN

Füllen Sie die untenstehende Tabelle aus. Damit können Sie einen Plan für Ihren Lebensmittelvorrat erstellen. Wählen Sie dann auf der nächsten Seite Aktivitäten aus, die Ihnen bei der Umsetzung des Plans helfen. Sie können diese Aktivitäten beim Familienabend oder allein durchführen.



### Überlegungen zum Thema Lebensmittelvorrat

<b>Wie sieht Ihr Ziel für Ihren Lebensmittelvorrat aus?</b>	
<b>Welche Lebensmittel essen Sie üblicherweise, die haltbar (abgepackt oder in Dosen) verpackt sind?</b>	
<b>Welche Mahlzeiten könnten Sie zubereiten, wenn Sie ausschließlich vom Vorrat leben?</b>	
<b>Wo können die Lebensmittel gelagert werden?</b>	
<b>Wie können Sie Ihren Lebensmittelvorrat mit begrenzten Mitteln aufstocken?</b>	
<b>Welche Maßnahmen könnten Sie als Nächstes ergreifen, um Ihren Lebensmittelvorrat aufzubauen?</b>	

# WEITERE AKTIVITÄTEN FÜR DEN EINZELNEN UND DIE FAMILIE

## ZIELSETZUNG MIT DER FAMILIE

Setzen Sie sich ein Ziel für die Vorratshaltung. Zum Beispiel:

- Lebensmittel, die wir regelmäßig essen, für eine Woche
- einen zusätzlichen Beutel Nudeln oder Reis
- 15 Liter Wasser für jede Person

Lassen Sie jedes Familienmitglied ein Lebensmittel auswählen, das es gerne vorrätig haben möchte.

## PLAN FÜR DIE EIGENSTÄNDIGKEIT

Erstellen Sie einen **Plan für die Eigenständigkeit** – für sich allein oder zusammen mit der Familie. Informieren Sie sich, wie man einen Vorrat anlegt und selbst etwas herstellt. Erstellen Sie einen Plan, wie Sie eigenständiger werden wollen.

## WASSERVORRAT

Haben Sie Wasser, das Sie schon sehr lange lagern?

Entleeren Sie die Behälter und verwenden Sie das Wasser zum Putzen oder zum Gießen von Pflanzen.

Füllen Sie die Behälter mit frischem Wasser auf. Schreiben Sie das Datum auf die Behälter.

## MAHLZEITEN AUS DEM LEBENSMITTELVORRAT ZUBEREITEN

Versuchen Sie, jeden Monat ein, zwei Mahlzeiten nur mit den Lebensmitteln aus Ihrem Vorrat zuzubereiten.

## SPIEL ZUM LEBENSMITTELVORRAT

Als Spiel könnten Sie zunächst die Lebensmittel aufschreiben, die Sie schon im Vorrat haben. Jedes Familienmitglied soll ein paar Lebensmittel suchen. Dann schreiben sie dazu, wie viele Dosen, Päckchen oder Tüten sie von dem jeweiligen Artikel finden. Lassen Sie die Familienmitglieder vor dem Spiel schätzen, wie viele es sein werden. Am Ende vergleichen Sie, wer am dichtesten dran gewesen ist.



## MAHLZEIT PLANEN

Schauen Sie sich die Konserven oder verpackten Lebensmittel an, die Sie regelmäßig verwenden, und stellen Sie ein paar einfache Mahlzeiten zusammen, für die Sie nur diese Lebensmittel brauchen. Dadurch sehen Sie, was Sie für den Vorrat noch kaufen müssen.

## SPIEL: WOHIN MIT DEM VORRAT?

Erkunden Sie als Familie gemeinsam Ihr Zuhause und suchen Sie nach Stellen, wo Lebensmittel gelagert werden könnten. Gibt es in Regalen oder Schränken ungenutzten Platz? Ist unter einem Bett noch Platz? Nimmst ein Gegenstand, den Sie nicht mehr brauchen, Platz weg? Machen Sie Fotos von den Stellen, wo der Lebensmittelvorrat untergebracht werden könnte.

## SICH INFORMIEREN

Welche Fragen haben Sie zum Lebensmittelvorrat? Versuchen Sie, Ihre Antworten zu finden, indem Sie den Links in dieser Anleitung folgen oder sich anderweitig informieren.

Was Sie in Erfahrung bringen könnten:

- Arten von Behältern für den Wasservorrat
- Wasserreinigung
- Rezepte mit Grundnahrungsmitteln (Langzeitvorrat)
- wie man eine bestimmte Gemüsesorte anbaut

## SCHATZSUCHE NACH WICHTIGEN ARTIKELN AUS DEM VORRAT

Beauftragen Sie anhand der Checkliste auf Seite 11 einzelne Familienmitglieder, bestimmte Gegenstände zu finden. Sie können entweder aufschreiben, was sie gefunden haben und wo sie es gefunden haben, oder ein Foto machen. Stellen Sie fest, wie viele dieser Artikel die Familie in 30 Minuten findet. Schreiben Sie anschließend eine Liste, welche Artikel noch fehlen.

## AUF KREATIVE WEISE FÜR DEN VORRAT SPAREN

Überlegen Sie sich, wie Sie Geld für den Vorrat zurücklegen können. Verkaufen Sie zum Beispiel etwas, was Sie nicht mehr brauchen, oder kaufen Sie beim Einkaufen jede Woche einen Artikel zusätzlich.



# VORBEREITUNG IN FINANZIELLER HINSICHT

## RICHTLINIEN

Der kluge Umgang mit Geld stärkt Ihr Vertrauen und bereitet Sie auf die Höhen und Tiefen des Lebens vor. Hier einige Richtlinien, die Ihnen helfen können:

### Zahlen Sie den Zehnten und die sonstigen Spenden

Erfolg in den finanziellen Belangen der Familie fängt damit an, dass man ehrlich den Zehnten zahlt und ein großzügiges Fastopfer spendet. Der Herr hat verheißen, die Schleusen des Himmels zu öffnen und großen Segen auf diejenigen hinabzuschütten, die treu den Zehnten und die Opfergaben zahlen (vgl. Maleachi 3:10).

### Vermeiden Sie Schulden

Schulden kommen schnell zusammen, und Zinsen kommen zu den Kosten hinzu. Wenn Sie Schulden haben, zahlen Sie sie so schnell wie möglich ab. Es gibt ein paar berechtigte Gründe, warum man einen Kredit aufnehmen muss:

- Erwerb eines erforderlichen Fortbewegungsmittels
- eine Ausbildung, die zu besserer Arbeit führt
- ein Haus kaufen, das man sich leisten kann

Für andere große Anschaffungen sparen Sie und kaufen es dann, wenn Sie es sich leisten können, ohne sich zu verschulden.

### Stellen Sie einen Haushaltsplan auf

Mit einem Haushaltsplan können Sie Ihr Geld jeden Monat einteilen. Wenn Sie sich an den Haushaltsplan halten, werden Sie eigenständiger. Im Internet finden Sie Hilfen (siehe „Die privaten Finanzen“ unter [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finanaces](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finanaces)).

### Finanzplanung

Treffen Sie im Umgang mit Geld kluge Entscheidungen und planen Sie sorgfältig, bevor Sie Schulden machen. Informieren Sie sich vor der Kreditaufnahme, wie lange es dauern wird, bis der Kredit abbezahlt ist, und wie hoch die Zinszahlungen sein werden. Bauen Sie Rücklagen für den Notfall auf und sparen Sie für den Ruhestand. Sparen Sie Geld für besondere Ausgaben, zum Beispiel für einen Urlaub (siehe [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance).)



## **Bilden Sie Rücklagen für Notzeiten, mit denen Sie mindestens einen Monat auskommen**

Bilden Sie Rücklagen, mit denen Sie mindestens einen Monat auskommen, um sich und Ihre Familie vor finanziellen Schwierigkeiten zu schützen. Wie jedes Ziel wird auch der Aufbau von Rücklagen einige Zeit in Anspruch nehmen, und das ist in Ordnung.

Sie können damit beginnen, indem Sie überschüssiges Geld in diesen Spartopf legen. Bewahren Sie das Geld an einem sicheren Ort auf, beispielsweise auf einem Bankkonto. Greifen Sie nur in Notsituationen auf dieses Geld zurück. Wenn Sie in einer Notsituation Geld aus den Rücklagen nehmen mussten, beginnen Sie so schnell wie möglich damit, dort wieder Geld einzuzahlen.

Auch wenn Sie Schulden haben, leisten Sie nur die erforderliche Mindestzahlung, bis Sie Rücklagen für mindestens einen Monat aufgebaut haben. Um Ihr Ziel schneller zu erreichen, sollten Sie sich vielleicht eine zusätzliche oder bessere Arbeit suchen, etwas verkaufen, worauf Sie verzichten können, oder unnötige Kosten vermeiden.

## **Versicherungen**

Eine Versicherung kann Sie finanziell absichern. Es gibt viele Versicherungen. Die wichtigsten sind:

### **Private Versicherungen**

- **Haftpflichtversicherung / Versicherung von Eigentum:** Beispielsweise Versicherungen für Häuser, Mietwohnungen oder Fahrzeuge. Sie können dazu beitragen, die Kosten für den Ersatz oder die Reparatur von Eigentum zu decken, wenn es zu schweren Schäden, Diebstahl oder Zerstörung kommt, je nachdem, welchen Versicherungsschutz Sie abgeschlossen haben.
- **Ernteausfallversicherung:** Bietet Deckung für Produktions-/Ertragsverluste oder bei einer Missernte. In manchen Policen ist eine Ertrags- und Preisabsicherung inbegriffen.
- **Krankenversicherung:** Diese Versicherung kann die Kosten für die Gesundheitsversorgung abdecken. Überlegen Sie auch, ob Sie eine Zusatzversicherung für Behandlungen abschließen, die möglicherweise nicht von den der Krankenversicherung übernommen werden, zum Beispiel für Gehhilfen, Hörgeräte, Brillen, Zahnbehandlungen oder Psychotherapien.
- **Lebensversicherung:** Von der Lebensversicherung erhält die Familie einen Geldbetrag, wenn ein versichertes Familienmitglied stirbt. Das kann der Familie helfen, wenn sie ihren Versorger verliert oder auch bei der Deckung von Kosten im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen oder der Beerdigung.
- **Berufsunfähigkeitsversicherung:** Diese Versicherung garantiert, dass ein Teil des Einkommens der versicherten Person ausgezahlt wird, wenn sie arbeitsunfähig wird und längere Zeit nicht arbeiten kann. In manchen Fällen bezahlt der Arbeitgeber dafür.

### **Gesetzliche Absicherungen**

Informieren Sie sich auch über die verfügbaren öffentlichen Hilfsangebote. Werfen Sie außerdem einen Blick ins Hilfportal auf der Seite der Kirche.

## Ein wenig beiseitelegen

Bereiten Sie sich auf die Zukunft vor und sparen Sie so viel Geld wie möglich. Investieren Sie in Bildung oder in ein Haus, wenn dies in Ihrer Situation angebracht ist.

## Bilden Sie sich fort

Sie könnten an einer Weiterbildung teilnehmen, eine Zusatzausbildung absolvieren oder einen Abschluss an einer Berufsschule oder Hochschule machen, um sich fortzubilden und damit Sie für Ihren Lebensunterhalt aufkommen können. Informieren Sie sich auch über die Bildungsangebote der Kirche und die für Sie in Frage kommenden Stipendienprogramme. Erkundigen Sie sich bei einem Mitglied der Bischofschaft, ob in Ihrem Gebiet der Kurs „Eine gute Ausbildung für einträgliche Arbeit“ angeboten wird.

„Für die Mitglieder der Kirche sind Bildung und Ausbildung nicht einfach nur eine gute Sache, sondern ein Gebot“, hat Präsident Dieter F. Uchtdorf gesagt, der zu dem Zeitpunkt in der Ersten Präsidentschaft war. („Zwei Grundsätze für jede Wirtschaftslage“, Liahona, November 2009, Seite 57.)

Präsident Thomas S. Monson hat uns auf die Segnungen hingewiesen, die mit Bildung einhergehen: „Ihre Talente werden sich vermehren, wenn Sie lernen und sich Wissen aneignen. Sie können Ihrer Familie besser beim Lernen helfen und Sie werden inneren Frieden haben, weil Sie wissen, dass Sie auf die Eventualitäten des Lebens, denen Sie gegenüberstehen könnten, vorbereitet sind.“ („Drei Ziele als Wegweiser“, Liahona, November 2007, Seite 119.)

## Erwägen Sie den Kauf eines Hauses

Ein Eigenheim ist nicht für jeden geeignet, und das Mieten kann eine bessere Option sein. Wenn Sie über den Kauf von Wohneigentum nachdenken, denken Sie an diese beiden Grundsätze:

- Kaufen Sie ein Haus nur dann und dort, wo es für Sie sinnvoll ist.
- Kaufen Sie nur das, was Sie sich bequem leisten können.

Sie sollten sich die monatliche Hypothekenzahlung leisten können. Ermitteln Sie, was Sie sich leisten können, und verwenden Sie dies als Richtwert dafür, was Sie sich leisten können, anstatt Ihre Entscheidung darauf zu stützen, was ein Kreditgeber Ihnen leihen würde. Denken Sie daran, dass der Zehnte und die sonstigen Spenden nicht zu den Standardannahmen gehören, die von Bankangestellten vorausgesetzt werden, wenn sie Ihre Zahlungen errechnen.

## Sparen Sie für den Ruhestand

Präsident Ezra Taft Benson hat erklärt: „Während Sie auf den Ruhestand zugehen, fordern wir alle ... auf, sich auf die Zeit nach dem Rückzug aus dem Berufsleben vorzubereiten, indem Sie sparsam sind.“ (Lehren der Präsidenten der Kirche: Ezra Taft Benson, Seite 234.)

Möglicherweise gibt es staatliche oder soziale Programme, die Ihnen im Ruhestand helfen können. Wahrscheinlich werden Sie im Ruhestand zusätzlich Geld aus Ihren Ersparnissen brauchen. Wenn Sie jetzt planen, können Sie genug Geld haben, um im Ruhestand eigenständig zu sein.

Bevor Sie mit dem Sparen beginnen, überlegen Sie, wie viel Geld Sie im Ruhestand benötigen werden. Die folgende Formel kann Ihnen eine Orientierung geben:

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Anzahl} \\ \text{der Jahre im} \\ \text{Ruhestand} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{Benötigter} \\ \text{jährlicher Betrag} \\ \text{im Ruhestand} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Ihr Ziel} \\ \text{für den} \\ \text{Ruhestand} \\ \hline \end{array}$$

## AKTIVITÄT: VORBEREITUNG IN FINANZIELLER HINSICHT

Der erste Schritt hin zu einer klugen finanziellen Entscheidung ist, zu wissen, wie viel Sie derzeit ausgeben und sparen. Wenn Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben aufschreiben, erkennen Sie, wofür Sie Ihr Geld ausgeben. Wenn Sie das wissen, können Sie Änderungen vornehmen und planen, was Sie mit Ihrem Geld anfangen wollen.

### RÜCKLAGEN FÜR NOTZEITEN

Wenn Sie Rücklagen für einen Monat haben, sind Sie auf zukünftige finanzielle Herausforderungen vorbereitet. Überschlagen Sie, wie viel Geld Sie für einen Monat an Lebenshaltungskosten benötigen. Füllen Sie in den nächsten ein bis zwei Wochen dieses Arbeitsblatt aus, um zu verfolgen, wie viel Geld Sie einnehmen und ausgeben. Die üblichen Ausgaben sind unten aufgeführt, ebenso wie ein Feld für Ihr Gehalt oder sonstige Einnahmen. Tragen Sie bei Bedarf weitere Ausgaben ein.

Datum	Beschreibung	Einnahmen	Ausgaben
	Gehalt/Einkommen		
	Zehnter und sonstige Spenden		
	Miete oder Kreditrate		
	Nebenkosten		
	Versicherung		
	Lebensmittel		

### ZUM NACHDENKEN: FINANZIELLE ZIELE

Welche anderen finanziellen Ziele möchten Sie abgesehen von Rücklagen für Notzeiten gern erreichen? Auf den vorherigen Seiten finden Sie einige Anregungen.

Wenn Sie mehr über dieses Thema erfahren möchten, fragen Sie bitte den Berater für Wohlfahrt und Eigenständigkeit in Ihrer Gemeinde, ob Sie sich für den Kurs „Die privaten Finanzen“ anmelden können, oder besuchen Sie die Seite [ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance](http://ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance)

# VORBEREITUNG IN EMOTIONALER HINSICHT

## RICHTLINIEN

Wenn man wie der Erretter werden will, muss man sich Herausforderungen und Schwierigkeiten stellen. Er wird uns helfen, an Widrigkeiten zu wachsen und unseren Charakter zu entwickeln.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich Herausforderungen mit Mut und mit Glauben an Jesus Christus zu stellen. Jeder von uns kann Strategien entwickeln, die ihm dazu verhelfen, Resilienz aufzubauen. Durch Verhaltensweisen, die gut für die Psyche und für die Seele sind, sind wir auf die Herausforderungen des Lebens vorbereitet. Die folgende Darstellung gibt einen Überblick über einige solcher Verhaltensweisen.



### Resilienz beibehalten

Wir können resilient bleiben, indem wir lernen, unsere Gefühlsregungen zu erkennen und zu kontrollieren und auch anderen dabei helfen. Bei Bedarf können wir Hilfe von Freunden, Angehörigen oder ausgebildeten Fachleuten in Anspruch nehmen. Die Aktivitäten in diesem Abschnitt tragen dazu bei, dass man Herausforderungen mit Resilienz meistern kann.

## **Sich bei Bedarf Hilfe suchen**

### **Selbsthilfegruppen**

Gruppen können eine große Hilfe dabei sein, Resilienz aufzubauen. Erkundigen Sie sich bei einem Mitglied der Bischofschaft, welche Hilfsangebote es bei Ihnen in der Gegend gibt. Einige Beispiele:

- Gruppe für Eigenständigkeitsförderung zum Thema Resilienz (eine Gruppe, die innerhalb von 12 Wochen die Anleitung zum Thema Resilienz durcharbeitet)
- Selbsthilfegruppe zum Genesungsprogramm für Suchtkranke (persönlich und online)
- Genesungsprogramm für Suchtkranke – Selbsthilfegruppe für Ehepartner und andere Familienangehörige (persönlich und online)

### **So erkennt man, wann professionelle Hilfe benötigt wird**

Im Allgemeinen wird professionelle Hilfe benötigt, wenn Sie mit einem anhaltenden und schwerwiegenden Problem zu kämpfen haben und keine Linderung erfahren. Hier sind weitere Anzeichen dafür, dass Sie möglicherweise professionelle Hilfe benötigen:

- über einen langen Zeitraum dauerhaft unter ausgeprägter Wut, Traurigkeit, Angst, seelischem Schmerz oder Hoffnungslosigkeit leiden
- anhaltende Probleme ohne Lösung in Sicht
- körperliche Abgeschlagenheit
- Veränderung des Ess- und Schlafverhaltens
- unkontrollierbares Gefühl von Sorge und Angst
- Überlegungen, sich selbst oder anderen Schaden zuzufügen
- Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung oder bei täglichen Aufgaben

### **Beratungsgespräche beim Familiendienst der Kirche**

Im Gebiet Europa bietet der Familiendienst keine Beratungsgespräche an. Ein Bischof kann vom Familiendienst eine Liste von ausgebildeten Fachleuten erhalten, die von der Kirche empfohlen werden können.

### **Den richtigen Fachmann finden**

Mancherorts hat der Familiendienst Fachleute ausfindig gemacht, deren Ansatz mit den Grundsätzen der Kirche vereinbar ist. Wenn Sie einen Fachmann suchen, denken Sie daran, dass Sie eine Dienstleistung in Anspruch nehmen und das Recht haben, Fragen zu stellen. Versuchen Sie, einen Fachmann zu finden, der folgende Eigenschaften hat:

- Er versteht und respektiert Ihre Werte und das, was Sie sich von der Therapie erhoffen.
- Seine Ausbildung und Expertise passen zu Ihren Anliegen. Suchen Sie nach Fachleuten wie ausgebildeten Ehe- und Familientherapeuten, ausgebildeten Sozialarbeitern, Psychiatern, Psychologen, Beratern und so weiter.
- Länge, Kosten, und sonstige Umstände der Sitzungen entsprechen Ihren Erwartungen.
- Er ist bereit, sich mit Ihrem Ansprechpartner aus der Kirche über Ihren Fortschritt auszutauschen und gemeinsam daran zu arbeiten, Ihnen zu helfen.

# AKTIVITÄT: STRESS UND ÄNGSTE REDUZIEREN

Gott lässt zu, dass wir schwierige Phasen durchmachen, damit wir wachsen können. Er wird uns helfen. Wir können uns Fertigkeiten aneignen, wie wir unsere Emotionen kontrollieren und Probleme im Leben bewältigen können. Wenn wir diese Fertigkeiten Tag für Tag üben, sind wir besser darauf vorbereitet, neue Herausforderungen zu meistern.

## GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress und Sorgen sind normale Bestandteile des Lebens. Stress entsteht bei Problemen und motiviert uns zum Handeln. Ängste sind ein Gefühl von zu viel Sorge, das auch dann nicht verschwindet, wenn ein Problem vorbei ist. In schwierigen Zeiten können Stress und Ängste zunehmen und es einem erschweren, gut mit dem Leben zurechtzukommen. Hier sind einige Vorschläge, wie man mit Stress und Ängsten umgehen kann. Kreuzen Sie an, was Sie bereits tun oder was Sie gern ausprobieren möchten.

### Wege zum Umgang mit Stress und Ängsten

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> beten  | <input type="checkbox"/> Gedanken und Gefühle aufschreiben   |
| <input type="checkbox"/> ein inspirierendes Buch, eine Geschichte oder ein Gedicht lesen                                  | <input type="checkbox"/> schöne Erinnerungen aufschreiben, wann man schon einmal Frieden, Freude und Liebe empfunden hat |
| <input type="checkbox"/> eine kurze Pause machen, tief durchatmen und sich dehnen   | <input type="checkbox"/> Wasser trinken und sich gesund ernähren   |
| <input type="checkbox"/> körperliche Bewegung   | <input type="checkbox"/> korrekte Informationen zu dem Problem zusammentragen  |
| <input type="checkbox"/> vorübergehend auf soziale Medien, Internet und Fernsehen verzichten                              | <input type="checkbox"/> auf das konzentrieren, was einem am wichtigsten ist   |
| <input type="checkbox"/> freundliche, tröstende Worte an sich selbst richten - so wie man mit einem Freund sprechen würde | <input type="checkbox"/> mit einem Freund sprechen, der gut zuhören kann   |
| <input type="checkbox"/> jemandem helfen  | <input type="checkbox"/> draußen etwas machen, was einem Spaß macht  |
| <input type="checkbox"/> etwas Entspannendes tun, zum Beispiel lesen, Musik hören oder nach draußen gehen                 | <input type="checkbox"/> eine Unternehmung mit Freunden oder der Familie planen  |
| <input type="checkbox"/> mit Freunden und der Familie verbunden bleiben   | <input type="checkbox"/> akzeptieren, dass Herausforderungen zum Plan Gottes gehören                                     |
| <input type="checkbox"/> Schritt für Schritt vorgehen   |  |

Wählen Sie nun eine bis drei der angekreuzten Anregungen aus. Überlegen Sie, wie Sie diese innerhalb der nächsten drei bis vier Tage umsetzen könnten, wenn Sie gestresst sind. Schreiben Sie auf, wann und wie Sie das tun wollen. Erzählen Sie jemandem, der Sie verstehen und bestärken kann, von Ihrem Plan.

Wie will ich Stress und Ängste reduzieren?	Wann und wie?
Ein Beispiel: eine kurze Pause machen	Ein Beispiel: auf dem Handy einen Alarm einstellen, damit ich schon fünf Minuten vor der Mittagspause und vor dem Feierabend zur Ruhe komme und bewusst in die Pause gehe

## AKTIVITÄT: GESUNDE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN ENTWICKELN

Befindet man sich in einer schwierigen Situation und hat Probleme, gibt es viele Möglichkeiten, wie man reagieren kann. Für welche man sich entscheidet, hat positive oder negative Folgen. Zunächst einmal hilft es, sich bewusstzumachen, wie man üblicherweise reagiert.

### WÄHLEN SIE EINE REAKTION AUS

- Denken Sie an eine schwierige Situation, in der Sie sich vor kurzem befanden. Vielleicht wurden Sie enttäuscht oder kritisiert. Vielleicht haben Sie sich Sorgen gemacht, einen Fehler gemacht oder sich unzulänglich gefühlt.  
Was war die konkrete Situation? \_\_\_\_\_
- Lesen Sie nun die Antwortmöglichkeiten unten.
- Wie würden Sie in dieser Situation reagieren? (Kreuzen Sie alle zutreffenden Reaktionen an.)
- Welche Reaktionen finden Sie häufig bei sich wieder? (Markieren Sie diese mit einem Kreis.)
- Welche dieser Handlungsweisen möchten Sie in Zukunft häufiger anwenden? (Markieren Sie diese mit einem Sternchen.)

um Hilfe beten	mit ruhiger Stimme sprechen	sich jemandem anvertrauen
den nächsten Schritt überlegen	an sich selbst oder anderen Zweifel äußern	wütend werden
sich rechtfertigen	hinterfragen	in Selbstmitleid verfallen
sich für Fehler entschuldigen	etwas wiedergutmachen	sich auflehnen
sich auf die Gegenwart und die Zukunft konzentrieren statt auf Vergangenes zu verharren	aufgeben	sich von Angst beherrschen lassen
sich beklagen	aufschieben	Taten oder Gedanken verteidigen, auch wenn sie falsch sind
etwas tun, um das Problem zu lösen	sich sagen, dass alles gut wird	daran denken, dass Fehler behoben werden können
Gefühle aufschreiben	innehalten und sich beruhigen	anderen die Schuld geben

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, fragen Sie bitte den Berater für Wohlfahrt und Eigenständigkeit in Ihrer Gemeinde, ob Sie am Kurs zum Thema Resilienz teilnehmen können, oder besuchen Sie die Seite [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources](https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources)

# VORBEREITUNG IN ZEITLICHER HINSICHT RICHTLINIEN FÜR RATSGREMIEN

## RICHTLINIEN FÜR PFÄHLE, GEMEINDERÄTE UND PRÄSIDENTSCHAFTEN

Der Pfahlrat, der Gemeinderat und die Präsidentschaften unterstützen die Einheiten, in zeitlicher Hinsicht besser vorbereitet zu sein. Den Mitgliedern ist geraten worden, einander zu unterstützen, in zeitlichen Belangen vorbereitet zu sein. Wenn sie das tun, können ihre Herzen in „Einigkeit und gegenseitiger Liebe verbunden“ sein (Mosia 18:21).



### Aufgabe der Ratsgremien

- Stellen Sie einen einfachen schriftlichen Notfallplan auf. Der Notfallplan der Gemeinde soll auf den Notfallplan des Pfahles abgestimmt sein. Die „Anleitung zur Notfallplanung in Pfahl und Gemeinde“ kann beim Erstellen des Plans eine Hilfe sein.
- Kümmern Sie sich vorbildlich um die Bedürftigen und verhelfen Sie ihnen zu Eigenständigkeit.
- Vermitteln Sie den Mitgliedern je nach den örtlichen Gegebenheiten Grundsätze der Vorbereitung.
- Schaffen Sie durch Unterrichtsklassen, Aktivitäten und Betreuungsarbeit Gelegenheiten, sich vorzubereiten.
- Sie könnten die Mitglieder ermuntern, im Rahmen ihrer Eigenständigkeitsplanung Stärken, Bedarf und Hilfsmittel aufzuschreiben, die dazu beitragen, in zeitlicher Hinsicht vorbereitet zu sein.
- Arbeiten Sie zusammen, um gemeinsam Schwierigkeiten bei der Vorbereitung zu erkennen und zu beheben.
- Lösen Sie sich von Angst und Extremen.

# AKTIVITÄTEN FÜR RATSGREMIEN: VORBEREITUNG IN ZEITLICHER HINSICHT

## ANREGUNGEN

Sehen Sie sich die folgenden Aktivitäten für Ratsgremien an und wählen Sie eine aus, die für Ihren Rat am hilfreichsten wäre.

- Bearbeiten Sie alle Aktivitäten zur Vorbereitung in zeitlicher Hinsicht, die für den Einzelnen und die Familie vorgeschlagen werden. Durch Ihr Vorbild und Ihre Erfahrungen damit, sich gut vorzubereiten, helfen Sie den Menschen, denen Sie in Ihrer Berufung dienen.
- Stellen Sie in einem Gemeinderat oder in einer Präsidentschaftssitzung einen Abschnitt der Richtlinien zur Vorbereitung in zeitlicher Hinsicht vor und auch eine dazugehörige Aktivität.
- Verwenden Sie für die Lektionen an den fünften Sonntagen in Ihrer Einheit alle vier Abschnitte mit den Richtlinien und Aktivitäten.
- Arbeiten Sie gemeinsam an der **Anleitung zur Notfallplanung in Pfahl und Gemeinde** und erstellen Sie für Ihre Einheit einen Notfallplan oder aktualisieren diesen.
- Arbeiten Sie für Ihre Einheit anhand der **Gesprächsanleitung: „Wie kann ich mich um Menschen kümmern, die eine Krise durchleben?“** eine Lektion für den Unterricht am fünften Sonntag, in der FHV oder im Ältestenkollegium aus.
- Wählen Sie für Ihre Einheit ein Kapitel aus der **Anleitung zum Thema Resilienz** für den Unterricht am fünften Sonntag, in der FHV oder im Ältestenkollegium aus.







KIRCHE  
JESU CHRISTI  
DER HEILIGEN  
DER LETZTEN TAGE