

# Die notwendigen Eigenschaften eines Überlebenskünstlers

Wenn du meine Ratgeber hier kennst, weißt du, dass ein Überlebenskünstler viele Fertigkeiten beherrschen sollte.

Feuer machen, einen Unterschlupf suchen, navigieren und so weiter.

Aber was braucht es noch, um ein erfolgreicher Überlebenskünstler zu werden?

Welche Denkweise sollte jeder von uns haben?

Nach meiner Recherche habe ich eine Liste mit Merkmalen und Qualitäten zusammengestellt, die viele Überlebenskünstler gemeinsam haben.

Was sind also die notwendigen Eigenschaften?

Hier meine die kurze Liste:

1. **Anpassungsfähigkeit** – Du musst in jeder Umgebung überleben.
2. **Selbstbeherrschung** – kühlere Köpfe setzen sich durch.
3. **Einfallsreichtum** – Nutze deine Umgebung und die Dinge, die du vorfindest.
4. **Motivation** – Der starke Wunsch, zu überleben und voranzukommen.
5. **Die Fähigkeit zu lernen** – Neue Methoden und Kenntnisse aufzunehmen und verinnerlichen.
6. **Realismus** – Ein Überlebenskünstler ist weder ein absoluter Pessimist noch ein blinder Optimist.
7. **Gesundes Wohlbefinden** – Ein gesunder Geist kann nur in einem gesunden Körper gedeihen.
8. **Sturheit** – Bleibe hartnäckig und belastbar!

Und wie erwerben und lernen wir diese Qualitäten?

Diesen Fragen will ich nun auf den Grund gehen. Los geht's.

## 1. Anpassungsfähigkeit

Anpassungsfähigkeit ist die Fähigkeit eines Organismus, sich zu verändern, um sich an eine Umgebung anzupassen. Das ist überlebenswichtig und machen nicht nur Bakterien, Viren oder Tiere, sondern auch schon wir Menschen seit tausenden Jahren.



Anpassungsfähigkeit kann eine Eigenschaft sein, die Menschen entwickelt haben, und sie kann ein evolutionärer Vorteil sein. Ein Beispiel hierfür wäre die Fähigkeit, je nach Wohnort unterschiedliche Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Schauen wir uns die Fähigkeit in einer Notsituation an:

**Je besser du dich an neue Umstände und Umgebungen anpasst, desto höher sind deine Überlebenschancen.**

Du musst flexibel sein, du musst in der Lage sein, deine Pläne an unerwartete Szenarien anzupassen.

Situationen und Umgebungen können sich zum Schlechteren verändern und du wirst darauf keinen Einfluss haben und alles, was du bisher geplant hast, wird über den Haufen geworfen.

Halte also deine Ohren gespitzt, halte deinen Geist offen und wachsam und halte deinen Körper bereit, um Dinge anders zu machen, als geplant.

## **2. Selbstbeherrschung**

Selbstbeherrschung ist die Fähigkeit, seine Wünsche, Impulse und Emotionen zu kontrollieren. Es ist eine Schlüsselkomponente der emotionalen Intelligenz.

Es gibt viele Möglichkeiten, diese Fähigkeit zu entwickeln. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist das Üben von Achtsamkeit, die in jeder Situation, in der du dich befindest, durchgeführt werden kann.



Auch ein wahrer Überlebenskünstler sollte in der Lage sein, seine Emotionen zu kontrollieren. Das bedeutet nicht, dass du eine kaltherzige Person sein solltest.

Was es eigentlich bedeutet, ist, dass du angesichts jeder unvorhersehbaren Gefahr oder Situation immer ruhig bleibst.

Du solltest dir deiner natürlichen emotionalen Reaktionen bewusst sein, wie Unruhe, Wut, Angst und so weiter.

Du solltest jedoch nicht zulassen, dass diese Gefühle deine rationalen Entscheidungsprozesse trüben.

Es kann ein schwieriges Unterfangen sein, aber es ist sehr lohnend. Welche Schwierigkeiten auch immer auf dich zukommen, du wirst [nicht in Panik geraten](#).

Stattdessen wirst du deine Situation mit einem kühlen, konzentrierten Verstand beurteilen und entsprechend handeln.

### **3. Einfallsreichtum**

Das menschliche Gehirn ist eine mächtige Maschine. Es kann so vieles, wie rechnen, denken und es kann erschaffen. Es kann sich Dinge ausdenken und beim Einfallsreichtum muss ich immer an [MacGyver](#) denken aus den 80ern.



MacGyver baut ein Ablenkungsmanöver. Foto: Paramount

Sobald du dich angepasst und die Situation ruhig beurteilt hast, wird diese Eigenschaft praktisch und sogar entscheidend für dein langfristiges Überleben.

Wie meisterst du diese Herausforderung? Wie nutzt du die Umwelt zu deinem Vorteil? Wo ist die Unterkunft, Nahrung, Wasser?

Wie kannst du die Ausrüstung, die du dabei hast, in dieser Krise verwenden? Kannst du [Feuer machen](#)? Kannst du das [Wasser filtern](#)? Kannst du [Norden finden](#)?

Als einfallsreicher Mensch wirst du die Situation zu deinen Bedürfnissen anpassen müssen. Du solltest deine Umgebung unbedingt zu deinem Vorteil nutzen.

Lies auch

[52 Hobbys zur Verbesserung deiner Überlebensfähigkeiten](#) – Entdecke 52 Hobbys, die deine Survival-Skills verbessern und dich für jede Herausforderung bereit machen. Selbstbewusster mit den richtigen Freizeitaktivitäten.



## 4. Motivation

Motivation ist das, was uns antreibt, Dinge zu tun. Das ist der Grund, warum wir alles im Leben tun.



Motivation kann in zwei Kategorien unterteilt werden: intrinsisch und extrinsisch.

- **Intrinsische Motivation** ist, wenn wir motiviert sind, etwas zu tun, weil es uns interessiert oder weil es uns Spaß macht.
- **Extrinsische Motivation** ist, wenn wir aufgrund eines externen Faktors wie Geld, Noten oder Lob von anderen motiviert sind, etwas zu tun.

In einer Überlebenssituation sollte dein primäres Ziel sein, zu überleben. Du wirst wahrscheinlich einen instinktiven Überlebenstrieb besitzen, der dich dazu motiviert, Maßnahmen zu ergreifen und sich vor Schaden zu schützen.

Motivation sollte dich ständig begleiten: wenn du lernst, deine Emotionen im Zaum zu halten, wenn du dich an neue Herausforderungen anpasst und die Umgebung einfallsreich nutzt.

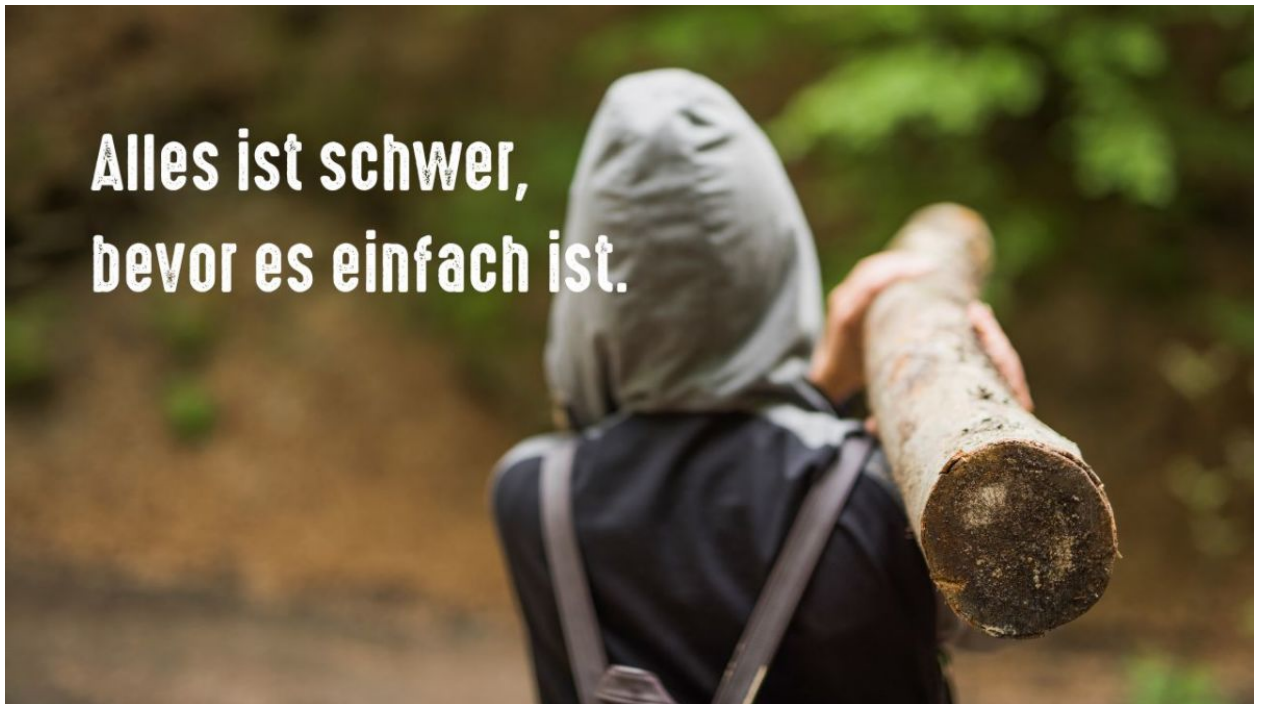
**Was auch immer dir über den Weg kommt, du solltest den inneren Wunsch haben, zu überleben, ob allein oder mit deinen Liebsten.**

Motivation hält dich am Laufen, hält dich über Wasser. Es lässt dich auf deine Ziele konzentrieren, auf die Dinge, die getan werden müssen, um unter allen möglichen Bedingungen zu überleben.

## 5. Die Fähigkeit zu lernen

Lernen ist der Schlüssel zur Vorbereitung.

Überlebenskünstler sind schlau und in der Lage, sich weiterzubilden.



Diese Qualität geht Hand in Hand mit der Flexibilität und Aufgeschlossenheit, die ich bereits erwähnt habe.

So wie du dich an eine neue Situation anpasst, muss dein Geist offen und flexibel für neue Informationen sein.

Ein Überlebenskünstler ist immer bereit, neues Wissen aufzunehmen und es mit zuvor gesammelten Fakten und Methoden zu integrieren.

Es gibt unzählige Möglichkeiten für dich, etwas Neues zu lernen, wodurch du noch besser vorbereitet sein wirst. Es gibt Bücher (wie [meine](#) oder diese [hier](#)), Videos (wie mein [YouTube-Kanal](#)), Blogs (wie diesen) und du kannst sogar nach Mentoren und erfahrenen Lehrern suchen.

## **6. Realismus**

Ein Überlebenskünstler ist weder ein absoluter Pessimist noch ein blinder Optimist.



Und noch weiteres:

- Er sieht die Dinge realistisch, ohne sie mit irgendwelchen subjektiven Farben und Filtern zu verfälschen.
- Er erkennt den Ernst jeder Situation, schätzt die Gefahr ein und überlegt, wie er mit der Situation umgehen kann.
- Er sieht die Situation weder als hoffnungslos an, noch glaubt er, dass alles gut ausgehen wird.
- Er sieht die Realität als eine komplexe Sache an: Sie ist nie nur positiv oder negativ, und der Überlebende sieht sie als das, was sie ist.

Eine gute Selbstbeherrschung wird deinem Realismus helfen.

## 7. Gesundes Wohlbefinden

Wenn du schon mehr Ratgeber von mir hier gelesen hast, dann weißt du sicher, dass ich meinen Körper als ein essenzielles Werkzeug betrachte – besonders wenn es um eine Survival-Situation geht.

Fakt ist: Dein Körper ist das Gefäß für deinen Geist.





Du solltest eine gesunde Einstellung zu deinem körperlichen Wohlbefinden besitzen.

Natürlich ist das deine Entscheidung, aber eine gesunde Ernährung und Bewegung helfen dir, fit zu bleiben.

Dein Körper wird die Befehle ausführen, die dein Wille und deine Wünsche senden. Dein Körper bist du – passe darauf einwandfrei auf.

Bleibe also fit, trainiere, verbessere deine Ausdauer. Ein gesunder Geist kann nur in einem gesunden Körper gedeihen und idealerweise harmonisiert beides zusammen.

Lies auch

[Die ultimative Überlebensliste: Diese 7 Dinge brauchst du auf einer einsamen Insel](#) – Entdecke die 7 unverzichtbaren Ausrüstungsgegenstände für eine einsame Insel. Mit unserer ultimativen Überlebensliste und Tipps bist du bestens ausgerüstet.

## 8. Beharrlichkeit

Dies mag wie eine Eigenschaft erscheinen, die die vorgeschlagene Flexibilität und Anpassungsfähigkeit negiert, aber Beharrlichkeit (auch Sturheit) vervollständigt sie tatsächlich.

**Es bedeutet im Grunde, die Haltung „niemals aufgeben“ einzunehmen.**

Du verpflichtest dich hartnäckig zu überleben, an deinen Zielen festzuhalten, egal was passiert, und fährst mit den zuvor erwähnten Werkzeugen (Selbstbeherrschung, Einfallsreichtum usw.) sowie mit den erlernten körperlichen Fähigkeiten fort.





Hier geht es nicht darum, engstirnig zu sein und alles zu ignorieren, während du nach vorn schießt.

Hier geht es darum, **hartnäckig** und **belastbar** zu sein, an das zu glauben, was du tun kannst, und dich selbst zu ermutigen, alle Schwierigkeiten zu überwinden.

## **Wie kann ich diese Fähigkeiten erlernen und verbessern?**

Du fragst dich, wie du die oben aufgeführten Fähigkeiten erlernen oder verbessern kannst?

**Der Schlüssel ist Aufgeschlossenheit sowie der Wille zur Veränderung.**

Wenn ich mich zurückerinnere, wie ich früher war, so bin ich heute in vielen Dingen anders.

Und ich kann dir versprechen, dass es sich lohnt.

Aber es dauert.

Lerne aus deinen Fehlern, hinterfrage immer, was du zu wissen scheinst und woran du glaubst. Verinnerliche die Fähigkeiten und lies sie nicht nur in Büchern, sondern lebe sie (etwa in meinem [Wildimpuls-Programm](#)).

Etwa Selbstbeherrschung: Erwinnere dich an alle Situationen, in denen du von deinen Emotionen überwältigt wurdest.

Zum Beispiel haben damit Eltern oft zu tun, wenn ihre Kinder, etwas komplett anderes machen, als die Eltern erwarten.

Was könntest du tun, um besser zu reagieren? Wie wirst du in Zukunft in einer ähnlichen Situation reagieren?

Versuche dich in einer realen Situation. Was fühlst du, wenn du denselben Menschen oder Umständen

gegenüberstehst? Kannst du diese Emotion loslassen, wenn sie dir im Weg steht?

Was die Eigenschaften wie Anpassungsfähigkeit und Einfallsreichtum betrifft, kannst du sie ständig weiterentwickeln.



Nehme an verschiedenen Überlebensherausforderungen teil und versuche dich in verschiedenen Umgebungen. Zum Beispiel kannst du dir vornehmen, einmal in der Woche in den Wald zu gehen und zu üben.

Schätze ruhig deine Erfolge und Misserfolge ein, aber urteile nicht zu hart über dich selbst.

**Es ist ein Lernprozess, beim nächsten Mal wirst du es besser machen.**

Und versuche dankbar zu sein, was du hast. Über deine Gesundheit, über die Möglichkeiten zu üben, über dein Leben. Denn [Dankbarkeit](#) kann dich in Selbstbeherrschung üben und du bleibst motiviert.

Gleiches gilt für Motivation und Sturheit. Bleibe immer bei deinen Missionen und Zielen, egal auf welche Hindernisse du auf dem Weg stoßen magst.

Nähre immer deine Lernfähigkeit. Suche nach neuen Informationen und hinterfrage alte Vorurteile.

Die Bücher und das Internet sind reich an Wissen über Überleben, [Krisen und Vorsorge](#).

Natürlich ist nicht jede Information da draußen berechtigt, du solltest daher deinen gesunden Menschenverstand nutzen.

Und Lernen bedeutet nicht, die neuen Erkenntnisse einfach gedankenlos aufzunehmen. Du solltest klug damit umgehen.

Integriere neue Informationen mit Bedacht, vertrauen deinen Instinkten und werde so ein cleverer Überlebenskünstler.

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>