

# 52 Hobbys zur Verbesserung deiner Überlebensfähigkeiten

Hey mein Freund, hast du schon mal darüber nachgedacht, wie wichtig es ist, unsere Überlebensfähigkeiten zu verbessern?

Es geht nicht nur um den Ernstfall, sondern auch darum, uns selbst und unsere Fähigkeiten besser kennenzulernen.

Das Problem ist, dass viele von uns in unserem Alltag eingeschränkt sind und nicht wissen, wie wir uns verbessern können.

Aber keine Sorge, ich habe eine Lösung für dich: 52 Hobbys, die deine Überlebensfähigkeiten verbessern können!

Lass uns gemeinsam entdecken, wie wir uns besser auf alle Eventualitäten vorbereiten können.

## Eine Liste von Hobbys, um deine Überlebensfähigkeiten zu verbessern

Willkommen bei meiner Liste von Hobbys, die deine Überlebensfähigkeiten verbessern können. Hier sind meine Top-Empfehlungen:

1. **Flintknapping:** ist eine alte Technik zur Herstellung von Werkzeugen aus Stein oder Knochen. Man bearbeitet den Stein oder das Knochen mit Werkzeugen, um scharfe Kanten und Spitzen zu erzeugen.
2. **Bogenschießen:** Vereine für Kinder und Erwachsene gibt es vielleicht auch bei dir in deiner Stadt oder du installierst die Ziele im Hinterhof oder deinem Garten.
3. **Camping:** dieses Hobby nicht nur eine großartige Möglichkeit, um Familienerinnerungen zu schaffen, sondern auch eine ideale Gelegenheit, um Überlebensfähigkeiten zu lehren, zu üben und zu verbessern. [Lies hier mehr, wie dir Camping hilft.](#)
4. **Astronomie:** Diese Lehre war einst ausschlaggebend dafür, zu wissen, wann man Wild jagt und Nahrung anbaut und erntet. Erfahre, wie du anhand der Mondphasen den Lauf der Zeit verfolgst und Sonnenwenden und Tagundnachtgleiche bestimmen kannst. Fangfrage: [Wie kamen Ernte- und Jägermond zu ihren Namen?](#)
5. **Angeln:** Lerne zu fischen und deinen Fang zu reinigen und zu kochen. So kannst du sicher sein, dass du dich in Notsituationen bestens mit Proteinen versorgst. [Schau dir auch Angeltechniken an, mit denen du ohne modere Ausrüstung Fische fängst.](#)
6. **Nahrungssuche:** Wilde Nahrung in der Natur finden ist eine großartigere Fertigkeit und sie wird dir helfen, dich mit den Pflanzen, Früchten, Nüssen, Samen und Wurzeln auseinanderzusetzen. Hier findest du zwei astreine Ratgeber dazu: "[Nahrungssuche im Sommer](#)" und "[Nahrungssuche im Winter \(41+\)](#)".
7. **Musikinstrument spielen:** Abgesehen davon, dass du in dein Leben Musik bringst, gibt es noch viele andere Vorteile.
8. **Jagen und Fallen stellen:** Jagen und Fallen stellen kann überlebenswichtig sein, um Nahrung, Material und Unterkunft in Überlebenssituationen zu beschaffen. Es verbessert auch die Fähigkeiten zur [Selbstversorgung](#) und Unabhängigkeit.

9. **Bierbrauen oder Schnaps brennen:** Wenn sich alle anderen ihren Weg durch ihren Alkoholvorrat getauscht oder getrunken haben, macht dich das Bierbrauen zu Hause vielleicht zur beliebtesten Person.
10. **Mannschaftssport:** fördert Teamarbeit und Führung.
11. **Gartenarbeit:** egal ob du eine Fensterbank oder Anbaufläche, Platz für ein paar Hochbeete im Hinterhof oder ein paar Container auf deiner Terrasse hast – beginne mit diesen [schnell wachsenden Gemüsepflanzen](#). Gartenarbeit lohnt sich auch für Kinder!
12. **Hühner oder Hasen halten:** Hühner und Hasen können in Krisensituationen und Notfällen hilfreich sein, da sie leicht zu pflegen sind und eine reguläre Quelle für Nahrung wie Eier und Fleisch bieten können. Außerdem benötigen sie keine komplexen Werkzeuge oder Ausrüstung, um gehalten zu werden. Lies hier, [wie man Hühner hält](#) und hier, [wie man Kaninchen hält](#).
13. **Schmieden:** Dadurch stellst du eigenes Werkzeug sowie Waffen her. Dass das essenziell ist, brauche ich nicht zu erwähnen.
14. **Stricken und Häkeln:** sind Hobbys, die unterschiedliche Werkzeuge und Techniken verwenden, aber die gleichen Arten von Gegenständen herstellen können. Informiere dich über budgetfreundliche Methoden, um Garn zu erwerben, oder lerne, dein eigenes zu spinnen. Stopfen könnte auch gut zum Üben sein.
15. **Feuermachen:** Feuermachen hilft dir, dich im Freien zu überleben und deine Überlebensfähigkeiten zu verbessern. Schau dir insbesondere den Ratgeber hier an: [18 Möglichkeiten, Feuer ohne Feuerzeug und Streichhölzer zu machen](#).
16. **Zimmerei, Holzbearbeitung und Schnitzerei:** Sich Dinge aus Holz herzustellen ist notwendig und Holz ist ein fantastischer Werkstoff, um schnell Ergebnisse zu erzielen. Im Wildimpuls-
17. **Quilten:** ist ein Hobby, das Sie und Ihre Familie warm hält und auch eine großartige Möglichkeit ist, Stoffe zu recyceln.
18. **Nähen:** Nähen ist wichtig für Überlebensfähigkeiten, weil es ermöglicht, Kleidung und Ausrüstung zu reparieren und zu ersetzen, wenn sie beschädigt werden. Dies kann helfen, Wärme und Schutz zu erhalten, sowie den Verlust von Ausrüstung und Ressourcen zu vermeiden. Außerdem kann Nähen auch bei der Herstellung von Notunterkünften, Taschen und anderen Gegenständen nützlich sein.
19. **Entomologie (Insektenkunde):** Diese Lehre wird dir helfen zu lernen, welche Insekten sicher zu essen sind und welche am besten in Ruhe gelassen werden.
20. **Kochen:** Lerne, wie man von Grund auf kocht, und du bist unabhängiger von Supermärkten. Soßen, Dips und Dressings sind ein einfacher Einstieg. Alte Kochbücher sind ein großartiger Ort für Rezepte von Grund auf.
21. **Historische Nachstellungen / Reenactments:** sind eine tolle Möglichkeit, sich mit Handwerksfertigkeiten zu beschäftigen und kämpfen zu lernen.
22. **Nähahle verwenden:** Lerne, eine Nähahle zu verwenden, um Waren aus strapazierfähigen Materialien wie Leder und Canvas herzustellen und zu reparieren. Starte vielleicht mit einer [einfachen Axt-Lederscheide hier?](#)
23. **Schießen und Treffsicherheit:** sind gute Überlebensfähigkeiten, auch wenn du gerade nicht nach Nahrung jagen möchtest. Einige Orte bieten Schusswaffenkurse auch ohne Waffenschein an. Und Waffensicherheit sollte jeder kennen.
24. **Imkern:** Neben Honig für Speise- und Heilzwecke liefert die Bienenhaltung Bestäuber für deinen Garten, Bienenwachs für Kerzen, Deo und Basis für Heilsalben.
25. **Geocaching:** ist eine großartige Familienaktivität, die Navigationsfähigkeiten in der freien Natur vermittelt. Während ältere Kinder und Erwachsene die Technik des Geocachings zu schätzen wissen, werden kleine Kinder das kreative Geben und Nehmen beim [Letterboxing](#) genießen.
26. **Seifenherstellung:** Hygiene ist entscheidend für die Gesundheit, was bedeutet, dass die Seifenherstellung eine entscheidende Fähigkeit ist.

27. **Klettern:** Beim Klettern kommt es auf die richtigen Seile und Knoten an. All das brauchst du in Überlebenssituationen auch. Finde [hier meine 6 wichtigsten Knoten](#) und den [EINEN Knoten, den jede und jeder braucht!](#)
28. **Boote:** Auf dem Wasser unterwegs sein und wissen, wie sich ein Boot beim Steuern verhält, kann essenziell sein in einer Survival-Situation. Außerdem wirst du dich auch hier mit Knoten beschäftigen.
29. **Kerzen machen:** Das Tollen am Kerzenmachen ist es, ein handgefertigtes Produkt zu erschaffen, das man selbst nutzen oder verschenken kann. Es hilft dir, deine handwerklichen Fähigkeiten zu verbessern und kann als Teil einer Überlebensstrategie bei [Stromausfällen](#) oder Notfällen dienen, in denen Lichtquellen benötigt werden.
30. **Schlösser knacken:** Abgesehen davon, dass man sich wie ein übercooler, supergeheimer James-Bond-Spion fühlt, zerstört das Knacken von Schlössern, die Illusion von Sicherheit, die uns Schlösser vermitteln, und verstärkt die Gründe, warum die eigene Haussicherheit so wichtig ist. [Hier ist ein 30-teiliges Lockpicking Set](#) mit 3 transparenten Übungsschlössern, etwas, das dich beschäftigt und ein feines Geschenk für jedes Kind oder jeden Teenager ist.
31. **Orientierungslauf:** Der Orientierungslauf ist eine Sportart, bei der Teilnehmer eine vorgegebene Strecke mit einer Karte und einem Kompass finden müssen. Es ist eine Kombination aus Laufen, Orientierung und Kartenlesen. [Lies hier, wie du mit Karte und Kompass umgehst](#) und finde hier einen großen [Ratgeber über die Orientierung OHNE Karte und Kompass](#).
32. **Wandern und Rucksackreisen:** eignen sich hervorragend zum Testen von [Bug-Out-Bags](#) und 72-Stunden-Kits sowie zum Üben mit Ausrüstung. Jede Wanderung ist eine Gelegenheit, sich zu verfeinern und zu verbessern.
33. **Lebensmittelkonservierung:** Mit der Lebensmittelkonservierung stellst du sicher, dass all die leckeren Lebensmittel, die du jagst, fängst, anbaut, fütterst und im Lebensmittelgeschäft erwirbst, vorrätig und für dich und deine Familie bereit sind, wenn sie gebraucht werden.
34. **Papier machen:** Wenn du weißt, wie man Papier herstellt, kannst du auf lange Sicht deine Aufzeichnungen machen. Wusstest du, dass du aus dem [Birkenporling](#) Papier machen kannst?
35. **Schmieden:** Steigst du in die Metallverarbeitung ein, steht dir eine große Welt offen für allerhand Werkzeuge und Waffen sowie Behälter und Konstruktionen.
36. **Offroading:** Mit dem Auto durch schwieriges Gelände kann dich die Nerven kosten, weshalb es auch auf dieser Liste steht.
37. **Drohnen:** Das Erlernen der sicheren und legalen Bedienung einer Drohne könnte in potenziell unsicheren Situationen wichtige Informationen liefern.
38. **Kochen am Lagerfeuer:** Üben Sie das Kochen am Lagerfeuer und im Dutch Oven. [Hier findest du ein Rezept.](#)
39. **Wetter-Spotter:** Trainiere als Wetter-Spotter und wenn dein Lieblings-Wetter-App nicht verfügbar ist, hast du immer noch eine ziemlich gute Vorstellung davon, was Mutter Natur plant.
40. **Kräuter-Anbau:** Pflanzen- und Kräuter-Anbau kann deine Überlebensfähigkeiten verbessern, indem es dir ermöglicht eigene Nahrungsquellen zu schaffen, die dich unabhängiger von externen Lieferungen machen. Weiterhin kannst du Heilkräuter anbauen, um gesundheitliche Probleme zu behandeln.
41. **Auto-Reparaturen:** Erfahre, wie du grundlegende Fahrzeugwartungen und -reparaturen durchführst. Dadurch bist du unabhängiger von Auto-Reparaturdiensten, was Zeit und Geld spart. Außerdem kannst du dein Auto in Notfällen schneller und effektiver reparieren, um Mobilität und Sicherheit zu gewährleisten.
42. **Heim-Handwerker:** Steigere deine handwerklichen Fähigkeiten, damit du grundlegende Reparaturen zu Hause in Angriff nehmen kannst.
43. **Backen und Brotbacken:** Backen und Brotbacken können deine Überlebensfähigkeiten verbessern, indem es dir ermöglicht eigene Lebensmittel herzustellen, anstatt auf gekaufte

Lebensmittel angewiesen zu sein. Hier für dich ein Artikel, [wie man schnell ein Brot am Lagerfeuer backt](#).

44. **Kraft- und Fitnesstraining:** Wenn du Zombies nicht davonlaufen kannst, ist es an der Zeit, Kraft- und Fitnesstraining zu deinen Hobbys hinzuzufügen. [Lies hier mehr zum "Forest Fitness"](#).
45. **Lesen:** Lies mehr über Vorbereitungs- und Überlebensfähigkeiten und baue eine Bibliothek mit Referenzmaterialien auf, auf die auch ohne Technologie zugegriffen werden kann. Zusätzlich verbesserst du deine Kommunikations- und Schreibfähigkeiten, was für die Kommunikation und Dokumentation wichtiger Überlebensinformationen hilfreich sein kann. Auch deine Kreativität und Vorstellungskraft wird stimuliert, was bei der Lösung von Problemen und Überlebensherausforderungen hilfreich sein kann. Hier findest du gute [Bücher über Bushcrafting](#).
46. **Bushcraft- und Wildnis-Fähigkeiten:** sind großartige Hobbys für diejenigen, die sich mit primitiven Überlebensaufgaben herausfordern möchten. Meine Website ist voll mit diesen Themen.
47. **Paintball und Airsoft:** sind von Mannschaftssportarten getrennt, da sie eine einzigartige Kombination von Fähigkeiten bieten, die sich gut mit Überlebensszenarien verbinden lassen. Ja, sie bieten Möglichkeiten für Teamarbeit, aber auch strategisches, taktisches Denken, Tarnung, Deckung und Verbergen, Schießfähigkeiten und körperliche Kondition.
48. **Funken / CB-Funk:** Es ist ratsam, Kommunikationsgeräte für eine [SHTF-Situation](#) zu beherrschen.
49. **Selbstverteidigung:** diese Fertigkeiten als Hobby bauen Selbstvertrauen und Seelenfrieden auf, erfordern jedoch eine professionelle Ausbildung, um richtig zu funktionieren.
50. **Wandern:** Wandern hält dich fit und verbessert deine Orientierungsfähigkeiten. [Finde hier alle meine Ratgeber zum Wandern](#).
51. **Überlebensfähigkeiten ausbauen:** Ein Kurs in Überlebensfähigkeiten kann dir beibringen, wie man sich in Notsituationen schützt und überlebt. [Hier findest du einige gute Anbieter](#).
52. **Tierspuren lesen:** Tierspuren zu deuten, ist ein wunderbares Hobby. Und im Notfall wirst du es brauchen, denn es hilft dir [Nahrungsquellen zu identifizieren](#), Gefahren durch wilde Tiere zu erkennen, Richtungen und Routen von Tieren zu verfolgen und für eine Einschätzung der Anwesenheit von Tieren in einem bestimmten Gebiet. [Wie du mit dem Fährtenlesen anfängst, liest du hier](#), und hier habe ich einen [großen Guide zu Tierspuren im Schnee](#) und in meiner [Datenbank zu Tierspuren](#) findest du viele Fotos.

Hier noch ein paar Hinweise zu den Hobbys:

- Jeder kann diese Hobbys ausprobieren, unabhängig von Alter oder Fitnessniveau.
- Für einige Hobbys benötigst du möglicherweise eine Einführung oder Anleitung, aber die meisten können ohne Vorkenntnisse ausgeübt werden.
- Einige der Hobbys können drinnen und draußen ausgeübt werden, während andere in erster Linie im Freien durchgeführt werden.
- Die Kosten können variieren, je nachdem, welches Hobby du auswählst. Einige kosten nichts oder sehr wenig, während andere mehr Geld erfordern, abhängig von deinen persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen.

Fakt ist: Durch das Ausprobieren dieser Hobbys **erwirbst du Fähigkeiten und Wissen**, die dir helfen, in unvorhergesehenen Situationen zu überleben, wie Feuermachen, Überleben im Freien, Navigation usw. Du wirst außerdem selbstbewusster und kannst dich besser selbst versorgen.

Fazit: Diese Hobbys sind nicht nur unterhaltsam, sondern auch lehrreich und können deine Überlebensfähigkeiten verbessern. Probiere es aus und verbessere deine Überlebensfähigkeiten!

## Wie kannst du deine Überlebensfähigkeiten noch verbessern?

Trainieren!

Aber du wusstest, dass ich das sagen würde, richtig?

Denn auch wenn unser Leben (im Moment) nicht von diesen Hobbys abhängt, ist Übung die einzige Möglichkeit, sie zu nutzen, wenn sie es tun.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren und ich hoffe, ich konnte dir einige Ideen und Impulse vermitteln.

---

## 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>