



Überleben in Gefahr



Bewältigung von Stress in extremen Gefahrensituationen

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Referent : Peter A. Pfalzgraf
Funktion : BT CF der BKF
E-Mail : p.pfalzgraf@gmx.de
Telefon : +49 171 657 04 90



Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Zwei Beispiele und deren Ausgang

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Wann kommt Stress auf ?

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



- eine bedrohliche Situation tritt auf
- sie kommt völlig überraschend
- die möglichen Folgen werden als
- Bedrohung empfunden
- man hat Angst, die Lage nicht zu meistern
- man fürchtet sich vor den Folgen

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Wie läuft der Notfall ab ?

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



- wir finden uns unvermittelt in einer Notlage
- Wir haben Angst und Stress
- Die Zeit ist sehr begrenzt
- Wir müssen sofort handeln
- Das muss folgerichtig geschehen
- Nichts zu tun ist in der Regel die schlechteste Wahl

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Was soll man im Notfall tun ?

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



- Nach dem ersten Schreck ist es entscheidend die Handlungsfähigkeit zurück zu gewinnen.

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



1. Tief durchatmen
2. Nicht daran denken, was alles geschehen könnte
3. Nur darauf konzentrieren, die Lage zu meistern
4. Erkennen, wie genau die Situation ist
5. Gegebenenfalls die gelernten Notverfahren einleiten
6. Sofort beginnen, die notwendigen Schritte zu tun
7. Nichts zu tun, ist die schlimmste Maßnahme

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Wer sich an diese Grundregeln hält, hat die besten Aussichten glimpflich oder unbeschadet aus einer Notlage heraus zu kommen.

Wer gar nichts tut, hat in den meisten Fällen verloren. Im Zweifel ist oft eine falsche Entscheidung besser als Abzuwarten, denn die Zeit zum Handeln ist sehr knapp. Dies gilt immer und überall in Notsituationen.

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Zusammenfassung

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



1. Schreck, da unerwartet
2. Stress aus Angst vor den Folgen
3. Reset zur Wiedererlangung der Handlungsfähigkeit
4. Analyse als Grundlage fürs Handeln
5. unverzügliches, zielgerichtetes Handeln
6. Überleben
7. Durchatmen

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Schlussfolgerung

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Die Überlebenschancen liegen bei uns selber.

Wir dürfen nur nicht der Panik verfallen sondern müssen nur die Ruhe bewahren und überlegt und zielgerichtet handeln.

Immer mit dem Notfall rechnen

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA



Überleben in Gefahr



Die Ausgänge der beiden anfangs erwähnten Beispiele sollten nun verständlich sein und die Notwendigkeit, immer vorbereitet zu sein, ebenso.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

Vortrag zum DFV/SFG Verbandstag 2023 in Schweinfurt / ISITA