



## **ISOLATION – die große Herausforderung**

Ob in einer Krisensituation oder allein in der Wildnis – Isolation ist für viele Menschen eine extrem psychische Herausforderung.

Isolation wirkt sich oft nachteilig auf den Überlebenswillen aus, da durch die Isolation oft wirre Gedanken im Kopf entstehen, es besteht keine Möglichkeit sich mit einem anderen Menschen auszutauschen, alle Entscheidungen müssen selbst getroffen werden. Zu diesen Punkten gesellt sich dann noch gerne das Gefühl von Angst. Die Angst drückt sich meistens darin aus, dass der Mensch übertrieben vorsichtig wird, bloß um sich nicht zu verletzen, nachvollziehbar, wenn niemand helfen kann. Ein weiterer Gefahrenpunkt ist eine mögliche Depression und Frustration, die sich langsam in den Kampf drängt. All diese Umstände können dazu führen, dass der Mensch in eine Lethargie verfällt und sich einfach gehen lässt, dadurch verschlechtern sich seine Überlebenschancen in Windeseile.

Allein, isoliert sein, hier braucht es ein verdammt gutes Mindset, welches niemand mal einfach schnell erlernen kann. Ein stabiles Mindset zu erreichen braucht einiges an Übung.

Die wichtigsten Punkte dabei sind:

- Disziplin
- Selbstvertrauen
- Sicherheit im eigenen Tun
- Zeitmanagement
- Arbeits-, Aufgabenmanagement

Isolation widerspricht unserem normalen Verhalten und wird dadurch zur Herausforderung.

### **Was hilft?**

- Akzeptieren der Lage
- Einrichtung von Routinen, z.B.
- Morgens: Holz sammeln, Unterschlupf ausbauen / reparieren, Nahrungssuche
- Mittags: Mahlzeit zubereiten
- Nachmittags: Umgebung erkunden
- Abends: Feuer, bauen von nützlichen Utensilien, Ablenkung durch improvisierte Spiele

