

Ausrüstungsliste für den Kurs Die Psychologie des Überlebens

- Schlafsack (der Witterung entsprechend)
- Isomatte (der Witterung entsprechend)
- Zelt, Tarp oder Plane (min. 2x3m, nutze was du kennst und kannst)
- Decke (am besten geeignet ist eine Wolldecke)
- Der Witterung angepasste Bekleidung (die schmutzig werden darf sowie Wechselkleidung, möglichst in gedeckten Naturfarben, keine militärischen Tarnmuster)
- Ein zusätzliches T-Shirt (das schmutzig und nass werden darf)
- Ein zusätzliches Paar dicker Socken
- Ein Schal oder Halstuch als dichte Augenbinde
- Esstlöffel
- Tiefer Teller oder Schüssel
- Tasse aus Metall (mit der im Feuer Tee erwärmt werden kann; keine doppelwandige Tasse!)
- Trinkflasche für Wasser (Volumen: 0,5 - 1L)
- Schreibzeug (Block / Notizbuch, Bleistift)
- Messer (mit fester Klinge bzw. Klappmesser mit feststellbarer Klinge, kein Wellenschliff, möglichst scharf geschliffen; unter Beachtung [Waffengesetz § 42a](#))
- Persönliche Hygieneartikel (Zahnbürste, biologisch abbaubare Seife etc.)
- Insektenschutz (z.B. ein Spray mit Icaridin oder DEET 30 – 50%)
- Handtuch

Bitte verzichte auf die Mitnahme von elektronischen Geräten wie Smartphones und Taschenlampen, sowie auf Uhren. Diese werden während des Kurses nicht benötigt.