



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

## Deine fachlichen und intellektuellen Fähigkeiten

Fach-/Anwendungswissen, manuelle Fertigkeiten und denkerische Ressourcen

### Fach- und Anwendungswissen (Survival-Skills)

#### ○ Angeln

- Bau von Fallen und Behelfen FS1&2
- Eisfischen E(W)

#### ○ Jagen

- Wildbiologie JA/FS1&2/WP
- Biologie JA/FS1&2/WP/PN/SB1,2,3
- Wildkrankheiten JA/FS1&2/WP/SB1,2,3
- Ornithologie JA/WP
- Schleichen JA/FS1&2/WP
- Spuren & Fährtenlesen JA/FS1&2/WP/E(W)
- Wildkörper zerlegen JA/FS1&2/WP
- Fallen bauen FS1&2/E(W)
- Fallen stellen FS1&2/E(W)
- Waffenhandhabung JA

- Gerben WP/FS1&2
- Schießtraining JA
- Bogenbau\* H(B)
- Bogen-Schießen\* H(B)

\* Bogenschießen ist zwar ein Survival-Skill, doch erfordert die Bogenjagd auf Großsäuger für die Notnahrungsbeschaffung einen enorm hohen Fertigungslevel. Deswegen sind diese Fertigkeit in der der Praxis kaum anwendbar.

#### ○ Schneidewerkzeuge

- Schnitztechnik FS1&2/SB1,2,3/WP/E(W)
- Flintknapping FS1&2
- Axt-Technik SB2,3/WP/E(W)/FS1&2
- Messer-Technik FS1&2/SB1,2,3/WP/E(W)/H(B)
- Schleiftechnik FS1&2/SB3/WP/E(W)/H(B)
- Säge-Technik FS1&2/SB1,2,3/WP/E(W)/H(B)

#### ○ Notunterkünfte

- Tarp-Setups FS1&2/SB1,2,3/WP/E(W)
- Biwak-Setups SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
- Debris-Hut (Laubhütte) FS1&2/WP/SB3
- Iglu E(W)

## Kursangebote

FS1, FS2 = Full-Survival 1 & 2

SM = Survival-Mentalität  
(Bogen)

E = Expedition (Winter)

SF = Selbstverteidigung & Fitness

JA = Jagd-Ausbildung

SB1,2,3 = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

WP = Wildnispädagogik-Ausbildung

PN = Pflanzenkunde & Notnahrung

EH = Wildnis-Erste-Hilfe

H = Survival-Handwerk



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

- **Pilzkunde** PN/FS1&2/WP
- **Recht**
  - Jagdrecht JA/FS1&2
  - Naturschutzgesetz JA/PN/SB1,2,3/FS1&2/WP
  - Strafgesetzbuch JA/SF/FS1&2
- **Pflanzenkunde**
  - Pflanzenbestimmung PN/WP/FS1&2 SB2,3/JA
  - Heilpflanzen PN/WP/FS1&2
- **Natur-Materialkunde für**
  - Flechten FS1&2/WP/EH/SB2,3/PN
  - Baumaterial FS1&2/WP/E(W)/PN
  - Seilkunde SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)/PN
  - Schneidwerkzeuge SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
- **Knotenkunde**
  - Kletterknoten SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
  - Klemmknoten SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
  - Rettungsknoten SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
- **Flechten**
  - Seile SB3/FS1&2/WP/E(W)
- **Körbe & Behälter** FS1&2
- **Outdoor-Erste-Hilfe**
  - Anatomie EH
  - Notfallmedizin EH
  - Retten & Bergen EH/SB1,2,3/FS1&2/WP
  - Hygiene EH/SB1,2,3/FS1&2/WP/JA
- **Ernährung**
  - Paleo Ernährung FS1&2/WP/PN
  - Grundlagen Ernährung FS1&2/WP/PN/ SB1,2,3
  - Zubereitung & Konservierung FS1&2/WP/PN/ SB2,3/JA
- **Ausrüstungskunde**
  - archaische Ausrüstung B1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
  - Militär & Survival SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)/EH/SF
- **Astronomie**
  - Navigation SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)  
(Land & Wasser)
- **Wasseraufbereitung**
  - Filterherstellung FS1&2/WP/PN

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2

**SM** = Survival-Mentalität

(Bogen)

**E** = Expedition (Winter)

**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**JA** = Jagd-Ausbildung

**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung

**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung

**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe

**H** = Survival-Handwerk



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

- Wasser-Ökologie FS1&2/SB1,2,3/WP/PN
- **Selbstverteidigung**
  - Waffenloser Kampf SF
- **Kommunikation**
  - Funk & Satelliten SB1,2,3/WP/E(W)
  - Notsignale SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
- **Navigation**
  - Karte & Kompass SB1,2,3/WP/E(W)/JA
  - Grob- und Feinorientierung SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
  - ohne Hilfsmittel SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
  - Messen & Schätzen von Distanzen SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
  - Suchmuster SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
- **Feuerkunde**
  - Bow-Drill SB3/FS1&2/WP/E(W)
  - Hand-Drill FS1&2
  - Zunderkunde SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
- Feuerstein SB2,3/FS1&2/WP
- **Fitness**
  - Trainingsmethoden FS1&2/WP/SF
  - Kälte- & Hitzetraining FS1&2/WP/E(W)/SM
- **Nähen**
  - Werkzeugherstellung FS1&2
  - Stoff & Leder FS1&2
- **Notfallmanagement**
  - Reiseplanung SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
  - Überlebensstrategien SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)
- **Ökologie**
  - Naturschutz SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)/JA/PN
  - Nachhaltigkeit SB1,2,3/FS1&2/WP/E(W)/JA/PN
- **Psychologie**
  - Notfallpsychologie SM/EH/FS1&2
  - Stress-Bewältigungsmethoden SM/EH/WP/FS1&2/SF
  - Awareness SM/WP/FS1&2
  - Resilienz-Training SM/FS1&2

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2

**SM** = Survival-Mentalität  
(Bogen)

**E** = Expedition (Winter)

**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**JA** = Jagd-Ausbildung

**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung

**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung

**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe

**H** = Survival-Handwerk



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

- Mentales-Training SM/EH
- Not-Reaktionsmuster SM/EH
- Sinnesschulung SM/WP/SB1,2,3/FS1&2
- Gewaltfreie Kommunikation SM/WP
- Soziale Kompetenz SM/WP/FS1&2/E(W)
- Antigewalttraining SF
- **Wetterkunde**
  - Meteorologie SB2,3/FS1&2/WP/E(W)/JA
- **manuelle Geschicklichkeit** FS1&2/SB1,2,3/SF/WP/E(W) JA/EH
- **Praxisorientierung, praktisches Denken** alle Kurse
- **Survival-Begriffe und Regeln kennen** alle Kurse

### Intellektuelle Fähigkeiten

#### ○ **Aufmerksamkeit**

- simultane Aufmerksamkeit EH/JA  
die Aufmerksamkeit auf verschiedene Aufgaben gleichzeitig, in einer effizienten und erfolgreichen Art lenken
- selektive Aufmerksamkeit Alle Kurse  
die Aufmerksamkeit ausschließlich auf eine Informationsquelle unter vielen lenken
- konzentrierte Aufmerksamkeit FS1&2/WP/JA/H/EH/SM/SF  
die Aufmerksamkeit über eine lange Zeit einer Aufgabe widmen, um so eine stabile Leistung zu erbringen
- schnelle Aufmerksamkeit FS1&2/WP/JA/H/EH  
Informationen schnell und richtig aufnehmen
- Merkfähigkeit Alle Kurse  
sich Inhalte einprägen und im Gedächtnis behalten

## Kursangebote

FS1, FS2 = Full-Survival 1 & 2  
SM = Survival-Mentalität (Bogen)

E = Expedition (Winter)  
SF = Selbstverteidigung & Fitness

JA = Jagd-Ausbildung  
SB1,2,3 = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

WP = Wildnispädagogik-Ausbildung  
PN = Pflanzenkunde & Notnahrung

EH = Wildnis-Erste-Hilfe  
H = Survival-Handwerk



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

#### ○ Denkvermögen

alle Kurse

- abstrakt
- analytisch
- konkret, praxisbezogen
- kreativ
- vernetzt / in Zusammenhängen
- logisch
- scharfsinnig
- objektiv
- räumliches Vorstellungsvermögen
- vorausschauend
- klar und strukturierend

#### Deine methodischen Survival-Fähigkeiten

Werkzeuge für die Arbeitsorganisation, Lerntechnik, Rhetorik und Präsentation

##### ○ Problemlösungsfähigkeiten

FS1&2/WP/E/EH/JA

- Ausgangssituationen und Rahmenbedingungen erfassen
- Schwierigkeiten analysieren
- offensichtliche und verdeckte Ressourcen wahrnehmen
- Ziele definieren
- Lösungsansätze erarbeiten
- Schritte zu Lösungen und Zielen planen und umsetzen

##### ○ Arbeitstechnik

Alle Kurse

- Wissen wirksam verarbeiten
- Methoden der Informationsbeschaffung anwenden
- Informationen nach Wichtigkeit filtern

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2

**SM** = Survival-Mentalität  
(Bogen)

**E** = Expedition (Winter)

**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**JA** = Jagd-Ausbildung

**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung

**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung

**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe

**H** = Survival-Handwerk



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

- Prioritäten setzen
- Arbeitsinhalte strukturieren
- Zeitmanagement
- Aufgaben zeitlich und inhaltlich planen, kontrollieren und evaluieren
- und anschaulich gestalten
- das Wichtigste zusammenfassend
- Aussagen auf den Punkt bringen
- Fragen und Meinungen anderer aufnehmen

#### ○ **Arbeitsverhalten, Arbeitsweise** Alle Kurse

- selbstständig
- eigeninitiativ
- präzise
- umweltbewusst
- erfolgsorientiert
- zielorientiert
- effektiv
- konzentriert

#### ○ **retorische Fähigkeiten** WP/SM/JA

- nonverbale Kommunikation einsetzen
- komplexe Inhalte strukturieren

## Deine persönlichen Survival-Fähigkeiten

Persönlichkeit eines Menschen, Fähigkeiten zur Selbstreflexion, Handlungsmöglichkeiten

#### ○ **Haltung, Einstellung (siehe auch methodische Fähigkeiten, Arbeitsverhalten)** WP/FS1&2/JA/E/SM/EH/ SF

- verantwortungsbewusst
- pflichtbewusst
- zuverlässig
- diszipliniert
- einsatzbereit
- belastbar
- Übersicht und Ruhe in der Hektik

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2

**SM** = Survival-Mentalität (Bogen)

**E** = Expedition (Winter)

**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**JA** = Jagd-Ausbildung

**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung

**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung

**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe

**H** = Survival-Handwerk



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

bewahrend

- ausdauernd, durchhaltend
- eigene Kräfte realistisch einschätzend
- bereit, Unterstützung zu holen
- realitätsbewusst

#### ○ Flexibilität

- Bereitschaft und Mut, sich auf neue und ungewohnte Situationen einzustellen
- Altes loslassen
- von einer Aufgabe zur anderen wechseln
- auf kurzfristige Arbeitsanfragen eingehen

alle Kurse

#### ○ Kreativität

- Ideen entwickeln, einbringen und

alle Kurse

konkretisieren

- in offenen Situationen schöpferische Lösungsmöglichkeiten finden
- neue Kombinationsmöglichkeiten erproben
- mit wenig Mitteln viel bewirken
- improvisieren
- spielerisch sein

#### ○ Selbstständigkeit

WP/FS1&2/E/JA/EH/SM

- seine Fähigkeiten richtig einschätzen
- Initiative ergreifen
- unabhängig sein
- eine eigene Meinung vertreten
- selbstständig und ohne fremde Hilfe entscheiden, planen und handeln
- sich behaupten

## Kursangebote

FS1, FS2 = Full-Survival 1 & 2

SM = Survival-Mentalität  
(Bogen)

E = Expedition (Winter)

SF = Selbstverteidigung & Fitness

JA = Jagd-Ausbildung

SB1,2,3 = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

WP = Wildnispädagogik-Ausbildung

PN = Pflanzenkunde & Notnahrung

EH = Wildnis-Erste-Hilfe

H = Survival-Handwerk



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

- Verantwortung für sein Handeln übernehmen
- sich durchsetzen
- **Weitere Fähigkeiten**
  - sich selbst reflektierend und weiterentwickelnd
  - aus eigenen Fehlern lernend
  - selbstsicher
  - frustrationstolerant
  - ehrlich, gradlinig
  - auf dem Boden der Realität
  - ruhig, gelassen
  - geduldig
  - präsent
  - konzentriert
  - beharrlich
  - entscheidungsfreudig
  - spontan und begeisterungsfähig

Alle Kurse

- impulsgebend
- diskret
- neugierig
- engagiert
- intuitiv

## Deine sozialen Survival-Fähigkeiten

Ressourcen im Umgang mit anderen Menschen

- **Teamfähigkeit** WP/FS1&2/E/JA/EH/SM
  - mit anderen zusammen Lösungen erarbeiten
  - eigene Kenntnisse einbringen und weitergeben
  - Schwächen oder Fehler eingestehen
  - in der Gruppe Verantwortung übernehmen
  - in einer Gruppe zurückstehen

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2  
**SM** = Survival-Mentalität  
(Bogen)

**E** = Expedition (Winter)  
**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**JA** = Jagd-Ausbildung  
**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung  
**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung  
**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe  
**H** = Survival-Handwerk





## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

- sich in einer Gruppe Gehör verschaffen
- ein offenes Ohr für Anliegen anderer zeigen
- Fähigkeiten von anderen wahrnehmen und wertschätzen
- getroffene Entscheidungen akzeptieren
- sich an Vereinbarungen halten
- Mitverantwortung für Ergebnisse tragen

#### ○ **Konfliktfähigkeit**

WP/FS1&2/E/JA/EH/ SM

- Aggressionen bei sich und anderen zulassen und schöpferisch damit umgehen
- zwischen Sachebene und persönlicher Ebene unterscheiden
- andere Meinungen anhören und nicht vorschnell werten
- mit Niederlagen umgehen
- Wünsche direkt aussprechen
- konstruktive Kritik anbringen und

angemessen auf Kritik reagieren

- Konflikte erkennen, direkt ansprechen und dort lösen, wo sie sind
- nein sagen
- Meinungsverschiedenheiten ansprechen und bereinigen

#### ○ **Kommunikationsfähigkeit**

WP/FS1&2/E/JA/EH/SM

- mit anderen in Beziehung treten
- tolerant sein
- sich in andere hineinversetzen
- Sprache an Empfänger\*in anpassen
- zuhören, ohne Ratschläge zu verteilen
- loben und wertschätzen
- Feedbackmethoden kennen und anwenden
- (mutig) nachfragen, wenn etwas nicht verständlich ist

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2

**E** = Expedition (**W**inter)

**JA** = Jagd-Ausbildung

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung

**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe

**SM** = Survival-Mentalität

**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung

**H** = Survival-Handwerk

(Bogen)



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>

- nonverbale Signale wahrnehmen und aufnehmen
- sich einbringen und mitreden
- konsensfähig sein
- sich kurzgefasst, prägnant und verständlich ausdrücken
- Wirkung eigener Botschaften richtig einschätzen
- Emotionen zum richtigen Zeitpunkt einbringen
- nötige Distanz halten
- interkulturelle Werte in die Kommunikation miteinbeziehen
- und Distanz
- Möglichkeiten und Grenzen
- der eigenen Kompetenzen kennen
- mitreißend
- ermutigend
- partnerschaftlich
- einführend
- kooperativ
- ausgleichend
- rücksichtsvoll
- diplomatisch
- solidarisch
- integrierend
- fördernd

#### ○ soziales Verhalten

WP/EH/JA/FS1&2/E/SM

- sich durchsetzen
- sich gegenüber Forderungen abgrenzen
- nicht alles selber machen
- müssen
- gute Balance zwischen Nähe

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2

**E** = Expedition (**W**inter)

**JA** = Jagd-Ausbildung

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung

**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe

**SM** = Survival-Mentalität

**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung

**H** = Survival-Handwerk

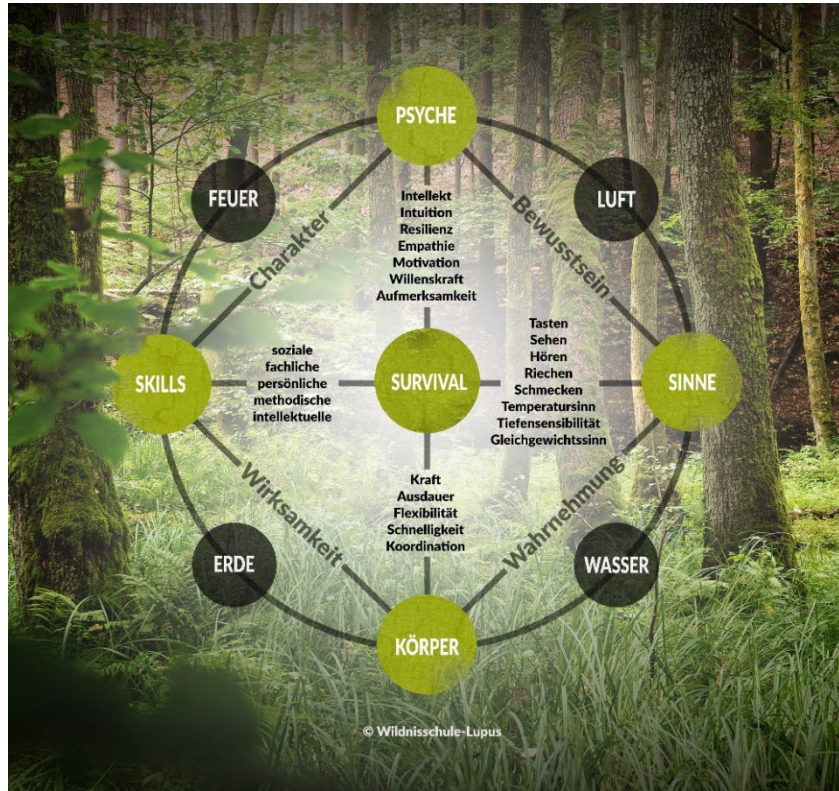
(Bogen)



## Deine Survival-Ressourcen

### Die vollständige Liste der Survival-Fertigkeiten & Fähigkeiten (Autor: Maurice Ressel)

Die Wildnisschule-Lupus präsentiert all die Survival-Ressourcen (Fähigkeiten & Fertigkeiten), die du für ein Leben und Überleben in der Wildnis benötigst. Alle hier aufgelisteten Ressourcen trainieren wir direkt und / oder indirekt in unseren Holistic-Survival-Trainings, bei der Jagd- oder Wildnispädagogik-Ausbildung. Alle Infos zu unseren ganzheitlichen Wildnis-Trainings unter: <https://wildnisschule-lupus.de>



## Holistic-Survival-Training

Unsere Survival- & Wildnisschule ist **die erste in Deutschland**, welche nach dem „Holistic-Survival“ sein Kurs- und Ausbildungsprogramm gestaltet. So fördern wir all deine Fähigkeiten - deinen Körper, die Psyche, die Sinne und natürlich deine Survival-Skills.

Doch bevor du an einem unserer Trainings oder Ausbildungen teilnimmst, stellen wir dir hier kostenlose Trainingspläne zur Verfügung, die dir einen Vorgeschmack auf die Methoden unseres einzigartigen Holistic-Survival-Trainings geben. Fang heute schon an dich, ein Stück besser zu machen!

**Deine Survival-Trainingspläne hier kostenlos zum Download:**

1. Survival-Trainingsplan – **Sinnesschulung**
2. Survival-Trainingsplan – **Outdoor-Bodyweight-Training**
3. Survival-Trainingsplan – **Wahrnehmung & Resilienz**
4. Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**

## Kursangebote

**FS1, FS2** = Full-Survival 1 & 2  
**SM** = Survival-Mentalität  
(Bogen)

**E** = Expedition (Winter)  
**SF** = Selbstverteidigung & Fitness

**JA** = Jagd-Ausbildung  
**SB1,2,3** = Survival-Basistraining (1,2,3 Tage)

**WP** = Wildnispädagogik-Ausbildung  
**PN** = Pflanzenkunde & Notnahrung  
**EH** = Wildnis-Erste-Hilfe  
**H** = Survival-Handwerk