



Das Mindset für mehr Survival-Skills

30 Tipps für ein effektives Lernen neuer Fertigkeiten

Die nachfolgenden Tipps für das effektive Lernen der Survival-Skills basieren auf unserem Survival-Training und unserer **Jagdausbildung**. Sie geben dir die Power an die Hand, Wissen schnell und effektiv aufzunehmen und in die Praxis umzusetzen. Viel Spaß beim Lernen und Wachsen – denn jetzt beginnt deine Lernreise zum Jagd- und Survival-Experten.

Der größte Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.

Inhalt

Vorwort
Experten-Tipp
30 Tipps für ein effektives Lernen deiner Survival-Skills
Das Holistic-Survival-Training

Vorwort

Was ist eine Survival-Skill? Die Fertigkeit, etwas gut zu machen! Dinge, die du tust, auch akkurat und sicher zu erledigen, ist in der Natur überlebenswichtig. Das Feld der handwerklichen und wissensbasierten Survival-Skills ist riesig. Survival-Skills sind deine Kraft, um in der Welt dort draußen das zu erreichen, was du dir erträumst.

„Anstatt zu tun, was du gut kannst, suche und verbessere am besten das, was du nicht gut kannst. So lernst du am intensivsten.“

Die großen Survival-Skills wie Jagen, Navigation, Schneidewerkzeuge herstellen, Feuertechniken, Knotenkunde, Erste Hilfe, Notunterkünfte, Pflanzenkunde und Flechten sind Lernfelder, in denen du dich dein ganzes Leben weiterentwickeln kannst. Und das ist das Magische am Survival. Wenn du das Lernen als Weg siehst, wird dich Survival ein ganzes Leben lang begleiten – da kannst du sicher sein!

Bevor du mit unseren 30 Lerntipps deine eigene Fernreise startest, gebe ich dir noch einige Ratschläge mit auf den Weg:

- **Sei neugierig:** Nur wenn du leidenschaftlich gerne tust, was du tust, kannst du in dieser Disziplin extrem gut werden.
- **Komme ins Handeln:** Experten werden nicht geboren, sondern gemacht!
- **Sei mutig:** Verlasse deine Komfortzone, denn hier passiert das echte Leben.
- **Bereite dich vor:** Drehe keine Extrarunden, sondern schau dir mit unserem Tipp genau an, wie effektives Lernen funktioniert. **HIER** kannst du dir einen Überblick über alle Survival-Skills verschaffen, die du trainieren kannst.

Jetzt bist du an der Reihe, dir den Survival-Skill aus zu suchen und loszulegen – viel Spaß beim Lernen!

Experten-Tipp

In den folgenden Übungen für ein schnelles und effektives Lernen der Survival-Skills wirst du feststellen, dass alles miteinander verbunden ist. So brauchst du Fähigkeiten wie Geduld, Motivation und motorische Geschicklichkeit, um all deine phantastischen Survival-Skills zu erlernen. Das zeigt, wie wichtig es ist, ein Survival-Training ganzheitlich zu betrachten und zu praktizieren. Um dir die Verbesserung deiner Eigenschaften zu ermöglichen, kannst du die anderen drei Kernressourcen mit unseren Trainingsplänen verbessern.

Und dann bist du auch schon mitten drin - in unserem Konzept des „Holistic-Survival“!

Downloade hier die weiteren Survival-Trainingspläne:

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



30 Tipps für ein effektives Lernen von Survival-Skills

1. Wähle den richtigen Survival-Skill aus. Das Geniale am Survival ist, dass es so viele Fertigkeiten gibt, die du lernen kannst. Dies bedeutet jedoch nicht, dass du versuchen solltest, direkt alle zu lernen.

Mit der Zeit wirst du eine Vorliebe für die ein oder andere Technik entwickeln und darin besser werden als in anderen. Doch mit welchem Survival-Skill sollst du anfangen? Dafür gibt es zwei Kriterien. Wenn diese erfüllt werden, bleibst du am Ball und wirst sie schnell lernen:

- Es ist etwas, das du leidenschaftlich machst.
- Es hilft dir bei der Lösung eines Problems, das du hast, oder es bezieht sich direkt auf dein Leben.

Wenn das Erlernen einer neuen Survival-Skill nur eine akademische Übung für dich ist oder "es wäre schön zu wissen, wie das geht", ist es wahrscheinlich, dass du irgendwann abbrichst oder lange benötigst, um diesen Survival-Skill zu erlernen. Und sei gewiss, wenn du erst einmal die Basis-Survival-Skills gelernt hast, dann hast du schon so viel Grundwissen, dass du viele Survival-Skills

beiläufig mitlernen wirst. Daher ist es ein extrem wichtiger erster Schritt, dass du zunächst die richtigen Survival-Skills zum Lernen auswählst.

Verschaffe dir **HIER** mit unserer Liste der trainierbaren Survival-Skills einen Überblick über alle Survival-Skills, die du lernen kannst.

„Das Problem in unserer Gesellschaft ist kein Wissensproblem, sondern ein Umsetzungsproblem. Die Weisheiten und Forschungsergebnisse sind einleuchtend und oft bekannt.“

Dr. Gerald Hüther

2. Lege Ziele fest. Wenn du einen Survival-Skill ausgewählt hast, solltest du dir ein Ziel definieren, das du damit erreichen willst. Stelle dabei auf jeden Fall sicher, dass dieses Ziel spezifisch und nicht vage ist!

Beispiel: Du hast dir in den Kopf gesetzt, die Feuererzeugung mit dem Bow-Drill (Feuerzeugung mit einem Holzbohrer durch Reibung) zu lernen.

"Ich möchte das Bow-Drill lernen" ist ein vages Ziel. Deshalb definiere dein Ziel viel konkreter. Am besten so: "Ich möchte das Bow-Drill lernen, weil ich kein Feuerzeug und kein Feuerstein mehr auf meine Touren mitnehmen werde."

Ich empfehle dir folgende Fragen zu stellen, um dein Ziel genauer zu definieren:

- Welches spezifische Problem versuche ich zu lösen, indem ich diesen Survival-Skill lerne?
- Gibt es bestimmte Aspekte der Survival-Skill, die für meine Situation zutreffender sind als andere?

3. Setze dir eine Frist. Kennst du die „Parkinsonschen-Gesetze“? Wenn du eines dieser Gesetze auf das Erlernen einer neuen Survival-Skill anwendest, gilt: Je länger du dir Zeit lässt, um einen Survival-Skill zu erlernen, desto mehr Arbeit wirst du am Ende haben, um diese Survival-Skill zu erlernen. Gleichzeitig ist das Gegenteil der Fall: Je weniger Zeit du brauchst, um eine Survival-Skill zu erlernen, desto weniger Arbeit hast du, um sie zu erlernen.

Nutze das Parkinson-Gesetz zu deinem Vorteil, indem du dir eine Frist setzt, um die neuen Survival-Skills zu erlernen.

4. Höre bitte auf, an den Talent-Mythos zu glauben! Seit Jahrhunderten glauben die Menschen, dass Talent angeboren ist - die Fertigkeit, ein Musikinstrument zu spielen, zu zeichnen und so weiter. Viele glauben noch, dass du das Talent hast oder eben nicht. In den letzten Jahren hat sich die Sicht hierauf geändert, und Wissenschaftler und wir als Schule vertreten eine andere Ansicht. Unzählige Studien zeigen, dass Talent weit weniger von unseren Genen als vielmehr von unserem Handeln bestimmt wird.

5. Glaube, dass du die Survival-Skill lernen kannst. Henry Ford sagte einmal: "Wenn du denkst, du kannst etwas tun oder denkst, du kannst es nicht, hast du recht."

Es gibt Forschungen, die dir helfen werden, dir selber zu vertrauen, dass du alle Survival-Skills erlernen kannst, selbst wenn dir deiner Meinung nach das Talent dazu fehlt. Im Einzelnen gibt es dazu folgende Forschung:

- Dr. Carol Dwecks Forschungen zur Denkweise
- Erforschung der Plastizität des Gehirns

Dr. Carol Dweck ist Professorin für Psychologie an der Stanford University. Sie erklärt, dass Menschen beim Lernen neuer Dinge entweder eine "fixed mindset" oder eine "growth mindset" Philosophie haben. Menschen mit einer "fixed mindset" Philosophie denken, dass der Erfolg beim Erlernen einer neuen Survival-Skill davon abhängt, dass sie von Natur aus begabt sind. Auf der anderen Seite denken diejenigen mit einer "growth mindset" Philosophie, dass der Erfolg beim Lernen neuer Dinge von ihren eigenen Anstrengungen abhängt.

Offensichtlich ist es wahrscheinlicher, dass diejenigen in der zweiten Gruppe durchhalten, wenn sie neue Survival-Skills erlernen. Um zu glauben, dass du die Survival-Skills erlernen kannst, die du entwickeln möchtest, solltest du daher eine "growth mindset" Philosophie anwenden und nicht mehr an den Talent-Mythos glauben.

Der zweite Glaube, den du annehmen musst, um eine neue Survival-Skill zu erlernen, ist, dass das Gehirn plastisch ist. Lange Zeit glaubte man, dass mit zunehmendem Alter die Verbindungen im Gehirn fixiert werden. Neurowissenschaftler haben entdeckt, dass das Gehirn formbarer ist als bisher angenommen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass unser Gehirn niemals aufhört, sich durch Lernen zu verändern. Das heißt, wenn du eine neue Survival-Skill erlernst, wachsen die Bereiche in deinem Gehirn, die sich mit dieser Survival-Skill befassen, unabhängig von deinem Alter. Ich finde, das ist eine geniale Vorstellung und macht Bock auf eine lebenslange Lernreise!

„Wer den ganzen Tag im Wald herumläuft, wird deshalb noch lange nicht zum Förster.“

6. Strebe bitte nur „gut genug“ an. Du hast vielleicht gehört, dass es 10.000 Stunden dauert, um eine neue Survival-Skill zu erlernen. Dies ist jedoch nur ein Blickwinkel. Die 10.000-Stunden-Regel ist am engsten mit Malcolm Gladwell und seinem Buch „Ausreißer: Die Erfolgsgeschichte“ verbunden. Die Regel besagt nicht, dass das Erlernen einer neuen Survival-Skill 10.000 Stunden dauert, sondern dass es diese enorm lange Zeitspanne benötigt, um in diesem Survival-Skill Weltklasse zu werden. Wenn du demnach jeden Tag 4 Stunden und 365 Tage im Jahr für das Survival-Training aufwenden würdest, würdest du ca. sieben Jahre benötigen, um darin ein Experte zu werden.

Wenn du eine neue Survival-Skill erlernen willst, musst du nicht darauf abzielen, Weltklasse zu werden. Gebe dich stattdessen damit zufrieden, „gut genug“ zu sein. Das heißt, dein Ziel diese

Survival-Skill zu erlernen sollte sein, das Ziel zu erreichen, das du oben in Punkt 2 festgelegt hast. Und das Gute darin ist, um "gut genug" zu sein, brauchst du nicht annähernd 10.000 Stunden!

7. Recherchiere. Hier findest du Bücher, YouTube-Videos, Tutorials, usw. zu den Survival-Skills, die du erlernen möchtest. Stelle dabei sicher, dass du hochwertige Quellen auswählst. Gehe dann diese Quellen durch, um genau herauszufinden, was du tun musst, um die Survival-Skills zu erlernen.

Lasse dich an dieser Stelle nicht von Details überraschen. Versuche nur, einen allgemeinen mentalen Rahmen für den Prozess zu entwickeln, dem du folgst, um die Survival-Skill zu erlernen.

8. Dekonstruiere die Survival-Skill. Die meisten Survival-Skills sind überhaupt keine. Stattdessen sind sie ein Bündel von unterschiedlichen Qualitäten. Zum Beispiel umfasst das anspruchsvolle Handwerk der Jagd die folgenden Unter-Survival-Skills:

- Wildökologie & Wildbiologie
- Ökologie
- Pflanzenkunde
- Lebensmittelherstellung & Hygiene
- Rechtliche Grundlagen
- Wildkrankheiten
- Naturschutz & Artenschutz
- Landwirtschaft & Forstwirtschaft
- Schiesstechniken mit Flinte & Büchse
- Optik, Munition- und Waffentechnik
- Abrichten und Führen von Jagdhunden (Kynologie)
- Spuren & Fährtenlesen
- Fallen bauen & Fallen stellen
- Navigation
- Konstruktion von Jagdeinrichtungen (Hochsitze, Futtereinrichtungen etc.)

Daher kannst du das Jagen in die oben genannten Unterfertigkeiten aufteilen oder dekonstruieren. Das Dekonstruieren eines Survival-Skills hilft dir, Überforderung zu vermeiden. Darüber hinaus hilft es, die Übungszeit effizienter zu definieren und gestalten.

In seinem Buch „Die 4-Stunden-Woche“ erklärt Tim Ferriss, dass man sich beim Erlernen einer neuen Fertigkeit folgende Frage stellen sollte: „Was sind die minimal lernbaren Basis-Einheiten, die Legoblöcke, mit denen ich beginnen sollte?“

Ferriss empfiehlt vier Werkzeuge zum Dekonstruieren von Fertigkeiten:

- **Reduzieren:** Zerlege die Survival-Skill in ihre prägenden Teile.
- **Interviewen:** Spreche mit jemandem, der bei null angefangen hat und die Survival-Skills, die du lernen möchtest, gut beherrscht. Frage, was derjenige tat und welche Hindernisse er überwinden musste. Du wirst dir mit diesem Mythos enorm viel Zeit und Frust sparen, denn mit diesen Ratschlägen wirst du die Survival-Skills effizient lernen.

- **Umkehren:** Frage dich: „Was würde passieren, wenn ich das Gegenteil der konventionellen Herangehensweise wählen würde?“
- **Übersetzen:** Denke immer an einen Survival-Skill, den du bereits gelernt hast. Reflektiere, wie du ihn gelernt hast und prüfe, ob du mit demselben Verfahren die neue Survival-Skills erlernen kannst.

9. Wende das Pareto-Prinzip an. Das Pareto-Prinzip wird als 80/20-Regel bezeichnet: 80% deiner Ergebnisse stammen aus 20% deiner Bemühungen. Wie kannst du dieses Prinzip für das Erlernen einer neuen Survival-Skills anwenden? Identifiziere beim Erlernen eines neuen Survival-Skills die Unterfertigkeiten (siehe Punkt 8), mit denen du 80% oder mehr des gewünschten Ergebnisses erzielst.

Ein Beispiel für die 80/20-Regel ist das Erlernen der Bestimmungsmerkmale der wenigen essbaren Pflanzenordnungen, die es weltweit gibt. Du musst nicht jede einzelne Pflanzenart auswendig lernen – wenn du dann das Basiswissen hast, kommt dann das breite Fachwissen von alleine.

Beim Erlernen einer neuen Sprache ist es ähnlich, dort gibt es eine kleine Anzahl von Wörtern, die den Großteil dessen ausmachen, was du in alltäglichen Situationen sagen musst. Wenn du als erstes die am häufigsten verwendeten Worte lernst, kannst du in dieser Sprache kommunizieren, wenn auch am Anfang erst einmal mit einem begrenzten Wortschatz. Doch du gehst mit einem kleinen Wortschatz in die Praxis und baust darauf auf.

10. Das Rad nicht neu erfinden. Es ist wahrscheinlich, dass jemand dort draußen diese Survival-Skills, die du lernen möchtest, bereits dekonstruiert und die wichtigsten Unterfertigkeiten identifiziert hat, aus denen diese Survival-Skill besteht und einen einfach zu befolgenden Prozess zum Erlernen erstellt hat.

Wenn dies für die Survival-Skill der Fall ist, die du lernen möchtest, folge diesem Lernprozess, der bereits für andere funktioniert. Verschwende keine Zeit, indem du versuchst, das Rad neu zu erfinden.

11. Anschauen, wer du werden willst. Schau dir genau an, wer du werden willst. Wenn du also lernen möchtest, wie man einen Bogen baut, gehst du wie folgt vor:

- Du schaust dir erst ein YouTube-Video von einem guten Bogenbauer an.
- Dann gehst du zu einem Bogenbaukurs.

Darüber hinaus finde jemanden, der du in zwei, drei oder fünf Jahren sein möchtest, schau dir diese Person genau an. Sieh dir genau an, was diese Person tut und lerne von ihr.

12. Vom Lernen zum schnellen Handeln übergehen. Bisher hast du nur über deine Survival-Skills, die du neu erlernen willst, recherchiert. Vielleicht hast du jemanden an der Hand, der die Survival-Skills gut beherrscht, von dem du lernen kannst, und du hast einige Experten beobachtet, die gut in dem sind, was du lernen willst. Darüber hinaus hast du basierend auf deinen Recherchen die Survival-Skills dekonstruiert und die Schlüsselkomponenten dieser Survival-Skills identifiziert.

Doch was hast du noch nicht getan? Richtig, du hast noch nicht gehandelt. Es ist klar, dass die Vorbereitungsphase wichtig ist, doch du willst hier nicht steckenbleiben. Deswegen gehe ab hier so schnell wie möglich in die „Macher“-Phase über.

Die Erfolgreichen unterscheiden sich von den anderen nicht darin, dass sie etwas wesentlich besser machen, sondern darin, dass sie einfach weitermachen – während andere schon aufgeben. Das ist Survival!

Maurice Ressel

Ich kann Folgendes über die schnelle Umstellung auf echte Praxis erzählen: Als ich für meine Jägerprüfung lernte, kaufte ich über 15 Bücher zu diesem Thema. Ich dachte, dass es der beste Weg ist, die Bücher zu lesen und alles selber zusammenzufassen. Die Realität war das Gegenteil: Ich begann erst, alle richtig zu verstehen und echte Fertigkeiten zu entwickeln, als ich die ersten Einführungsbücher durchhatte, um eine Grundidee von der ganzen Jagd zu bekommen, und dann meine Zeit damit verbrachte, raus zu gehen und zu beobachten. Das erfordert natürlich Zeit, ist aber unendlich effektiv.

Mache deine Hausaufgaben und wechsle dann so schnell wie möglich zur richtigen Praxis in der Natur über. Das Üben der Survival-Skills im Kontext ist das Einzige, was zu dauerhaften Ergebnissen führt!

13. Üben. Üben ist und bleibt der einzige Weg, etwas zu lernen. Manchmal kann das Üben sich wiederholen und eintönig werden, doch wenn du dein Ziel vor Augen behältst, wirst du auch die Disziplin und Geduld aufbringen, um eine neue Survival-Skill zu erlernen.

14. Lerne kontinuierlich. Wenn du zum ersten Mal eine neue Survival-Skill erlernst, wirst du wahrscheinlich versuchen, ein paar Tage lang intensiv daran zu arbeiten. Untersuchungen zeigen jedoch, dass dies ein relativ ineffektiver Weg ist, um eine neue Survival-Skill zu erlernen.

Wenn du eine neue Fertigkeit erlernst, dann ändert sich dein Gehirn. Und dein Gehirn benötigt wiederum Zeit, um diese Veränderungen aufzunehmen. Es ist wie bei einem Fitnesstraining, um deinen Muskel aufzubauen. Sie wachsen nicht von heute auf morgen. Du musst kontinuierlich jeden Tag ein bisschen trainieren, um deine Muskeln wachsen zu lassen. Das Gehirn arbeitet genauso.

15. Eine Stunde am Tag Zeit nehmen. Du wirst deine Survival-Skills nicht auf magische Weise lernen. Dafür musst du dir kontinuierlich Zeit einräumen, am besten eine Stunde am Tag! Wann du dir diese Stunde nimmst, ist ebenfalls entscheidend, wie effektiv du in diesem Zeitraum lernst. Stelle dir dabei die Frage, wann du am besten aufnahmefähig und am wenigsten abgelenkt bist.

16. Einen passenden Ort finden. So wie du festlegen musst, wann du am besten übst, solltest du entscheiden, wo du deine neuen Survival-Skills trainieren willst. Wähle dabei einen Ort aus, wo du nicht unterbrochen werden kannst oder dich etwas ablenkt. Die meisten Orte in der Natur dürften diese Anforderungen aber auf den jeden Fall erfüllen.

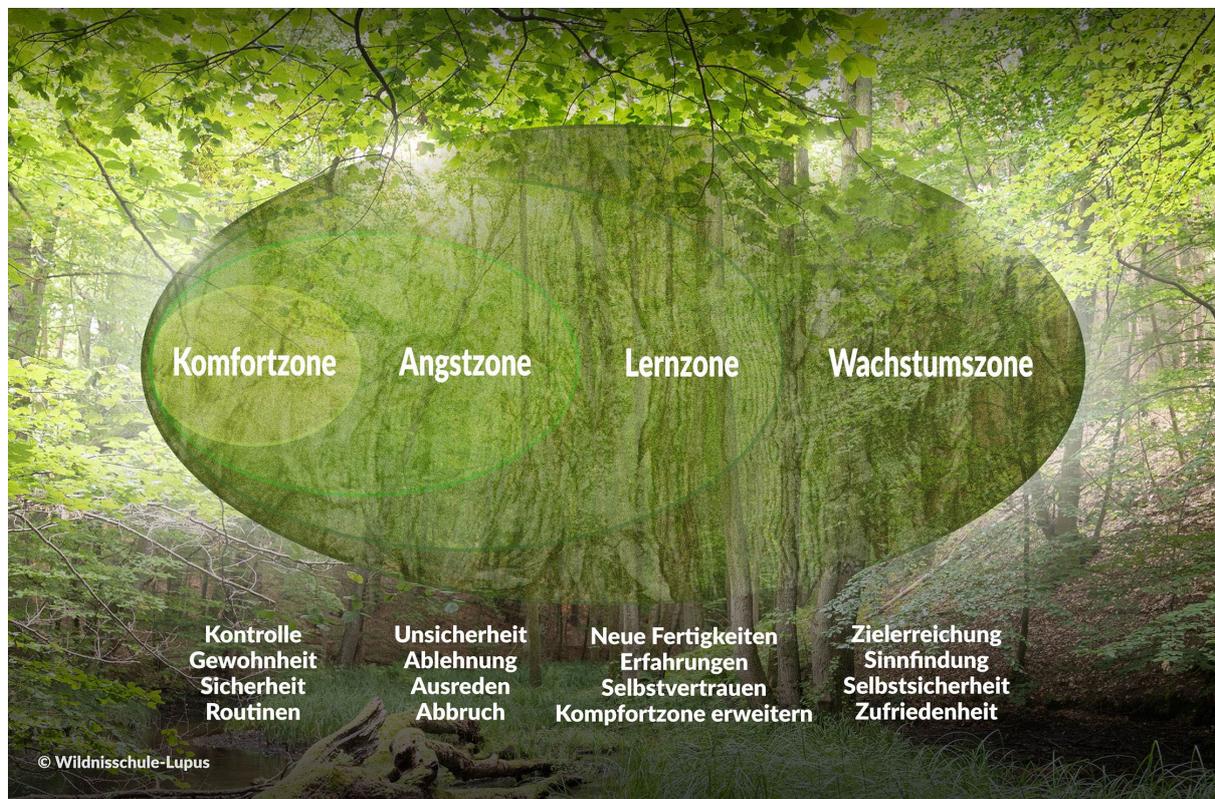
17. Auf alles gefasst sein. Wenn du eine neue Survival-Skill erlernst, solltest du das Schlimmste über dich selbst annehmen. Das heißt, dass du annehmen solltest, in Zukunft dumm und faul zu sein und schlechte Entscheidungen triffst. Richte mit diesem Gedanken deine Lernumgebung ein, sodass diese Version von dir im schlimmsten Fall ebenfalls Erfolg haben wird.

18. Bewusstes Üben. Wie erwähnt, ist es enorm wichtig, kontinuierlich die neuen Survival-Skills zu trainieren. Ich spreche hier nicht von „blinder Praxis“, sprich: das stumpfe Wiederholen derselben Handlungen. Stattdessen solltest du nach einer Methode üben, die als „absichtliche Praxis“ bezeichnet wird.

Die „absichtliche Praxis“ bedeutet, sich auf bestimmte Elemente der Survival-Skills bewusst zu konzentrieren, die du lernen oder verbessern willst, und an diesen Elementen zu arbeiten - indem du übst und übst und übst - bis du sie beherrscht.

Anfänger neigen dazu, sich auf die augenscheinlichen und banalen Komponenten einer Survival-Skill zu konzentrieren, wobei Profis mühsame Übungen machen oder sich auf schwierige Teile der Übungen konzentrieren.

Bewusstes und geplantes Üben ist von Natur aus schwierig, führt aber zum Erfolg.



19. Such nach deiner „Unbehaglichkeitszone“. Deine Unbehaglichkeitszone ist die Ebene, auf der du dich anstrengen musst, um einen Survival-Skill zu verbessern, ohne in die Zone zu driften, in der die Herausforderung schwieriger ist, als deine jetzigen Survival-Skills bewältigen können. Das heißt, dass du deine Übungsstunden nicht damit verbringen willst, Dinge zu wiederholen, von denen du weißt, wie man sie macht.

Du solltest dich hingegen jedes Mal dazu zwingen, aus dieser Komfortzone herauszutreten, um eine Herausforderung zu haben, besser zu werden. Du kannst diese Unbehaglichkeitszone auch als „Erregungszustand“ bezeichnen.

Dieser Erregungszustand tritt auf, wenn die Herausforderung, der du gegenüberstehst, deine Survival-Skills an den Rand des Scheiterns bringt. An diesem Punkt musst du dich stark konzentrieren, um zum Erfolg zu kommen. Du solltest dabei aufpassen, nicht in die "Angstzone" zu rutschen (siehe Grafik - Komfortzone). Das könnte zur Folge haben, dass du aufgibst.

Bei einem Survival-Training möchtest du in 60 bis 80% der Fälle erfolgreich sein. Wenn du an weniger scheiterst, sind deine Übungsstunden wahrscheinlich zu einfach, und wenn du an mehr scheiterst, sind sie zu schwer.

20. Setze dir ein Ziel für jede Übungsstunde. Je weiter dein Ziel entfernt ist, desto schwieriger ist es, durchzuhalten, bis du es erreicht hast. Der beste Weg, um dieses Problem zu umgehen, besteht darin, den Weg zum Ziel in Meilensteine, also in kurzfristige Ziele und in winzige oder Nano-Ziele aufzuteilen.

Idealerweise solltest du für jede deiner Übungsstunden ein Ziel festlegen. Auf diese Weise kannst du für jede deiner täglichen Übungsstunden eigene Nano-Ziele erreichen und hast so jedes Mal ein Erfolgserlebnis! Dies hilft dir dabei motiviert zu bleiben, deine kurzfristigen Ziele zu erreichen, dann deine Meilensteine und schließlich dein langfristiges Ziel.

21. Erkenne, dass es vier Stufen des Lernprozesses gibt. Die vier Phasen des Lernprozesses sind folgende:

- Phase 1: Unbewusste Inkompetenz - in dieser Phase ist es sehr schwierig, sich beim Üben selbst zu korrigieren, da du nicht genau weißt, was du falsch machst. So charakterisierst du diese Phase: "Ich weiß nicht, dass ich nicht weiß, wie das geht."
- Stufe 2: Bewusste Inkompetenz - dies ist die schwierigste Stufe, aber es ist auch die Stufe, in der echtes Lernen für dich beginnt. So charakterisierst du diese Phase: "Ich weiß, dass ich noch nicht weiß, wie ich das machen soll." Zu diesem Zeitpunkt ist dir schon bewusst, was du falsch machst.
- Stufe 3: Bewusste Kompetenz - in dieser Stufe weißt du schon, was du tust und du tust es gut. Aber du musst trotzdem aufpassen und die Dinge achtsam angehen, um Fehler zu vermeiden.
- Stufe 4: Unbewusste Kompetenz - in dieser Stufe bist du so gut in der Survival-Skill, dass du diese ohne nachzudenken anwenden kannst. Die meisten Erfahrungen mit dem „Flow-Zustand“ treten in diesem Stadium auf. Jetzt kannst du dir auf die Schulter klopfen!

Versuche Folgendes, um so schnell wie möglich von unbewusster Inkompetenz zu bewusster Inkompetenz überzugehen, d.h. so schnell wie möglich mit dem Lernen zu beginnen:

- Lerne genug über die einzelnen Unterfertigkeiten (siehe Punkt 8), die zu deinen Survival-Skills gehören, die du erlernst, um intelligent und selbstkorrigierend üben zu können.
- Versuche, dich selbst auf Video aufzunehmen, damit du Fehlstellungen bei der Ausführung sehen und Dinge genau wiederholen kannst. Es ist ein physisches Werkzeug um dich selber zu korrigieren und zu sehen, wie du Dinge tust.
- Beobachte die Profis und frage dich, was diese anders machen. Die Möglichkeit hast du, wenn du YouTube-Videos ansiehst, oder noch besser Survival-Kurse besuchst.
- Finde jemanden, der deine Survival-Skills, die du erlernen willst, meisterlich beherrscht. Wenn er sich Zeit nimmt, dir ein Feedback zu geben, ist das Gold wert.
- Schau immer nach links und rechts und recherchiere zusätzlich, um herauszufinden, worauf du sonst noch achten musst.

22. Gehe zu einem erfahrenen Lehrer oder Mentor. Seien wir ehrlich, der einfachste und schönste Weg, neue Survival-Skills zu erlernen, besteht darin, sie von jemandem von Angesicht zu Angesicht unterrichtet zu bekommen. Wenn du jemanden findest, der gut in den Survival-Skill ist, die du erlernen möchtest, und der dir persönliche Aufmerksamkeit schenkt, kannst du deine Übungszeit effizienter nutzen, als wenn du versuchst, selbst zu lernen, und unzählige Bücher liest oder Tutorials schaust.

Denke daran, dass nicht jeder ein guter Lehrer oder Mentor ist. Die besten Lehrer sind diejenigen, die sich daran erinnern, wie es war, die Survival-Skills zu erlernen, und die klar erkennen können, welche Schritte sie unternommen haben, um die Survival-Skills zu verinnerlichen, und wie sie die Hindernisse überwunden haben, mit denen sie während des Lernprozesses konfrontiert waren.

23. Kontrolliere deinen Lernprozess. Selbst wenn du ein großartiges Buch oder Tutorial zum Erlernen der Survival-Skills findest, die du erlernen willst, oder wenn du einen fantastischen Lehrer oder Mentor gefunden hast, solltest du darauf achten, dass du immer die Kontrolle über dein eigenes Lernen behältst. Überlege, was deine Ziele beim Erlernen der Survival-Skill sind, und richte dein Training und deine Ziele danach aus.

Wenn es eine Unterfertigkeit (siehe Punkt 8) gibt, bei der du Probleme beim Lernen hast, suche nach einer anderen Ressource, die du verwenden kannst, bis du eine findest, die den nächsten wichtigen Lernprozess oder Abschnitt auf eine für dich leicht und verständliche Weise erklärt.

24. Hole dir Feedback. Wenn du einen neuen Survival-Skill erlernst, ist es wichtig, dass du dir zeitnah ein professionelles Feedback einholst.

Als ich mit meiner Survival- & Wildnisschule startete, war ich nicht der Meister in allen Survival-Techniken. Ich fing einfach an! Aufgrund dieser Erfahrung erhielt ich ununterbrochen die Möglichkeit das Gelernte anzuwenden, direkt zu vermitteln und ein sofortiges Feedback von den Teilnehmern zu bekommen. Das zwang mich, immer besser und besser zu werden.

Wenn du beim Erlernen eines neuen Survival-Skill zeitnahes Feedback erhältst, erfährst du, welche Fortschritte du gemacht hast und was du noch lernen musst. Du solltest dabei versuchen, in jeder Phase Feedback einzuholen und es sollte schneller sein. Denn dann kannst du diese Informationen mit deinen Aktionen verknüpfen und korrigieren, wenn es sein muss.

25. Habe keine Angst vor Fehlern. Eines der größten Hindernisse beim Erlernen eines neuen Survival-Skills ist emotional: Wir haben oft Angst, Fehler zu machen. Wenn du schon erwachsen bist, bist du schon in vielen Dingen gut und es ist schwierig, sich am Ausgangspunkt des Lernens einer neuen Fertigkeit wiederzufinden. Schließlich wirst du am Anfang viele Fehler machen und dich in manchen Momenten sogar unfähig fühlen.

Daher ist es ein wichtiger Teil des Lernens eines neuen Survival-Skills, sich mit dem Nichtwissen vertraut zu machen und zu vermeiden, sich immer selbstbewusst fühlen zu müssen. Sei dir außerdem bewusst, dass Fehler ein wichtiger Teil des Lernprozesses sind.

26. Sei auf der Hut, immer ein direktes Erfolgserlebnis zu brauchen. Unsere Kultur ist geprägt von sofortiger Befriedigung. Viele brauchen heute direkt ein Erfolgserlebnis. Dieses Bedürfnis nach sofortigem Erfolg kann ein ernstes Hindernis für das Erlernen eines neuen Survival-Skill sein. Schließlich wirst du nicht nach drei Spaziergängen mit dem Bestimmungsbuch alle essbaren Pflanzen wissen.

Das Gegenmittel gegen diese „Volkskrankheit“, bei dem Erlernen eines neuen Survival-Skill immer sofort Erfolg haben zu müssen, besteht darin, die Freude am Prozess zu entdecken, ganz nach dem Motto: der Weg ist das Ziel.

Du solltest lernen, den Prozess etwas Neues erlernen zu dürfen, genießen und den ganzen Prozess als Reise sehen, anstatt ungeduldig darauf zu drängen anzukommen. Denn eines ist klar, wenn du etwas wirklich kannst, wird es mit der Zeit immer unbedeutender. Wie schön hingegen ist da die Zeit, in der du für jeden Erfolg dankbar bist und immer mehr dazulernst. Ist das nicht ein Stück Kindheit, das du dir zurückholst?!

27. Habe einen langen Atem. Wenn du etwas Neues lernst, passiert meistens folgendes: Die Dinge machen zuerst Spaß, aber dann wird dir bewusst, dass das Erlernen der neuen Survival-Skills schwierig ist und dass es eine Menge gibt, das du nicht weißt. An diesem Punkt wirst du frustriert sein, über die enorme Entfernung zwischen dir und deinem Ziel. Um diese Frustrationsgefühle zu bekämpfen, solltest du erkennen, dass „das Eintauchen“ Teil des Lernprozesses ist. Erinnerung dich immer wieder daran, wenn du einen langen Atem beweist, wirst du irgendwann auf der anderen Seite sein, und gut in dem sein, was du geübt hast.

28. Übe überall. Du kannst dir durchaus die Basis-Technik des Schleichens (Fuchsgang – HIER findest du die Beschreibung) in einem Jahr beibringen. Eines der Dinge die du dafür machen kannst, ist überall diese Schleichtechnik zu üben. An Bushaltestellen, im Supermarkt, bei der Arbeit, beim Weg vom Bett zum Bad. Du musst nicht jahrelang Hardcore trainieren, um mittelmäßig gut zu sein. Aber

du musst bereit sein, jede Gelegenheit zu nutzen. Versuche einfach zu spielen und immer wieder die Techniken in Alltagssituation einzubauen.

Der Survival-Skill des Schleichens (Fuchsgang) wirst du höchst wahrscheinlich in der Natur anwenden. Dabei ist es schwieriger, über knackende Äste zu schleichen als über glatten Beton. Deswegen vergesse niemals die Survival-Skills dort zu üben, wo du sie hauptsächlich anwenden wirst.

29. Künstlich Druck erzeugen. Um sicherzustellen, dass du dich an die festgelegten Übungsstunden (Punkt 2) hältst, bis du dein Lernziel erreicht hast, sollte etwas auf dem Spiel stehen. Wenn du zum Beispiel das Bogenbauen lernst, melde dich für einen Wettbewerb an. An dem Tag musst du den Bogen fertig gebaut haben und mit ihm schießen können!

Je höher der Einsatz, desto wahrscheinlicher ist es, dass du durchhältst, bis du die Survival-Skill erlernt hast.

30. Unterrichte einen neuen Survival-Skill mindestens acht Wochen. Ich habe Coyles "Erfolg braucht kein Talent" bereits erwähnt. Einer der letzten Tipps aus diesem Buch besteht darin, die Survival-Skills, die du erlernen möchtest, mindestens acht Wochen lang anderen zu vermitteln.

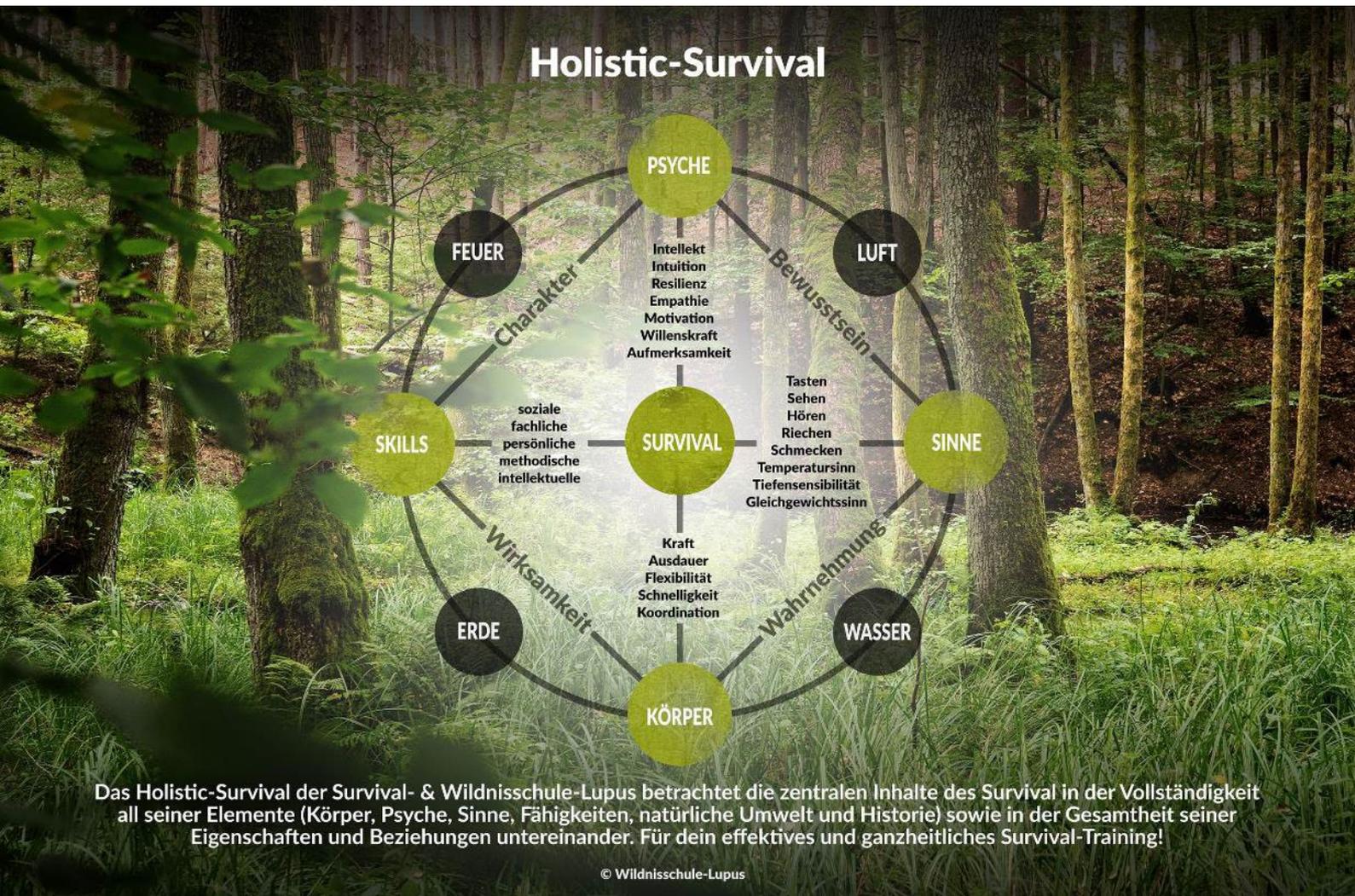
Coyle erklärt, dass acht Wochen die Länge vieler Top-Trainingsprogramme auf der ganzen Welt ist, einschließlich das Survival-Training der Navy SEAL!

Wenn du dich selber disziplinierst, mindestens acht Wochen lang einen Survival-Skill zu üben, bevor du aufgibst, wirst du erkennen, dass dies die Zeitspanne ist, um eine neue Fertigkeit zu erlernen. Obwohl du nach acht Wochen nicht über enorme Kenntnisse verfügen wirst, wirst du wahrscheinlich gut genug sein, um dich motiviert zu fühlen weiterzumachen.

Unser Tipp: Nach Abschluss einer Wildnispädagogik-Ausbildung und / oder unserem Full-Survival-1 & 2 Training, hast du die Möglichkeit insgesamt acht Wochen bei uns zu leiten, um dein Wissen zu festigen!

© Urheberrechte – Copyright

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Maurice Ressel



Dein Holistic-Survival-Training

Wir haben dir mit diesem PDF jede Menge Tipps für das effektive Lernen der Survival-Skills mit auf den Weg geben. Doch das war erst der Anfang deiner Lernreise!

Unsere Survival- & Wildnisschule Lupus ist **die erste Schule in Deutschland**, die ihr Kurs- und Ausbildungsprogramm nach dem „Holistic-Survival“ gestaltet. So fördern wir nicht nur deine Survival-Skills, sondern auch deine Fitness, Psyche und Sinne. **HIER** kannst du mehr über uns und unser Survival-Training erfahren.

Um die Zeit bis zu deinem nächsten Survival-Training bei uns in der Schule zu überbrücken, kannst du dich hier mit weiteren Übungen auf deine Expeditionen, Jagd-Touren und anderen Survival-Abenteuer vorbereiten! **Downloade hier kostenlos deine Survival-Trainingspläne:**

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