

Escape Navigator:

Krisenfit in 5 Minuten Kurz üben-Klar denken



ebook: <https://amzn.eu/d/23tmTy4>

© 2025 Dokuklar®

3-Zug-Probe – Stromausfall

Kein Strom. Kein Netz. Kein Plan B. – Aber du hast drei Spielzüge.

Diese Mini-Mission trainiert **Reihenfolge**, **Ruhigbleiben** und eine klare **SBAR-Kurzlage** in 5–15 Minuten.

So spielst du (Solo / Duo / Team)

Solo (5–7 Min)

- Timer 5–7 Min stellen
- Szenario lesen
- 3 Spielzüge (A–F) nacheinander wählen
- Begründung kurz notieren

Duo (7–10 Min)

- 1 liest vor, 1 moderiert
- Gemeinsam 3 Züge wählen
- Moderator achtet auf Zeit & Reihenfolge
- Begründung notieren

Team 3–5 P. (10–15 Min)

- Rollen: Leitung · Protokoll · Zeit
 - Kurzrunde: jede/r 1 Vorschlag
 - Auf 3 Züge einigen
 - Danach SBAR in 4 Sätzen formulieren
-

Szenario

Freitagabend, 19:30. In deiner Stadt fällt der Strom aus.
Mobilfunk ist gestört.

Du bist zu Hause / im Büro. Draußen ist es dunkel.

Du hast: Stirnlampe, Powerbank (50 %), Trinkwasser,
Nachbar:innen im Haus.

Ziel: In 15 Minuten eine erste Ordnung in Kopf & Handeln
herstellen.

Ziel der Mission: In 3 Spielzügen Ruhe & Reihenfolge
herstellen – danach eine SBAR-Kurzlage formulieren.

Deine 3 Spielzüge – wähle nacheinander A–F

A) Wasser sichern

- Kanister/Flaschen füllen (kurz Wasserlauf prüfen).

B) Treffpunkt klären

- Familie/Team: fester Ort & Zeit (z. B. 20:15 Eingang).

C) Informationsfluss sichern

- Nachbarn checken, batteriebetriebenes Radio/Handfunk, Zettel ans Schwarze Brett.

D) Licht & Sicherheit

- Stirnlampe, Kerzen sicher, Stolperfallen beseitigen.

E) Energie haushalten

- Powerbank 50 % → priorisieren (Notruf/Licht/Timer).

F) Hilfebedarf checken

- Kinder/Ältere/Alleinlebende anklopfen – Kurzcheck.

Timer & Auswahl

Timer: Solo 5–7 Min · Duo 7–10 Min · Team 10–15 Min

Notiere eure Auswahl & Begründung:

Zug	Option (A–F)	Begründung (kurz)
-----	--------------	-------------------

1		
---	--	--

2		
---	--	--

3		
---	--	--

Hinweis: Erst **Reihenfolge** entscheiden, dann sprechen.
Übung & Klarheit statt Perfektion.

Auswertung & SBAR-Kurzlage

Reflektiert kurz eure 3 Züge. Danach in 4 Sätzen die SBAR-Kurzlage (Situation – Background – Assessment – Recommendation).

Reflexion:

Aha-Moment

Was hat Ruhe gebracht?

Was ändern wir nächstes Mal?

SBAR-Gerüst (Beispieltexte anpassen):

- **S – Situation:** Stromausfall seit 19:30 in [Ort]. Mobilfunk gestört. Wir sind [Anzahl] Personen in [Ort/Raum].
- **B – Background:** Ressourcen: Stirnlampe, Powerbank 50 %, Trinkwasser. Nachbarn erreichbar.
- **A – Assessment:** Priorität: Wasser sichern, Treffpunkt klären, Informationsfluss herstellen. Risiken: Dunkelheit, unsichere Wege.
- **R – Recommendation:** Nächste Schritte: 1) Wasser auffüllen. 2) Treffpunkt 20:15 fest. 3) Nachbarschaftscheck & Hinweis am Brett.

Kühlschrankkarte (abschneiden/aufhängen)

3-Zug-Ritual – Stromausfall

1. _____ 2) _____ 3) _____
Treffpunkt: _____ Uhrzeit: _____
Kontakt/Info: _____
Check (Kinder/Ältere/Nachbarschaft): _____

Varianten

Familie: Kinder wählen je 1 Vorschlag, Erwachsene priorisieren gemeinsam.

Team/Verein: 1 Minute Still-Vote, dann Konsens auf 3 Züge.
Rollen rotieren (Leitung, Zeit, Protokoll).

Hinweis: Übung, keine Rechtsberatung. Lokale Hinweise & Sicherheitsregeln beachten. Unperfekt ist perfekt – Hauptsache üben. Weitere Übungen mit einem GPT im Buch:

Escape Navigator:

Krisenfit in 5 Minuten Kurz üben-Klar denken

<https://amzn.eu/d/23tmTy4>