

# Zuhause vorbereitet

7 Tage ohne Strom

DEIN EINFACHER NOTFALLPLAN FÜR  
MEHR SICHERHEIT & RUHE

## NOTFALLPLAN

- Wasser
- Vorräte
- Licht
- Wärme
- Kommunikation

DAMIT DU IM ERNSTFALL GENAU WEISST,  
WAS ZU TUN IST- OHNE STRESS.



# HERZLICH WILLKOMMEN

## SCHÖN, DASS DU HIER BIST

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt:

Was passiert eigentlich, wenn plötzlich der Strom ausfällt?

Kein Licht. Kein Internet. Kein Herd.

Und plötzlich merkt man, wie abhängig wir im Alltag sind.

Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut.

Ich bin alleinerziehend mit drei Kindern –

und genau deshalb war für mich schnell klar:

Ich möchte vorbereitet sein.

Nicht aus Angst. Sondern, um im Ernstfall ruhig bleiben zu

können. Für mich. Und für meine Kinder. Denn wenn du

Verantwortung trägst,

fühlt sich Unsicherheit einfach nochmal anders an. Also habe

ich angefangen, mich Schritt für Schritt vorzubereiten.

Einfach. Alltagstauglich. Ohne Panik.

Und genau daraus ist dieser Guide entstanden.

Dieser Guide hilft dir dabei,

- einen klaren Plan zu haben
- dich sicherer zu fühlen
- und im Ernstfall zu wissen, was zu tun ist

Ohne komplizierte Listen.

Ohne Prepper-Wissen.

Ohne Überforderung.

Was dich erwartet:

- Ein einfacher 7-Tage-Plan für den Ernstfall
- Klarheit darüber, was du wirklich brauchst
- Struktur statt Chaos
- Ein gutes Gefühl von Sicherheit

Am Ende sollst du nicht mehr denken:

„Ich habe keine Ahnung, was ich tun würde“

Sondern:

„Ich bin vorbereitet.“



# ÜBER MICH

Ich bin alleinerziehend mit drei Kindern – und genau deshalb war für mich klar:

Ich möchte vorbereitet sein. Nicht aus Angst, sondern um im Ernstfall ruhig bleiben zu können. Also habe ich angefangen, mir einen einfachen Plan zu machen, Vorräte anzulegen und alles so vorzubereiten, dass ich weiß, was zu tun ist.

Ich habe alles gepackt, was ich brauche. Und genau dieses Gefühl von Sicherheit möchte ich weitergeben.

Du musst kein Profi sein.

Du brauchst nur einen klaren Plan, der zu deinem Alltag passt.

# INHALT

KAPITEL 1 Gut vorbereitet starten

KAPITEL 2 Dein 7-Tage-Plan

KAPITEL 3 Das brauchst du wirklich

KAPITEL 4 Checkliste & Umsetzung

# COPYRIGHT

© 2026 Zuhause vorbereitet

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt.  
Alle Inhalte wurden mit viel Sorgfalt erstellt und sind  
ausschließlich für den persönlichen Gebrauch  
bestimmt.

Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder  
Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne  
ausdrückliche Genehmigung nicht erlaubt.  
Wenn du Inhalte teilen möchtest, verweise bitte auf  
die originale Quelle.

DANKE, DASS DU MEINE ARBEIT RESPEKTIERST

DEINE SAMIRA



## KAPITEL 1

# Gut vorbereitet starten

So schaffst du die Grundlage,  
damit du im Ernstfall ruhig  
bleiben kannst.

# WARUM VORBEREITUNG DER ERSTE SCHRITT IST

Ein Stromausfall kommt meistens plötzlich und ohne Vorwarnung. Was dann zählt, ist nicht Panik – sondern ein klarer Plan. Wenn du vorbereitet bist, musst du im Ernstfall keine Entscheidungen im Stress treffen. Du weißt, was du hast, wo es ist und was als Nächstes zu tun ist. Das gibt dir Ruhe. Und genau die brauchen wir, wenn es darauf ankommt. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen oder teure Ausrüstung zu kaufen. Es geht darum, die Basics zu haben, die wirklich einen Unterschied machen – für dich und deine Familie.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schnell man sich überfordert fühlen kann. Deshalb ist dieser Guide so aufgebaut, dass du Schritt für Schritt vorankommst – in deinem Tempo, mit Dingen, die du nach und nach umsetzen kannst. Jeder kleine Schritt zählt. Schon wenn du heute anfängst, legst du den Grundstein für mehr Sicherheit im Ernstfall.

**VORBEREITUNG BEDEUTET NICHT ANGST.**

**VORBEREITUNG BEDEUTET FÜRSORGE.**

## DENK DARAN:

Du musst nicht alles auf einmal erledigen. Fang klein an. Schon heute kannst du eine Sache tun, die dir später ein sehr gutes Gefühl geben wird.



KAPITEL 2

Dein

7-Tage-Plan

Schritt für Schritt durch die  
erste Woche ohne Strom –  
einfach & umsetzbar.

## DEIN 7-TAGE-PLAN –

Wenn der Strom ausfällt, zählt vor allem eins:  
zu wissen, was zu tun ist.

Genau dafür ist dieser Plan da.

Du musst nicht alles auf einmal perfekt machen.

Du brauchst nur eine klare Orientierung, die dir Schritt für Schritt zeigt, wie du die ersten Tage sicher überstehst.

In diesem Kapitel begleite ich dich durch die erste Woche ohne Strom – einfach, realistisch und ohne Stress.

Du bekommst einen klaren Ablauf, an dem du dich orientieren kannst, egal ob du alleine bist oder mit Kindern.

Denn Vorbereitung bedeutet nicht, alles zu wissen.

Sondern einen Plan zu haben, auf den du dich verlassen kannst.



# SCHRITT FÜR SCHRITT

## TAG 1 - Überblick & Ruhe bewahren

**Ziel:** Klarheit statt Chaos

Verschafe dir einen Überblick:

Was hast du bereits zuhause?

Was fehlt noch?

- Lebensmittel checken
- Wasser prüfen
- Lichtquellen bereitlegen
- wichtige Dinge an einem Ort sammeln

Wichtig:

Du musst heute nichts perfekt machen.

Nur starten.

## TAG 2 - Wasser & Grundversorgung sichern

**Ziel:** Überleben sichern

Wasser ist das Wichtigste.



- mind. 2 Liter pro Person/Tag einplanen
- Trinkwasser lagern
- Alternativen überlegen (z. B. abkochen)

Extra:

Denke auch an Hygiene (Waschen, Toilette)

## TAG 3 - Essen ohne Strom planen

**Ziel:** unabhängig kochen können

- Lebensmittel auswählen, die ohne Strom funktionieren
- einfache Mahlzeiten planen
- Snacks & haltbare Lebensmittel ergänzen

Denk daran:

Es muss nicht fancy sein – nur funktionieren.

## TAG 4 - Licht & Wärme organisieren

**Ziel:** Sicherheit & Orientierung



- Kerzen, Taschenlampen, Batterien
- alternative Lichtquellen testen
- warme Kleidung & Decken bereitlegen

Wichtig:

Gerade mit Kindern gibt Licht Sicherheit.

## TAG 5 - Kommunikation & Sicherheit

**Ziel:** erreichbar bleiben



- Radio oder alternative Infos
- Notfallkontakte notieren
- Handy sparsam nutzen

Tipp:

Flugmodus spart Akku.

## TAG 6 - Alltag ohne Strom gestalten

**Ziel:** Struktur behalten

- Tagesablauf planen
- Beschäftigung für Kinder überlegen
- kleine Routinen schaffen

Das hilft enorm gegen Stress.

## TAG 7 - Check & Vorbereitung abschließen

**Ziel:** Sicherheit fühlen

- alles nochmal durchgehen
- Lücken schließen
- Dinge griffbereit platzieren

Und ganz wichtig:

Du hast jetzt einen Plan.



## KAPITEL 3

# Das brauchst du wirklich

Die wichtigsten Dinge, die im  
Notfall den Unterschied  
machen.

# DAS BRAUCHST DU WIRKLICH

Im Notfall kommt es nicht darauf an, alles zu haben. Sondern die richtigen Dinge. Hier sind die wichtigsten Basics, die dir Sicherheit geben und im Ernstfall wirklich den Unterschied machen:

## **Wasser – die wichtigste Grundlage**

- mind. 2 Liter pro Person/Tag einplanen
- Trinkwasser lagern
- an Hygiene denken (Waschen, Toilette)

## **Licht – Orientierung & Sicherheit**

- Taschenlampen bereithalten
- Batterien auf Vorrat
- Kerzen als Alternative

## **Lebensmittel – einfach & haltbar**

- haltbare Lebensmittel wählen
- einfache Mahlzeiten planen
- Snacks für zwischendurch

## **Notfall-Helfer**

- Radio für Informationen
- Powerbank fürs Handy
- Erste-Hilfe-Set griffbereit

## **Wärme – nicht unterschätzen**

- warme Kleidung bereitlegen
- Decken griffbereit haben
- Räume ggf. gezielt nutzen





KAPITEL 4

Checkliste &  
Umsetzung

Zum Abhaken, Dranbleiben und  
direkt Umsetzen.

# CHECKLISTE

Jetzt wird es konkret. Du hast gesehen, was wichtig ist – jetzt geht es darum, es wirklich umzusetzen. Diese Checkliste hilft dir dabei, den Überblick zu behalten und Schritt für Schritt alles vorzubereiten. Du kannst sie einfach abhaken und dich daran orientieren.

Kein Stress. Kein Perfektionismus. Nur kleine Schritte, die einen großen Unterschied machen.

- Trinkwasser für mehrere Tage eingeplant
- Wasser für Hygiene berücksichtigt
- Taschenlampen bereitgelegt
- Batterien überprüft oder neu besorgt
- Kerzen & Streichhölzer griffbereit
- haltbare Lebensmittel eingekauft
- einfache Mahlzeiten geplant
- Snacks für zwischendurch vorhanden
- Radio für Informationen vorhanden
- Powerbank vollständig geladen
- Erste-Hilfe-Set überprüft
- warme Kleidung bereitgelegt
- Decken griffbereit
- wichtigen Raum für den Aufenthalt festgelegt
- Notfallkontakte notiert
- wichtige Dokumente an einem Ort gesammelt

# DU BIST JETZT VORBEREITET

Du hast dir Zeit genommen, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen und die wichtigsten Schritte zu gehen.

**Und genau das macht den Unterschied.**

Du musst nicht perfekt vorbereitet sein.

Aber du hast angefangen – und das gibt dir Sicherheit.

Gerade im Alltag mit Kindern bedeutet Vorbereitung vor allem eines: mehr Ruhe im Kopf.

**Und genau darum geht es.**

## DENK DARAN:

Jeder kleine Schritt bringt dich ein Stück näher zu mehr Sicherheit und Leichtigkeit – für dich und deine Familie.



**RUHE IM KOPF, WENN ES DARAUF ANKOMMT.**

# IMPRESSUM

Texte: © Copyright by Samira Thurm  
Umschlaggestaltung: © Copyright by Samira Thurm  
Angaben gemäß § 5 TMG  
Samira Thurm  
Grumbkowstr. 5a  
13156 Berlin  
[info.zuhausevorbereitet@gmail.com](mailto:info.zuhausevorbereitet@gmail.com)

Haftungsausschluss:  
Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt.  
Für die Vollständigkeit und Aktualität kann jedoch keine Gewähr  
übernommen werden.