

Cade Courtley

# **Der Navy-SEAL- Survival-Guide**

**riva**

© des Titels »Der Navy-SEAL-Survival-Guide« (978-3-86883-344-7)  
2013 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

---

*Einleitung* . . . . . 9

## **Teil eins**

### SEAL-Mentalität und Überlebenspsychologie

Die eigene Komfortzone erweitern . . . . . 17  
Die physische Belastbarkeit steigern . . . . . 20  
Die mentale Stärke steigern . . . . . 23  
Mentale Vorbereitung . . . . . 26  
Die Dreier-Regel anwenden . . . . . 40  
Langfristiges Überleben . . . . . 41

## **Teil zwei**

### Überlebensszenarien

Verlassen eines Schiffs . . . . . 45  
Amokläufer . . . . . 54  
Flugzeugunglück . . . . . 76  
Angriffe von Tieren . . . . . 85  
Autounfall . . . . . 97  
Biochemischer Angriff . . . . . 105  
Bombenanschlag . . . . . 112  
Brückeneinsturz . . . . . 121  
Einbruch und Raubüberfall . . . . . 126  
Carjacking . . . . . 140  
Erdbeben . . . . . 149  
Notfall im Aufzug . . . . . 156

Einbrechen im Eis . . . . .	161
Kampf . . . . .	167
Feuer: Wald, Gebäude, Wohnhäuser . . . . .	183
Blitzflut, Überschwemmung und Tsunami . . . . .	191
Wenn man verfolgt wird . . . . .	195
Gewalttätige Gangs . . . . .	198
Flugzeugentführung . . . . .	202
Home Invasion . . . . .	211
Hurrikan und Tornado . . . . .	225
Gefängnis . . . . .	233
Blitz . . . . .	238
In Seenot . . . . .	243
In der Wüste . . . . .	257
In Eis und Schnee im Hochgebirge . . . . .	264
Atomangriff . . . . .	276
Pandemie . . . . .	283
Krawalle und Massenpanik . . . . .	291
Terror auf der Straße: Defensives und ausweichendes Fahren . . . . .	298
Search and Rescue – Suche und Rettung . . . . .	306
Stalker und Überwachung . . . . .	311
Folter und Geiselhaft . . . . .	314
Schwierigkeiten im Ausland . . . . .	320

## **Teil drei**

### **Ausrüstung und improvisierte Waffen**

Ausrüstung . . . . .	329
Schusswaffen . . . . .	332
Improvisierte Waffen . . . . .	336

**Teil vier**

## Survival-Medizin

Komm in die Gänge und hilf. . . . .	342
Oberste Prioritäten für die Versorgung von Verletzten . . .	346
Schock . . . . .	364
Hitze . . . . .	367
Kälte . . . . .	370
Fußbrand . . . . .	375
Ersticken durch Verschlucken. . . . .	376
Verbrennungen . . . . .	378
Bisse und Stiche . . . . .	380
<i>Dank</i> . . . . .	383