

## **Selbstcheck: Wie gut bin ich im Ernstfall vorbereitet?**

Stell dir folgende Situation vor:

Du hast einen schweren Unfall.  
Oder einen Schlaganfall.  
Oder einen Herzinfarkt.

Du bist nicht mehr in der Lage, selbst zu entscheiden.

Wer weiß, was zu tun ist?  
Wer darf überhaupt entscheiden?  
Wer übernimmt die Organisation?

### **Und vor allem:**

Ist jemand da, der erreichbar ist, den Überblick behält und in deinem Sinne handelt?

Gerade wenn du allein lebst oder deine Angehörigen nicht vor Ort sind, entsteht in solchen Momenten oft ein Problem:

- niemand ist zuständig
- niemand erhält Auskunft
- Entscheidungen verzögern sich
- wichtige Maßnahmen werden nicht umgesetzt

Selbst wenn du einen Partner hast, ist der in der Lage unter diesen stressigen Bedingungen besonnen in deinem Sinne zu handeln? Dieser Selbstcheck hilft dir dabei, das ehrlich einzuschätzen

### **Beantworte die folgenden Fragen für dich.**

 Für jede „Ja“-Antwort erhältst du 1 Punkt

## **Selbstcheck: Wie gut bist du im Ernstfall vorbereitet?**

Kreuze an, was aktuell auf dich zutrifft.

 Für jede „Ja“-Antwort erhältst du 1 Punkt

### **Persönliche Situation**

- Ich habe eine Person vor Ort, die im Notfall sofort handeln kann
- Ich bin nicht allein bzw. habe ein stabiles Netzwerk
- Es ist klar, wer im Ernstfall informiert wird

### **Rechtliche Grundlage**

- Ich habe eine notariell beglaubigte Vorsorgevollmacht
- Meine Vorsorge ist vollständig geregelt (inkl. Pflegebereich)
- Es ist eindeutig festgelegt, wer für mich entscheiden darf

### **Vertrauen & Entscheidungsfähigkeit**

- Es gibt eine Person, die rund um die Uhr erreichbar ist
- Diese Person ist in der Lage, schwierige Entscheidungen zu treffen
- Diese Person ist rechtlich legitimiert, sodass ihre Entscheidungen umgesetzt werden
- Ich habe vollständiges Vertrauen, dass diese Person in meinem Sinne handelt

### **Organisation & Struktur**

- Meine wichtigsten Dokumente sind vollständig erfasst
- Es ist klar, wo diese Unterlagen liegen
- Es gibt eine klare Struktur für den Ernstfall

### **Medizinische Informationen**

- Wichtige medizinische Informationen sind dokumentiert
- Diese Informationen sind im Notfall zugänglich

### **Finanzielle Handlungsfähigkeit**

- Es gibt eine klare Regelung für finanzielle Maßnahmen im Ernstfall
- Es ist sichergestellt, dass kurzfristig auf Mittel zugegriffen werden kann

## **Ausland & besondere Situationen**


- Es ist geregelt, was im Ausland passiert
- Es ist klar, wer Kommunikation und Organisation übernimmt

## **Konkreter Ernstfall**

- Ich weiß genau, wer im Ernstfall Entscheidungen trifft
- Ich weiß, wer die Situation organisiert und steuert

## **Deine Auswertung**

Zähle deine Punkte zusammen:


 15 – 20 Punkte

Sehr gut vorbereitet

Du hast die wesentlichen Dinge geregelt.

### **Empfehlung:**

regelmäßig überprüfen  
ggf. Struktur professionalisieren  
Unterstützung ergänzen

 8 – 14 Punkte

Teilweise vorbereitet – aber mit Lücken

Du hast wichtige Grundlagen, aber im Ernstfall können Probleme entstehen.

### **Typische Risiken:**

Verzögerungen  
Unsicherheit bei Entscheidungen  
Überforderung von Angehörigen

### **Empfehlung:**

rechtliche Grundlage (Vollmacht) prüfen  
klare Verantwortlichkeit festlegen  
Struktur vervollständigen

# Gesellschaft für Krisenbewältigung

„Selbstcheck „Wie gut bin ich im Ernstfall vorbereitet?“



● 0 – 7 Punkte

Akuter Handlungsbedarf

Im Ernstfall besteht ein hohes Risiko für:

Chaos  
fehlende Entscheidungen  
verzögerte Hilfe

## 👉 Empfehlung:

dringend Vorsorge treffen  
klare Verantwortlichkeit festlegen  
Struktur aufbauen  
💬 Wichtiger Hinweis

## **Auch wenn du die GfKb nicht nutzt: Kläre deine Situation.**

bestimme eine verantwortliche Person  
regle deine Vollmachten  
sorge für Struktur und Zugriff

👉 Nichts zu regeln ist die größte Schwachstelle im Ernstfall

🔒 Wenn du es professionell lösen möchtest

Die GfKb übernimmt genau diese Struktur für dich:

klare Organisation  
rechtliche Handlungsfähigkeit  
erreichbare Unterstützung  
Umsetzung im Ernstfall

👉 Nächster Schritt: \_\_\_\_\_

👉 Mitglied werden: [https://krisenbewaeltigung.org/mitglied\\_im\\_verein\\_werden/](https://krisenbewaeltigung.org/mitglied_im_verein_werden/)

👉 Beratung anfragen: [rj@gfkb.org](mailto:rj@gfkb.org)

Bemerkungen / To Do \_\_\_\_\_