

TIPPS & TRICKS FÜR DIE ERSTEN WOCHEN IN DER GRUNDAUSBILDUNG

Verhalten, Mindset, Feldtipps & offizielle Vorschriften zum Erscheinungsbild (A2-263/0-0-5)

1. SOLDATISCHES MINDSET & MENTALITÄT

- **Mache das Ungemütliche gemächlich:** Regen, Kälte, Schlamm und Müdigkeit gehören dazu. Lerne, dich in der Unbequemlichkeit einzurichten ("Leben in der Lage").
- **Es wird laut – Nichts persönlich nehmen:** Schreien simuliert Stress und baut Belastbarkeit auf. Das dient deiner Ausbildung, nicht der Schikane.
- **Sportstrafen sind normal:** Körperliche Forderungen (Liegestütze, Erzieher) gehören dazu und sind erlaubt. Es geht um Leistung, nicht um Demütigung.
- **Befehlsausführung & Würde:** Rechtmäßige Befehle werden ohne Wiederworte ausgeführt. Wichtig: Befehle, die die Menschenwürde verletzen oder dich öffentlich bloßstellen/demütigen sollen (z. B. "Ich bin ein Hund" rufen), sind rechtswidrig und dürfen GAR NICHT ausgeführt werden!
- **Grundsatz der Beschwerde:** Wenn du dich über Dienstvergehen beschweren willst, gilt die gesetzliche Bedenkzeit von 24 Stunden. Unüberlegte Beschwerden aus Emotion bringen nichts.
- **Kameradschaft ist Gesetz:** Keiner schafft es allein. Der Schwächste bestimmt das Tempo – unterstütze, wo du kannst. Unkameradschaftlichkeit wird hart sanktioniert.
- **Zieh durch:** Du hast dich dafür entschieden. Es gibt harte Tage, aber am Ende zählt der Stolz, es geschafft zu haben!

2. PRAXISTIPPS FÜR STUBE & ALLTAG

- **Pünktlichkeit:** "5 Minuten vor der Zeit..." – Trete immer vor der Ansetzzeit vollausgerüstet an.
- **Der "Alarmstuhl":** Richte dir abends einen Alarmstuhl ein. Kleidung und Ausrüstung griffbereit in Reihenfolge für den nächsten Morgen ablegen. Das spart im Morgenstress wertvolle Zeit.
- **Material beschriften:** Kennzeichne deine Sachen mit dem Edding – aber NIE direkt auf das Material, sondern immer auf das Namensfeld, Tag oder Panzertape!
- **Stubenleben:** Absprachen im Stubendurchgang sind extrem wichtig (Putzplan, Einteilung der Aufgaben). Jeder packt mit an.

SOLDATISCHE WEISHEIT

"Gefahren erkannt, Gefahr gebannt – Sie wollen dich nicht fertig machen, sondern ausbilden!"

3. TIPPS FÜR FELD, BIWAK & MÄRSCH

- **Trinken & Elektrolyte:** Bei langen Belastungen und starkem Schwitzen verliert der Körper Mineralstoffe. Elektrolyt-Päckchen für die Feldflasche sind bei Hitze & langen Märschen extrem praktisch! Im Alltag reicht normale Flüssigkeitszufuhr.
- **Trinken vor dem Durst:** Schon frühzeitig und regelmäßig Wasser trinken – Dehydrierung führt sofort zu Leistungsabfall und Kopfschmerzen.
- **Füße pflegen:** Füße trocken halten, Babypuder nutzen, Hirschtalg vor dem Marschieren auftragen. Bei kleinstem Reiben sofort Blasenpflaster kleben!
- **Magen schonen:** Vor Geländetagen oder Märschen keine schweren/fettigen Mahlzeiten essen. Lieber Riegel & Traubenzucker mitführen.
- **Trockene Wechselkleidung:** Socken und Unterwäsche IMMER wasserdicht verpackt (Drybag/Müllbeutel im Rucksack) mitführen!

4. ERSCHEINUNGSBILD – HAARE & BART (ZENTRALVORSCHRIFT)

- **Frisur (Männer):** Ohren, Augen und Nacken müssen frei sein. Keine extremen Kontraste, Iros, Sidecuts oder Muster. Nur natürliche Farbtöne.
- **Frisur (Damen):** Haare geschlossen tragen. Ausreichend unauffällige Haargummis & Spangen mitbringen.
- **Bartracht:** Gepflegt und gestutzt. Der Bart darf die Funktion militärischer Ausrüstung (z. B. Schutzmaskensitz) nicht beeinträchtigen.
- **Bart wachsen lassen:** Nur im Urlaub erlaubt! Nach Rückkehr muss das Passbild im Truppenausweis aktualisiert werden.

5. KOSMETIK, SCHMUCK & PIERCINGS

- **Kosmetik & Nägel:** Dezent/natürlich. Fingernägel kurz halten. Kein Buntlack/Glitzer – nur transparenter Lack gestattet.
- **Schmuck & Dienstvorbehalt:** Max. 2 schlichte Ringe, 1 Ohrstecker je Ohr läppchen (Damen). Im Geländedienst, Sport & Formaldienst ist JEGLICHER Schmuck verboten!
- **Tunnel & Piercings:** Tunnel nur mit hautfarbener Abdeckung (max. 15 mm). Schmuckimplantate sind am gesamten Körper verboten.