

Psychologisches
Knowhow
für Einsatzkräfte

REGULATION

SELBSTKONTROLLE
SELBSTDISZIPLIN

www.profile4u.de

Leitfragen zum Text „Regulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin“ (Kap. 2 und übergreifend)

Quelle: Eckert, M. (2025). Psychologisches Knowhow für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienste. Springer.

Leitfragen



INSTRUKTION

Die folgenden Leitfragen sind eine Mischung aus Wissensabfrage, Bewertung, Anwendung und Weiterdenken. Scheuen Sie sich nicht, das aufzuschreiben, was Sie in Ihrem Kopf abgespeichert oder verstanden haben. Es geht nicht darum, eine Abschrift aus dem Text zu erstellen. In Ihrem Gedächtnis soll vielmehr eine Spur gelegt werden, durch die Sie Ihr Wissen in der späteren Praxis abrufen können.

- Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Text (evtl. in Etappen) lesen und sich danach erst einmal **spontan** an die Beantwortung der Fragen machen. Dafür stehen Ihnen Textfelder zur Verfügung, die **linksbündig angeordnet** sind (Textfeld links).
- Nach der spontanen Beantwortung sollten Sie **den Text noch einmal lesen** und diesmal die nach rechts verschobenen Textfelder (Textfeld rechts) für Ergänzungen nutzen.
- Für **Beispiele**, die Sie selbst entwickeln, steht immer nur ein Textfeld in der Mitte zur Verfügung.

WIESO MACHT DAS SINN?

Das **Arbeitsgedächtnis** bereitet Sie darauf vor, dass Sie Wissens Elemente an der richtigen Position im **Langzeitgedächtnis** ablegen. Das Gedächtnis profitiert von Wiederholung und Zuordnung. Wenn Sie sich gleich vornehmen, einen Text mit voller Konzentration zu lesen, arbeitet es schon optimiert. Sensibilisieren Sie sich von Anfang an für die Kernaussagen und fragen Sie sich nach jedem Absatz, ob Sie das Gelesene verstanden haben und einordnen können. Markieren Sie nicht. Schreiben Sie lieber ein Stichwort oder eine kurze Aussage (3-4 Wörter) an den Rand.

Beim spontanen Abruf von Informationen wird sofort klar, was Sie bereits verstanden haben und was noch nicht. Wenn Sie die Lücken dann durch nochmaliges Lesen schließen oder sich aktiv korrigieren, haben Sie bereits eine Wiederholung gestemmt. Außerdem ordnen Sie alles noch einmal neu ein, d. h. Sie nutzen bestehende oder entstehende neuronale Netzwerke. Die Gedächtnisspur stabilisiert sich.

Machen Sie bitte Fehler, denn Fehler aktivieren Ihre Aufmerksamkeit im zweiten Durchgang

Leitfragen zum Text „Regulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin (Kap. 2 und übergreifend)

Quelle: Eckert, M. (2025). Psychologisches Knowhow für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienste. Springer.

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Innere Arbeit ist in komplexen Situationen besonders wichtig. Aber auch sonst findet sie ständig statt. Im Text werden einige Gesichter regulierenden Verhaltens genannt. Welche sind das?

2. Welche Phänomene gehören eher in die Rubrik "unbewusste Regulation", welche sind eher bewusster Natur?

3. Was ist Selbstkontrolle? Ergänzen Sie um ein Beispiel aus Ihrem Leben, bei dem Sie sich selbst kontrolliert haben oder sich üblicherweise kontrollieren. Werfen Sie auch einen Blick auf Ihr soziales Verhalten.

4. Was vermuten Sie, in welchen dienstlichen Situationen werden/würden Sie wahrscheinlich sehr viel Selbstkontrolle benötigen und wie wird/würde diese aussehen?

5. Was ist Selbstdisziplin? Ergänzen Sie um ein Beispiel, bei dem Sie selbst oder bei jemand anderem Selbstdisziplin erlebt haben? Wenn das schwierig ist, betrachten Sie Verhalten, bei dem Selbstdisziplin gefehlt hat.

6. Nicht immer regulieren Prozesse, die automatisiert sind oder unbewusst ablaufen unser Verhalten und Erleben optimal? Suchen Sie nach einem Ereignis in Ihrer Vergangenheit oder in der Vergangenheit von jemandem, den sie gut kennen, bei dem diese (automatische) Regulation nicht optimal gelungen ist - war das Verhalten unangebracht, das Denken oder Schlussfolgerungen nicht gewinnbringend oder der Nachhall von Emotionen störend usw.? Wenn Ihnen die Antwort auf diese Frage (noch) nicht so leicht fällt, diskutieren Sie den Punkt mit anderen.

7. Wie einleuchtend ist Ihnen nach dem Lesen des Textes die Vorannahme der Psychologie, dass viele Regulationsprozesse sich unserer subjektiven Wahrnehmung entziehen? Und für wie hilfreich kann eine solche Erkenntnis für Sie persönlich sein? Halten Sie hier kurz fest, was Sie davon halten, eine bewusste Selbstregulation (Selbstkontrolle, Selbstdisziplin) für Ihrem dienstlichen Alltag einzuüben oder dort einzusetzen.