



Leitfragen zum Text „Die persönliche Matrix“ (Kap. 3.4)

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 „Die persönliche Matrix“ (Kap. 3.4)

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

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Welche Anteile bestimmen darüber, was einen einzelnen Menschen ausmacht, also was Bestandteil der persönlichen Matrix ist?

2. Warum entwickeln sich Menschen, die unter gleichen Bedingungen aufwachsen, evtl. sogar die selbe genetische Basis haben (Zwillinge), unterschiedlich?

3. Welche Rolle spielen bei dem Ausgestalten der persönlichen Matrix innere (personal) Aspekte und die Umgebung/Umwelt (situative Aspekte)?

4. Betrachten Sie Ihre eigene Biografie: Bezogen auf welchen Aspekt Ihres Charakters oder Persönlichkeit haben Sie selbst die Vermutung, dass stark die Situation (also Ereignisse, Lebensbedingungen, bestimmte Menschen oder Anreize) eine Rolle spielt oder gespielt hat?

5. Erklären Sie psychologisch, warum Dinge, die häufig vorgekommen sind oder die Sie häufig vollzogen/erlebt haben, ein fester Teil Ihrer Persönlichkeit werden können/konnten.

6. Warum prägen uns frühkindliche Erfahrungen so stark und warum sind diese schwerer veränderbar als spätere Erfahrungen?

7. Erklären Sie die folgende psychologische Wirkungsweise: Veränderte Rahmenbedingungen (Situation) können sich günstig darauf auswirken, etwas anders zu machen oder etwas anders wahrzunehmen, zu empfinden oder zu thematisieren. Wie wirken dabei situative und personale Aspekte zusammen? Orientieren Sie sich z. B. an den Beispielen im Text (Holocaust, berufsbedingtes Trauma, Sucht oder häusliche Gewalt (Gewaltschutzgesetz)).

8. Warum können Gewohnheiten (neuropsychologisch) zu einem festen Bestandteil der Persönlichkeit werden?

9. Fokussieren Sie sich auf jemanden, den/die Sie gut kennen: Gibt es bei dieser Person etwas aus dem Umfeld oder in Zusammenhang mit deren Persönlichkeit (Fähigkeiten, Überzeugungen, Gewohnheiten), das ihn oder sie davon abhält, sich in einem bestimmten Gebiet weiterzuentwickeln oder etwas grundsätzlich anders zu machen, damit es ihr/ihm besser geht? Scheuen Sie sich nicht zu spekulieren.

10. Welche Aspekte aus dem Text oder welche Erkenntnisse nehmen Sie in Ihre berufliche Praxis, in Ihr Studium oder in ihr Privatleben mit?