

Psychologisches  
**Knowhow**  
für Einsatzkräfte

INNERE ARBEIT

5 REGELSYSTEME

[www.profile4u.de](http://www.profile4u.de)

### Leitfragen zum Text „5 Regelsysteme und 5R-Algorithmus“ (Kap. 3.3 bis 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 „5 Regelsysteme und 5R-Algorithmus“ (Kap. 3.3 bis 4)

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

Bearbeitet von (Name,  
Vorname, Kurs)

1. Würde man die Dynamik und Art der inneren Arbeit (Regulation) beschreiben, mit welchen inneren 5 Regelsystemen kann man das tun und warum muss man alle fünf immer zusammen betrachten? Warum kann man Verhalten und Erleben z. B. nicht allein durch starke Gefühle erklären?

2. Wie funktioniert der Mechanismus "Schemabildung" im Regelsystem "Wahrnehmung"?

3. Warum reduziert der Kontakt zu zugewanderten Menschen Vorurteile und welche Rolle spielen Schemata dabei?

4. Betrachten Sie Ihre eigene Erfahrung. In welchem Bereich (Hobby, Beruf, Beziehungen, Verpflichtungen usw.) vermuten Sie, dass in Ihrem Gehirn die Bildung neuronaler Netzwerke dazu beigetragen hat, dass sie heute etwas besser, schneller oder differenzierter betrachten oder ausführen können als früher?

5. Auf welche Weise wirken Emotionen, Gedanken oder Wahrnehmung zusammen? Greifen Sie ein Beispiel aus dem Text auf und ergänzen Sie das durch ein eigenes Beispiel, eine eigene Vermutung. Begründen Sie.

6. Wie geht man vor, wenn man Verhalten oder Erleben mit Hilfe des 5R-Algorithmus betrachtet?

7. Warum ist es nützlich, das Zusammenspiel der 5 Regelsysteme mit Hilfe des 5R-Algorithmus systematisch zu scannen?

8. Welche Herausforderungen und Probleme können sich zeigen, wenn Sie den 5R-Algorithmus im dienstlichen Alltag einsetzen wollen?

9. Machen Sie einen Vorschlag: In welchem Kontext können Sie sich selbst gut vorstellen, auf einen Scan mit Hilfe des 5R-Algorithmus zurückzugreifen? Wo hätten Sie Schwierigkeiten und welche Lösung haben Sie bei problematischen Voraussetzungen, um die positiven Effekte eines Scans nicht verpuffen zu lassen?

10. Welche drei Fragen stellen Sie sich genau, wenn Sie den 5R-Algorithmus anwenden? Was glauben Sie: Bei welchem der 5 Regelsysteme würde Ihnen jetzt schon das systematische Beobachten (Scannen) leicht, bei welchem eher schwer fallen? (Eventuell ist es für Sie leichter, zunächst auf ihre eigenen Regelsysteme zu achten - also Selbstbeobachtung).

11. Welche Aspekte aus dem Text oder welche Erkenntnisse nehmen Sie in Ihre berufliche Praxis, in Ihr Studium oder in ihr Privatleben mit? Auf welches der 5 Regelsysteme sind Sie jetzt schon besonders neugierig geworden?