

E M O T I O N

F U N K T I O N
R E G U L A T I O N

www.profile4u.de

Leitfragen zum Text „Emotionen aktivieren“ (Kap. 5.1)

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 „Emotionen aktivieren“ (Kap. 5.1)

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

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Warum beschäftigen sich wissenschaftliche Psycholog*innen nicht primär mit der Frage, ob Emotionen sich gut oder schlecht anfühlen?
2. Was bedeutet es, dass Emotionen sich physiologisch äußern?

3. Warum ist es sinnvoll und wichtig, dass wir über Emotionen als schnelles Anzeigesystem verfügen?

4. Denken Sie sich ein Beispiel aus, in dem Sie wahrscheinlich eine emotionale Einstimmung (körperlich aktivierend) haben, aber diesen Zustand nicht als Gefühl bewusst erleben – Beispiel im Text: Fahren mit Sonderrechten. Das Beispiel kann aus Ihrem privaten oder beruflichen, schulischen Kontext stammen.

5. Was leistet das limbische System und warum sind die Prozesse dort eher unbewusster Natur?

6. Über welche drei Hirnareale verfügen wir grob und was leisten diese?

7. Was versteht man unter „Furchtkonditionierung“? Warum kann die Amygdala einerseits Emotionen anzeigen und andererseits Umgebungsreize ebenfalls abspeichern?

8. Warum ist es für den beruflichen und privaten Kontext wichtig, dass Sie wissen, dass die Amygdala nicht nur Emotionen aktiviert, sondern auch eine Kopplung von Reizen (Konditionierung) begünstigt, die z. B. mit Bedrohung einhergehen?

9. Erinnern Sie sich an ein Beispiel in ihrem Leben oder im Leben von jemandem, den Sie gut kennen, in dem "Furchtkonditionierung" sichtbar wurde.

10. Was sind die Vor- und Nachteile von „übernommenen“ Furchtreaktionen, die durch die Schilderung von anderen ausgelöst werden?

11. Welche Aspekte aus dem Text können Sie für Ihre berufliche Praxis nutzen? Betrachten Sie sich selbst und auch die emotionale Seite anderer.