



Leitfragen zum Text „Emotionen leiten Gedanken...“ (Kap. 5.4)

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 „Emotionen leiten Gedanken“ (Kap. 5.4)

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

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Inwiefern sprechen die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse dafür, dass Gedanken und Emotionen voneinander abhängen bzw. zusammenwirken?

2. Was leistet emotionale Intelligenz (nach Goleman, 2005)?

3. Warum ist eine Beruhigung oder Entspannung nach einer beanspruchenden Erfahrung nicht mit der Bewältigung emotionaler Belastung gleichzusetzen? Welche Rolle spielen die zugrundeliegenden Bedürfnisse?

4. Warum lassen sich Gedanken als Hinweisgeber auf Bedürfnisse und emotionale Zustände nutzen und warum sind diese oft leichter zugänglich als die zugrundeliegende emotionale Aktivierung?

5. Wieso kann Grübeln ein Hinweis dafür sein, dass ein Bedürfnis noch nicht befriedigt wurde? Orientieren Sie sich an dem Praxisbeispiel "Erste Hilfe".

6. Welche Vorteile hat es, Emotionen sprachlich gut benennen bzw. sie gegeneinander abgrenzen zu können?

7. Skizzieren Sie zwei Gefühle und die damit wahrscheinlich verknüpften Gedanken. Reflektieren Sie auch, welche Gedanken sich genau bei Ihnen selbst aufdrängen, wenn Sie diese Gefühle haben.

8. Welche Vor- und Nachteile hat es für Menschen, dass bestimmte Emotionen bestimmte Gedankengänge triggern?

9. Welche Aspekte aus dem Text können Sie für Ihre berufliche Praxis nutzen? Formulieren Sie dazu ein Beispiel aus.