

Psychologisches
Knowhow
für Einsatzkräfte

E M O T I O N

S E L B S T

www.profile4u.de

Leitfragen zum Text „Emotionen als Seismografen für unser Selbst“ (Kap. 5.5)

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 als Seismografen für unser Selbst“ (Kap. 5.5)

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

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Welche zwei Funktionen muss das Selbst eines Menschen erfüllen?

2. Was bedeutet es, dass das Selbst von uns als Instanz erlebt wird?

3. Wieso haben wir nach Krisenzeiten oft den Eindruck, innerlich gewachsen zu sein?

4. Skizzieren Sie ein Beispiel, das ausdrückt, dass eine intensive Beschäftigung mit sich selbst in Krisenzeiten letztendlich zu Wachstum führt - wählen Sie am besten ein Beispiel, das Sie selbst erlebt oder beobachtet haben.

5. Welche Emotionen sind eher selbst-, welche eher auf das soziale Umfeld bezogen?

6. Nennen Sie die Kerncharakteristika von Schuld, Scham und Stolz?

7. Warum ist es wichtig, dass Sie als Polizeibeamt*in oder Einsatzkraft in der Lage sind, in einer Befragungs- oder Betreuungssituation bei jemandem mit einer starker Schuld-Emotion auf diese Emotion mäßigend einzuwirken?

8. Warum geht man davon aus, dass das Selbst eine der meist betrachteten, stabilen inneren Instanzen im Menschen ist?

9. Reflektieren Sie: Welche Aspekte Ihres Selbst würden Sie emotional wahrscheinlich massiv verteidigen wenn dieses bedroht wäre (z. B. durch Misserfolg, Widerspruch, Vorwürfe oder Entwicklungsbehinderungen)?

10. Was sind die Vor- und Nachteile davon, dass das Selbst einen so großen Einfluss hat und wir emotional so stark auf "Angriffe" reagieren? Sie erinnern sich: Emotionen sollen uns ja wach halten.

11. Welche Aspekte aus dem Text können Sie für Ihre berufliche Praxis nutzen? Welche Aspekte haben für Sie persönlich einen besonderen Wert?