

Psychologisches
Knowhow
für Einsatzkräfte



EMOTION

HIJACKING



www.profile4u.de

Leitfragen zum Text „Wenn Emotionen das Ruder übernehmen“ (Kap. 5.6)

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 „Wenn Emotionen das Ruder übernehmen“ (Kap. 5.6)

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

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Wieso und ab wann sind Emotionen dafür verantwortlich, dass Menschen sich selbst schädigen?

2. Nennen Sie ein Beispiel aus dem Text für selbstschädigendes Verhalten und skizzieren Sie kurz, inwiefern das Selbst geschädigt wird.

3. Inwiefern kann man selbstschädigendes Verhalten durch "Affektoptimierung" (Kap. 5.1) erklären?

4. Erinnern Sie sich an eine Situation, bei der Sie den Eindruck hatten, dass jemand durch seine/ihre Gefühle "gehijackt" wurde und überlegen Sie, um welche Gefühle es sich evtl. handelte. Überlegen Sie auch, welche Bedürfnisse dahinter gesteckt haben könnten (Kap. 5.3)

5. Was sind die größten Nachteile eines Hijackings? Welchen Vorteil hat es, überbordende Gefühle frühzeitig herunterzuregulieren?

6. Was können Sie dazu beitragen, das Hijacking-Risiko bei anderen zu mäßigen? Wann könnte es im beruflichen Kontext hilfreich sein, dass jemand im Zustand verbleibt, in dem Emotionen ihn/sie dazu bringen gehijackt zu sein?

7. Welche Aspekte aus dem Text können Sie für ihre berufliche Praxis nutzen? Betrachten Sie sich selbst als Betroffene/r von Hijacking und auch die emotionale Seite einer anderen Person, die von Emotionen überflutet wrd.