



### **Leitfragen zum Text „Emotionen als Abwehrmechanismus“ (Kap. 5.7)**

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 Abwehrmechanismus“ (Kap. 5.5)**

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

Bearbeitet von (Name,  
Vorname, Kurs)

1. Welche Anteile im Selbst sind besonders schwer zu verändern oder aufzugeben?

2. Warum macht das Verteidigen einer Haltung oder Überzeugung diese stärker und begünstigt eine Stabilisierung?

3. Was sind die Risiken einer starken Überzeugung - z. B. bezogen auf Informationsverarbeitung und Akzeptanz?

4. Sicher konnten Sie an sich selbst schon einmal feststellen, dass Sie einen für Sie wichtigen Aspekt ihres Selbstverständnisses so sehr verteidigt haben, dass Sie wahrscheinlich etwas falsch interpretiert, verzerrt wahrgenommen oder falsch verstanden haben. Geben Sie hierfür ein Beispiel. Führen Sie aus, warum das wahrscheinlich passiert ist und was Sie vor dem Hintergrund Ihres aktuellen psychologischen Knowhows oder aufgrund einer kritischen Distanz zu damals heute besser verstehen.

5. Weshalb kann ein besonders starkes Commitment für den Beruf auch risikobehaftet sein und emotionale Abwehrreaktionen hervorrufen?

6. Worauf möchten Sie in Zusammenhang mit Ihrem beruflichen Commitment besonders achten, um das Risiko unangebrachter emotionaler Abwehrmechanismen gering zu halten?