

Psychologisches  
**Knowhow**  
für Einsatzkräfte

S E L B S T

S T A B I L I T Ä T  
S C H U T Z

[www.profile4u.de](http://www.profile4u.de)

### **Leitfragen zum Text „Selbstwertdienliche Regulationsprozesse“ (Kap. 7.1)**

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 „Selbstwertdienliche Regulationsprozesse“ (Kap. 7.1)**

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

Bearbeitet von (Name,  
Vorname, Kurs)

1. Was ist das Selbst genau? Was muss es alles leisten?

2. Warum ist es zweckdienlich, dass das Selbst des Menschen grundsätzlich eher stabil gehalten wird?

3. Offensichtlich ist nicht nur unser gegenwärtiges Selbstbild für uns wichtig, sondern auch das, wie wir uns in der Zukunft sehen. Inwiefern haben "possible Selves" etwas mit unserer Motivation zu tun?

4. Skizzieren Sie kurz, was Ihr "Commitment" für Ihren Beruf ausmacht. Was wird bei Ihnen von der Vornahme, Polizeibeamt\*in zu werden alles beeinflusst und warum ist dieser Berufswunsch zentral für Ihr Selbstverständnis? Was würde sich ändern, wenn Sie ihr Commitment aufgeben oder aufgeben müssten?

5. Warum wird ihr Selbst dauerhaft in Ihrem Beruf - als Menschenberuf - strapaziert? Richten Sie Ihr Augenmerk auf Diskrepanzen und Herausforderungen, die mit widersprechenden Werten oder Verhaltensweisen korrespondieren. Warum ist es notwendig, dass Ihr Selbstkonzept anpassungsfähig und stabil zugleich bleibt?

6. Warum ist es sinnvoll, dass wir in der Lage sind, selbstwertdienlich zu schlussfolgern, zu entscheiden oder zu handeln (self serving bias)?

7. Welche zwei Möglichkeiten haben wir bei der Attribution: Auf welche Ursachen können wir grundsätzlich etwas zurückführen? Und welche dieser Attributionsmuster sind selbstwertdienlich?

8. Erklären Sie mit Hilfe der Attribution, warum wir einem Testergebnis weniger glauben, wenn wir in einem Test kein so positives Ergebnis erzielen, wie wir uns das wünschen.

9. In welchem Kontext haben Sie schon einmal den Dunning-Kruger Effekt beobachtet oder erlebt?

10. Erinnern Sie sich an eine Erklärung für den Kruger-Dunning Effekt. Welche erscheint Ihnen naheliegend?

11. Welche Aspekte aus dem Text können Sie für Ihre berufliche Praxis nutzen? Betrachten Sie sich selbst und beleuchten Sie auch die Situation anderer Menschen, die ihren Selbstwert schützen.