

Psychologisches
Knowhow
für Einsatzkräfte

M O T I V A T I O N

V O R S A T Z
W I L L E

www.profile4u.de

Leitfragen zum Text „Wenn man etwas will, erreicht man es auch“ (Kap. 8.5)

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 „Wenn man etwas will, erreicht man es auch“ (Kap. 8.5)

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

Bearbeitet von (Name,
Vorname, Kurs)

1. Wozu benötigt man einen Vorsatz? Listen Sie ein paar Gründe auf.

2. Eines der wichtigsten Experimente beschäftigt sich mit dem "Belohnungsaufschub" (Marshmallow-Experiment). Welche Fähigkeiten benötigt man und was muss erfüllt sein, damit wir eine Belohnung aufschieben können? Und was hat das mit Selbst-Regulation zu tun?

3. Was ist der Unterschied zwischen einer Zielintention und einem Vorsatz?

4. Beschreiben Sie eine eigene Gewohnheit und skizzieren Sie, wie ein Vorsatz aussehen könnte, der eine Gewohnheit, die Sie gern ändern würden, beendet oder eindämmt.

5. Warum ist es so schwer, eine gut eingeübte Gewohnheit zu verändern? Begründen Sie das neurowissenschaftlich. Wenn Sie einen höheren Schwierigkeitsgrad wählen möchten, denken Sie dabei nicht nur an Verhaltensgewohnheiten, sondern auch an Gewohnheiten im Denken und Urteilen.

6. Was unterscheidet einen guten Vorsatz, der unser inneres System auch unbewusst "umstellen kann oder sensibler macht" von einem "gecasteten Vorsatz"? Wie oft erwarten Sie als Einsatzkraft von Ihrer Zielperson das eine oder das andere?

7. Wie kann man als Einsatzkraft bei jemand Anderem einen "guten Vorsatz" initiieren? Worauf sollten Sie bei der Kommunikation achten, wenn Sie einen nachhaltigen Vorsatz aktivieren möchten?

8. Intrinsische Motivation übernimmt eine Schlüsselrolle beim Erreichen von Zielen. Was muss erfüllt sein, damit intrinsische Motivation ihren Dienst tun kann?

9. Es gibt verschiedene Strategien, um die eigene Motivation zu regulieren, z. B. Bedürfnisse erkennen, Anreize identifizieren oder unangenehme Emotionen aushalten, die bei der Konfrontation mit unangenehmen Zuständen auftreten. Welche dieser Strategien würde Ihnen persönlich leicht, welche (noch) schwer fallen. Begründen Sie das.

10. Welche Aspekte in den Text waren Ihnen neu? Welche könnten Sie aber vielleicht als Bereicherung Ihrer Praxis nutzen?