

Psychologisches  
**Knowhow**  
für Einsatzkräfte

W O O P

M O T I V A T I O N

W O O P

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

### Leitfragen zum Text „Woop your life“ (Kap. 8.6)

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 „Woop your life“ (Kap. 8.6)

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

Bearbeitet von (Name,  
Vorname, Kurs)

1. Welche Vorstellung stammt aus der positiven Psychologie, um zu erklären, warum man motiviert ist? Mit welchem Experiment konnte Oettingen die Annahme der positiven Psychologie widerlegen?

2. Was vermittelt Besucher\*innen, die Vorträge von Speaker\*innen oder Motivationscoaches anhören, das Gefühl motiviert aus der Veranstaltung herauszugehen? Warum motiviert der Besuch selten langfristig?

3. Was sind die vier Stufen im WOOP-Konzept? Warum ist es sinnvoll, den Vierersschritt komplett zu durchlaufen?

4. Bei welcher Herausforderung könnte für Sie selbst die Anwendung des WOOP-Konzeptes im Moment ein hilfreiches Instrument sein?

5. Das Woop-Konzept funktioniert weniger gut bei Zielen, die von außen an Menschen herangetragen werden. Machen Sie sich Gedanken darüber, warum das so ist.