

---

# Inhaltsverzeichnis

**Teil I    Psychologie im (persönlichen) Einsatz – für wen ist das Buch gedacht?**

<b>1</b>	<b>Einsatzkräfte und Ihre Aufgaben .....</b>	<b>5</b>
1.1	Aufgaben der Freiwilligen und Berufsfeuerwehren .....	6
1.2	Aufgaben von Notärzten und Rettungsdienst .....	7
1.3	Aufgaben der Polizei .....	7
1.4	Aufgaben der kommunalen Ordnungs- und Sicherheitsbehörden .....	9
1.5	Einsatzkräfte im engeren Sinne .....	9
	Literatur .....	10
<b>2</b>	<b>Trauma und Belastung Im Dienstlichen Alltag .....</b>	<b>13</b>
2.1	Außergewöhnliche Belastung und Trauma .....	13
2.1.1	Ereignisebene .....	14
2.1.2	Bewertungsebene .....	15
2.1.3	Reaktionsebene .....	16
2.1.4	Komplexer Traumabegriff .....	16
2.1.5	Trauma Typ 1 und Typ 2 .....	18
2.2	Dauerhafte Belastungen im Berufsalltag und ihre Folgen ....	19
2.3	Entlastung durch Arbeitsstrukturen .....	22
	Literatur .....	23
<b>3</b>	<b>Zeitreise .....</b>	<b>25</b>
3.1	Zeitreise 1: 1971 – der 27. Mai verändert Radevormwald nachhaltig .....	26
3.2	Zeitreise 2: 1975 – jeder erinnert sich an „sein erstes Mal“ .....	28
3.3	Zeitreise 3: 1988 – Es ändert sich etwas .....	30
		XIII

3.4	Zeitreise 4: 2023 – Angekommen in der Gegenwart .....	32
3.5	Aktuelle Betreuungsangebote und Nachsorgeangebote .....	35
	Literatur .....	39
 <b>Teil II Warum ein Trauma wirkt, wie es wirkt – die Einflussebenen Ereignis, Bewertung und Reaktion</b>		
4	<b>Die Bedeutung der Ereignisebene für die Mentale Gesunderhaltung .....</b>	<b>43</b>
5	<b>Die Bedeutung der Bewertungsebene für die Gesunderhaltung – Oder: Wie Unser Gehirn Uns Steuert .....</b>	<b>45</b>
5.1	Entwicklung und Aufbau des Gehirns .....	46
5.2	Neuronen und ihre Netzwerke .....	48
5.2.1	Struktur der Neuronen .....	48
5.2.2	Funktion der Neuronen .....	51
5.2.3	Spiegelneuronen .....	52
5.3	Die zwölf Hirnnerven(paare) .....	54
5.3.1	HN I – N. Olfactorius .....	55
5.3.2	HN X – N. Vagus .....	56
5.4	Vom neuronalen „Trampelpfad“ zur „Nerven-Autobahn“ .....	58
5.5	Das limbische System – warum wir sind, wer wir sind .....	62
5.5.1	Die Amygdala – kleiner Kern mit großer Bedeutung .....	63
5.5.2	Erste (untere) limbische Ebene .....	64
5.5.3	Zweite limbische Ebene .....	64
5.5.4	Die obere (dritte) limbische Ebene .....	66
5.5.5	Die vierte Ebene .....	66
5.6	Das Unterbewusste – der Motor der Steuerzentrale .....	68
5.7	Das Zusammenspiel der Strukturen – mögliche Folgen für die Einsatzkraft und ihren Autopiloten .....	70
5.8	Personenschutz, Schutzperson und Einsatzkräfte – alle wohnen in unserem Gehirn .....	72
	Literatur .....	77
6	<b>Reaktionsebene I – Geistig Emotionale Reaktionen .....</b>	<b>81</b>
6.1	Emotionen, Gefühle, Stimmungen, Affekte – eine Abgrenzung .....	82
6.2	Die Welt der Emotionen und Gefühle .....	85

---

6.3	Positive und negative Emotionen – gibt es das überhaupt? ...	88
6.4	Funktion von Emotionen und Gefühlen .....	89
6.4.1	Emotionen organisieren und motivieren unser Verhalten .....	89
6.4.2	Emotionen helfen uns, uns zu erinnern, zu lernen, Erfahrungen abzurufen .....	90
6.4.3	Emotionen sind wesentliche Elemente der Kommunikation .....	91
6.5	Emotionen und Gefühle im Einzelnen .....	91
6.5.1	Lust/Glück .....	92
6.5.2	Ekel .....	96
6.5.3	Ärger/Wut/Zorn .....	98
6.5.4	Angst/Furcht .....	102
6.5.5	Überraschung .....	106
6.5.6	Schmerz/Trauer und Traurigkeit .....	107
6.5.7	Schuld .....	108
6.6	Empathie, Mitgefühl und Mitleid .....	109
6.6.1	Empathie .....	110
6.6.2	Mitgefühl .....	111
6.6.3	Mitleid .....	113
6.6.4	Eine besondere Herausforderung: widerstreitende Emotionen und Gefühle .....	114
6.6.5	Emotionsregulation – Selbstschutz und Professionalität zugleich .....	116
	Literatur .....	117
7	<b>Reaktionsebene 2 – Organisch-endokrinologische Reaktionen</b> ....	121
7.1	Belastung ist nicht gleich Stress .....	122
7.2	Stress – wie er entsteht und was er mit und in uns macht ....	123
7.3	Das Nervensystem .....	126
7.3.1	Zentrales und peripheres Nervensystem – ZNS und PNS .....	126
7.3.2	Somatisches und autonomes (= vegetatives) Nervensystem – SNS und ANS (= VNS) .....	127
7.4	Alarmbereitschaft bedeutet: die Verteidigungskaskade als Stressantwort läuft ab .....	130
7.5	Stress macht (nicht immer) krank .....	135
7.5.1	Folgen für die Einsatzabwicklung .....	137

7.5.2	Folgen für die physische und psychische Gesundheit .....	138
	Literatur .....	141
<b>8</b>	<b>Kommunikation Ist Alles – Oder: Ohne Kommunikation Ist Alles Nichts .....</b>	<b>143</b>
8.1	Innere Kommunikation – innere Diskussion .....	144
8.2	Positive Gedanken – don't worry, be happy .....	147
8.3	Negative Gedanken und Verzerrungen .....	149
8.4	Kommunikative persönliche Einsatznachbereitung .....	152
	Literatur .....	153
 <b>Teil III Das mentale Immunsystem stärken</b>		
<b>9</b>	<b>Mentale Stärke – Was Ist das Überhaupt und Wie Entsteht Sie? ..</b>	<b>157</b>
9.1	Mentale Stärke und Selbstwirksamkeit .....	158
9.2	Resilienz und Vulnerabilität – zwei Seiten einer Medaille? .....	161
9.2.1	Resilienz und mentale Stärke .....	161
9.2.2	Vulnerabilität .....	162
9.2.3	Coping .....	163
9.3	Salutogenese .....	167
	Literatur .....	169
<b>10</b>	<b>Ihre „mental Care Tools“ – 40 Mentale Impfstoffe für ein Gesundes Mentales Immunsystem .....</b>	<b>171</b>
10.1	Das Ereignis ist der Einsatz .....	172
10.1.1	Wir sind immer irgendwie privat und immer irgendwie im Dienst .....	173
10.1.2	Uniform und „Dienst-Insignien“ – verschaffen Sie sich Rollenklarheit .....	174
10.1.3	Positive Selbstinstruktion PSI und/oder KEIn? .....	175
10.1.4	Fehlerkultur .....	177
10.1.5	Digital detox .....	178
10.2	Rationale Entscheidungen – Denksysteme nutzen – Die Verbindung zur „Schutzperson“ aufrechterhalten .....	179
10.2.1	Zehenwackeln .....	179
10.2.2	Bis zehn zählen .....	180
10.2.3	Schreck lass nach .....	181

10.3	Emotionen, Gefühle und Affekte bewusst machen und regulieren .....	181
10.3.1	5- Finger-Methode bei aufkommenden Emotionen und Gefühlen .....	181
10.3.2	Wut, Ärger und Zorn im Griff halten .....	182
10.3.3	Ängste überwinden durch 3 Sekunden Denkpause .....	183
10.3.4	Meereswellen und Möwengeschrei gegen Ängste ....	184
10.3.5	Ich bin an allem Schuld .....	185
10.3.6	Viele Emotionen und Gefühle im Streit – die Power muss raus .....	187
10.4	Entspannung und Emotionsregulation durch Atemübungen .....	188
10.4.1	Die 4711-Methode .....	189
10.4.2	Die 4–6-Methode .....	189
10.4.3	Die 4–7–8-Methode .....	190
10.4.4	Vier-mal-vier-Übung .....	190
10.4.5	Die 5-Finger-Atemtechnik .....	190
10.5	Aromaöle – Methode mit breitem Wirkspektrum .....	192
10.6	Ankern – stimmungsaufhellend, beruhigend, emotionsregulierend .....	193
10.7	Einflüsse auf die innere Diskussion .....	196
10.7.1	Gedankenstopp hält das Karussell an .....	196
10.7.2	GSA: Emotionen und Gefühle in der inneren Diskussion klären .....	197
10.7.3	Stundenplan und Stein für den Denker .....	199
10.7.4	Handlung ist ein Ventil für Grübelfallen .....	200
10.7.5	Denkfehler und Grundannahmen bearbeiten .....	200
10.7.6	Gedankliche Verzerrungen entzerren: Einzelbeispiele .....	202
10.7.7	Kein „ja aber“ mehr – Ihr Starkmacher ist immer dabei .....	203
10.7.8	Lassen Sie den Kopf nicht hängen .....	204
10.8	„Einschalten“ des Parasympathikus .....	205
10.8.1	Vagus-Stimulation durch Selbstmassage .....	206
10.8.2	Vagus-Stimulation durch Ohrmassage .....	207
10.8.3	Vagus-Stimulation durch Kopfbewegungen .....	208
10.8.4	Vagus-Stimulation durch Augenübungen .....	209

---

10.8.5	Entspannung durch Zungenbewegung .....	209
10.9	Versuch's mal mit Gemütlichkeit – Stress vorbeugen bzw. mindern .....	210
10.9.1	Vorbereitung ist alles – eine Abwandlung der „Stressimpfung“ .....	210
10.9.2	Three Blessings .....	212
10.9.3	Was mein Mensch heute erlebt hat .....	214
10.9.4	Bauen Sie Ihre Energietankstelle .....	214
10.9.5	Morgen geht's los – machen Sie Pläne .....	216
	Nachwort .....	217
	Literatur .....	219