
Inhaltsverzeichnis

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

1	Einsatzkräfte und Ihre Aufgaben	5
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
2	Trauma und Belastung Im Dienstlichen Alltag	13
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
3	Zeitreise	25
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
Teil II Warum ein Trauma wirkt, wie es wirkt – die Einflussebenen Ereignis, Bewertung und Reaktion		
4	Die Bedeutung der Ereignisebene für die Mentale Gesunderhaltung	43
5	Die Bedeutung der Bewertungsebene für die Gesunderhaltung – Oder: Wie Unser Gehirn Uns Steuert	45
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	Reaktionsebene I – Geistig Emotionale Reaktionen	81
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	Reaktionsebene 2 – Organisch-endokrinologische Reaktionen	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
8	Kommunikation Ist Alles – Oder: Ohne Kommunikation Ist Alles Nichts	143
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
 Teil III Das mentale Immunsystem stärken		
9	Mentale Stärke – Was Ist das Überhaupt und Wie Entsteht Sie? ..	157
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
10	Ihre „mental Care Tools“ – 40 Mentale Impfstoffe für ein Gesundes Mentales Immunsystem	171
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