
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung – Einsatzkraft ist nicht gleich Einsatzkraft	1
	Literatur	6
2	Mit psychologischem Knowhow und Regulation zum optimierten Einsatz	7
	Literatur	12
3	Psychologisches Knowhow als Tool	13
3.1	Wissenschaft und Praxis: Zwei Mindsets, ein Anliegen	20
3.2	Das Mindset in der Psychologie: Verhalten von Menschen erklären, vorhersagen und steuern	26
3.3	In den psychologischen Kosmos eintreten: Fünf Regelsysteme legen fest, wie Menschen ticken	30
3.4	Regelsysteme im Zusammenspiel	37
3.4.1	Häufig vollzogene Handlungen und Erfahrungen als Bausteine der persönlichen Matrix	38
3.4.2	Die persönliche Matrix – Hardware und Software	40
	Literatur	43
4	Psychologisches Knowhow im Einsatz nutzen, heißt Nuancen erkennen	45

4.1	Psychologisches Knowhow und die Prinzipien menschlichen Verhaltens	48
4.2	Wie man psychologisches Knowhow für die Selbstregulation nutzen kann	52
4.3	Situationen scannen: ein psychologischer Algorithmus	58
	Literatur	65
5	Ohne Emotion geht es nicht	67
5.1	Emotionen sorgen für Aktivierung	72
5.2	Emotionen als Hinweisgeber im Kontakt mit Anderen	85
5.3	Emotionen als Motivatoren	93
5.4	Emotionen leiten Gedanken – Gedanken regulieren Emotionen	97
5.5	Emotionen als Seismografen für unser Selbst	108
5.6	Wenn Emotionen das Ruder übernehmen – Hijacking und Selbstschädigung	115
5.7	Emotionen als Abwehrmechanismus	121
5.8	Emotionen regulieren	129
5.9	Emotionale Regulation zwischen Unterdrücken und Bearbeiten	135
5.10	Emotionen erkennen und mit dem 5R-Algorithmus regulieren	151
	Literatur	156
6	Problem erkannt, Problem gebannt! Schnelligkeit im Denken hat ihren Preis	163
6.1	Wie wir Entscheidungen treffen – Schnelles Denken und Langsames Denken	166
6.2	Entscheidungen stabilisieren, Widersprüche abwehren	177
6.3	Der 5R-Algorithmus für eine bessere Entscheidungsfindung	190
	Literatur	194
7	Den Selbstwert stabil halten und schützen: Selbstwertdienliche Regulationsprozesse	197
7.1	Die soziale Basis des Selbstkonzeptes	205
7.2	Regulation rund um das Selbst	207
7.2.1	Attribution: Warum es bei Misserfolgen zweckdienlich ist, die Ursache nicht bei sich selbst zu suchen	211

7.2.2	Es ist selbstwertdienlich, sich zu überschätzen	215
7.2.3	Selbsttäuschung und Kompensation	219
7.3	Mit Defiziten umgehen – Lesson Learned	227
7.4	Zwischen Selbstwertdienlichkeit und Selbsttäuschung – Sich positionieren mit dem 5R-Algorithmus	235
Literatur	239
8	Motivation: Warum Motivation mehr ist als Interesse	243
8.1	Um Menschen zu motivieren, muss etwas nur reizvoll genug sein – stimmt das?	246
8.1.1	Interesse ist nicht alles	249
8.1.2	Bedürfnisse erkennen und nutzen	254
8.2	Ziele erreichen wollen, reicht nicht aus	272
8.3	Wenn Motivation fehlt	282
8.3.1	Hinter fehlender Motivation kann eine Vermeidungstendenz stecken	283
8.3.2	Als Einsatzkraft Vermeidungstendenzen und „Unlust“ identifizieren	286
8.3.3	Vermeidungsmotivation kann nützlich sein	288
8.3.4	Wenn Bedürfnisse konkurrieren	290
8.3.5	Zu wenig Antrieb, zu wenig Motivation	292
8.4	Unentschieden oder zu fest entschlossen sein	296
8.5	Wenn man etwas will, erreicht man es auch – stimmt das? ...	307
8.5.1	Auf den Vorsatz kommt es an	310
8.5.2	Nur gute Vorsätze sichern Nachhaltigkeit	313
8.6	Sich langfristig motivieren – an Zielen dranbleiben	318
8.6.1	WOOP your Life	324
8.6.2	Motivationskompetenz entwickeln	328
8.7	Kompetent durch den Motivationsdschungel mit dem 5R-Algorithmus	329
Literatur	333
9	Wahrnehmung: Notwendige Mustererkennung und gefährliches Schubladendenken	337

9.1	Fokussieren hilft, engt aber ein	345
9.2	Erwartungen geben die Richtung vor	355
9.3	Stereotype sind aggregierte Erwartungen	360
9.4	Mit unseresgleichen geht es uns gut	366
9.5	Personenwahrnehmung verbessern	376
9.6	Wahrnehmung optimieren mit dem 5R-Algorithmus	384
	Literatur	388
10	Gewinnbringende Regulation im dienstlichen Alltag	395
10.1	Die individuelle Perspektive: Selbstregulation	396
10.2	Die Kontaktperspektive: Menschen lesen	400
10.3	Die kollegiale Perspektive: Füreinander da sein	402
	Literatur	405
	Stichwortverzeichnis	407