

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung – Einsatzkraft ist nicht gleich Einsatzkraft</b>	1
	Literatur	6
<b>2</b>	<b>Mit psychologischem Knowhow und Regulation zum optimierten Einsatz</b>	7
	Literatur	12
<b>3</b>	<b>Psychologisches Knowhow als Tool</b>	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
<b>4</b>	<b>Psychologisches Knowhow im Einsatz nutzen, heißt Nuancen erkennen</b>	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
<b>5</b>	<b>Ohne Emotion geht es nicht .....</b>	<b>67</b>
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
<b>6</b>	<b>Problem erkannt, Problem gebannt! Schnelligkeit im Denken hat ihren Preis .....</b>	<b>163</b>
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
<b>7</b>	<b>Den Selbstwert stabil halten und schützen: Selbstwertdienliche Regulationsprozesse .....</b>	<b>197</b>
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
<b>8</b>	<b>Motivation: Warum Motivation mehr ist als Interesse .....</b>	<b>243</b>
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
<b>9</b>	<b>Wahrnehmung: Notwendige Mustererkennung und gefährliches Schubladendenken .....</b>	<b>337</b>

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
<b>10</b>	<b>Gewinnbringende Regulation im dienstlichen Alltag .....</b>	<b>395</b>
10.1	Die individuelle Perspektive: Selbstregulation .....	396
10.2	Die Kontaktperspektive: Menschen lesen .....	400
10.3	Die kollegiale Perspektive: Füreinander da sein .....	402
	<b>Literatur .....</b>	<b>405</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>407</b>