

Inhaltsverzeichnis

Autoren	7
Danke	9
A. Gefahren erkennen – Leben schützen	11
B. Gewalt gegen Polizei	27
C. Human Factors	33
I. Die polizeiliche Einsatzsituation	35
II. Individuelle Grenzen	49
III. Situationsbewusstsein	67
IV. Systemische Faktoren	72
D. Leitsätze für sicheres Handeln	79
E. Konflikte, Aggression und Gewalt	95
I. Ursachen von Konflikten	96
II. Früherkennung von Konflikten	101
III. Konfliktverlauf	110
IV. Konfliktlösungsstile	112
V. Faktor Macht	114
F. Kommunikation	117
I. Nonverbale Kommunikation	119
II. Verbale Kommunikation	124
1. Empathische Gesprächsführung	140
2. Konfrontative Gesprächsführung	149
3. Kommunikationsmodelle	153
III. Paraverbale Kommunikation	173
IV. Extraverbale Kommunikation	176
V. Interkulturelle Kompetenz	179
VI. Psychologische Deeskalation	185
G. Körperlicher Zwang	191
I. Belastbarkeit	194
1. Krafttraining	196

Inhaltsverzeichnis

	2. Ausdauer.....	198
	3. Schnelligkeit.....	201
II.	Arbeitskapazität.....	203
	1. Orientierungsreaktion.....	204
	2. Defensivreaktion.....	205
III.	Stressresistenz.....	206
	1. Langfristige Methoden.....	210
	2. Kurzfristige Methoden.....	214
IV.	Stabilität.....	216
	1. Strategie.....	216
	2. Taktik.....	218
	3. Trainingserfordernisse.....	219
	4. Trainingsprinzipien.....	225
	5. Kampfsport.....	227
	6. Der Kampf.....	230
V.	Einsatztrainer.....	235
H.	Nach dem Einsatz.....	237
I.	Mentale Störungen.....	245
	Abkürzungsverzeichnis.....	265
	Literaturverzeichnis.....	266
	Stichwortverzeichnis.....	281