

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der Autor	9
1 Grundlagen	11
1.1 Einleitung	11
1.2 Menschliche Leistungsfähigkeit – Human Performance	14
1.3 Zielsetzung	18
1.4 Crew Resource Management als Rahmen	20
2 Entscheiden im Einsatz	25
2.1 Alternative Entscheidungsmethoden	34
2.1.1 RPD-Modell	34
2.1.2 Heuristiken	36
2.1.3 Effiziente Entscheidungsbäume	39
2.2 Zusammenfassung alternativer Entscheidungsmethoden	42
2.3 Entscheidungstraining	45
2.3.1 Mustererkennung	46
2.3.2 Beurteilung der Lage üben	50
2.3.3 Entscheidungskritik – Entscheidungsevaluation	53
2.3.4 Entscheidungsbedarf – Entscheidungsnotwendigkeit	54
2.4 Optionen entwickeln	56
2.4.1 Rückwärtssuche	59
2.4.2 Selbstbefragung zur Lösung	59
2.4.3 Improvisation trainieren	60
2.4.4 Pre-Mortem-Übung	61
2.5 Erweiterte Planübung	62
2.5.1 Technisches Setting für eine erweiterte Planübung	64
2.5.2 Trainieren von Mustern.....	72
2.6 Szenariobasierte Planbesprechung	74
2.6.1 Orts- und Objektkunde	74
2.6.2 Ablauf einer Planbesprechung	75
2.7 Serious Gaming	76
2.8 Zusammenfassung Entscheiden	77

3	Stressmanagement	79
3.1	Stressoren	82
3.2	Autonomes Nervensystem	84
3.3	Biofeedback	86
3.4	Resilienz	89
3.5	Stressmanagement trainieren	92
3.5.1	SIT-Atmosphäre	95
3.5.2	Stressniveau	97
3.6	Stressprävention	101
3.6.1	Ausbildung und Drill	101
3.6.2	Mentales Training als Methode	104
3.6.3	Drehbuchtechnik oder Knotenpunkvisualisierung	111
3.6.4	Wirkungen	114
3.7	Stresskontrolle	114
3.7.1	Box-Atmung (4-4-4-4)	116
3.7.2	Distanzierung	117
3.7.3	Meditation	117
3.7.4	Positive Selbstinstruktion	118
3.7.5	Rituale und Routinen	124
3.8	Stressbewältigung	127
4	Menschliches Verhalten und Zuverlässigkeit	131
4.1	Fehlerkultur	132
4.1.1	Fehleranalyse	136
4.1.2	Fehlermodell nach Reason	136
4.1.3	Human Factors Analysis and Classification System	137
4.2	Situationsbewusstsein	138
4.3	Aufmerksamkeitsebenen/Aufmerksamkeitslenkung	145
4.4	Informationsaufnahme und -verarbeitung	150
4.5	Einsatz von Technik	154
4.6	Grundlagen der Wahrnehmung	157
4.6.1	Fehler in der Wahrnehmung	158
4.6.2	Ermüdung	163
4.6.3	Erinnerungsvermögen	165
4.7	Zusammenfassung	167

5	Kommunikation im Einsatz	169
5.1	Kommunikationsregeln – Grundsätze	172
5.1.1	Buchstabieren	172
5.1.2	Korrekturen	172
5.1.3	Satzbau und Gesprächsführung	173
5.1.4	Eindeutige Bezeichnung	174
5.1.5	Eindeutiger Adressat	175
5.1.6	Verwendung von Fachvokabular	175
5.2	Zwei-Wege-Kommunikation	176
5.3	Sprechgeschwindigkeit	177
5.4	Phrasen	178
5.4.1	Absolute Werte	179
5.4.2	Zeitangaben	179
5.5	Kommunikationsschemata	180
5.6	SBAR – ISBAR – ISOBAR-Schema	180
5.7	Orientierung	184
5.8	Kommunikation mittels Zeichen	187
5.9	Zusammenfassung Kommunikation	191
6	Führung und Team	193
6.1	Erfolgsfaktoren für gute Teamarbeit	193
6.2	Teamtraining	196
6.3	Expertenmodell der Teamarbeit	198
6.4	Einsatznachbesprechungen (ENB) – After-Action-Review	199
6.4.1	After-Action-Review	201
6.4.2	Debriefing	202
6.4.3	Journaling – mehr als ein Tagebuch	203
	Schlusswort	207
7	Anhang	209
7.1	Vorlage für AAR nach STOP-5	209
7.2	Glossar	210
7.3	Abkürzungen	210
7.4	Literaturverzeichnis	211
7.5	Bildquellen	225