

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Welche Rolle spielen psychologische Faktoren in

Gefahrensituationen?	15
1. Was ist Survivability?	15
2. Warum Kampfsportarten (alleine) nicht immer wirkungsvoll sind	18
3. Die „fünf inneren Feinde“ bei der Eigensicherung	21
4. Wie kann man Survivability erwerben?	29

Kapitel 2

Grundlagen der Gefahrenbewältigung	35
1. Unterschiedliche Gefahrensituationen.	35
2. Allgemeine und spezifische Faktoren der Survivability	36
3. Die Vernetzung psychologischer und körperlicher Faktoren	38
4. Die Notwendigkeit einer theoriegeleiteten Praxis	40
5. Überlebenswichtig: das richtige Weltbild	42
6. Das dynamische Weltbild	44

Kapitel 3

Gewaltentwicklung und Gewaltvermeidung	49
1. Gewalt – spieltheoretisch gesehen	49
2. Gewaltorientierte Personen und ihre Mitspieler	50
3. Die vermeidbare Entwicklung von Gewalt.	51
4. Konfliktvermeidung durch gelassene Wachsamkeit	53
5. Die Vermeidung von defensiver Kommunikation	55
6. Der Verteidigungskreis	57
7. Der psychologische Zaun	60
8. Psychisch Gestörte, Betrunkene und Rauschgiftsüchtige	61

Kapitel 4

Polizeiliche Fehler bei der Eigensicherung.	63
1. Die BKA-Studie	63
2. Die FBI-Studien.	63
3. Psychologische Fehler.	70

Kapitel 5

Überleben ist kein Zufall	81
1. Man muss seine Überlebenschancen wahrnehmen.	81
2. Test: Wie gingen die Ereignisse aus?	84

3. Die Überlebenschancen bei Tötungsabsicht	86
4. Nichtsprachliche Signale der Selbstsicherheit	91
Kapitel 6	
Gewaltvermeidung durch die TIT FOR TAT-Strategie	95
1. Sachgerechtes polizeiliches Handeln	95
2. Die TIT FOR TAT-Strategie	98
3. Der Weg des Friedens	101
4. Wie kann man bei gewaltbereiten Fußballfans Gewaltfreiheit erreichen?	102
5. Das Machtspiel gewinnen	105
Kapitel 7	
Die Steuerung der Situation	107
1. Die sachgemäße Steuerung eines Systems	107
2. Die friedliche Steuerung der polizeilichen Interaktion	110
Kapitel 8	
Mentales Judo als Voraussetzung der Eigensicherung	115
1. Sachgerechte polizeiliche Vorgehensweisen	115
2. Sachgemäße Denkstrukturen	116
3. Mentales Judo	118
Kapitel 9	
Der Gefahrenradar	125
1. Was ist ein „Gefahrenradar“?	125
2. Psychologische Grundlagen des „Gefahrenradars“	128
3. Der unsichtbare Gorilla	130
4. Kann man sich auf seine Intuition verlassen?	133
5. Worauf beruht eine realistische Intuition?	135
6. Sehen lernen	136
7. Beeinträchtigung der Wahrnehmung durch unangemessene kognitive Schemata	141
8. Warum man manchmal etwas <i>nicht</i> sieht	142
9. Welche Gegenstände können für einen Polizisten gefährlich werden?	143
10. Menschenkenntnis und Beobachtungsgenauigkeit	145
11. Wichtig: die Flexibilität der Wahrnehmung	149
12. Wahrnehmungsprobleme bei schlechten Sichtverhältnissen	151
13. Der Gefahrenradar gegen psychologische Fallen	154
14. Der Gefahrenradar in Zeiten des Terrorismus	155
15. Voraussicht rettet Leben	156

Kapitel 10

Synergistisches Denken:

Die Betrachtung des Gesamtsystems	159
1. Die synergistische Persönlichkeit.	159
2. Respekt.	161
3. Die Notwendigkeit von ICH-freiem Denken.	162
4. Denkstrukturen, die mit systemischem Denken verbunden sind . .	165

Kapitel 11

Die Vermeidung von Angst	169
1. Die Notwendigkeit einer gelassenen Wachsamkeit	169
2. Der Unterschied zwischen Angst, Furcht und Stress	170
3. Falsche Vorstellungen von Angst und Furcht bei polizeilichen Einsätzen	172
4. Die Stressimpfung	176
5. Stressimpfung für Gefahren	177
6. Die Perspektive des Gegenübers berücksichtigen	179

Kapitel 12

Gefahrenereinschätzung mit dem Gefahrenradar	181
1. Die Einschätzung der Gefahrenstufen mit Farbcodes	181
2. Eine Verkehrskontrolle ist mehr als nur eine „Verkehrs“kontrolle. .	186
3. Die sachgemäße Vorgehensweise bei einer Fahrzeugkontrolle . . .	188

Kapitel 13

Die Einschätzung von Drohungen	191
1. Das Machtspiel	191
2. Die „Waffen“ im Machtspiel	192
3. Die Abschätzung des Risikos	194
4. Wann ist ein Bedroher gefährlich?	201
5. Wann tritt Gewalt nach einer Drohung auf?	203
6. Die Gefährdung durch den eigenen Partner	204

Kapitel 14

Stalking und andere Machtspiele	205
1. Stalking	205
2. Stalking gegen Polizeibeamte	208

Kapitel 15

Das Bewältigen einer Krise

(Phasen des Überlebens bei einem Schusswechsel)	211
1. Der Polizist erkennt: Schwierigkeiten kommen auf mich zu	211
2. Die Wahrnehmung der Verletzbarkeit	212

3. Ich muss etwas tun	213
4. Überleben.	215
5. Es geht los	216
6. Reaktion: handeln	216
Kapitel 16	
Wenn das eigene Leben bedroht ist	219
1. Das psychologische Immunsystem in lebensbedrohlichen Situationen	219
2. Die Denkstruktur von „Überlebensexperten“	221
3. Überleben durch Aktivierung des psychologischen Immunsystems.	225
4. Die Gefahr der Schockstarre und ihre Überwindung	225
Kapitel 17	
Nach dem Ereignis	229
1. Posttraumatische Störungen	229
2. Die zukünftige Benutzung der Schusswaffe.	231
Kapitel 18	
Der Aufbau einer TIT FOR TAT-Kultur.	233
1. Gefahrenvermeidung in gewaltbereiten Umgebungen	233
2. Wie kann man eine vertrauensvolle Atmosphäre aufbauen?	233
3. Der erfolgreiche Einsatz der TIT FOR TAT-Strategie in einer Jugendgang	238
4. Der Aufbau von Respekt	240
5. Überleben durch Beachtung der TIT FOR TAT-Strategie	241
Kapitel 19	
Die Überlebenspersönlichkeit	245
1. Die Persönlichkeitsstruktur von „Überlebensexperten“	245
2. Das Persönlichkeitsmodell von Mischel	253
3. Der Einfluss der Bindungsstile	261
Kapitel 20	
Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials.	265
1. Das Gefährdungspotenzial der Situation	265
2. Verhaltensweisen, die eine Gefährdung erzeugen	265
3. Wer ist gefährdet?	266
4. Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials	268
5. Verhaltensbeschreibungen von Polizisten, die angegriffen oder im Dienst getötet wurden.	270

Kapitel 21

Wer hat einen guten Gefahrenradar?	275
1. Kann man bei Bewerbern erkennen, ob sie zu einem passiven Lebensstil neigen?.....	275
2. Der Vergleich der Polizeischüler mit „Sicherheitsexperten“	278
3. Welche Faktoren fördern oder hemmen den Gefahrenradar?	280

Kapitel 22

Wie kann man das Sicherheitsbewusstsein verstärken?	283
1. Zur Eigensicherung provozieren	283
2. Grundlagen des provokativen Gesprächsstils	286
3. Techniken des provokativen Stils.	287
4. Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung.....	292

Kapitel 23

Sind Sie vorbereitet und einsatzkompetent?.....	295
1. Sind Sie auf das Phänomen Suicide by cop vorbereitet?	295
2. Können Sie den „lagebedingten Erstickungstod“ verhindern?....	296
3. Kennen Sie die unterschiedlichen Motivationen von gewaltbereiten Personen?	296
4. Sind Sie mit den möglichen Strategien von Kriminellen vertraut?	300
5. Sind Sie mit Kampf- und Angriffstechniken von gewaltbereiten Personen vertraut?	302
6. Sind Sie auf die Begegnung mit Angehörigen von Hassgruppen vorbereitet?	304
7. Haben Sie die Bewältigung gefährlicher Lagen eingeübt?.....	309

Kapitel 24

Das Training der Eigensicherung.....	317
1. Was ist das Besondere am psychologischen Eigensicherungstraining?.....	317
2. Möglichkeiten zur Verbesserung des Gefahrenradars	319
3. Die Notwendigkeit von Realitätstrainings	320
4. Fragen für Übungen.....	323
Literatur.....	325
Stichwortverzeichnis	337