

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Welche Rolle spielen psychologische Faktoren in Gefahrensituationen?</b> .....	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
5. Wie kann man Survivability wissenschaftlich ermitteln? .....	34
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Grundlagen der Gefahrenbewältigung</b> .....	36
1. Unterschiedliche Gefahrensituationen .....	36
2. Allgemeine und spezifische Faktoren der Survivability .....	37
3. Die Vernetzung psychologischer und körperlicher Faktoren. ...	39
4. Die Notwendigkeit einer theoriegeleiteten Praxis. ....	40
5. Überlebenswichtig: Das richtige Weltbild .....	42
6. Das dynamische Weltbild .....	45
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Gewaltentwicklung und Gewaltvermeidung</b> .....	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 .....	54
6. Der Verteidigungskreis .....	57
7. Der psychologische Zaun .....	59
8. Psychisch Gestörte, Betrunkene und Rauschgiftsüchtige .....	60
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Polizeiliche Fehler bei der Eigensicherung.</b> .....	62
1. Die BKA-Studie .....	62
2. Die FBI-Studien .....	62
3. Psychologische Fehler. ....	68

## **Kapitel 5**

<b>Überleben ist kein Zufall</b> .....	78
1. Man muss seine Überlebenschancen wahrnehmen .....	78
2. Test: Wie gingen die Ereignisse aus? .....	80
3. Die Überlebenschancen bei Tötungsabsicht .....	82
4. Nichtsprachliche Signale der Selbstsicherheit .....	87

## **Kapitel 6**

<b>Gewaltvermeidung durch die TIT FOR TAT-Strategie</b> .....	90
1. Sachgerechtes polizeiliches Handeln .....	90
2. Die TIT FOR TAT-Strategie .....	93
3. Der Weg des Friedens .....	95
4. Wie kann man bei gewaltbereiten Fußballfans Gewaltfreiheit erreichen? .....	97
5. Das Machtspiel gewinnen .....	99

## **Kapitel 7**

<b>Die Steuerung der Situation</b> .....	101
1. Die sachgemäße Steuerung eines Systems .....	101
2. Die friedliche Steuerung der polizeilichen Interaktion .....	104

## **Kapitel 8**

<b>Mentales Judo als Voraussetzung der Eigensicherung</b> .....	107
1. Sachgerechte polizeiliche Vorgehensweisen .....	107
2. Sachgemäße Denkstrukturen .....	108
3. Mentales Judo .....	110

## **Kapitel 9**

<b>Der Gefahrenradar</b> .....	115
1. Was ist ein „Gefahrenradar“? .....	115
2. Psychologische Grundlagen des „Gefahrenradars“ .....	118
3. Kann man sich auf seine Intuition verlassen? .....	120
4. Worauf beruht eine realistische Intuition? .....	121
5. Sehen lernen .....	123
6. Beeinträchtigung der Wahrnehmung durch unangemessene kognitive Schemata .....	126
7. Warum man manchmal etwas nicht sieht .....	128
8. Der unsichtbare Gorilla .....	129
9. Welche Gegenstände können für einen Polizisten gefährlich werden? .....	131
10. Menschenkenntnis und Beobachtungsgenauigkeit .....	133
11. Wichtig: die Flexibilität der Wahrnehmung .....	136

12. Wahrnehmungsprobleme bei schlechten Sichtverhältnissen . . .	138
13. Der Gefahrenradar gegen psychologische Fallen . . . . .	141
14. Der Gefahrenradar in Zeiten des Terrorismus. . . . .	141
15. Voraussicht rettet Leben . . . . .	142
16. Corona und der schwarze Schwan . . . . .	145
17. Den Zufall überlisten. . . . .	147

## **Kapitel 10**

<b>Synergistisches Denken: Die Betrachtung des Gesamtsystems . . . .</b>	<b>149</b>
1. Die synergistische Persönlichkeit . . . . .	149
2. Respekt . . . . .	150
3. Die Notwendigkeit von ICH-freiem Denken. . . . .	151
4. Denkstrukturen, die mit systemischem Denken verbunden sind . . . . .	154

## **Kapitel 11**

<b>Die Vermeidung von Angst. . . . .</b>	<b>158</b>
1. Die Notwendigkeit einer gelassenen Wachsamkeit. . . . .	158
2. Der Unterschied zwischen Angst, Furcht und Stress. . . . .	159
3. Falsche Vorstellungen von Angst und Furcht bei polizeilichen Einsätzen. . . . .	161
4. Die Stressimpfung . . . . .	164
5. Stressimpfung für Gefahren . . . . .	166
6. Die Perspektive des Gegenübers berücksichtigen. . . . .	167
7. Karate gegen einen Bär . . . . .	168

## **Kapitel 12**

<b>Gefahreneinschätzung mit dem Gefahrenradar . . . . .</b>	<b>170</b>
1. Die Einschätzung der Gefahrenstufen mit Farbcodes . . . . .	170
2. Eine Verkehrskontrolle ist mehr als nur eine „Verkehrs“-kontrolle . . . . .	174
3. Die sachgemäße Vorgehensweise bei einer Fahrzeugkontrolle . . . . .	177

## **Kapitel 13**

<b>Die Einschätzung von Drohungen . . . . .</b>	<b>180</b>
1. Das Machtspiel. . . . .	180
2. Die „Waffen“ im Machtspiel . . . . .	181
3. Die Abschätzung des Risikos . . . . .	183
4. Wann ist ein Bedroher gefährlich? . . . . .	189
5. Wann tritt Gewalt nach einer Drohung auf? . . . . .	191
6. Die Gefährdung durch den eigenen Partner . . . . .	192

## **Kapitel 14**

<b>Stalking und andere Machtspiele</b> .....	193
1. Stalking .....	193
2. Stalking gegen Polizeibeamte .....	195
3. Machtspiele und Mobbing im Wirtschaftsleben .....	197

## **Kapitel 15**

<b>Wie kann man einen Überfall, eine Vergewaltigung vermeiden, einem Serienmörder entkommen?</b> .....	202
1. Wie kann man vermeiden, zum Opfer eines Überfalls zu werden? .....	202
2. Die Vereitelung einer Vergewaltigung .....	206
3. Wie kann man den Angriff eines Serienmörders überleben? ...	207

## **Kapitel 16**

<b>Das Bewältigen einer Krise</b>	
<b>(Phasen des Überlebens bei einem Schusswechsel)</b> .....	209
1. Der Polizist erkennt: Schwierigkeiten kommen auf mich zu ...	209
2. Die Wahrnehmung der eigenen Verletzbarkeit .....	210
3. Ich muss etwas tun .....	211
4. Überleben .....	212
5. Es geht los .....	213
6. Reaktion: Handeln .....	214

## **Kapitel 17**

<b>Wenn das eigene Leben bedroht ist</b> .....	216
1. Das psychologische Immunsystem in lebensbedrohlichen Situationen .....	216
2. Die Denkstruktur von „Überlebensexperten“ .....	218
3. Überleben durch Aktivierung des psychologischen Immunsystems .....	221
4. Die Gefahr der Schockstarre und ihre Überwindung .....	221

## **Kapitel 18**

<b>Nach dem Ereignis</b> .....	225
1. Posttraumatische Störungen .....	225
2. Die zukünftige Benutzung der Schusswaffe .....	227

## **Kapitel 19**

<b>Der Aufbau einer TIT FOR TAT-Kultur</b> .....	228
1. Gefahrenvermeidung in gewaltbereiten Umgebungen .....	228
2. Wie kann man eine vertrauensvolle Atmosphäre aufbauen? ...	228

3.	Der erfolgreiche Einsatz der TIT FOR TAT-Strategie in einer Jugendgang . . . . .	233
4.	Der Aufbau von Respekt . . . . .	235
5.	Überleben durch Beachtung der TIT FOR TAT-Strategie . . . . .	236

## **Kapitel 20**

<b>Die Überlebenspersönlichkeit . . . . .</b>	<b>238</b>
1. Die Persönlichkeitsstruktur von „Überlebensexperten“ . . . . .	238
2. Das Persönlichkeitsmodell von Mischel . . . . .	245
3. Der Einfluss der Bindungsstile . . . . .	253

## **Kapitel 21**

<b>Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials . . . . .</b>	<b>256</b>
1. Das Gefährdungspotenzial der Situation . . . . .	256
2. Verhaltensweisen, die eine Gefährdung erzeugen . . . . .	256
3. Wer ist gefährdet? . . . . .	257
4. Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials . . . . .	259
5. Verhaltensbeschreibungen von Polizisten, die angegriffen oder im Dienst getötet wurden . . . . .	260

## **Kapitel 22**

<b>Wer hat einen guten Gefahrenradar? . . . . .</b>	<b>264</b>
1. Kann man bei Bewerbern erkennen, ob sie zu einem passiven Lebensstil neigen? . . . . .	264
2. Der Vergleich der Polizeischüler mit „Sicherheitsexperten“ . . . . .	267
3. Welche Faktoren fördern oder hemmen den Gefahrenradar? . . . . .	268

## **Kapitel 23**

<b>Wie kann man das Sicherheitsbewusstsein verstärken? . . . . .</b>	<b>271</b>
1. Zur Eigensicherung provozieren . . . . .	271
2. Grundlagen des provokativen Gesprächsstils . . . . .	274
3. Techniken des provokativen Stils . . . . .	275
4. Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung . . . . .	279

## **Kapitel 24**

<b>Sind Sie vorbereitet und einsatzkompetent? . . . . .</b>	<b>282</b>
1. Sind Sie auf das Phänomen Suicide by cop vorbereitet? . . . . .	282
2. Können Sie den „lagebedingten Erstickungstod“ verhindern? . . . . .	282
3. Kennen Sie die unterschiedlichen Motivationen von gewaltbereiten Personen? . . . . .	283
4. Sind Sie mit den möglichen Strategien von Kriminellen vertraut? . . . . .	287

5.	Sind Sie mit Kampf- und Angriffstechniken von gewaltbereiten Personen vertraut? .....	288
6.	Sind Sie auf die Begegnung mit Angehörigen von Hassgruppen vorbereitet? .....	291
7.	Wie kann man einen Überfall oder eine Entführung in einem Restaurant vermeiden? .....	293
8.	Haben Sie die Bewältigung gefährlicher Lagen eingeübt? .....	294

## **Kapitel 25**

<b>Das Training der Eigensicherung</b> .....	302
--	-----

1.	Was ist das Besondere am psychologischen Eigensicherungstraining? .....	302
2.	Möglichkeiten zur Verbesserung des Gefahrenradars .....	304
3.	Die Notwendigkeit von Realitätstrainings. ....	305
4.	Fragen für Übungen. ....	307

<b>Literatur</b> .....	309
------------------------	-----

<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	321
-----------------------------------	-----