

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
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
5. Wie kann man Survivability wissenschaftlich ermitteln?	34
Kapitel 2	
Grundlagen der Gefahrenbewältigung	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
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.	54
6. Der Verteidigungskreis	57
7. Der psychologische Zaun	59
8. Psychisch Gestörte, Betrunkene und Rauschgiftsüchtige	60
Kapitel 4	
Polizeiliche Fehler bei der Eigensicherung	62
1. Die BKA-Studie	62
2. Die FBI-Studien	62
3. Psychologische Fehler	68

Kapitel 5

Überleben ist kein Zufall 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

Gewaltvermeidung durch die TIT FOR TAT-Strategie 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

Die Steuerung der Situation 101

1. Die sachgemäße Steuerung eines Systems. 101
2. Die friedliche Steuerung der polizeilichen Interaktion 104

Kapitel 8

Mentales Judo als Voraussetzung der Eigensicherung 107

1. Sachgerechte polizeiliche Vorgehensweisen. 107
2. Sachgemäße Denkstrukturen 108
3. Mentales Judo. 110

Kapitel 9

Der Gefahrenradar 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

Synergistisches Denken: Die Betrachtung des Gesamtsystems	149
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

Die Vermeidung von Angst	158
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

Gefahreneinschätzung mit dem Gefahrenradar	170
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

Die Einschätzung von Drohungen	180
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

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

Kapitel 15

Wie kann man einen Überfall, eine Vergewaltigung vermeiden, einem Serienmörder entkommen?	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

Das Bewältigen einer Krise (Phasen des Überlebens bei einem Schusswechsel)	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

Wenn das eigene Leben bedroht ist	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

Nach dem Ereignis	225
1. Posttraumatische Störungen	225
2. Die zukünftige Benutzung der Schusswaffe	227

Kapitel 19

Der Aufbau einer TIT FOR TAT-Kultur	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

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

Kapitel 21

	Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials	256
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

	Wer hat einen guten Gefahrenradar?	264
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

	Wie kann man das Sicherheitsbewusstsein verstärken?	271
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

	Sind Sie vorbereitet und einsatzkompetent?	282
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

Inhaltsverzeichnis

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

Das Training der Eigensicherung

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

Literatur

Stichwortverzeichnis