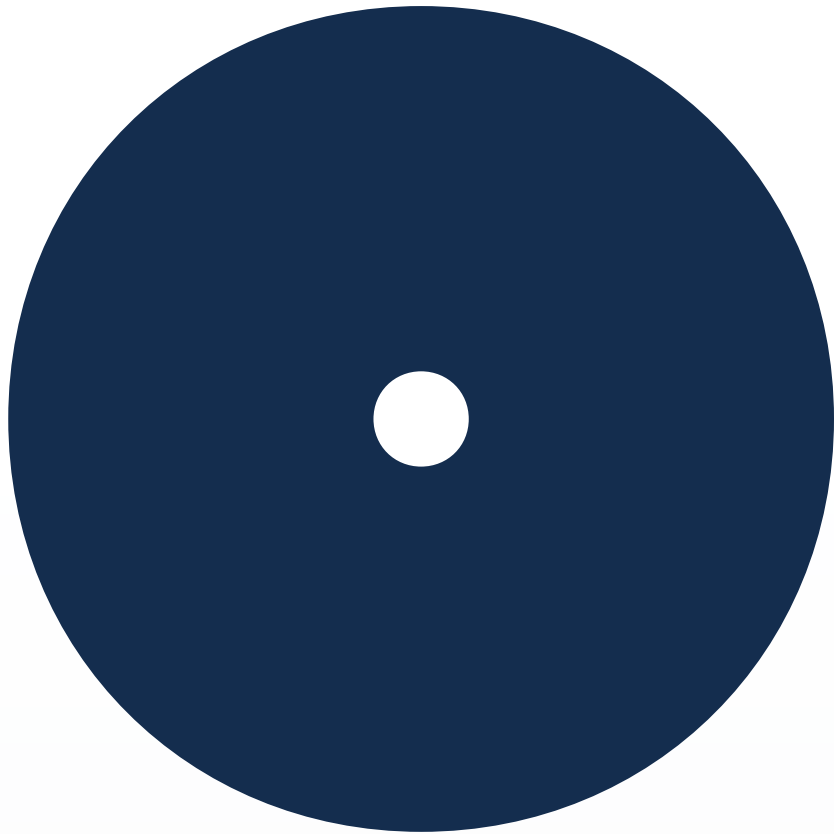




einsatzklar



E-WORKBOOK · KOPF STEUERT KÖRPER

Das Mindset einer Einsatzkraft.

Dich selbst verstehen.
Deine Haltung entwickeln.

Warum mir dieses Workbook wichtig ist.

Polizist zu werden war mein Traum. Mich begeisterten die Dynamik des Berufs, die täglichen Herausforderungen und das Unvorhersehbare. Auch die kriminalistische Arbeit faszinierte mich: Zusammenhänge verstehen, Fragen nachgehen und zur Aufklärung beitragen.

Gleichzeitig wollte ich Menschen helfen. Ich wollte jemand sein, auf den sie sich verlassen können, wenn sie eine wirkliche Ausnahmesituation erleben. Ich wollte Menschen schützen, Unrecht entgegenreten und meinen Beitrag zu einem sicheren Zusammenleben leisten.

Im Laufe meiner Arbeit wurde mir immer deutlicher: Hinter einer Einsatzlage oder einem Kriminalfall stehen Menschen. Ihre Erfahrungen, Erwartungen und Emotionen prägen die Situation. Angst, Ärger oder Unsicherheit können beeinflussen, wie jemand spricht, reagiert und Informationen aufnimmt. Auch meine eigenen Gefühle und Erwartungen spielen dabei eine Rolle.

Verantwortung übernehmen. Orientierung geben.

Für mich bedeutet die Rolle einer Einsatzkraft, Verantwortung zu übernehmen, souverän und professionell zu handeln und Menschen in unsicheren Momenten Sicherheit und Orientierung zu geben.

Souveränität heißt dabei nicht, auf alles sofort eine Antwort zu haben oder niemals Zweifel zu empfinden. Sie zeigt sich darin, aufmerksam zu bleiben, die eigene Aufgabe zu verstehen, klar zu kommunizieren und auch unter schwierigen Bedingungen verantwortungsvoll zu handeln. Dazu gehört ebenso, Grenzen zu erkennen und Unterstützung einzubeziehen.

Professionalität beginnt für mich damit, eine Situation verstehen zu wollen, bevor ich urteile oder handle. Menschen ernst zu nehmen, Emotionen wahrzunehmen, Orientierung zu geben und bei Bedarf klare Grenzen zu setzen, gehört dazu. Maßgeblich bleiben der rechtliche Auftrag und der respektvolle Umgang mit jedem Menschen.

Die eigene Haltung verstehen.

Dieses Workbook ist eine ehrliche persönliche Ausarbeitung aus meiner Perspektive auf den Polizeiberuf. Es erzählt keine spektakulären Militär- oder Ausnahmeeinsätze. Im Mittelpunkt stehen der bodenständige Dienst und Situationen, die viele kennen: zuhören, Kritik annehmen, Absprachen einhalten und mit Unsicherheit umgehen. Die Übungsfälle sind fiktiv und enthalten keine vertraulichen Einsatzgeschichten.

Daraus entstanden Fragen, die mich bis heute begleiten: Wer bin ich in dieser Rolle? Was ist meine Aufgabe? Welche Verantwortung trage ich? Was beeinflusst meine Wahrnehmung? Und wie kann ich meinen Beitrag bestmöglich leisten?

Mein persönliches Leitmotiv lautet: „Kopf steuert Körper.“ Es erinnert mich daran, dass meine innere Haltung beeinflusst, wie ich eine Situation wahrnehme, mich vorbereite und handle. Gedanken bestimmen jedoch nicht alles. Professionelles Handeln braucht ebenso Fachwissen, praktische Übung, Zusammenarbeit und geeignete Rahmenbedingungen.

Ich habe gelernt, dass es wenig hilft, die Persönlichkeit oder das Auftreten anderer einfach zu kopieren. Von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen zu lernen ist wertvoll. Entscheidend ist aber, das Gelernte zu verstehen und eine eigene, glaubwürdige Haltung zu entwickeln. Diese muss zur Aufgabe, zum rechtlichen Rahmen und zur Verantwortung des Berufs passen.

Leistung bedeutet für mich deshalb mehr als „immer mehr schaffen“. Sie bedeutet, sorgfältig zu arbeiten, Unsicherheit ehrlich zu benennen, Entscheidungen nachvollziehbar zu treffen und aus Rückmeldungen zu lernen. Auch Erholung und Unterstützung gehören zu einem verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst.

Dein nächster Schritt.

Genau hier setzt dieses Workbook an. Es soll dich dabei unterstützen, deine Motivation zu verstehen, deine Vorstellungen zu überprüfen und deine Haltung in konkretes Verhalten zu übersetzen. Es verbindet meine persönliche Perspektive aus dem Polizeiberuf mit ausgewählten wissenschaftlichen Grundlagen und Übungen zur eigenen Reflexion.

Du musst noch nicht alles können. Aber du kannst anfangen, bewusst darüber nachzudenken, wofür du stehen möchtest, was du lernen musst und wie du mit Menschen umgehen willst.

Verstehe deine Rolle. Kenne deine Aufgabe. Übernimm Verantwortung. Entwickle deinen eigenen, glaubwürdigen Weg, ihr gerecht zu werden.

EINSATZKLAR

Dein Berufswunsch verdient eine bewusste Haltung.

Warum sich die Arbeit mit diesem Workbook lohnt.

Du möchtest Menschen helfen, Verantwortung übernehmen und in einem anspruchsvollen Beruf verlässlich handeln. Vielleicht bist du bereits im Dienst und willst dich bewusst weiterentwickeln. Dieses Workbook gibt dir Raum, dein eigenes Warum zu klären: Was treibt mich an? Was bedeutet die Aufgabe für mich? Wie möchte ich mit Menschen umgehen – besonders dann, wenn es schwierig wird?

Verstehen, bevor du von dir verlangst, alles zu können

Wer in einen Einsatzberuf startet, hat oft große Erwartungen und zugleich offene Fragen. Die ersten Kapitel ordnen, was Mindset bedeutet, welche Haltung Verantwortung braucht und wie Wissen und Können entstehen. Das soll dir eine realistische Orientierung geben: Du darfst lernen, nachfragen und deine Grenzen benennen. Dein Berufswunsch wird dadurch konkreter.

Vom guten Vorsatz zum bewussten Verhalten

„Ich will ruhig, fair und zuverlässig sein“ ist eine Absicht. Das Workbook fordert dich auf, daraus kleine Handlungen zu machen: eine Frage zu Ende hören, eine Annahme prüfen, eine Zusage korrigieren. Du schreibst auf, was du ausprobieren möchtest, und schaust später hin, was tatsächlich passiert ist. So kannst du deinen eigenen Denk- und Lernweg besser nachvollziehen.

DEIN MEHRWERT

Du arbeitest an drei verbundenen Dingen: Orientierung – verstehen, worauf es ankommt. Motivation – deine persönlichen Gründe mit der Aufgabe verbinden. Entwicklung – einen konkreten nächsten Schritt wählen und prüfen.

Motivation, die zu dir und zum Beruf passt

Dein großes Ziel darf dich begeistern. Prüfe zugleich, ob du auch die gewöhnlichen Aufgaben, Lernphasen und Grenzen dieses Berufs mittragen möchtest. Das Ziel ist eine bewusstere Motivation: Du kannst erklären, warum dir der Weg wichtig ist und was du selbst dafür tun willst. Auch eine ehrliche Korrektur deiner Erwartungen kann eine wertvolle Erkenntnis sein.

Dein Ziel. Dein Ergebnis.

Ein persönlicher Kompass für Haltung, Motivation und Lernen.

Nach der Arbeit mit diesem Workbook sollst du besser erklären können, was eine gute Einsatzkraft für dich ausmacht und wie sich diese Haltung in deinem Verhalten zeigt. Dein Ziel ist ein reflektiertes Mindset: verantwortungsbewusst, fair, verlässlich und offen für Lernen. Du musst dafür weder jederzeit sicher wirken noch frei von Zweifel sein.

Diese Ergebnisse kannst du für dich erarbeiten

- 1 Dein Warum: Du benennst eigene, realistische Gründe für deinen Berufsweg.
- 2 Deine Haltung: Du übersetzt wichtige Werte in konkrete Verhaltensweisen.
- 3 Deine Klarheit: Du trennst Beobachtung, Annahme und offene Frage.
- 4 Deine Selbstführung: Du erkennst eine eigene Druckreaktion und eine mögliche Antwort oder Unterstützung.
- 5 Dein Umgang mit Menschen: Du übst Zuhören, verständliche Sprache und ehrliche Grenzen.
- 6 Dein Lernweg: Du benennst eine Stärke, eine fachliche Grenze und einen nächsten Schritt mit Termin.

DEIN ANGESTREBTES ERGEBNIS

Die Abschlussübungen helfen dir, einen persönlichen Kompass und Lernplan zu formulieren: Dafür möchte ich stehen. Das motiviert mich. Daran will ich arbeiten. Dabei brauche ich Anleitung oder Unterstützung. Ob und wie sich dein Verhalten verändert, ist individuell und wird nicht garantiert.

Woran du Entwicklung erkennen kannst

Vergleiche deine Ausgangsantworten mit deinen späteren Beispielen. Konntest du früher nachfragen, fairer formulieren oder eine falsche Annahme korrigieren? Nutze konkrete Beobachtungen und freiwillige Rückmeldung. Das ist hilfreicher als nur festzustellen, dass du dich motivierter fühlst. Ergebnisse hängen davon ab, wie du arbeitest und welche Möglichkeiten du zum Üben hast.

Woran möchte ich merken, dass sich die Arbeit für mich gelohnt hat?

So wird aus Lesen ein Schritt.

Ein ausgefülltes Beispiel. Verständliche Grundlagen.

Mindset meint hier deine Überzeugungen, Erwartungen und Denkgewohnheiten. Du musst keine Fachbegriffe kennen. Beginne mit einer gewöhnlichen Situation und beschreibe ein kleines Verhalten, das du beeinflussen kannst.

MUSTERÜBUNG / KRITIK IM NEBENJOB

- 1 Situation: Meine Kollegin sagt, ich erkläre zu schnell.
- 2 Erster Gedanke: Ich bin wohl nicht gut im Umgang mit Menschen.
- 3 Andere Sicht: Ihre Aussage betrifft mein Tempo, nicht meine ganze Persönlichkeit.
- 4 Nächster Schritt: Beim nächsten Gespräch am Freitag spreche ich langsamer und frage nach, ob die Erklärung verständlich war.
- 5 Auswertung: Ich habe langsamer gesprochen. Mein Gegenüber konnte den nächsten Schritt in eigenen Worten wiedergeben. Beim nächsten Mal lasse ich zusätzlich Zeit für Fragen.

Was hinter den Übungen steckt

Wenn-dann-Pläne helfen, einen Anlass mit einem Verhalten zu verbinden [1]. Andere Erklärungen zu prüfen kann ein vorschnelles Urteil hinterfragen [2]. Eine Situation anders einzuordnen heißt fachlich kognitive Neubewertung [3]. Respektvoll zuhören und Abläufe erklären sind Aspekte von Verfahrensgerechtigkeit [4]. Gemeinsame Nachbesprechungen [5] und Erinnern ohne Nachlesen [6] haben ebenfalls Forschungsbezüge.

Was diese Grundlagen nicht versprechen

Die Arbeitsblätter übertragen ausgewählte Ansätze auf einfache Reflexionsaufgaben. Für dieses Workbook gibt es keine eigene Wirksamkeitsstudie und keinen Eignungstest. Ergebnisse aus einzelnen Studien lassen sich nicht automatisch auf deinen Alltag oder Einsatz übertragen. Erinnern ersetzt kein praktisches Können; eine private Notiz ist keine strukturierte Teamnachbesprechung. Die Quellen und ihre Grenzen findest du am Ende.

DEINE ANTWORT DARF EINFACH SEIN

Beschreibe: Was ist passiert? Was dachte ich? Was möchte ich konkret versuchen? Was habe ich danach beobachtet? Ohne Rückmeldung anderer kannst du dein eigenes Verhalten notieren. Was andere empfanden, bleibt dann offen.

Einsatzkraft werden beginnt mit deiner Haltung.

Vielleicht ist es dein großer Traum, Polizistin oder Polizist zu werden. Vielleicht stehst du am Anfang deiner Ausbildung oder arbeitest bereits in einem Einsatzberuf. Dieses Workbook beginnt bei Fragen, die für deine Entwicklung zählen: Was bedeutet Mindset? Was macht eine gute Einsatzkraft aus? Was muss ich wissen und können? Wie gehe ich mit Menschen, Unsicherheit und Verantwortung um?

DEIN AUSGANGSPUNKT

Du musst vor deiner Ausbildung noch keine fertige Einsatzkraft sein. Du kannst aber anfangen, deine Haltung zu reflektieren, klarer zu denken und verlässlicher mit anderen zusammenzuarbeiten.

So arbeitest du mit den Kapiteln

- 1 Verstehe die Grundlagen und ihren Bezug zum Beruf.
- 2 Lies die Vertiefung und prüfe dein eigenes Verständnis.
- 3 Bearbeite einen fiktiven Fall, bevor du die Beispielantwort liest.
- 4 Nutze das Arbeitsblatt für deine persönliche Reflexion.
- 5 Probiere einen kleinen Schritt aus und prüfe ihn später.

Plane etwa 20 bis 30 Minuten je Arbeitseinheit ein. Du kannst ein Kapitel auf mehrere Tage verteilen. Lies die Grundlagen der ersten drei Kapitel zuerst; wähle danach einen Schwerpunkt. Antworte ehrlich statt so, wie du glaubst, dass eine Einsatzkraft antworten sollte.

Dein privater Arbeitsraum

Die Felder lassen sich mit einem geeigneten PDF-Programm ausfüllen und speichern; alternativ kannst du ausdrucken. Notiere keine Einsatzdaten, Namen Dritter oder vertraulichen Informationen. Schütze ausgefüllte Dateien vor fremdem Zugriff und prüfe die Cloud-Einstellungen deines PDF-Programms. Teile Antworten nur freiwillig. Für Übungen gelten die Grenzen auf Seite 57; bei Belastung findest du Hinweise auf Seite 54.

Von Grundlagen zu Verhalten.

Acht Kapitel. Ein persönlicher Weg.

01 Was bedeutet Mindset?

Verstehen, wie aus Gedanken Verhalten wird. [Seiten 10–14](#)

02 Was macht eine gute Einsatzkraft aus?

Verantwortung übernehmen. Menschen respektieren. [Seiten 15–19](#)

03 Was muss ich wissen und können?

Haltung, Wissen und Fertigkeiten gehören zusammen. [Seiten 20–24](#)

04 Wie verstehe ich eine Lage?

Wahrnehmen. Einordnen. Das Bild aktualisieren. [Seiten 25–29](#)

05 Wie gehe ich mit Druck um?

Ansprechbar bleiben, auch wenn du unsicher bist. [Seiten 30–34](#)

06 Wie gehe ich mit Menschen um?

Zuhören. Klar sprechen. Fair bleiben. [Seiten 35–39](#)

07 Wie werde ich im Team verlässlich?

Absprachen tragen. Unsicherheit ansprechen. [Seiten 40–44](#)

08 Wie entwickle ich mich weiter?

Rückmeldung nutzen. Lernen. Erholung ernst nehmen. [Seiten 45–49](#)

Danach

Dein 30-Tage-Plan (50) · Übungsprotokoll (51) · persönlicher Kompass (52) · Werkzeugkasten (53) · Unterstützung (54) · Quellen (55–56) · Zweck und Grenzen (57). Persönliches Vorwort: Seiten 2–3. Forschung und Anwendung: Seite 6.

Was bringst du mit?

Beginne mit deiner Erfahrung. Du brauchst kein Einsatzwissen.

Warum interessiert mich der Einsatzberuf – oder was motiviert mich heute im Dienst?

Was bedeutet „eine gute Einsatzkraft“ für mich bisher?

Welche Stärke kann ich an einem konkreten Beispiel zeigen?

Was möchte ich nach diesem Workbook besser verstehen oder bewusster tun?

Kehre auf Seite 52 zu diesen Antworten zurück. Vergleiche deine Beispiele und Vorstellungen. Es gibt keine Gesamtpunktzahl und kein Urteil „einsatzbereit“.

○ 01 / VERSTEHEN

Was bedeutet Mindset?

Verstehen, wie aus Gedanken Verhalten wird.

DEIN LERNZIEL

Du erklärst Mindset mit einem eigenen Beispiel und unterscheidest Gedanken, Gefühle und Verhalten.

Deine innere Perspektive

Mindset beschreibt hier deine Überzeugungen, Erwartungen und Denkgewohnheiten. Es beeinflusst, was dir auffällt, welche Bedeutung du einer Situation gibst und welche Handlung du erwägst. Du kannst dieselbe Rückfrage als Angriff oder als Gelegenheit zur Klärung verstehen. Diese Sichtweisen eröffnen unterschiedliche Antworten. Deine Deutung ist dabei noch kein Beweis für die Absicht eines anderen Menschen.

Haltung wird im Verhalten sichtbar

„Ich bin respektvoll“ ist eine Selbstbeschreibung. Jemanden ausreden zu lassen, eine Wissensgrenze zu benennen oder einen Fehler zu korrigieren ist beobachtbares Verhalten. Für deine Entwicklung zählt deshalb: Was tue ich konkret? Auch mit guten Absichten kann eine Antwort unklar oder verletzend wirken. Entscheidend ist, deine Wirkung zu prüfen und daraus zu lernen.

Entwicklung braucht mehr als Motivation

Du musst dich nicht immer stark fühlen, um einen sinnvollen nächsten Schritt zu machen. Lernen braucht Fachwissen, Anleitung, Wiederholung und Rückmeldung. Dieses Workbook verwendet Mindset als verständlichen Arbeitsbegriff, nicht als Persönlichkeitsdiagnose. Eine bestimmte Denkweise macht dich weder automatisch geeignet noch gegen Stress unverwundbar.

○ 01 / VERTIEFEN

Gedanke. Gefühl. Handlung.

Ein einfaches Reflexionsmodell

Situation: Eine vertraute Person sagt, du hörst gerade nicht zu. Gedanke: „Sie greift mich an.“ Gefühl: Ärger oder Unsicherheit. Verhalten: Du unterbrichst oder fragst nach dem konkreten Moment. Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und Umgebung beeinflussen sich wechselseitig.

Ein Gedanke ist überprüfbar

Prüfe, was du wirklich weißt und was du ergänzt. „Meine Erklärung war an einer Stelle unverständlich“ ist konkreter als „Ich kann das nicht“. Eine andere Sicht soll glaubwürdig sein und zu den Fakten passen. Sie muss nicht positiv klingen. „Ich brauche hier Anleitung“ kann die angemessene Schlussfolgerung sein.

Dein Lernweg

Erkennen: Welche Denkgewohnheit wiederholt sich? Prüfen: Welche Beobachtung stützt sie? Ausprobieren: Welches kleine Verhalten wäre hilfreicher? Rückmelden: Was ist tatsächlich passiert? Wiederholen: Was ändere ich beim nächsten Versuch? So wird aus einer allgemeinen Absicht ein persönlicher Lernprozess.

DEIN KERNGEDANKE

Du kannst deine erste Reaktion wahrnehmen, ohne sie automatisch zu deiner endgültigen Antwort zu machen.

Welche Denkgewohnheit erkennst du bei dir? Was wäre eine hilfreiche Alternative?

○ 01 / FALL

Dein Denkweg zählt.

Fiktive Alltagssituation oder Einsatzszene. Mehrere passende Antworten sind möglich.

DER FALL

Nach einem Bürgerkontakt sagt eine Kollegin zu Sam: „Du hast sehr schnell gesprochen. Die Person konnte dir offenbar nicht folgen.“ Sam wollte helfen und denkt jetzt: „Ich bin für diesen Beruf nicht gemacht.“ Aus der Rückmeldung zu einem Verhalten wird ein Urteil über die ganze Person.

Was wurde tatsächlich angesprochen, was deutet Sam hinein?

Welches Gefühl und welcher Handlungsimpuls entstehen?

Welche Rückfrage und welcher konkrete Schritt könnten helfen?

Erst deine Antwort. Dann vergleichen.

Sam könnte fragen: „Woran hast du gemerkt, dass meine Erklärung nicht angekommen ist?“ Die Rückmeldung betrifft ein Verhalten, nicht Sams ganzen Wert. Ein nächster Schritt kann sein, kürzer zu erklären und nachzufragen, was verstanden wurde.

01 / ÜBUNG

Deutungen überprüfen

Die Unterscheidung von Ereignis und Deutung knüpft an Forschung zur kognitiven Neubewertung (eine Situation anders einordnen) an [3]. Die folgende Reflexionshilfe ist eine für dieses Workbook angepasste Übung für leichte Alltagssituationen.

So gehst du vor

- 1 Notiere einen gewöhnlichen Anlass
- 2 Trenne das beobachtete Ereignis von deinem ersten Gedanken
- 3 Suche eine zweite, plausible Sicht
- 4 Wähle eine konkrete Antwort und prüfe später, was sie bewirkt hat.

BEARBEITETES BEISPIEL

Ereignis: Eine Kollegin kritisiert mein Sprechtempo. Erste Deutung: „Ich bin ungeeignet.“
Andere Sicht: „Meine Erklärung war möglicherweise zu schnell.“ Antwort: Ich frage nach einer konkreten Stelle.

Mein Ereignis / mein erster Gedanke:

Eine andere, zu den Fakten passende Sicht:

Meine mögliche Antwort und woran ich sie prüfen werde:

○ 01 / ANWENDEN

Ein kleiner Schritt. Im Alltag.

Wähle eine sichere Situation und bleibe konkret.

Wähle in dieser Woche eine harmlose Rückfrage oder Korrektur. Notiere deinen ersten Gedanken. Frage nach dem konkreten Anliegen, bevor du dich verteidigst. Vergleiche danach deine ursprüngliche Vermutung mit dem tatsächlichen Gespräch.

Vor dem Berufseinstieg

Nutze Schule, Studium, Bewerbungsvorbereitung, Verein oder Alltag. Du brauchst kein Einsatzbeispiel.

Wenn du bereits im Dienst bist

Wähle eine unbelastende Lernbesprechung oder organisatorische Rückfrage. Verwende keine vertraulichen Daten.

1. Anlass: Wann? 2. Handlung: Was tue ich? 3. Termin: Bis wann?

4. Was habe ich getan und beobachtet? Rückmeldung anderer, falls vorhanden:

5. Was behalte ich bei? Was ändere ich beim nächsten Versuch?

Woran du deinen Schritt prüfen kannst

- ✓ Ich trenne Ereignis und eigene Deutung.
- ✓ Ich formuliere ein konkretes Verhalten statt eines Urteils über meine Person.

Wissenschaftliche Grundlagen.

1 Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006).

Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)

2 Lord, C. G., Lepper, M. R., & Preston, E. (1984).

Considering the opposite: A corrective strategy for social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(6), 1231–1243.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.6.1231>

3 Gross, J. J. (1998).

Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

4 Weisburd, D., Telep, C. W., Vovak, H., Zastrow, T., Braga, A. A., & Turchan, B. (2022).

Reforming the police through procedural justice training: A multicity randomized trial at crime hot spots. *PNAS*, 119(14), e2118780119.

<https://doi.org/10.1073/pnas.2118780119>

5 Tannenbaum, S. I., & Cerasoli, C. P. (2013).

Do team and individual debriefs enhance performance? A meta-analysis. *Human Factors*, 55(1), 231–245.

<https://doi.org/10.1177/0018720812448394>

6 Roediger, H. L., III, & Karpicke, J. D. (2006).

Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3), 249–255.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x>

Die Quellen erläutern einzelne Methoden. Ihre Übertragung auf die Arbeitsblätter ist eine didaktische Anpassung; eine Wirkung im Einsatz wird nicht zugesichert. Die Nennung bedeutet keine Empfehlung oder Kooperation mit EINSATZKLAR.

Einordnung und beruflicher Rahmen.

7 Lu, Y.-F., & Petersen, K. (2023).

Effectiveness of psychological skills training for police personnel: A meta-analysis. Occupational and Environmental Medicine, 80(10), 590–598.

<https://doi.org/10.1136/oemed-2023-109117>

8 World Health Organization (2022).

WHO guidelines on mental health at work. Genf: WHO.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

9 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2020).

DGUV Information 205–038: Leitfaden Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte. Ausgabe November 2020.

<https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/3846/leitfaden-psychosoziale-notfallversorgung-fuer-einsatzkraefte>

10 World Health Organization (2012; Online-Empfehlung).

Psychological debriefing in people exposed to a recent traumatic event. mhGAP Evidence Centre.

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme/evidence-centre/other-significant-emotional-and-medical-unexplained-somatic-complaints/psychological-debriefing-in-people-exposed-to-a-recent-traumatic-event>

11 Polizei Nordrhein-Westfalen (Webseite, abgerufen 08.10.2026).

Duales Studium der Polizei NRW 2027, Schwerpunkt Ermittlungen. Offizielle Berufsbeschreibung; konkrete Zugangsvoraussetzungen bei der jeweiligen Behörde prüfen.

<https://jobs.polizei.nrw/index.php?ac=jobad&id=2005>

Die Meta-Analyse zu psychologischem Fertigkeitentraining bei Polizeikräften [7] untersucht Trainingsprogramme, nicht dieses Workbook. Die Berufsbeschreibung [11] dient der Orientierung und ist kein bundesweit einheitlicher Anforderungskatalog. Konkrete Zugangsvoraussetzungen und Ausbildungsinhalte klärst du bei der jeweiligen offiziellen Stelle.

einsatzklar

ENDE DER LESEPROBE

Weiterarbeiten. Das Mindset einer Einsatzkraft.

Das war die Leseprobe. Das vollständige PDF enthält:

- Acht Kapitel, acht fiktive Fälle mit Vergleichsantwort
- Arbeitsblätter, direkt im PDF ausfüllbar
- 30-Tage-Plan, Kompass und Werkzeugkasten
- Eine Seite zu Belastung und Unterstützung

Jetzt auf einsatzklar.pro holen

Einzeln 24,90 € · Buch und Workbook zusammen 39,90 €

Leseprobe · Persönliche Praxissicht, keine amtliche Einsatzanweisung · EINSATZKLAR ist eine Marke der Doms-Elements UG (haftungsbeschränkt), Essen