

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.	5
1. Welche Rolle spielen psychologische Faktoren in Gefahrensituationen?	15
1.1 Was ist Survivability?	15
1.2 Warum Kampfsportarten (alleine) nicht immer wirkungsvoll sind	18
1.3 Die „fünf inneren Feinde“ bei der Eigensicherung.	21
1.4 Wie kann man Survivability erwerben?	29
1.5 Wie kann man Survivability wissenschaftlich ermitteln?	34
2. Grundlagen der Gefahrenbewältigung	36
2.1 Unterschiedliche Gefahrensituationen	36
2.2 Allgemeine und spezifische Faktoren der Survivability	37
2.3 Die Vernetzung psychologischer und körperlicher Faktoren.	39
2.4 Die Notwendigkeit einer theoriegeleiteten Praxis.	40
2.5 Überlebenswichtig: Das richtige Weltbild	43
2.6 Das dynamische Weltbild	45
3. Gewaltentwicklung und Gewaltvermeidung	49
3.1 Gewalt – spieltheoretisch gesehen	49
3.2 Gewaltorientierte Personen und ihre Mitspieler.	50
3.3 Die vermeidbare Entwicklung von Gewalt	51
3.4 Konfliktvermeidung durch gelassene Wachsamkeit	53
3.5 Die Vermeidung von defensiver Kommunikation.	55
3.6 Der Verteidigungskreis	57
3.7 Der psychologische Zaun	60
3.8 Psychisch Gestörte, Betrunkene und Rauschgiftsüchtige	61
4. Polizeiliche Fehler bei der Eigensicherung.	63
4.1 Die BKA-Studie	63
4.2 Die FBI-Studien	64
4.3 Psychologische Fehler.	70
5. Überleben ist kein Zufall	80
5.1 Man muss seine Überlebenschancen wahrnehmen	80
5.2 Test: Wie gingen die Ereignisse aus?	82

Inhaltsverzeichnis

5.3	Die Überlebenschancen bei Tötungsabsicht	84
5.4	Nichtsprachliche Signale der Selbstsicherheit	89
6.	Gewaltvermeidung durch die TIT FOR TAT-Strategie	92
6.1	Sachgerechtes polizeiliches Handeln	92
6.2	Die TIT FOR TAT-Strategie	95
6.3	Der Weg des Friedens	97
6.4	Wie kann man bei gewaltbereiten Fußballfans Gewaltfreiheit erreichen?	99
6.5	Das Machtspiel gewinnen	101
7.	Die Steuerung der Situation	104
7.1	Die sachgemäße Steuerung eines Systems.	104
7.2	Die friedliche Steuerung der polizeilichen Interaktion	107
8.	Mentales Judo als Voraussetzung der Eigensicherung.	111
8.1	Sachgerechte polizeiliche Vorgehensweisen.	111
8.2	Sachgemäße Denkstrukturen	112
8.3	Mentales Judo.	114
9.	Der Gefahrenradar	120
9.1	Was ist ein „Gefahrenradar“?	120
9.2	Psychologische Grundlagen des „Gefahrenradars“	123
9.3	Kann man sich auf seine Intuition verlassen?	125
9.4	Worauf beruht eine realistische Intuition?	126
9.5	Sehen lernen	128
9.6	Beeinträchtigung der Wahrnehmung durch unangemessene kognitive Schemata.	132
9.7	Warum man manchmal etwas nicht sieht.	133
9.8	Der unsichtbare Gorilla.	134
9.9	Welche Gegenstände können für einen Polizisten gefährlich werden?	137
9.10	Menschenkenntnis und Beobachtungsgenauigkeit	138
9.11	Wichtig: die Flexibilität der Wahrnehmung	142
9.12	Der Gefahrenradar gegen psychologische Fallen	144
9.13	Der Gefahrenradar in Zeiten des Terrorismus.	145
9.14	Voraussicht rettet Leben	146
9.15	Corona und der schwarze Schwan.	148
9.16	Den Zufall überlisten.	151

10. Eigensicherung in der Nacht	153
10.1 Die Bedeutung sachgerechter innerer Monologe.	153
10.2 Wahrnehmungsprobleme bei schlechten Sichtverhältnissen ...	155
11. Synergistisches Denken: Die Betrachtung des Gesamtsystems	158
11.1 Die synergistische Persönlichkeit	158
11.2 Respekt	159
11.3 Die Notwendigkeit von ICH-freiem Denken.	160
11.4 Denkstrukturen, die mit systemischem Denken verbunden sind	164
12. Die Vermeidung von Angst	168
12.1 Die Notwendigkeit einer gelassenen Wachsamkeit.	168
12.2 Der Unterschied zwischen Angst, Furcht und Stress.	169
12.3 Falsche Vorstellungen von Angst und Furcht bei polizeilichen Einsätzen.	171
12.4 Die Stressimpfung	174
12.5 Stressimpfung für Gefahren	176
12.6 Die Perspektive des Gegenübers berücksichtigen.	177
12.7 Karate gegen einen Bär	179
13. Gefahreneinschätzung mit dem Gefahrenradar	180
13.1 Die Einschätzung der Gefahrenstufen mit Farbcodes	180
13.2 Eine Verkehrskontrolle ist mehr als nur eine „Verkehrs“kontrolle	185
13.3 Die sachgemäße Vorgehensweise bei einer Fahrzeugkontrolle	187
14. Die Einschätzung von Drohungen	191
14.1 Das Machtspiel.	191
14.2 Die „Waffen“ im Machtspiel	192
14.3 Die Abschätzung des Risikos	194
14.4 Wann ist ein Bedroher gefährlich?	200
14.5 Wann tritt Gewalt nach einer Drohung auf?	202
14.6 Die Gefährdung durch den eigenen Partner	203
15. Stalking und andere Machtspiele	205
15.1 Stalking	205
15.2 Stalking gegen Polizeibeamte	207
15.3 Machtspiele und Mobbing im Wirtschaftsleben	209

16. Wie kann man einen Überfall, eine Vergewaltigung vermeiden, einem Serienmörder entkommen?	214
16.1 Wie kann man vermeiden, zum Opfer eines Überfalls zu werden?	214
16.2 Die Vereitelung einer Vergewaltigung	219
16.3 Wie kann man den Angriff eines Serienmörders überleben?	220
17. Das Bewältigen einer Krise (Phasen des Überlebens bei einem Schusswechsel)	222
17.1 Der Polizist erkennt: Schwierigkeiten kommen auf mich zu	223
17.2 Die Wahrnehmung der eigenen Verletzbarkeit	223
17.3 Ich muss etwas tun	224
17.4 Überleben	226
17.5 Es geht los	227
17.6 Reaktion: Handeln	228
18. Wenn das eigene Leben bedroht ist	229
18.1 Das psychologische Immunsystem in lebensbedrohlichen Situationen	229
18.2 Die Denkstruktur von „Überlebensexperten“	231
18.3 Überleben durch Aktivierung des psychologischen Immunsystems	234
18.4 Die Gefahr der Schockstarre und ihre Überwindung	234
19. Nach dem Ereignis	238
19.1 Posttraumatische Störungen	238
19.2 Die zukünftige Benutzung der Schusswaffe	240
20. Der Aufbau einer TIT FOR TAT-Kultur	241
20.1 Gefahrenvermeidung in gewaltbereiten Umgebungen	241
20.2 Wie kann man eine vertrauensvolle Atmosphäre aufbauen?	242
20.3 Der erfolgreiche Einsatz der TIT FOR TAT-Strategie in einer Jugendgang	246
20.4 Der Aufbau von Respekt	248
20.5 Überleben durch Beachtung der TIT FOR TAT-Strategie	249
21. Die Überlebenspersönlichkeit	252
21.1 Die Persönlichkeitsstruktur von „Überlebensexperten“	252
21.2 Das Persönlichkeitsmodell von Mischel	259
21.3 Der Einfluss der Bindungsstile	267

22. Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials	270
22.1 Das Gefährdungspotenzial der Situation.	270
22.2 Verhaltensweisen, die eine Gefährdung erzeugen	270
22.3 Wer ist gefährdet?	271
22.4 Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials	273
22.5 Verhaltensbeschreibungen von Polizisten, die angegriffen oder im Dienst getötet wurden.	274
23. Wer hat einen guten Gefahrenradar?	278
23.1 Kann man bei Bewerbern erkennen, ob sie zu einem passiven Lebensstil neigen?	278
23.2 Der Vergleich der Polizeischüler mit „Sicherheitsexperten“	280
23.3 Welche Faktoren fördern oder hemmen den Gefahrenradar? . . .	282
24. Wie kann man das Sicherheitsbewusstsein verstärken?	285
24.1 Zur Eigensicherung provozieren	285
24.2 Grundlagen des provokativen Gesprächsstils.	288
24.3 Techniken des provokativen Stils	289
24.4 Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung	294
25. Sind Sie vorbereitet und einsatzkompetent?	297
25.1 Sind Sie auf das Phänomen Suicide by cop vorbereitet?	297
25.2 Können Sie den „lagebedingten Erstickungstod“ verhindern?	298
25.3 Kennen Sie die unterschiedlichen Motivationen von gewaltbereiten Personen?	298
25.4 Sind Sie mit den möglichen Strategien von Kriminellen vertraut?	302
25.5 Sind Sie mit Kampf- und Angriffstechniken von gewaltbereiten Personen vertraut?	304
25.6 Sind Sie auf die Begegnung mit Angehörigen von Hassgruppen vorbereitet?	306
25.7 Wie kann man einen Überfall oder eine Entführung in einem Restaurant vermeiden?	309
25.8 Haben Sie die Bewältigung gefährlicher Lagen eingeübt?	310
26. Das Training der Eigensicherung.	317
26.1 Was ist das Besondere am psychologischen Eigensicherungstraining?	317
26.2 Möglichkeiten zur Verbesserung des Gefahrenradars	319

Inhaltsverzeichnis

26.3 Die Notwendigkeit von Realitätstrainings. 320

26.4 Fragen für Übungen. 322

Literatur 325

Stichwortverzeichnis 339