## **Psychologischer Selbstschutz**

Wenn Sie im Einsatzgeschehen feststellen dass Ihnen eine Situation nahegeht / Sie überwältigt, können Sie versuchen folgende Techniken anzuwenden um die Kontrolle zu behalten:

## Allgemeine (Vorgehens-)Hinweise

- irgendetwas zählen, sich selbst Rechenaufgaben stellen
- sich ein Schutzschild vorstellen; die Einsatzkleidung als "Panzer" ansehen
- Abstand herstellen: "Ich habe mit dem Betroffenen nichts zu tun"
- "Wir sind Profis. Wir geben unser Bestes."

## Quellenangabe

• Lernskriptsammlung "Umgang mit Menschen im Einsatz", Berliner Feuerwehr- und Rettungsdienstakademie (BFRA)

## Stichwörter