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