

Führen im Einsatz I

Führen unter Stress

Führen unter Stress - Stressauslöser

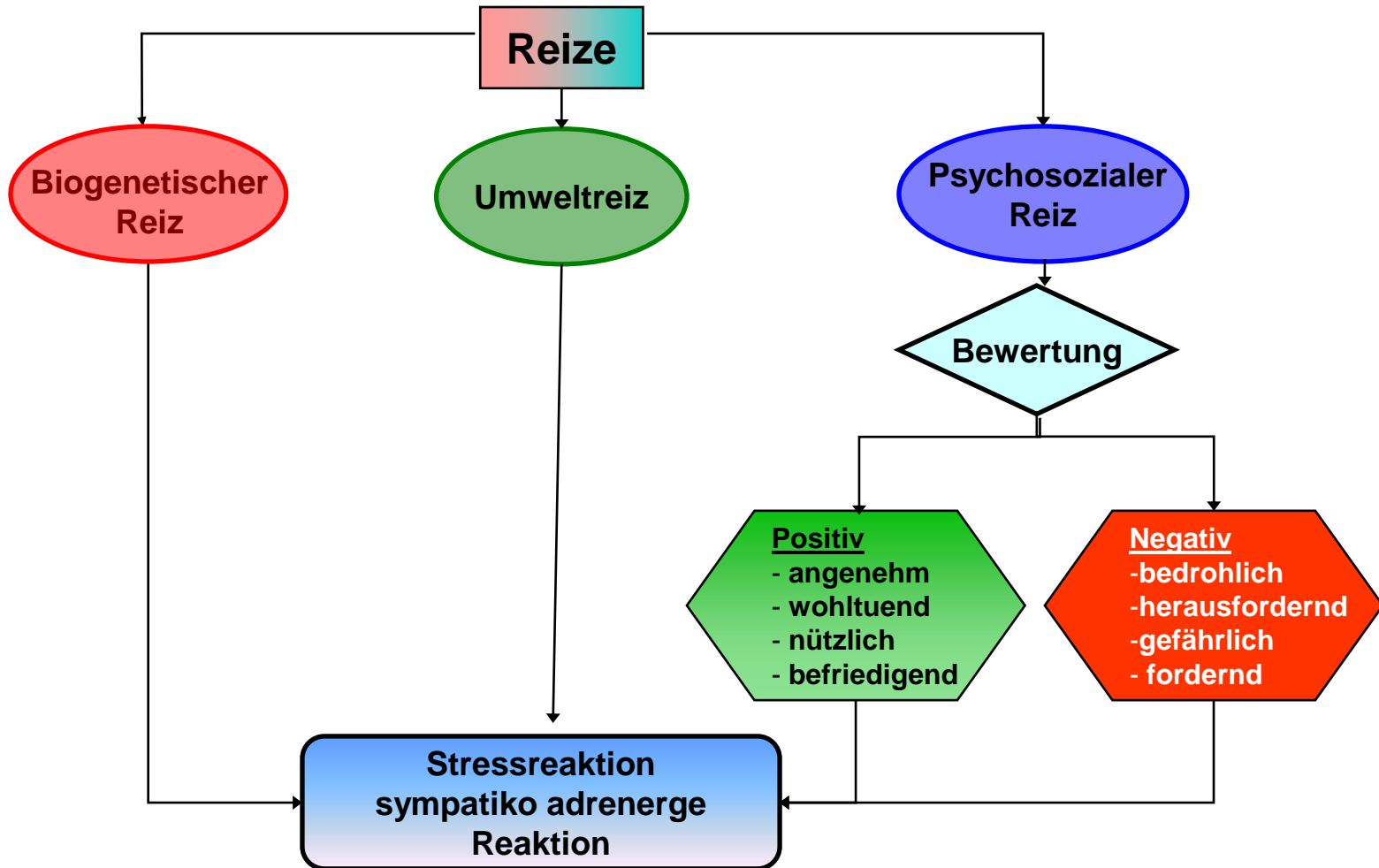
- Ungewohnt große Anzahl Betroffener
- Ausmaß der Schäden (Trümmer) usw.
- Leichen und Leichteile
- schwere Verletzungen eines Kollegen
- Kinder, Jugendliche sind unter den Betroffenen
- Gespräche mit Betroffenen, Angehörigen
- persönlich bekannte Opfer
- Für die Lage ungenügende Ausrüstung und Ausstattung
- Körperliche Belastung, Erschöpfung
- starkes Medieninteresse

Führen unter Stress – evolutionäre Basis

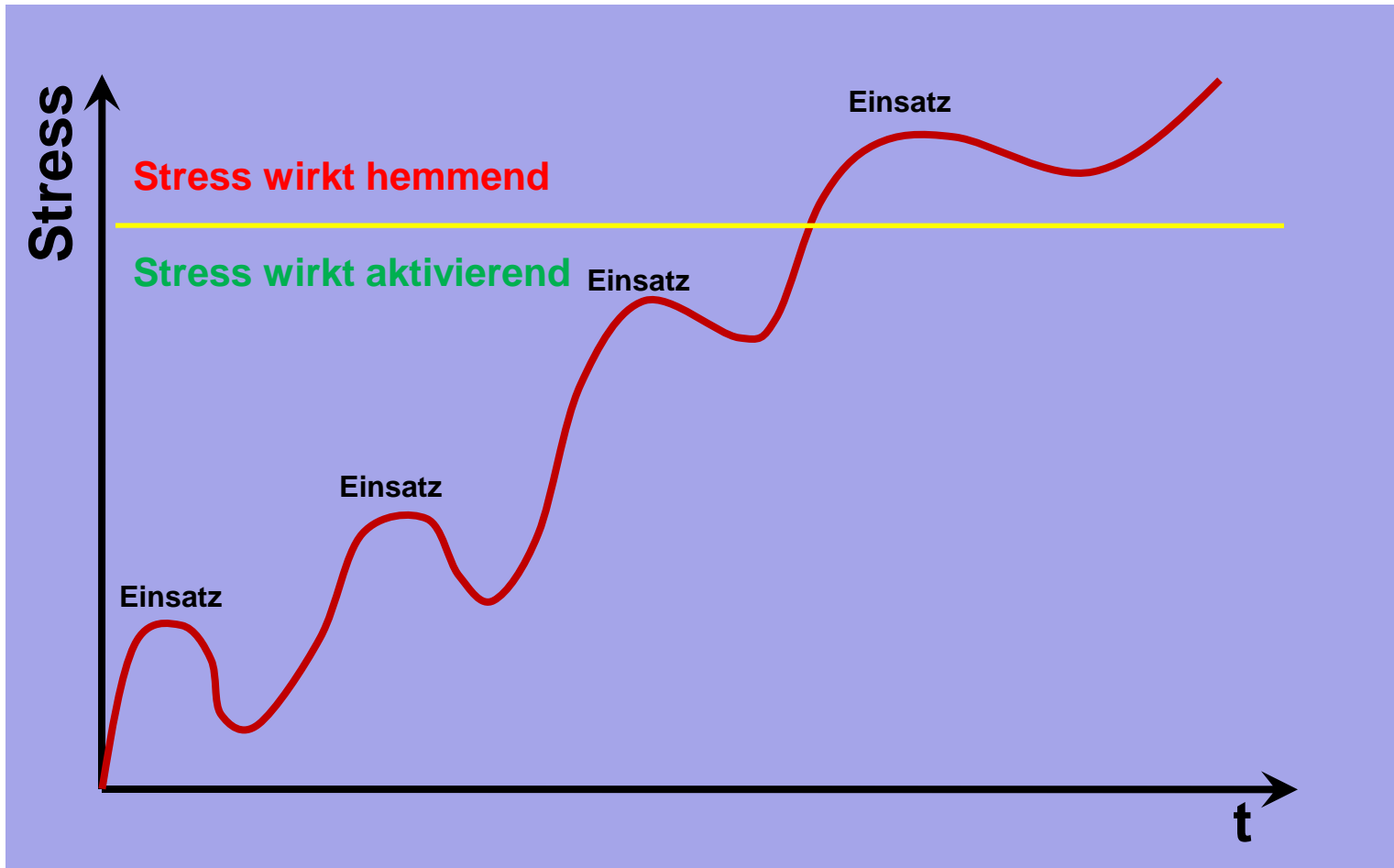


Quelle: simplypsychology.org

Führen unter Stress - Reize



Führen unter Stress – Stressmenge



Führen unter Stress – Stress ist abhängig von...

...der Art des Ereignisses

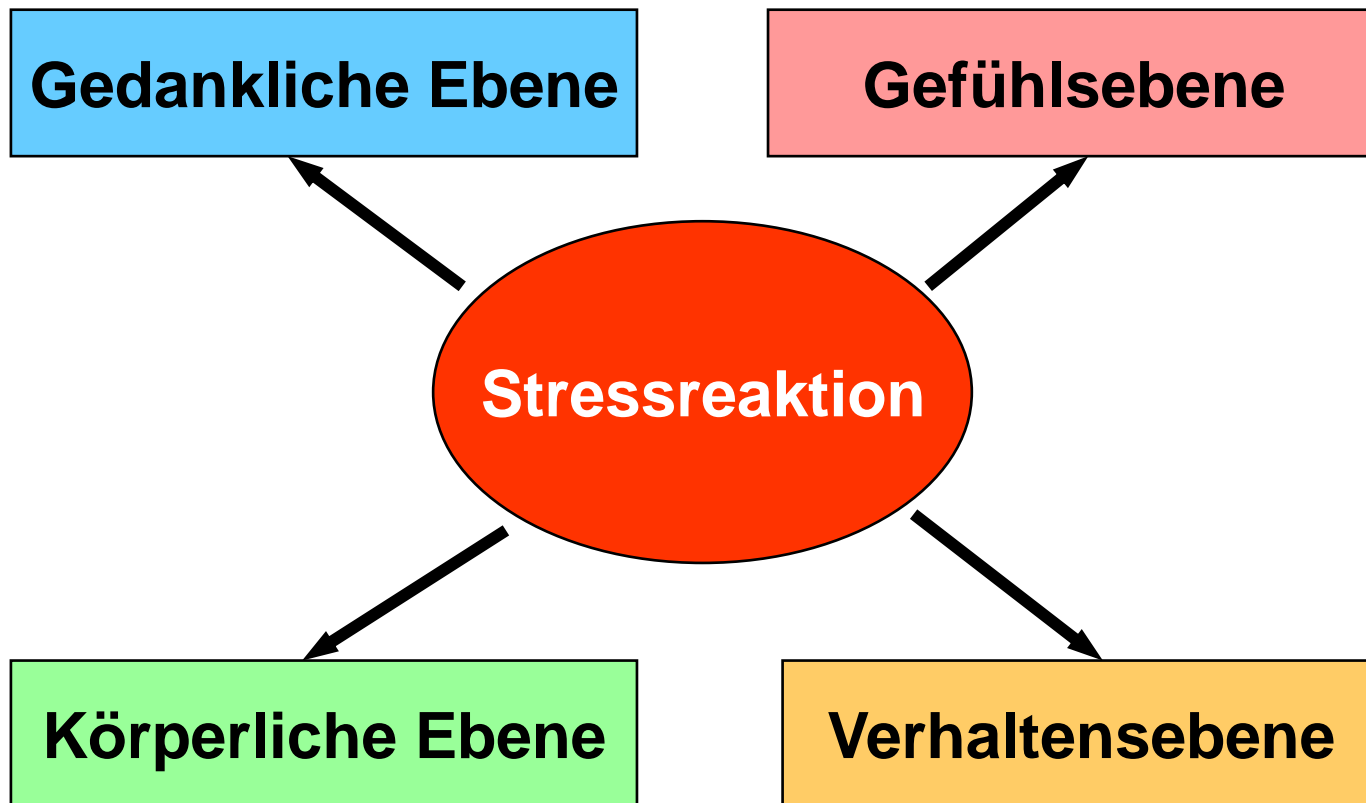
- vom Ausmaß des Schadens
- von der Dauer des Schadensereignis
- von der Wahrnehmungsintensität
- vom Maß des Entsetzens Schreckens

...persönlichen Faktoren

- von seiner Persönlichkeit
- von seinem sozialen Umfeld
- von bisherigen Lebenserfahrungen
- von seinen Bewältigungsmöglichkeiten
- von der Möglichkeit Unterstützung zu bekommen

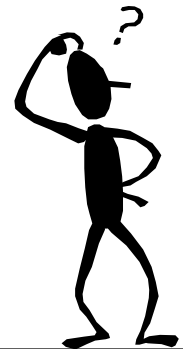
Führen unter Stress – Arten der Stressreaktion

Unterschiedliche Stressreaktionen

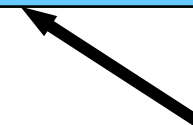


Führen unter Stress – Arten der Stressreaktion

- Gedächtnisverlust
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Problemlösungsschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme (Rechenschwierigkeiten)
- eingeeengte Wahrnehmungsbreite
- Rückblenden (andauernder Feedback-Effekt)
- u.a.

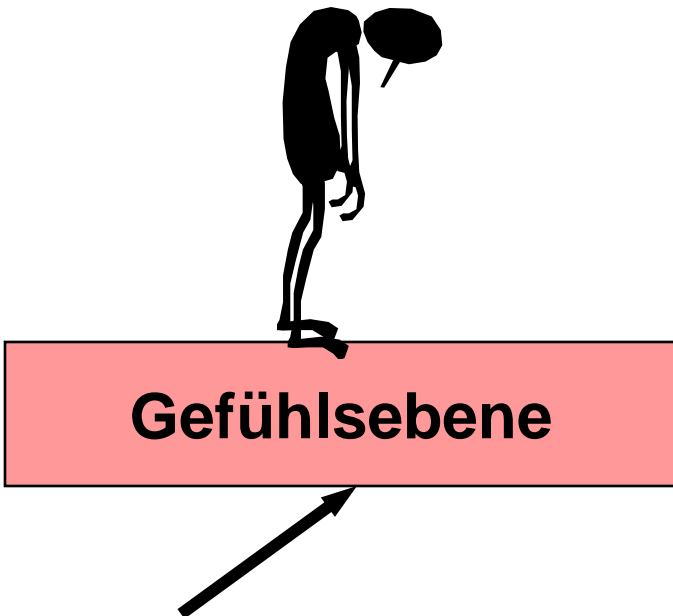


Gedankliche Ebene



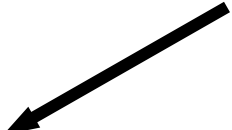
Führen unter Stress – Arten der Stressreaktion

- Angst / Furcht
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Interessenlosigkeit
- Gereiztheit, Ärgerlichkeit
- Erschöpfung
- Überforderung
- u.a.



Führen unter Stress – Arten der Stressreaktion

- Zittern
- Schwitzen
- Übelkeit
- Frieren / Schüttelfrost
- Erschöpfung
- Schock Symptome
- Herzrasen
- Magenbeschwerden
- Schwindel
- Atemnot
- Sprachstörung
- u.a.



Körperliche Ebene

Führen unter Stress – Arten der Stressreaktion



- Rückzug aus den sozialen Beziehungen
- wachsendes Misstrauen
- verändertes Eß-, Trink- und Rauchverhalten
- übermäßige Wachsamkeit
- übertriebene Lustigkeit
- extreme Schweigsamkeit
- Überempfindlichkeit
- u.a.

Führen unter Stress

Stress ist immer individuell.

Der gleiche Reiz kann auf unterschiedliche Helfer
motivierend oder hemmend wirken.

Daher nie von der eigenen Wahrnehmung auf die
anderer schließen, immer beobachten.

Führen unter Stress – Aufgabe der GrFü / TrFü

- Stress im Einsatz vermeiden durch:
 - korrekte Informationen, genaue Einsatzaufträge
 - Abschnittsbildung macht Lage überschaubar
 - gute Kommunikationstechnik
 - ausgereifte und ergonomisch richtige Technik
 - höchstmöglicher Sicherheitsstandard
 - gute Ausbildung
 - spezifisches zusammenstellen von Trupps und Gruppen gleicht Schwächen aus
 - widrige Umstände mildern

Führen unter Stress – Aufgabe der GrFü / TrFü

nach dem Einsatz...

- regelmäßiges Gruppen-Feedback
- das Gespräch bietet Gelegenheit, Gefühle und Gedanken zu äußern und einander mitzuteilen

Grundregel: vertraulich und freiwillig

- Einzel- und Gruppengespräche mit professionellen Gesprächspartnern nach PSNV Konzept

Führen unter Stress – Copingstrategien

funktionales Coping:

- Sport
- Freunde
- Hobbys
- Entspannungstechniken
- Einsatznachbesprechung
- ...

dysfunktionales Coping

- Alkohol / Drogen
- Verdrängung
- bagatelisieren
- Rückzug
- in Arbeit stürzen
- ...