

THEMENTAG

Handlungsfähig unter Druck

Ein Thementag für Einsatzkräfte, Führungskräfte und PSNV-Reams aller BOS, die auch unter Druck, Stress und Unsicherheit konzentriert, klar und handlungsfähig bleiben möchten

Mentale Flexibilität · Moderne Sportpsychologie · Professionell handeln

Kurzvorstellung des Thementages

Einsatzkräfte müssen in dynamischen Situationen Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen und handlungsfähig bleiben – oft unter Zeitdruck, Unsicherheit und emotionaler Belastung. Angst, Anspannung, belastende Gedanken oder körperliche Stressreaktionen gehören dabei zum Einsatzalltag. Entscheidend ist nicht, diese inneren Reaktionen vollständig auszuschalten, sondern trotzdem bewusst und professionell handeln zu können. Der Thementag „**Handlungsfähig unter Druck**“ verbindet Erkenntnisse aus moderner Sportpsychologie, Akzeptanz- und Commitment-Ansätzen sowie Einsatzpsychologie. Im Mittelpunkt steht der Aufbau psychologischer Flexibilität: die Fähigkeit, unter Belastung aufmerksam, wertorientiert und handlungsfähig zu bleiben. Ziel ist es, mentale Strategien kennenzulernen, typische Drucksituationen besser einzuordnen und eine persönliche mentale Einsatzroutine für den eigenen Alltag zu entwickeln.

Inhalte der Unterrichtseinheiten

1. Einführung in den Thementag

Bedeutung mentaler Leistungsfähigkeit im Einsatzdienst

2. Stress und Leistung verstehen

Grundlagen von Stress, Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit

3. Gedanken, Gefühle und Leistung

Einfluss von Angst, Unsicherheit und belastenden Gedanken auf professionelles Handeln

4. Psychologische Flexibilität

Bewusst handlungsfähig bleiben, auch wenn innere Belastung spürbar ist

5. Mentale Strategien im Einsatz

Werkzeuge aus Sportpsychologie und Akzeptanz- und Commitment-Ansätzen

6. Aufmerksamkeit und Werte

Aufmerksamkeit steuern und wertorientiert entscheiden

7. Mentale Routinen entwickeln

Umgang mit Fehlern, Rückschlägen und belastenden Einsatzsituationen

8. Transfer in den Einsatzalltag

Typische Einsatzsituationen analysieren und mit mentalen Strategien bearbeiten

9. Abschluss und persönliche Einsatzroutine

Zentrale Erkenntnisse sichern und eine eigene mentale Routine entwickeln

Praxisnah · Fachlich fundiert · Methodisch durchdacht



Vorstellung der Plattform PSNV

Die Plattform PSNV e. V. ist ein Zusammenschluss von Einsatzkräften und psychosozialen Fachkräften aus ganz Deutschland. Wir setzen neue Akzente in der Psychosozialen Notfallversorgung und in der Unterstützung von Einsatzkräften.

Wir verbinden praktische Einsatzerfahrung, fachliche Qualität und wissenschaftliche Weiterentwicklung – offen, innovativ und transparent.

Unsere Vereinsziele

NETZWERK

Wir fördern Austausch, Zusammenarbeit und Vernetzung von Personen aus Einsatzwesen und Psychosozialer Notfallversorgung.

FORSCHUNG

Wir unterstützen die Weiterentwicklung von Wissen, Lehre und Forschung im Bereich der PSNV für Einsatzkräfte.

AUSBILDUNG

Wir bieten Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Bereich der Psychosozialen Notfallversorgung an – praxisnah, transparent und orientiert an den Bedarfen der Einsatzorganisationen.

Unser Anliegen

Wir stärken Personen, die für andere da sind.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Plattform PSNV e. V.

Mühlfeldsiedlung 27

86660 Tapfheim

Telefon: 09070 9608318

Mail: info@plattform-psnv.de

www.plattform-psnv.de

