

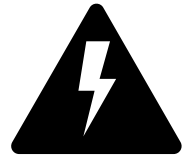


**GEMEINSAM STARK**  
Teamtraining Brandbekämpfung

# Modul

# Kooperation/Unterstützung

# Was stresst erfahrene Einsatzkräfte?



„wenn einer im Trupp sehr **hektisch** ist“

„wenn ich merke, dass die Leute **nicht zuhören, nicht diszipliniert sind**, Dinge nicht ernst nehmen“

„wenn nicht mitgedacht wird und selbst kleinere Dinge nicht in Eigeninitiative erledigt werden, sondern **auf jeden Schritt hingewiesen werden** muss“

„eigentlich waren genug Leute da, die Aufgaben hätten erledigen können, aber es wurde **nicht koordiniert**“



# Ausblick in das Modul

Was erwartet Sie heute?

- Lernziele
- Diskussion über eigene Erfahrungen
- Fallbeispiele
- Theoretischer Input
- Simulation

# Erinnern Sie sich noch?



**Welche Situationen aus einem Einsatz/ einer Einsatzübung hängen mit Kooperation und Unterstützung zusammen?**



# Lernziele für Kooperation/Unterstützung

Am Ende des Moduls...

- ...ist Ihnen bewusst, dass es für kooperatives Verhalten wichtig ist, **Aufgaben sinnvoll zu verteilen** und **aufeinander zu achten**.
- ...können Sie anhand von **Stressanzeichen** bei anderen erkennen, wann Unterstützung notwendig ist.
- ...können Sie **Strategien zur Stressreduktion** bei sich und anderen anwenden, um eine **effektive Zusammenarbeit** aufrechtzuerhalten.



# Das BEST-Modell\* - Wie erleben Sie Stress?



Verhalten  
(Behavioral)

Gefühle/Empfinden  
(Emotional)

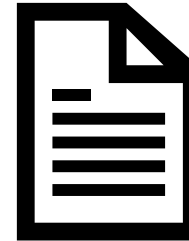


Körperfunktionen  
(Somatic)

Denken  
(Thinking)



Wie erkennt Ihr Kamerad, dass Sie gerade gestresst sind?



# Fallbeispiele

Bitte lesen Sie sich Ihr Fallbeispiel durch und bearbeiten Sie die Aufgaben zuerst einmal alleine. Besprechen Sie sich dann in Ihrer Kleingruppe.

Personen pro Team: 3 bis 5

Dauer der Bearbeitung: 20 Minuten

**Was hilft Ihnen, wenn Sie Stress erleben?**





# „10 (Sekunden) für 10 (Minuten)“ (Rall & Lackner, 2010)



strukturiertes  
weiterarbeiten

10 Sekunden

- Ruhe
- Erkennen
- Gegebenenfalls  
neuer Plan

# Einsatz der Strategie



- Ziel: Zusammenfassung der Lage und Überblick über die Gesamtsituation für das Team
- Truppführer:
  - Hektisches, unstrukturiertes Arbeiten im Trupp
  - Änderung der Einsatzlage
  - Rückversicherung vor einer Entscheidung
  - Der Truppführer kann selbstständig entscheiden, wann er die Strategie einsetzen will und muss dieses klar im Trupp und nach außen kommunizieren.
- Truppmann:
  - Hektisches Verhalten der Führungskraft
  - Eigener Stress
  - Wichtige Anmerkungen zum Vorgehen
  - Kein selbstständiges Einleiten der Strategie, sondern Vorschlag an den Truppführer.

# Atemtechnik: Weniger Stress durch tiefes Atmen



- Durch langes Ausatmen (länger als Einatmen) kann der körperliche Stress reduziert werden – ca. 3 – 5 lange Atemzüge
- Box-Atmung: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden Luft anhalten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden Luft anhalten
- Dies kann dabei helfen, sich wieder besser konzentrieren zu können und den Einsatz strukturierter und besser bewältigen zu können

## Einsatz der Strategie:

- Individueller Einsatz der Strategie möglich, wenn eigener Stress wahrgenommen wird
- Ggf. auch Truppmitglieder darauf hinweisen, wenn diese gestresst wirken

# Simulation



Lesen Sie Ihre Aufgabenbeschreibung und versuchen Sie sich in die Situation hineinzusetzen. Führen Sie die Simulation durch und gehen dabei in den Austausch mit Ihrem Simulations-Partner. Versuchen Sie sich gegenseitig auf das Verhalten des jeweils anderen einzulassen.



# Reflexion

- Welche Unterschiede sind zwischen den Verhaltensweisen und den Reaktionen darauf aufgefallen?
- Welche Verhaltensweisen haben zu positiven Reaktionen geführt?
- Gibt es eigene Erfahrungen mit ähnlichen Situationen?





# Abschluss

- Bitte notieren Sie in Ihrem Merkheft, welche 3 Punkte Sie in diesem Modul besonders wichtig fanden und warum.
- Was möchten Sie in Ihrer nächsten Einsatzübung umsetzen?