

Resilienz für Einsatzkräfte, jenseits vom Gewöhnlichen – evidenzbasierte Tools



Inhalt

3 praktische Tools für Micro-Regeneration.....	1
4 praktische Tools zur Schlafhygiene	3
4 praktische Tools für Netzwerk-Support	4
4 praktische Tools für körperliche Gesundheit.....	5
4 praktische Tools gegen Kopfkino	6

Die Übungen sind erschienen in einer dreiteiligen Artikelserie auf der **HumanOps©** Webpräsenz und kann unter <https://humanops.de/magazin> eingesehen werden.

Es handelt sich um Übungen, zu denen es eine Forschungsgrundlage gibt. In der Praxis bestätigen viele die Wirksamkeit der Maßnahmen. Nicht alle Tools müssen auf jede Lage und Person passend sein. Probieren Sie es aus. Verweise befinden sich im Anhang. Fragen oder weiterführendes Interesse? [Hier](#) lang!

3 praktische Tools für Micro-Regeneration

#1 Atemregulation

4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, 6 Wiederholungen. Aktiviert Parasympathikus, senkt Herzfrequenz, reduziert akute Stressreaktion. Durchführbar im Einsatzfahrzeug, zwischen zwei Einsätzen, ja selbst auf der Toilette.

Zeitansatz: 90 Sekunden

#2 Muskuläre Entspannung

Progressive Muskelrelaxation in **Kurzform**. Fäuste ballen (5 Sek.), lösen (10 Sek.). Schultern hochziehen, lösen. Kiefer anspannen, lösen. Reduziert muskuläre Anspannung, die bei chronischem Stress zum Dauerzustand wird.

Zeitansatz: 2 Minuten

#3 Sensorischer Reset

Bewusste Wahrnehmung von 3 Dingen, die man sieht, 2 Dingen, die man hört, 1 Ding, das man fühlt. Unterbricht Gedankenspiralen, verankert im Hier und Jetzt.

Zeitansatz: 30 Sekunden

Warum das funktioniert: Diese Techniken erfordern keine Vorbereitung, keine Ausrüstung, keine Umgebungsveränderung. Sie sind diskret durchführbar (auch wichtig in Organisationen mit „Härte-Kultur“) und haben sofortige, spürbare Effekte.

Implementierung: Nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als Ritual an bestehende Routinen koppeln. Beispiel: Atemübung nach jedem Einsatz, bevor man aus dem Fahrzeug steigt. Muskelentspannung vor jeder Übergabe. Sensorischer Reset nach jedem Funkspruch etc.

4 praktische Tools zur Schlafhygiene

#1 Strategischer Kurzschlaf (Power Naps)

Dauer: 10-20 Minuten (nicht länger, sonst Schlafträgheit)

Timing: Vor Nachtschichten oder während langer Schichten

Effekt: Verbessert Wachheit, Reaktionszeit, Stimmung für 2-3 Stunden

Praxis: Wecker stellen (20 Min.), dunkler Raum, keine Perfektion erwarten

#2 Lichtmanagement

Problem: Schichtarbeit entkoppelt zirkadianen Rhythmus von Tageslicht

Vor Nachtschichten: Helles Licht (>10.000 Lux) in ersten Stunden der Schicht

Nach Nachtschichten: Sonnenbrille auf dem Heimweg (verhindert Melatonin-Suppression)

Vor Tagschlaf: Raum abdunkeln (Blackout-Vorhänge, Augenmaske)

Evidenz: Lichtexposition ist der stärkste Zeitgeber für den zirkadianen Rhythmus

#3 Schlaf-Priorisierung (nicht Optimierung)

Realistisches Ziel: Nicht 8 Stunden perfekten Schlaf, sondern konsistente 6-7 Stunden fragmentierten Schlaf

Praktisch: Schlaf als nicht-verhandelbare Priorität behandeln, wie Medikamenteneinnahme

Soziale Dimension: Familie/Partner über Notwendigkeit aufklären, Störungen minimieren, Stichwort Umfeldmanagement (!)

#4 Koffein-Management

Problem: Einsatzkräfte konsumieren oft exzessiv Koffein, was Schlaf weiter beeinträchtigt

Evidenz: Halbwertszeit von Koffein max. 5-6 Stunden

Koffein „taktisch“ einsetzen, z.B. zu Schichtbeginn, nicht zum Ende/aus Gewohnheit

4 praktische Tools für Netzwerk-Support

#1 strukturierter Peer-Support

Konzept: Gespräche mit Kollegen, die ähnliche Erfahrungen haben

Warum es wirkt: Geteilte Realität, keine Erklärungen nötig, keine Angst vor Stigmatisierung

Praktisch: Nach Einsätzen kurzes Check-in mit Partner/Team (5 Min.)

Format: Nicht therapeutisch, sondern normalisierend, Bsp.: „Das war heftig. Wie geht's dir?“

Wichtig: Freiwillig, nicht verpflichtend!

#2 Selektive Offenheit

Problem: Einsatzkräfte erzählen oft zu Hause nichts (Schutz der Familie) oder zu viel (Überforderung)

Lösung: Differenzieren zwischen emotionaler Unterstützung und Detail-Sharing

Praktisch: „Der Einsatz heute war belastend. Ich brauche gerade Nähe/Ruhe/Ablenkung.“

Keine grafischen Details, keine Namen, keine Trauma-Übertragung

Evidenz: Emotionale Unterstützung wirkt, Trauma-Exposition schadet

#3 Nicht-Einsatz-Identität pflegen (!!!)

Problem: Wenn die gesamte Identität am Beruf hängt, wird jede berufliche Belastung existenziell

Lösung: Bewusst Zeit in Rollen investieren, die nichts mit Einsatz zu tun haben

Beispiele: Elternrolle, Hobbys, Ehrenamt außerhalb Einsatzbereich,

Effekt: Psychologische Diversifikation – wenn ein Bereich belastet, bleiben andere stabil

#4 Professionelle Hilfe enttabuisieren

Realität: Psychotherapie wird in Einsatzorganisationen oft als Karrierekiller gesehen

Evidenz: Frühe Intervention verhindert Chronifizierung

Strategie:

- Supervision/Coaching statt Therapie-Label (weniger stigmatisiert)
- Externe Anbieter (Vertraulichkeit gewährleistet)
- Präventiv nutzen, nicht erst in der Krise

4 praktische Tools für körperliche Gesundheit

#1 Minimal Effective Dose (MED) – Training

Konzept: Geringstes Training, das Effekt hat, wenn „kein Zeit“ ist

Evidenz: 2 x 20 Minuten hochintensives Training pro Woche erhält aufgebautes Fitnesslevel besser als 5 x halbherzig

Praktisch:

- Bodyweight-Übungen zu Hause (keine Anfahrt zum Studio)
- HIIT-Protokolle (Tabata: 4 Min., extrem effektiv)
- In Schichtpausen: 10 Min. intensive Bewegung > 0 Min.

#2 Ernährung - Schadensbegrenzung statt Perfektion

Realität: Schichtarbeit führt zu ungünstigen Essenszeiten und -inhalten

Pragmatisch:

- Meal Prep für Schichten (1 Tag Prep → ganze Woche)
- Protein-Priorität (sättigt, stabilisiert Blutzucker)
- Wasser-Tracking (Dehydration verstärkt Stress-Symptome)
- Kein Perfektionismus: 70% gesund > 0% gesund

#3 Bewegung in den Alltag integrieren

Konzept: NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)

Praktisch:

- Treppe statt Aufzug (klassisch, aber wirksam)
- Stehen statt Sitzen (höhenverstellbarer Schreibtisch)
- Kurze Spaziergänge in Pausen (10 Min. > 0 Min.)
- Aktiver Arbeitsweg (Fahrrad, zu Fuß)

#4 Regeneration als FESTER Trainingsbestandteil

Problem: Viele Einsatzkräfte trainieren zu viel/zu intensiv als Stressventil

Evidenz: Übertraining + beruflicher Stress = erhöhtes Verletzungsrisiko, Immunsuppression

Ansatz: 1-2 Einheiten pro Woche Regenerations-Training (Yoga, Schwimmen, Spazieren)

4 praktische Tools gegen Kopfkino

#1 Kognitive Defusion

Konzept: Gedanken als Gedanken erkennen, nicht als Realität

Technik: „Ich habe den Gedanken, dass ich versagt habe“ statt „Ich habe versagt“

Effekt: Schafft Distanz, reduziert emotionale Intensität

Übung: Gedanken wie Wolken am Himmel beobachten – sie kommen, sie gehen

#2 Worry Time/Anger Time (strukturierte Sorgen-Zeit)

Konzept: Gedanken/Emotionen nicht unterdrücken, aber zeitlich begrenzen und an einer bewussten Stelle rauslassen

Praktisch: 15 Min. täglich feste Zeit für Grübeln

Außerhalb dieser Zeit: „Nicht jetzt, später“

Evidenz: Reduziert unkontrolliertes Grübeln signifikant

#3 Sinn-Fokussierung (*Was ist mein deep sense of purpose?*)

Problem: Fokus auf einzelne belastende Einsätze

Lösung: Bewusst Perspektive erweitern

Praktisch:

- Abends 3 Dinge notieren, die heute gut gelaufen sind
- Menschen, denen heute geholfen wurde
- Sinn der eigenen Arbeit vergegenwärtigen

Effekt: Kognitive Balance, verhindert Tunnel-Blick

#4 After Action Review (strukturiert)

Konzept: Systematische Einsatznachbesprechung im Team

Ziel: Lernen, nicht Schuldzuweisung

4 Fragen:

1. Was war geplant?
2. Was ist passiert?
3. Warum gab es Abweichungen?
4. Was lernen wir daraus?

Effekt: Schließt Gedankenschleifen, ermöglicht Abschluss

Notizen:

Verweise/Weiterführendes:

- Bundesarbeitsgemeinschaft Psychosoziale Notfallversorgung (BAG-PSNV). (o. J.). *Leitfaden Psychosoziale Notfallversorgung / Peer-Support-Konzepte*. BAG-PSNV. <https://www.bag-psnv.de/leitfaden>
- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). (o. J.). *Positionspapier: Schichtarbeit und Gesundheit*. DGSM. <https://www.dgsm.de> (Positionspapier/Publikationen dort abrufbar)
- Laborde, S., Allen, M. S., Borges, U., Dosseville, F., Hosang, T. J., Iskra, M., Mosley, E., Salvotti, C., Spolverato, L., Zammit, N., et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 138, 104711. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104711>
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-year systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 8, 41. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
- Fritz, C., Lam, C. F., & Spreitzer, G. (2011). It's the little things that matter: An examination of microbreaks and recovery at work. *Journal of Applied Psychology*, 96(3), 513–529.
- Dutheil, F., Danini, B., Bagheri, R., Fantini, M. L., Pereira, B., Moustafa, F., Trousselard, M., & Navel, V. (2021). Effects of a short daytime nap on cognitive performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10212. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910212>
- Tannenbaum, S. I., & Cerasoli, C. P. (2013). Do team and individual debriefs enhance performance? A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 237–249.
- Mesas, A. E., et al. (2022). Is daytime napping an effective strategy to improve sport-related cognitive and physical performance and reduce fatigue? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*.