

HEIMANN · FRITZSCHE



Gewaltprävention und Eigensicherung im Polizeieinsatz

**Risiken erkennen – Verantwortung übernehmen –
Konflikte beherrschen**

Gewaltprävention und Eigensicherung im Polizeieinsatz

Risiken erkennen – Verantwortung übernehmen –
Konflikte beherrschen

Rudi Heimann

Vizepräsident des Hessischen Landeskriminalamtes

Dr. Jürgen Fritzsche

Ehem. Techn. Direktor des Luxemburger Karateverbandes

Ehem. Bundeslehrwart im Deutschen Karateverband

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek |
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über **www.dnb.de** abrufbar.

ISBN 978-3-415-07778-2

© 2025 Richard Boorberg Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zu-
gelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Die Nutzung sämtlicher Inhalte für das Text- und Data-Mining ist aus-
schließlich dem Richard Boorberg Verlag GmbH & Co KG vorbehalten.
Der Verlag untersagt eine Vervielfältigung gemäß § 44b Abs. 2 UrhG
ausdrücklich.

Anfragen gemäß EU-Verordnung über die allgemeine Produktsicherheit
(EU) 2023/988 (General Product Safety Regulation – GPSR) richten Sie
bitte an:

Richard Boorberg Verlag GmbH & Co KG, Produktsicherheit, Scharr-
straße 2, 70563 Stuttgart; E-Mail: produktsicherheit@boorberg.de

Titelfoto: © VGV – stock.adobe.com | Satz: abavo GmbH, Nebelhorn-
straße 8, 86807 Buchloe | Druck und Bindung: Laupp & Göbel GmbH,
Robert-Bosch-Straße 42, 72810 Gomaringen

Richard Boorberg Verlag GmbH & Co KG | Scharrstraße 2 | 70563 Stuttgart
Stuttgart | München | Hannover | Berlin | Weimar | Dresden
www.boorberg.de

Inhaltsverzeichnis

Autoren	7
Danke	9
A. Gefahren erkennen – Leben schützen	11
B. Gewalt gegen Polizei	27
C. Human Factors	33
I. Die polizeiliche Einsatzsituation	35
II. Individuelle Grenzen	49
III. Situationsbewusstsein	67
IV. Systemische Faktoren	72
D. Leitsätze für sicheres Handeln	79
E. Konflikte, Aggression und Gewalt	95
I. Ursachen von Konflikten	96
II. Früherkennung von Konflikten	101
III. Konfliktverlauf	110
IV. Konfliktlösungsstile	112
V. Faktor Macht	114
F. Kommunikation	117
I. Nonverbale Kommunikation	119
II. Verbale Kommunikation	124
1. Empathische Gesprächsführung	140
2. Konfrontative Gesprächsführung	149
3. Kommunikationsmodelle	153
III. Paraverbale Kommunikation	173
IV. Extraverbale Kommunikation	176
V. Interkulturelle Kompetenz	179
VI. Psychologische Deeskalation	185
G. Körperlicher Zwang	191
I. Belastbarkeit	194
1. Krafttraining	196

	2. Ausdauer	198
	3. Schnelligkeit	201
II.	Arbeitskapazität	203
	1. Orientierungsreaktion	204
	2. Defensivreaktion	205
III.	Stressresistenz	206
	1. Langfristige Methoden	210
	2. Kurzfristige Methoden	214
IV.	Stabilität	216
	1. Strategie	216
	2. Taktik	218
	3. Trainingserfordernisse	219
	4. Trainingsprinzipien	225
	5. Kampfsport	227
	6. Der Kampf	230
V.	Einsatztrainer	235
H.	Nach dem Einsatz	237
I.	Mentale Störungen	245
	Abkürzungsverzeichnis	265
	Literaturverzeichnis	266
	Stichwortverzeichnis	281