

6.19	Video-/Bildaufnahmen von Einsatzsituationen und deren Veröffentlichung im Internet	96
6.20	Ausspähung und Bedrohung von Polizisten/Polizistinnen	100
	Literatur	102
7	Persönliche Stressoren	103
7.1	Vereinbarkeit von Familie und Beruf	103
7.2	Entfernung Wohnort/Dienstort	106
7.3	Trennung von Familie/Freunden/Freundinnen	112
7.4	Schichtdienst	114
7.5	Längerfristige Erkrankung	114
7.6	Schwerbehinderung	115
7.7	Nebentätigkeiten	116
7.8	Personalführung	117
8	Unzufriedenheit mit Entscheidungen der Justiz	121
	Literatur	124
9	Umgang mit vermehrter Gewalt gegen Polizisten/Polizistinnen	125
9.1	Nutzung von Führungs- und Einsatzmitteln	128
9.2	Zusammenarbeit mit Kollegen/Kolleginnen	130
	Literatur	131
10	Auslandsverwendungen	133
	Literatur	136

11 Lebensbedrohliche Einsatzlagen (LebEL)	137
11.1 Amokläufe	138
11.2 Weitere lebensbedrohliche Einsatzlagen	139
Literatur	151
12 Umgang mit dem Tod	153
12.1 Überbringen einer Todesnachricht	154
12.2 Suizid	156
12.3 Suicide by Cop	158
12.4 Suizid von Kollegen/Kolleginnen	159
12.5 Tötungsdelikte	175
Literatur	178
13 Unfälle	181
13.1 Dienstunfälle	181
13.2 Unfälle mit dienstlichen Schusswaffen	184
14 Der wohlverdiente Ruhestand	189
Literatur	191
15 Polizeibeauftragte(r)	193
Literatur	196

Über die Autorin

Nicole Bernstein ist seit 1987 Polizeivollzugsbeamtin beim Bundesgrenzschutz/bei der Bundespolizei. Sie wurde seinerzeit als eine der ersten uniformierten Frauen im Bundesgrenzschutz eingestellt, dessen Vollzugsdienst bis dahin ausschließlich den Männern vorbehalten war. Trotz ihres Abiturs war nur eine Bewerbung für den mittleren Polizeivollzugsdienst möglich, da es seinerzeit noch undenkbar war, dass Frauen im gehobenen oder gar im höheren Polizeivollzugsdienst des Bundesgrenzschutzes Verwendung finden. Nach Abschluss ihrer Ausbildung hatte sie die Möglichkeit, sich für den Gruppenführerlehrgang zu qualifizieren, der damals ein Schlüssellehrgang für Führungsfunktionen war. Diesen schloss sie 1991 erfolgreich ab. 1993 bis 1996 absolvierte sie ihren Aufstieg in den gehobenen Polizeivollzugsdienst. Nach unterschiedlichen Verwendungen im gehobenen Dienst schloss sich von 2000 bis 2002 der Aufstieg in den höheren Polizeivollzugsdienst an. Seit 2002 erfolgten dann unterschiedliche Führungs-, Stabs- und Lehrverwendungen im Bundesgrenzschutz, welcher 2005 zur Bundespolizei umbenannt wurde. Von 2010 bis 2014 wurde sie im Wege einer Abordnung beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) verwen-

XVIII Über die Autorin

det. In der Akademie für Krisenmanagement, Notfallplanung und Zivilschutz (AKNZ) war sie als Dozentin mit den Schwerpunkten Führungs- und Stabslehre tätig. Sie trainierte dort vorwiegend unterschiedliche Stabsgremien des gesamten Bevölkerungsschutzes anhand unterschiedlicher Katastrophenszenare.

Seit 2015 ist sie hauptamtlich Lehrende im Fachbereich Bundespolizei der Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung und unterrichtet dort im Studienjahrgang des gehobenen Polizeivollzugsdienstes Polizeiführungswissenschaften.

Sie hält für unterschiedliche Bedarfsträger Vorträge über Chancen und Risiken von Sozialen Netzwerken, jeweils mit variierenden inhaltlichen Schwerpunkten. An der AKNZ ist sie weiterhin als Gastdozentin tätig.

Seit 2014 ist sie Vizepräsidentin und Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft zur Förderung von Social Media und Technologie im Bevölkerungsschutz (DGSMTech e.V.).

Sie war ehrenamtlich im Virtual Operation Support Team (VOST) des THW tätig. Allerdings musste sie diese spannende Aufgabe aus zeitlichen Gründen Ende 2018 leider aufgeben.



1

Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter

Peter Buchenau

Das Konzept der Reihe

Möglicherweise kennen Sie bereits meinen Anti-Stress-Trainer [1]. Dieses Kapitel greift darauf zurück, weil das Konzept der neuen Anti-Stress-Trainer-Reihe die Tipps, Herausforderungen und Ideen aus meinem Buch mit den jeweiligen Anforderungen der unterschiedlichen Ziel- und Berufsgruppen verbindet. Die Autoren, die jeweils aus Ihrem Tätigkeitsprofil kommen, schneiden diese Inhalte dann für Sie zu. Viel Erfolg und passen Sie auf sich auf.

Leben auf der Überholspur: Sie leben unter der Diktatur des Adrenalins. Sie suchen immer den neuen Kick, und das nicht nur im beruflichen Umfeld. Selbst in der Freizeit, die Ihnen eigentlich Ruhephasen vom Alltagsstress bringen sollte, kommen Sie nicht zur Ruhe. Mehr als 41 % aller Beschäftigten geben bereits heute an, sich in der Freizeit nicht mehr erholen zu können. Tendenz steigend. Wen wundert es?

Anstatt sich mit Power-Napping (Kurzschlaf) oder Extreme-Couching (Gemütlichmachen) in der Freizeit Ruhe und Entspannung zu gönnen, macht die Gesellschaft