



**Abbildung 14:**  
Übung unter einsatzmäßigen Bedingungen  
(Quelle: Dennis Altenhofen, Feuerwehrportal Wiesbaden112.de)

Durch häufige und sich wiederholende Übungen – vor allem unter einsatzmäßigen Bedingungen – wird eine hilfreiche Automatisierung von wichtigen Tätigkeiten und Handgriffen und somit eine entsprechende Routine erreicht. Fachlich gut ausgebildete und trainierte Einsatzkräfte können dann im Einsatz die eingeübten Vorgehensweisen abrufen und arbeiten dann wesentlich sicherer und somit auch stressfreier.

### ■ Maßnahmen der Führungskräfte

Die jeweils verantwortlichen Führungskräfte können durch Ordnung an der Einsatzstelle, durch überschaubare Abschnittsbildungen, durch die Einhaltung höchstmöglicher Sicherheitsstandards und die Bereitstellung von Sicherheitstrupps sowie durch genaue Informationen und festumrissene Einsatzaufträge an die Einsatzkräfte dazu beitragen, dass Einsätze planvoller und stressfreier ablaufen.

### ■ Maßnahmen der Einsatzkräfte

Die Einsatzkräfte sollten in besonderen Einsatzsituationen vor allem Ruhe und den notwendigen „kühlen Kopf“ bewahren sowie die eingeübten Abläufe einhalten. Dadurch können sie dem eigenen Stress im Einsatzverlauf auch vorbeugend entgegenwirken.