

# TEK – Multiplikatorenkonzept

Training Emotionaler Kompetenzen  
im Rettungsdienst für Praxisanleiter\*innen



Foto: Andre Zelck, DRK

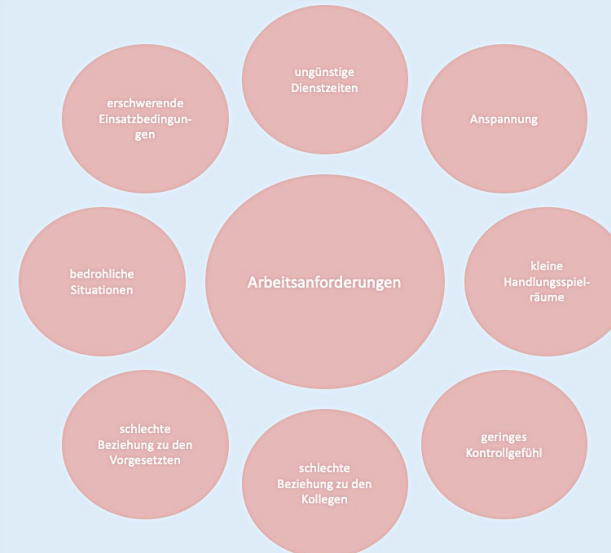
Eine Kooperation zwischen:



Landesverband  
Sachsen e.V.

## Hintergrund

Beschäftigte im Rettungsdienst sind mit hohen Arbeitsanforderungen konfrontiert<sup>2</sup>, die nicht nur im Notfalleinsatz, sondern auch im Wachenalltag auftreten.



*mögliche Belastungen für Beschäftigte im Rettungsdienst  
(eigene Darstellung nach Karutz, Overhagen & Stum, 2013)<sup>3</sup>*

Eine hohe Arbeitsbelastung kann sich dabei nicht nur negativ auf die Entstehung physischer Erkrankungen auswirken, sondern auch das seelische Wohlbefinden beeinträchtigen.

Eine wichtige Ressourcen ist dabei der konstruktive Umgang mit den eigenen Emotionen, der gezielt mit dem Training emotionaler Kompetenzen (TEK) gefördert werden kann.

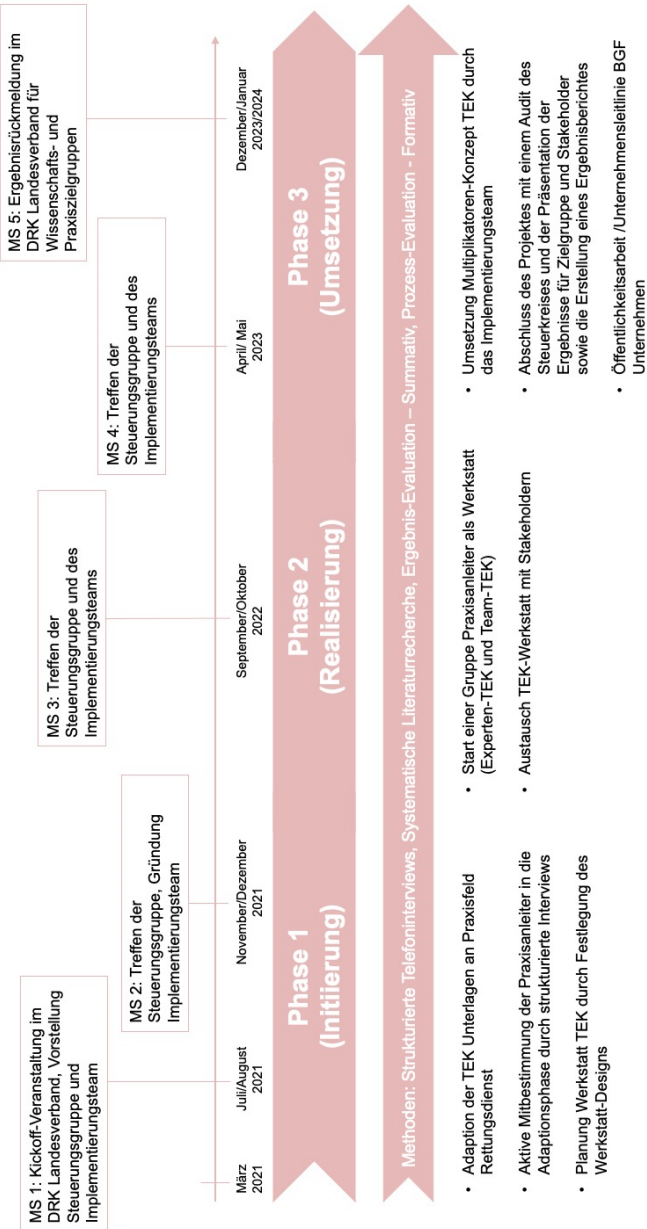
## Ziele und Aufgaben

Hauptziel des Forschungsprojekts *TEK-Multiplikatorenkonzept* ist die Entwicklung eines Multiplikatorenkonzepts zur Stärkung der emotionalen Kompetenzen im Rettungsdienst des DRK Sachsen, um so einen präventiven Beitrag für die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu leisten.

Zielgruppe sind primär die Praxisanleitenden, da sie das Bindeglied zwischen schulischer und praktischer Ausbildung darstellen und entscheidend an der Vermittlung spezifischer Handlungskompetenzen von Berufsanfängern beteiligt sind<sup>4</sup>.

Grundlage für die Entwicklung des Multiplikatorenkonzepts ist das Training emotionaler Kompetenzen (TEK), nach Matthias Berking<sup>1</sup>. Im Rahmen der Werkstätten im Jahr 2022 erfolgt zunächst die Vermittlung und Übung der einzelnen Handlungskompetenzen. Gemeinsam mit den Praxisanleitenden, den zukünftigen Multiplikatoren, werden die Trainingsmodule zudem an das Setting des Rettungsdienstes angepasst. Das bildet den Rahmen, zum eigenen gesundheitsförderlichen Umgang mit Emotionen im Arbeitskontext, gleichzeitig sind die Multiplikatoren auch Ansprechpartner für Kollegen und Kolleginnen und Auszubildende in emotional schwierigen Situationen.

# Projekttablauf



# TEK-Training

Das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) zielt auf die Stärkung von Kompetenzen der Emotionsregulation ab.



eigene Darstellung nach Hering, T., & Beerlage, I. (2004)<sup>3</sup>

Emotionale Kompetenzen werden als Fähigkeiten verstanden, angemessen mit Stress und negativen emotionalen Reaktionen umzugehen.

## Ziele des Trainings:

- Verbesserung der Emotions-, Stress- und Selbstwertregulation
- Förderung der Bewältigung psychischer Probleme
- Erhöhung der Lebenszufriedenheit

**Quellen:** <sup>1</sup>Berking, M. (2017). *Training emotionaler Kompetenzen*. Springer. <sup>2</sup>Hering, T., & Beerlage, I. (2004). Arbeitsbedingungen, Belastungen und Burnout im Rettungsdienst. *Notfall & Rettungsmedizin*, 7(6), 415-424. <sup>3</sup>Karutz, H., Overhagen, M., & Stum, J. (2013). Psychische Belastungen im Wachalltag von Rettungsdienstmitarbeitern und Feuerwehrleuten. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(3), 204-211. <sup>4</sup>Pluntke, S. (2017). *Der Praxisanleiter im Rettungsdienst*. Springer.

# Ansprechpartner

**Westfälische Hochschule Zwickau**  
**Professur für Gesundheitsförderung und Prävention**

## Projektleitung:

Prof. Dr. Gabriele Buruck

Tel.: +49 375 – 536 3206

[gabriele.buruck@fh-zwickau.de](mailto:gabriele.buruck@fh-zwickau.de)

## Projektadresse:

[tek.rettungsdienst@fh-zwickau.de](mailto:tek.rettungsdienst@fh-zwickau.de)

**Ansprechpartner**  
**\*innen und**  
**weitere Infos zum**  
**Projekt finden Sie**  
**auf unserer**  
**Projektwebsite**

