



Prof. Dr. Marcus Eckert

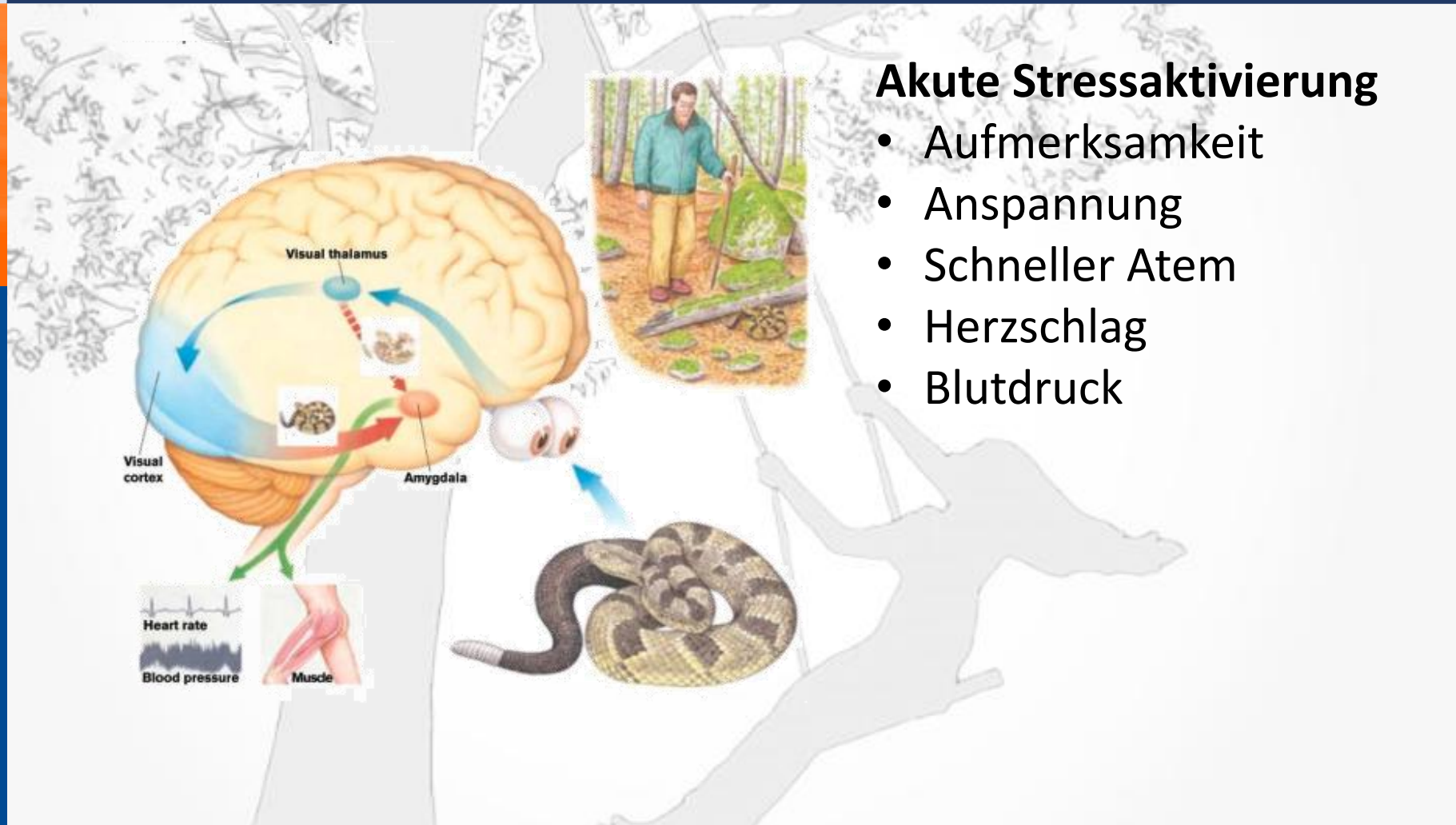
*Resilienz fördern*  
**Selbst- und Fremdfürsorge im Schulalltag**

- **GHR Lehrer (2003 – 2010)**
- **Klinischer Psychologe**
- **Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Leuphana Universität Lüneburg**
- **Mitbegründer und Geschäftsführer Institut LernGesundheit**
- **Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen**
- **Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie**
- **Verheiratet und 2 Kinder**

# Entstehung von Stress und negativen Emotionen



**Unspezifische  
Aktivierung**



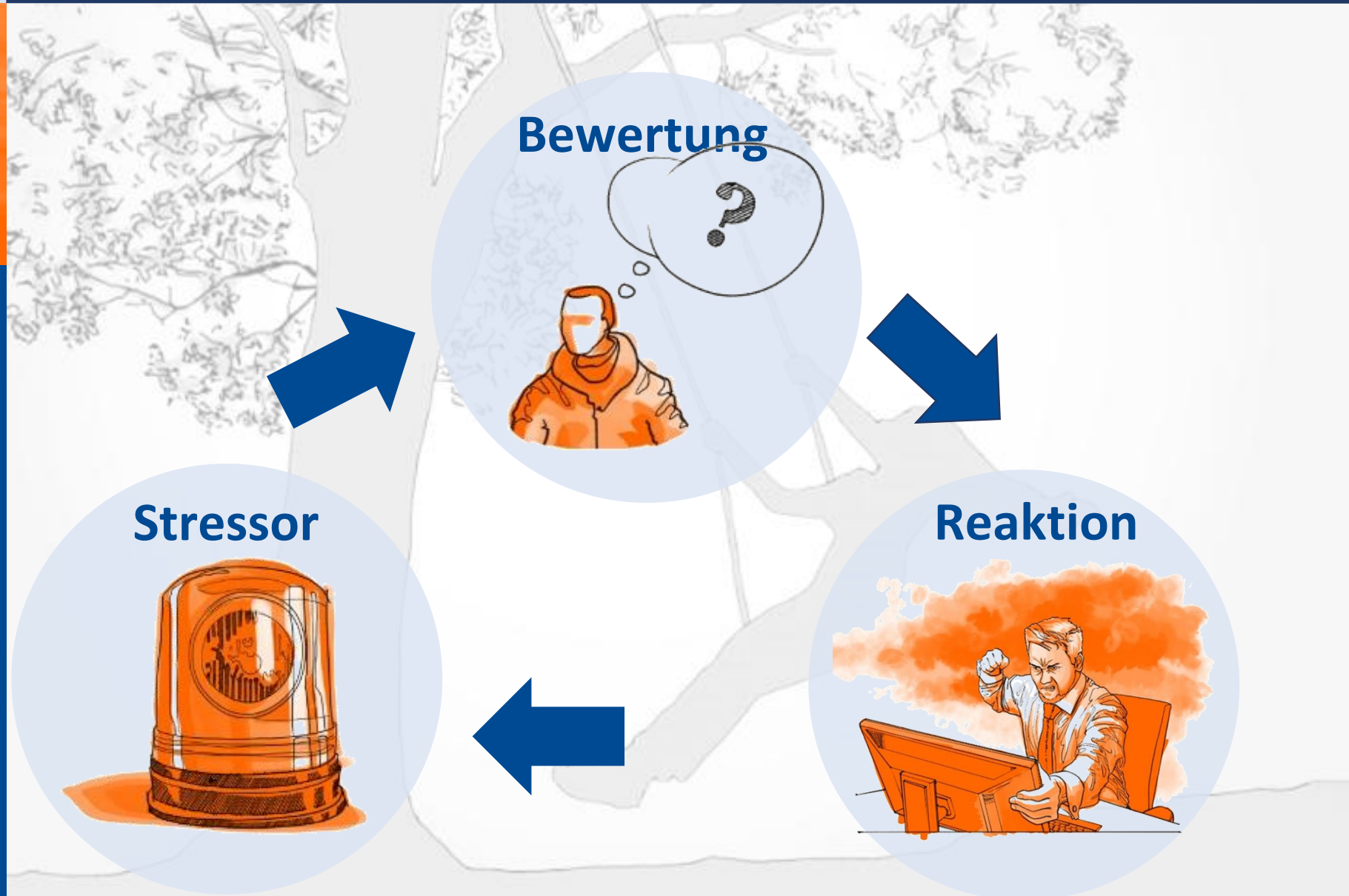
**Vorbereitung auf Kampf oder Flucht**

# Entstehung von Stress und negativen Emotionen

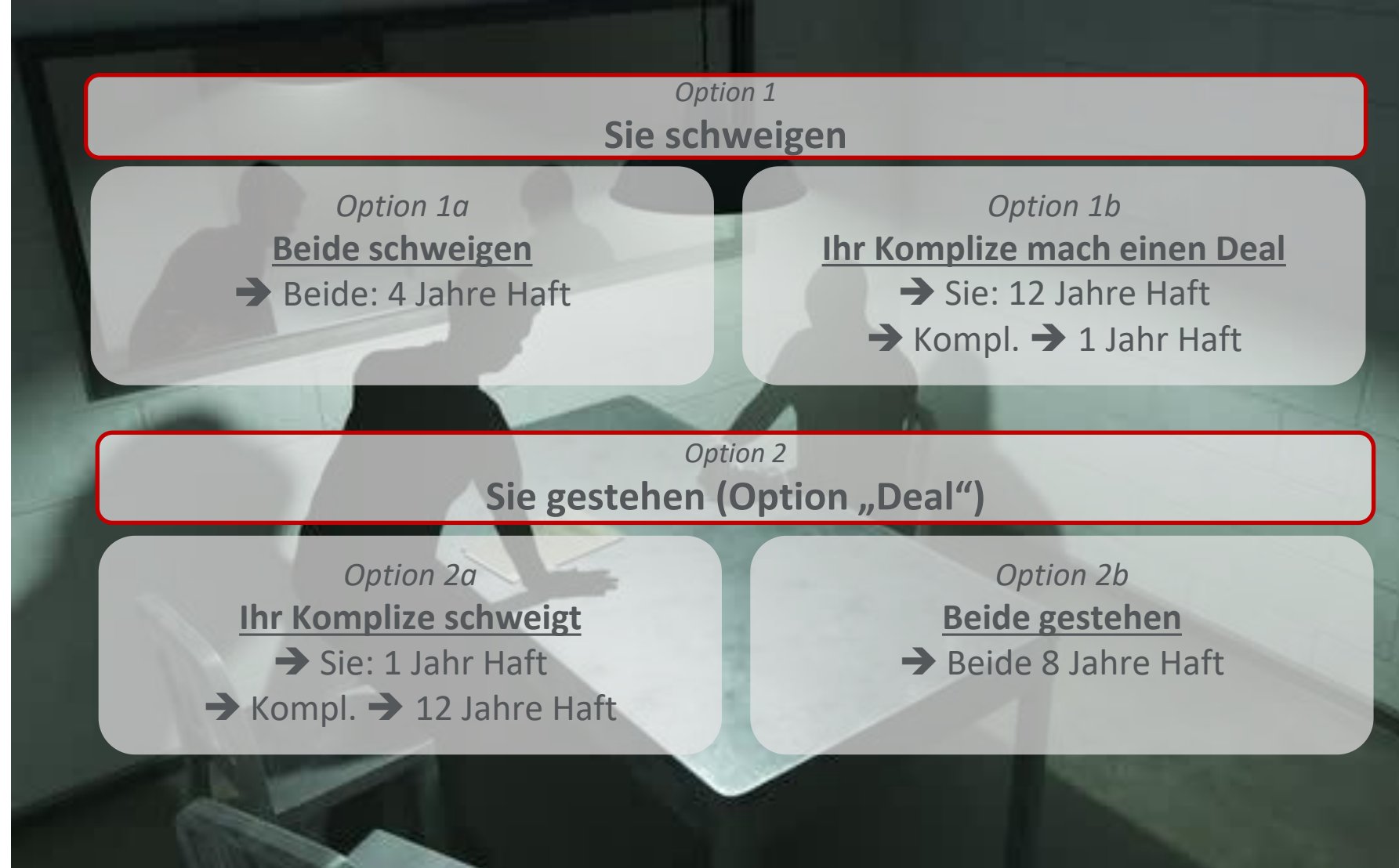


## Unspezifische Stressreaktion

Aufmerksamkeit  
Anspannung  
Schneller Atem  
Herzschlag  
Blutdruck



# Stellen Sie sich bitte einmal vor...



*Option 1*  
**Sie schweigen**

*Option 1a*  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft

*Option 1b*  
**Ihr Komplize mach einen Deal**  
→ Sie: 12 Jahre Haft  
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

*Option 2*  
**Sie gestehen (Option „Deal“)**

*Option 2a*  
**Ihr Komplize schweigt**  
→ Sie: 1 Jahr Haft  
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

*Option 2b*  
**Beide gestehen**  
→ Beide 8 Jahre Haft

# Stellen Sie sich bitte einmal vor...

## Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



*Option 1*  
**Sie schweigen**

*Option 1a*  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft

*Option 1b*  
**Ihr Komplize mach einen Deal**  
→ Sie: 12 Jahre Haft  
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

*Option 2*  
**Sie gestehen (Option „Deal“)**

*Option 2a*  
**Ihr Komplize schweigt**  
→ Sie: 1 Jahr Haft  
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

*Option 2b*  
**Beide gestehen**  
→ Beide 8 Jahre Haft

# Stellen Sie sich bitte einmal vor...

## Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



*Option 1*  
**Sie schweigen**

*Option 1a*  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft

*Option 1b*  
**Ihr Komplize mach einen Deal**  
→ Sie: 12 Jahre Haft  
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

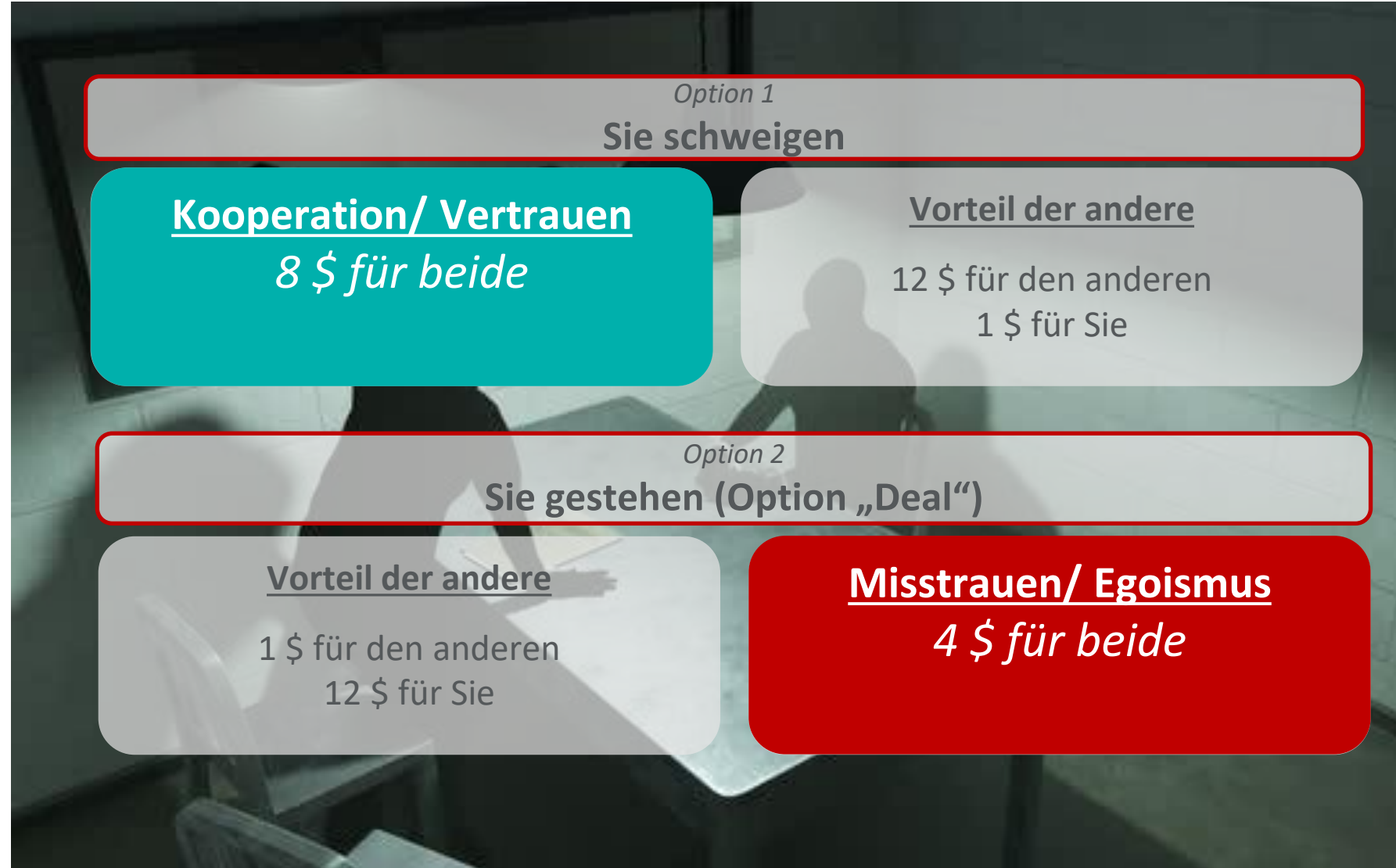
*Option 2*  
**Sie gestehen (Option „Deal“)**

*Option 2a*  
**Ihr Komplize schweigt**  
→ Sie: 1 Jahr Haft  
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

*Option 2b*  
**Beide gestehen**  
→ Beide 8 Jahre Haft

## Gefangenendilemma

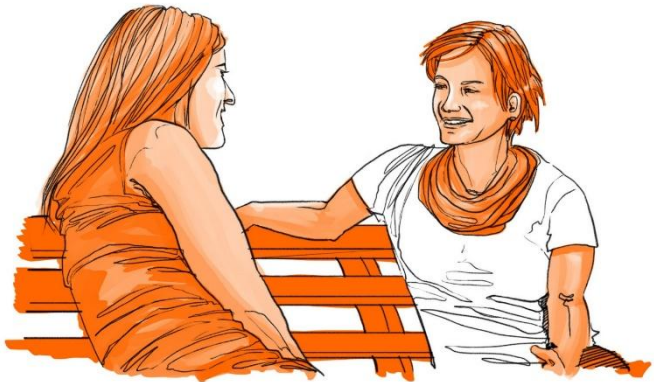
(Flood et al., 1950)



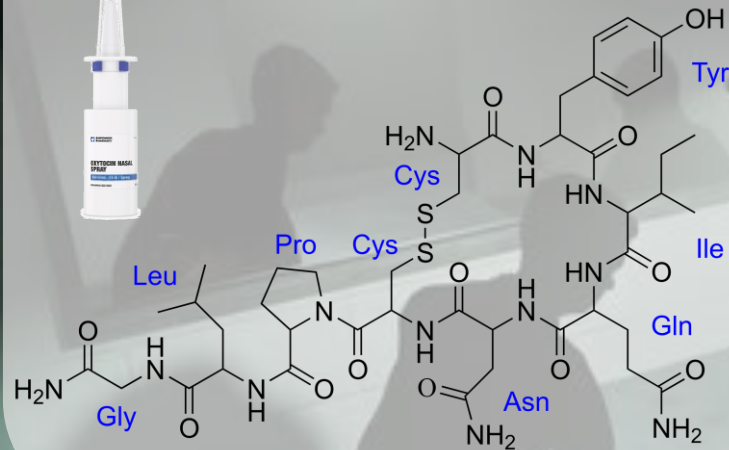
# Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

The effect of oxytocin on cooperation in a prisoner's dilemma depends on the social context and a person's social value orientation

(Declerck, Boone, & Kiyonari, 2014)



## Oxytocin



Option 1  
Sie schweigen

Option 1a  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft  
(Kooperation/ Vertrauen)

Option 1b  
**Ihr Komplize mach einen Deal**  
→ Sie: 12 Jahre Haft  
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

Option 2  
Sie gestehen (Option „Deal“)

Option 2a  
**Ihr Komplize schweigt**  
→ Sie: 1 Jahr Haft  
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b  
**Beide gestehen**  
→ Beide 8 Jahre Haft

- Oxytocin erhöht Vertrauen und Kooperation
- Abhängig vom sozialen Kontext
- ... und der eigenen Einstellung

### Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern  
40% Verzögerung bei Prüfungen  
60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Option 1  
Sie schweigen

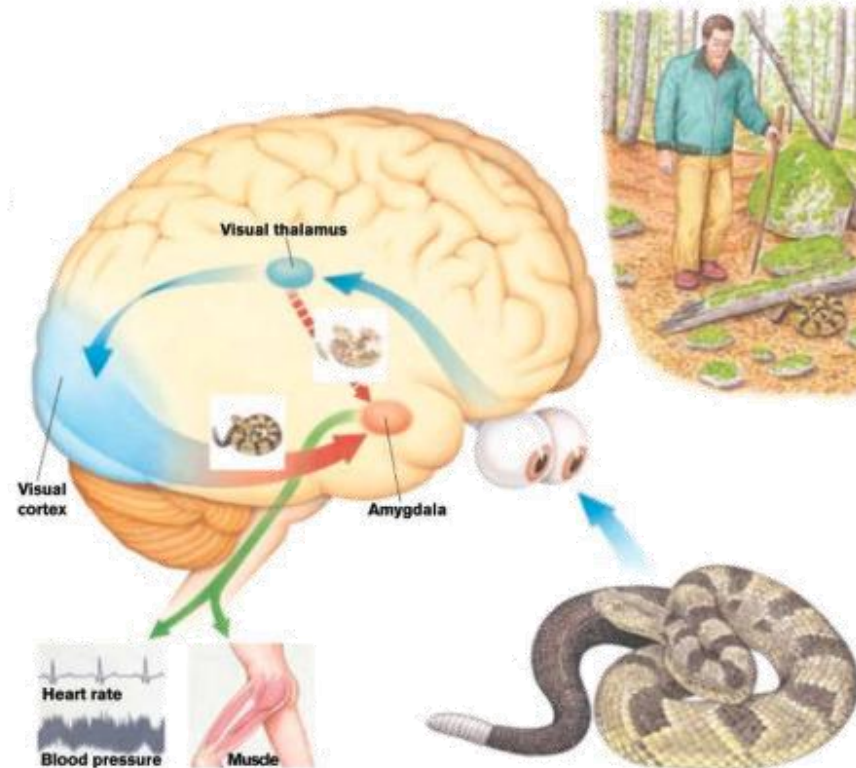
Option 1a  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft  
**(Kooperation/ Vertrauen)**

Option 1b  
**Ihr Komplize mach einen Deal**  
→ Sie: 12 Jahre Haft  
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

Option 2  
Sie gestehen (Option „Deal“)

Option 2a  
**Ihr Komplize schweigt**  
→ Sie: 1 Jahr Haft  
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b  
**Beide gestehen**  
→ Beide 8 Jahre Haft



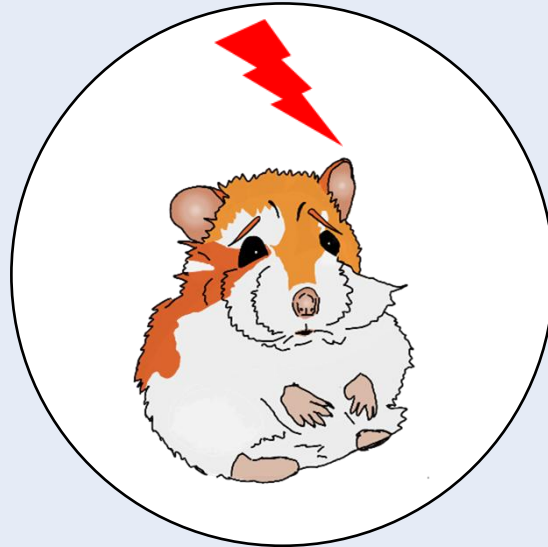
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

## Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



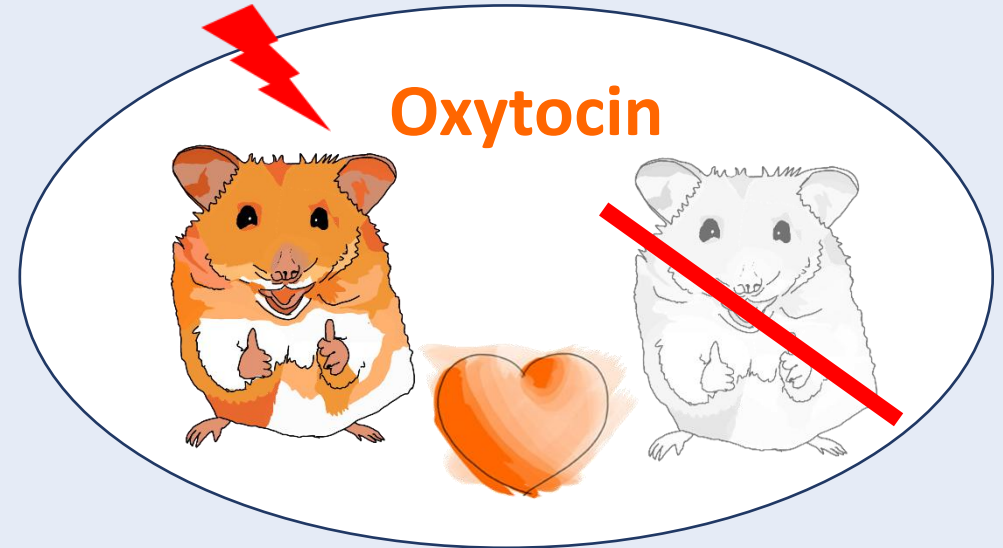
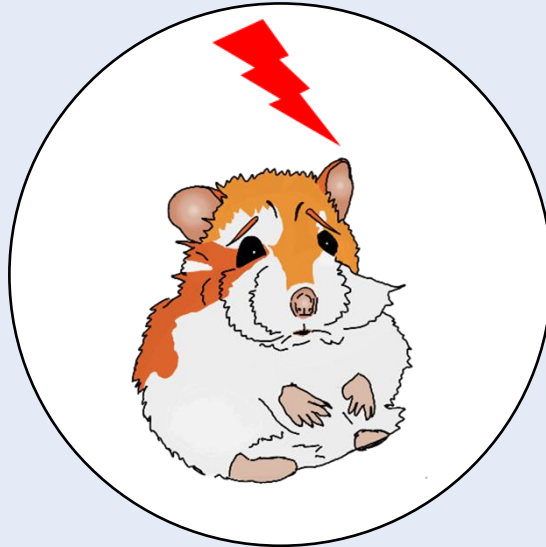
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

## Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



## Quellen von Oxytocin

- Hautkontakt
- sich verlieben
- Gemeinschaft
- Beziehungserleben (Vertrauen)
- Soziale Synchronizität

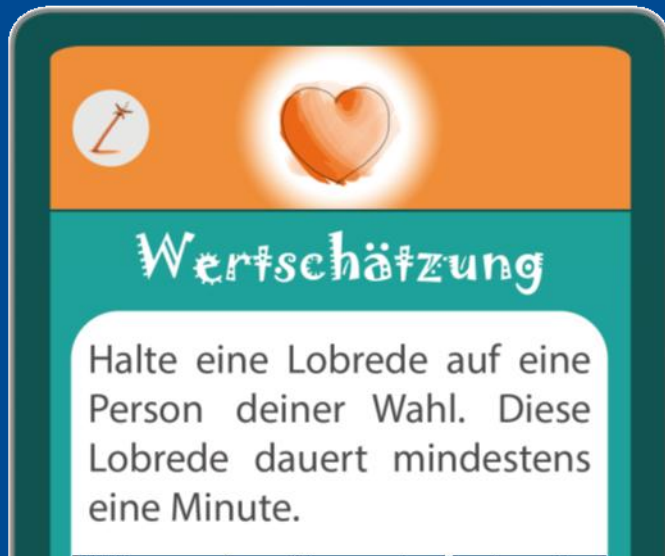
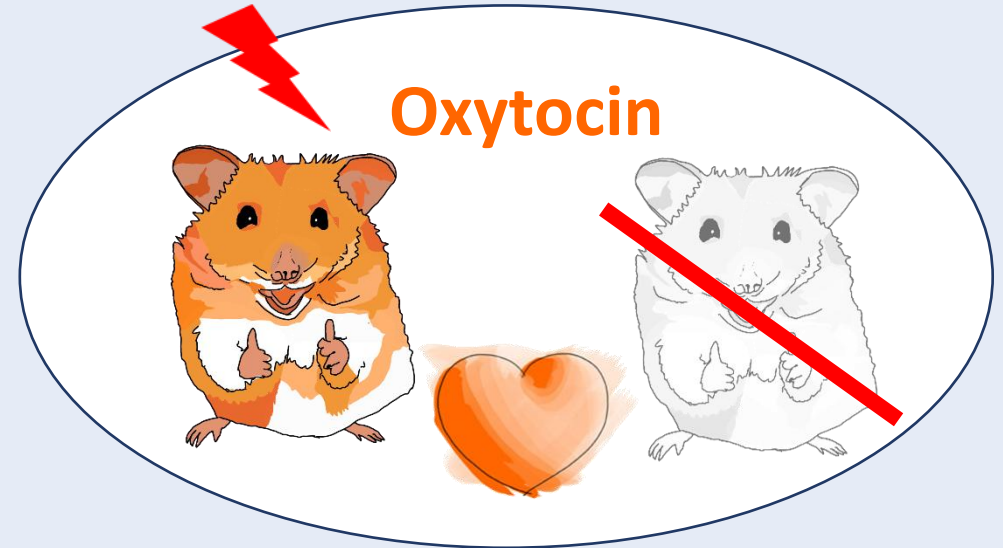
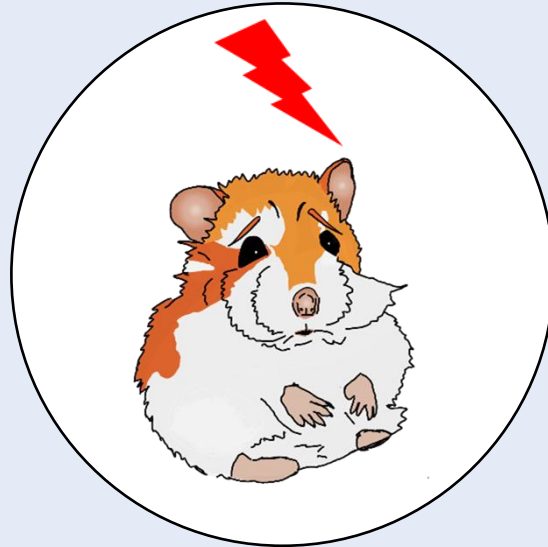
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

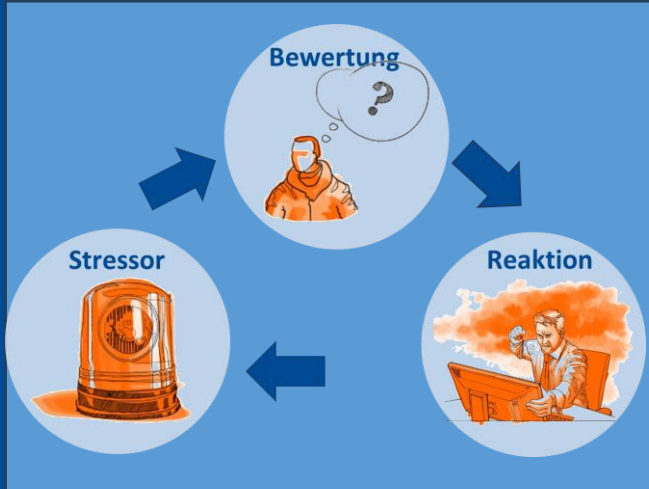
60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

## Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



**Wertschätzung**

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.



Ruth Feldman

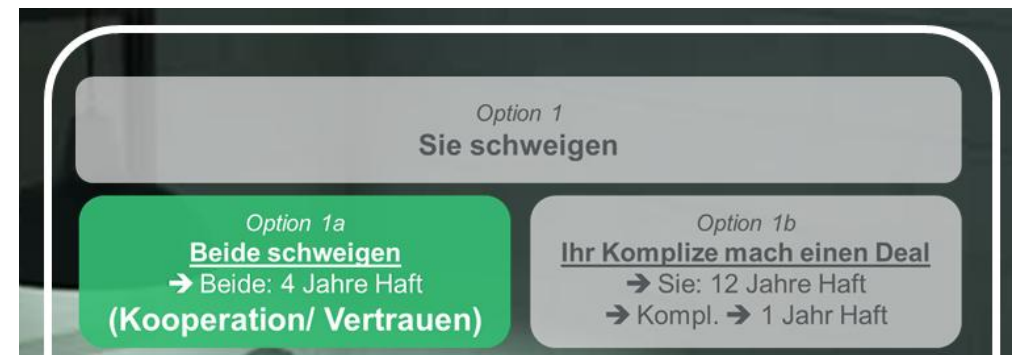
**A social neuroscience approach to conflict resolution:  
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts  
oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)**

### Dialogue Intervention:

- Gemeinsames Singen (= Gemeinsamkeit/ Synchronizität)
- Teilen von erfahrenen Leid (Perspektivwechsel)

### Outcome

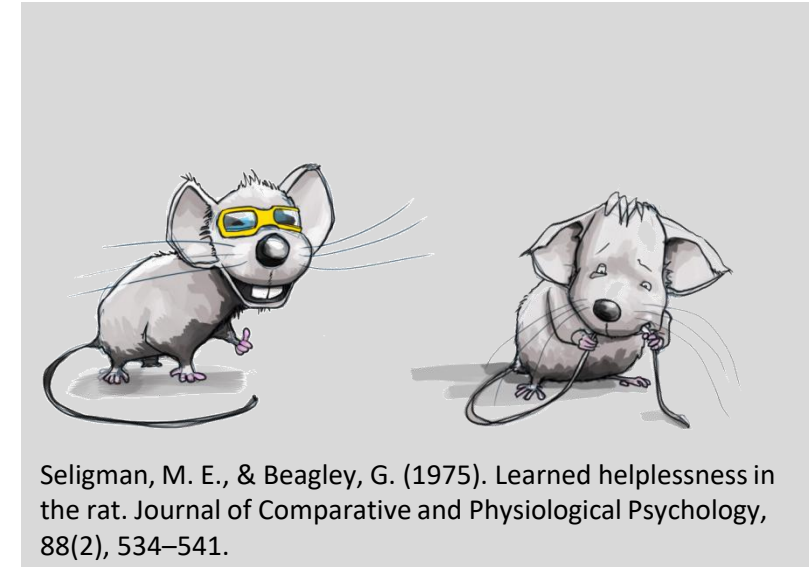
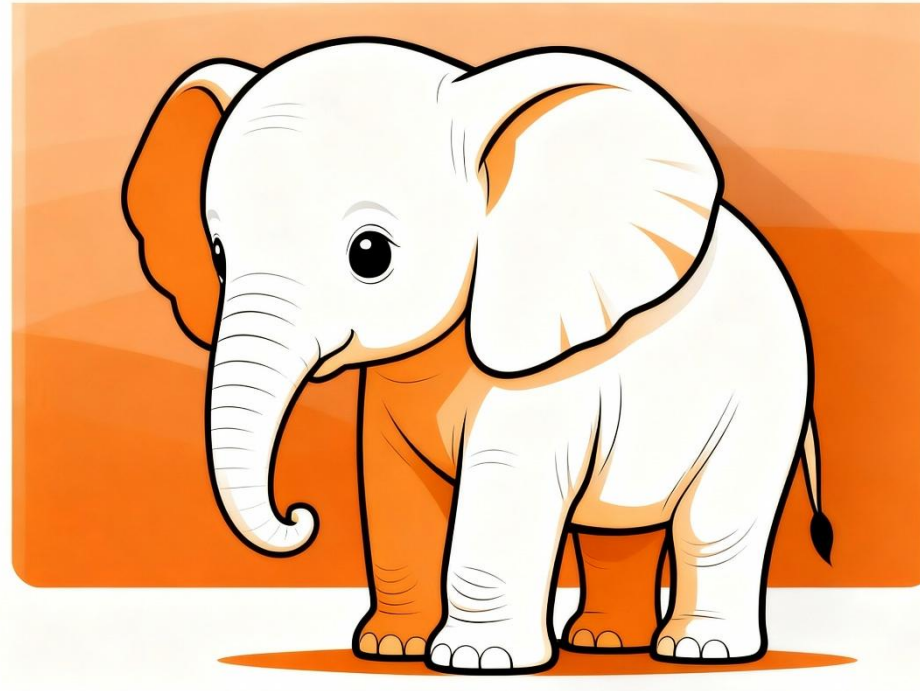
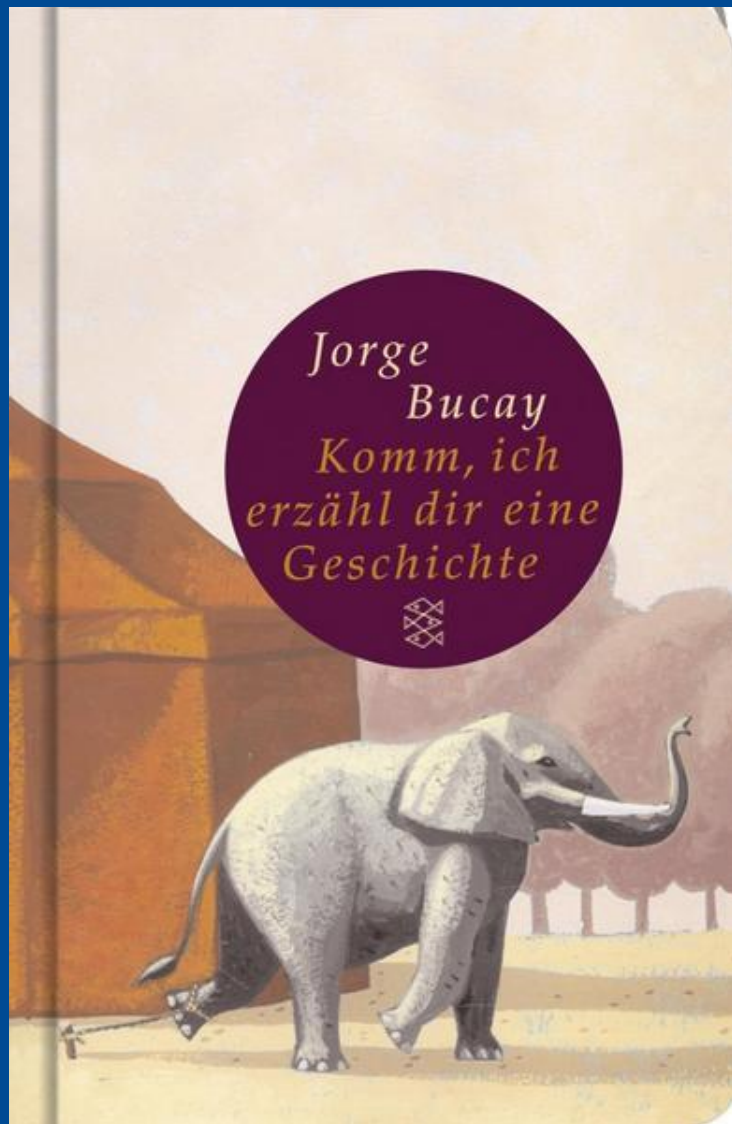
- Erhöhung des endogenen Oxytocinspiegels
- Verbessertes Perspektivwechsel und mehr Empathie mit der Outgroup



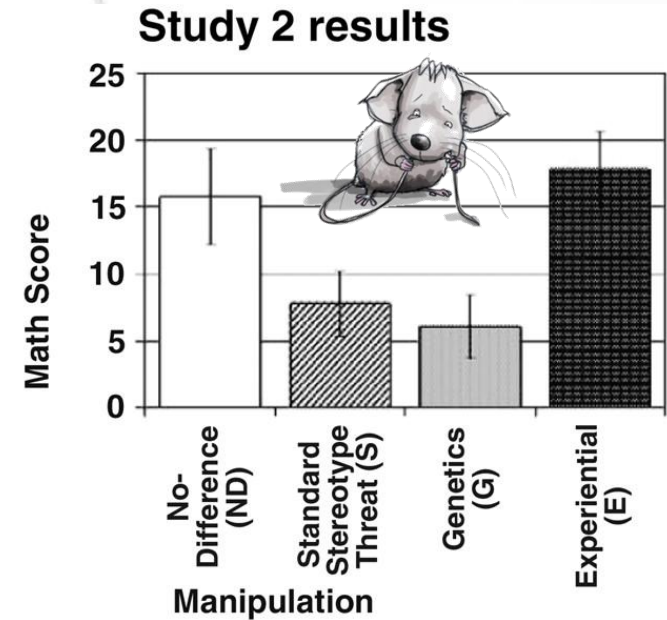
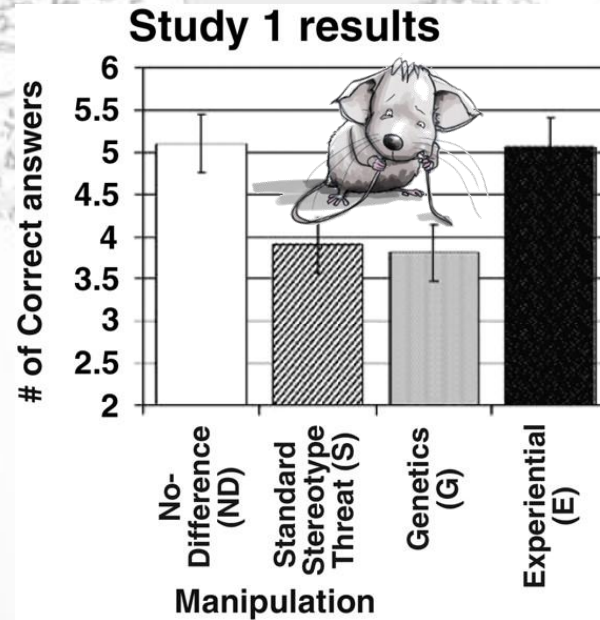
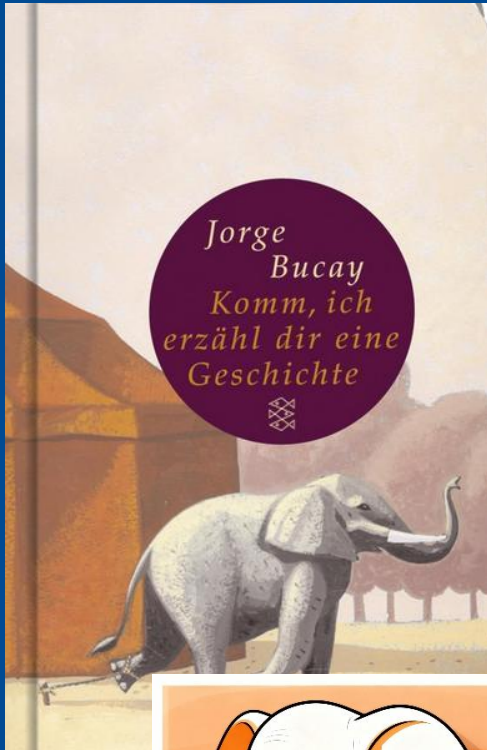


**„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“**  
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)

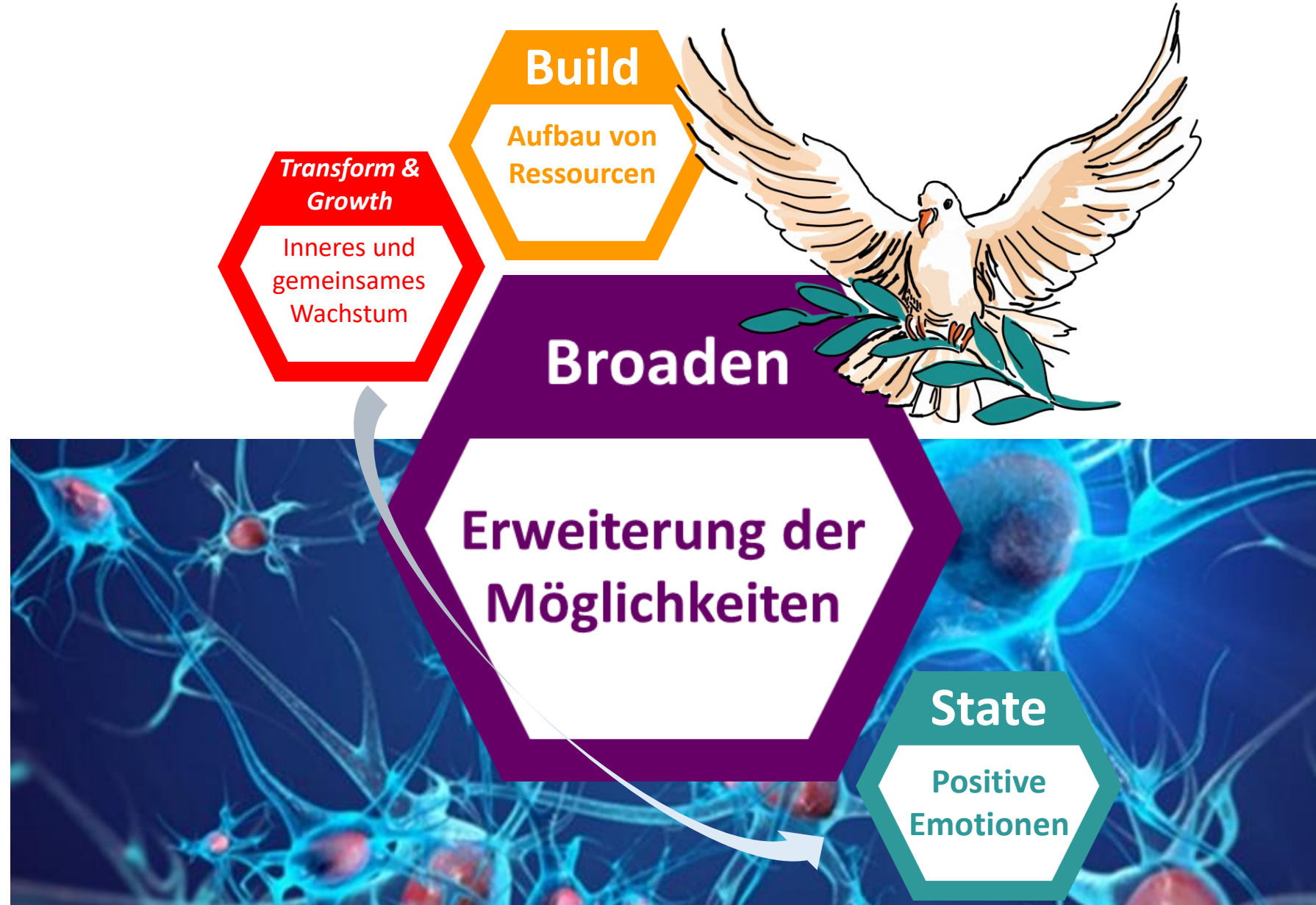
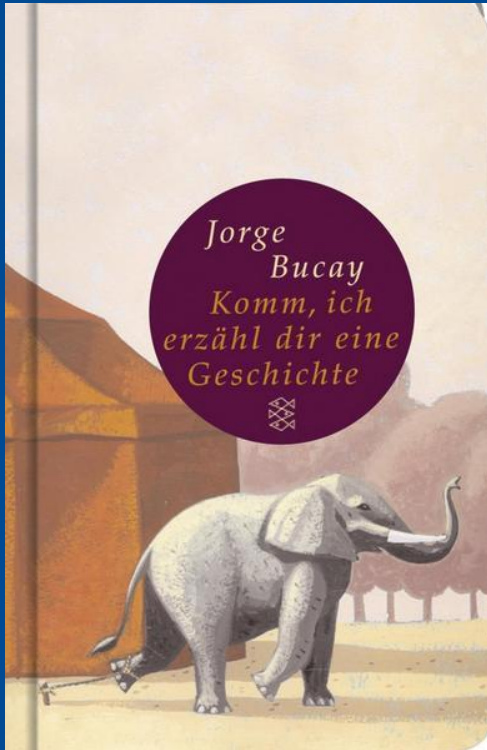
## Erlernte Hilflosigkeit



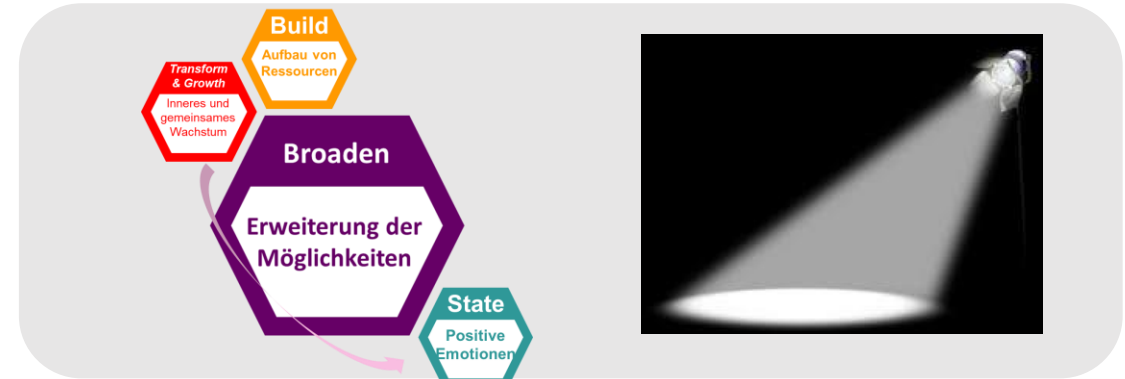
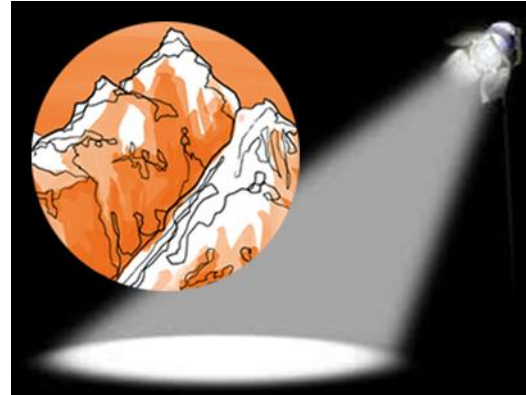
# Erlernte Hilflosigkeit



# Broaden-and-Build-Theory (Fredrickson, 2001)



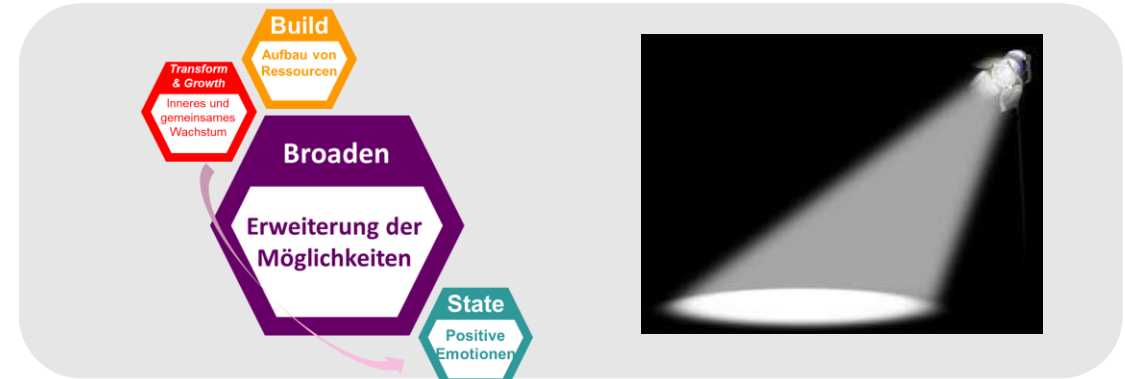
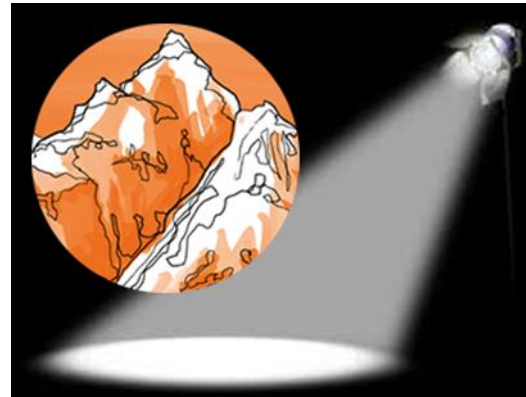
# Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung



**Wachstumsorientierung**  
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

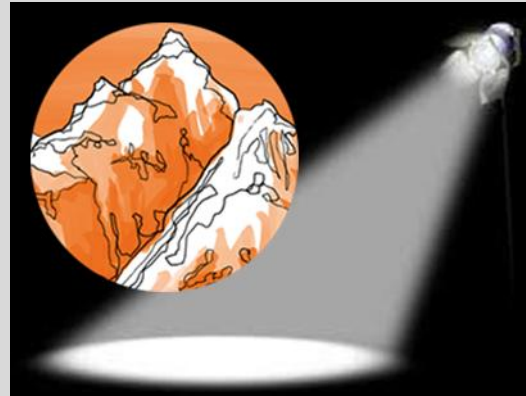
**Ressourcen- und Kompetenzaktivierung**  
**In welcher Situation ist es Ihnen gelungen, scheinbar unüberwindbare Hindernisse zu überwinden?**

# Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung



**Ressourcen- und Kompetenzaktivierung**  
**Wie ist dir das gelungen?**

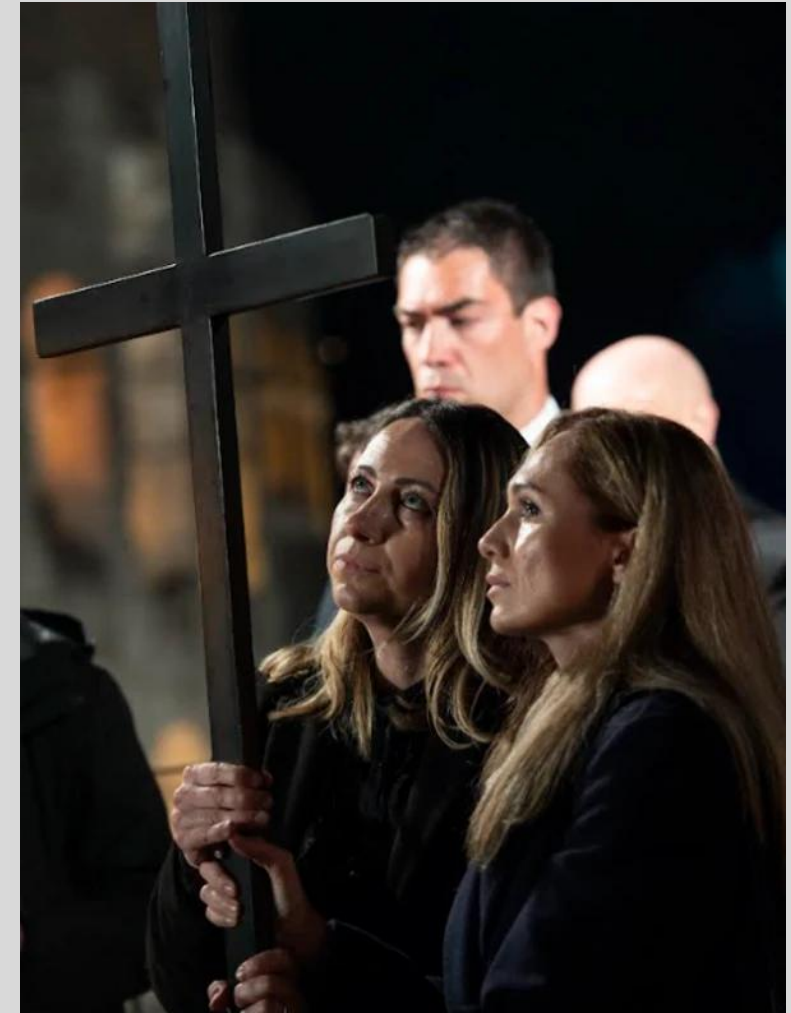
# Umgang mit Sorgen, Ängste und Hoffnung



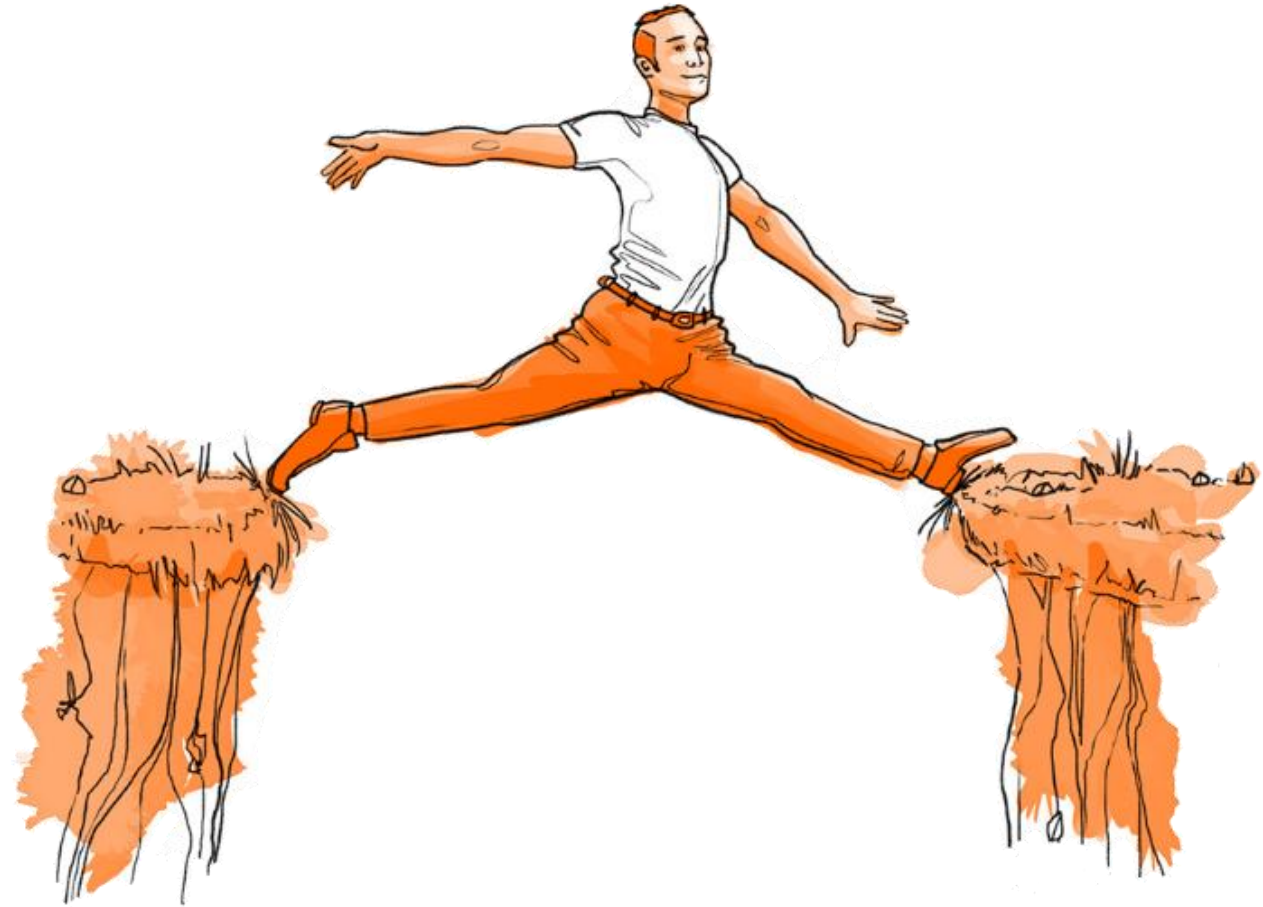
Bewältigungserfahrungen

Wenn ich wüsste, dass morgen  
die Welt unterginge, würde ich  
heute noch mein  
Apfelbäumchen pflanzen.

*(nicht Luther)*



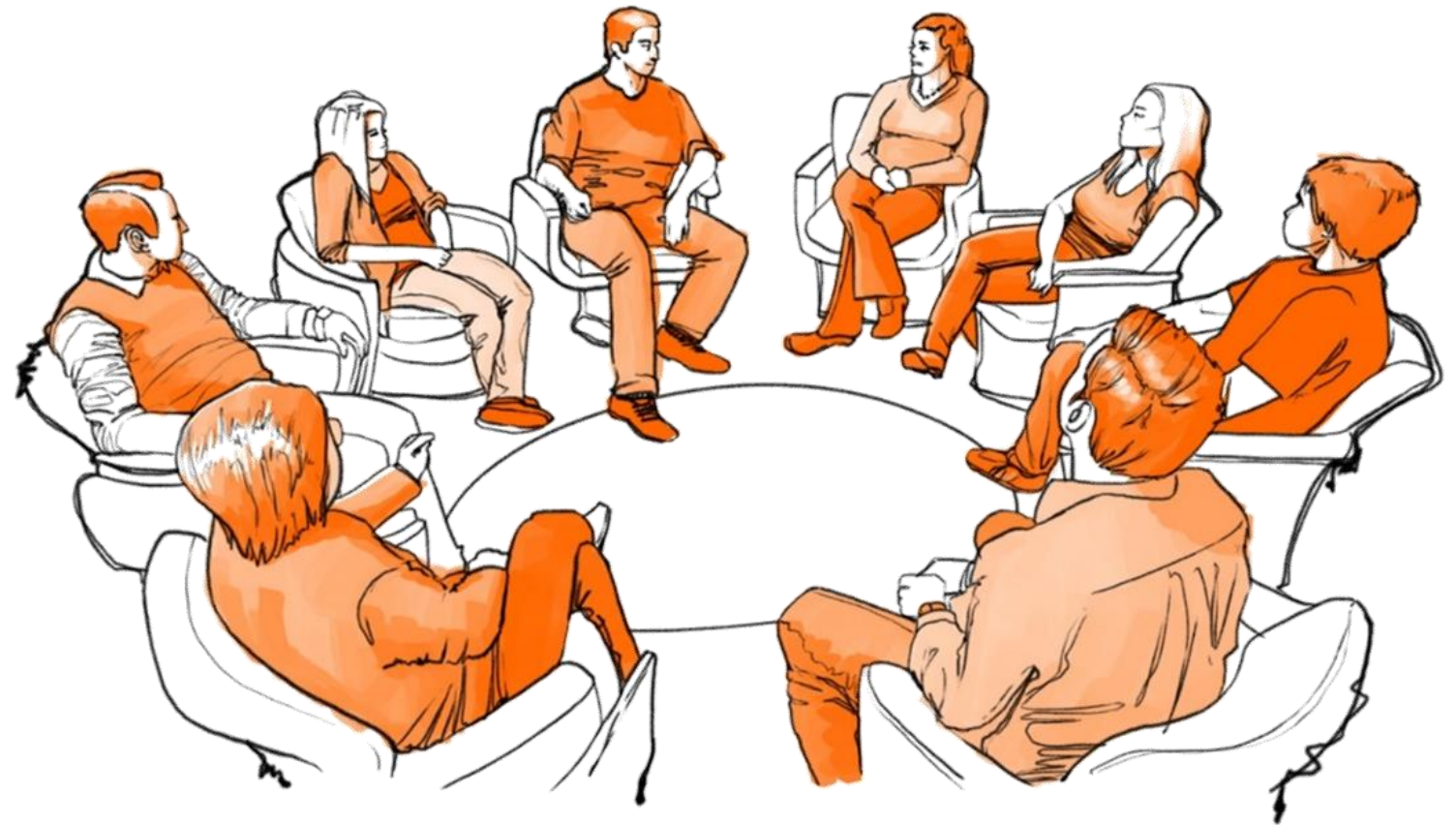
## Der erste Schritt ist gemacht...

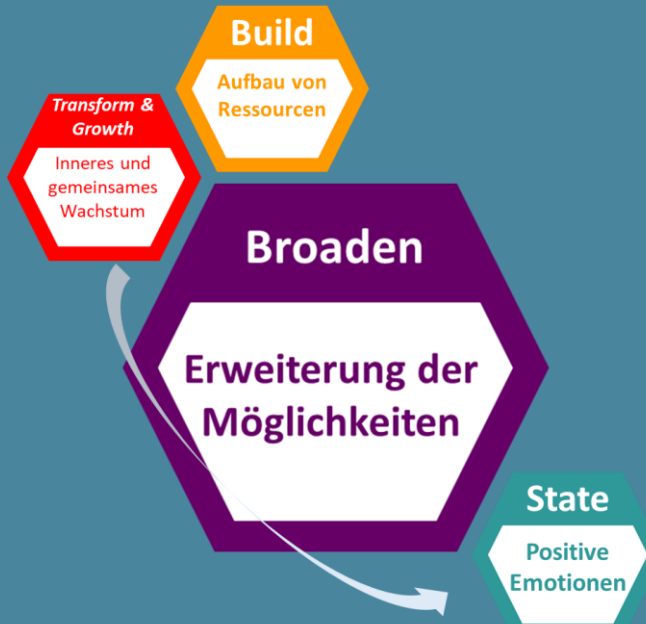


... es muss nur noch der Zweite folgen!



# Erwartungskklärung Vorstellungsrunde





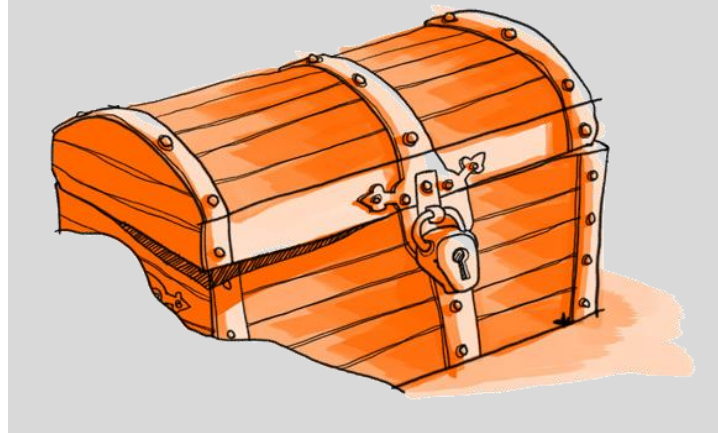
## Hilfreiche Emotionen



## Verankern

- 1) Hilfreiche Emotionen identifizieren
- 2) Situation suchen
- 3) In die Situation eintauchen
- 4) Anker laden
- 5) Ausprobieren

## Tagesschätze finden



## Ablauf

- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen

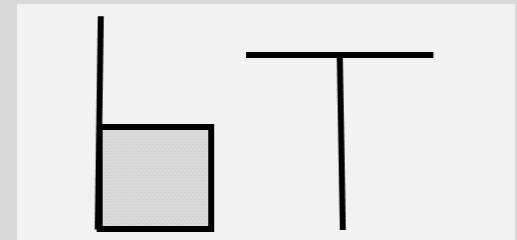
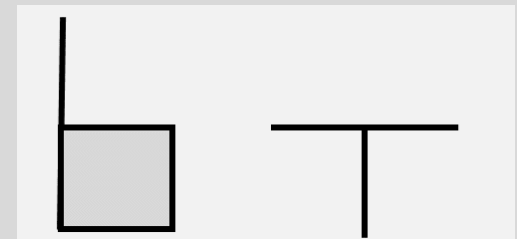


### Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



### Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992





# Embodiment Stellschraube Körper



1

Ihre Situation



Ziel

2



Wirkungen

Nebenwirkungen

3



Nachspielen und verstärken

4



Erneut spielen und verändern

5



# Fixed Role Therapy Archetypen: Rollen, die wir einnehmen ...

Langstreckenläufer\*in



Unschuldiger



Liebende



Trickster\*in



Fürsorgende\*r



Rebell\*in



Weise



Entdecker\*in



Magier\*in



Schöpfer\*in



Held\*in



König\*in



## Die Welle reiten.... (Aufwärtsspiralen)



Anstrengende  
Emotionen  
akzeptieren und  
nutzen



Anstrengende  
Emotionen  
verändern  
(*& positive erleben*)



# Runterfallen – und weitermachen (Growth Mindset)



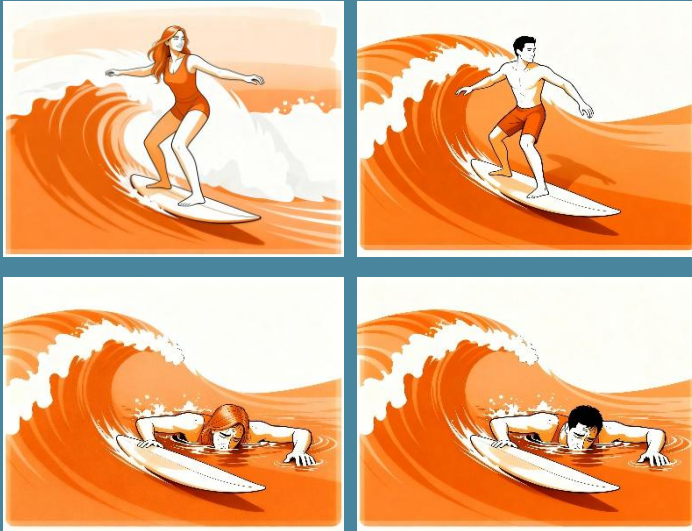
Anstrengende  
Emotionen  
akzeptieren und  
nutzen



Anstrengende  
Emotionen  
verändern  
(*& positive erleben*)



# Über das Nutzen (Growth Mindset)



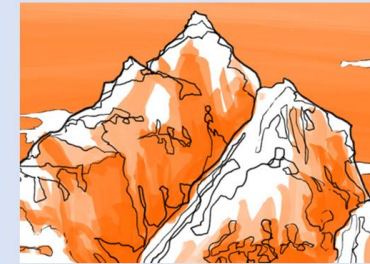
Anstrengende  
Emotionen  
akzeptieren und  
nutzen



Anstrengende  
Emotionen  
verändern  
(*& positive erleben*)



Herausforderungen



Erfolg anderer



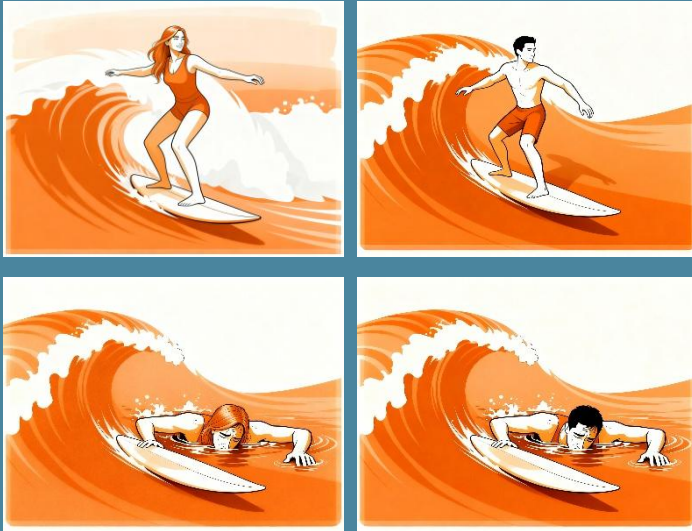
Hindernisse



Kritik/ Fehler



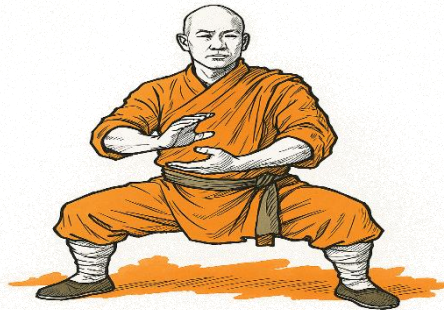
# Über das Nutzen (Growth Mindset)



Anstrengende  
Emotionen  
akzeptieren und  
nutzen



Anstrengende  
Emotionen  
verändern  
(*& positive erleben*)

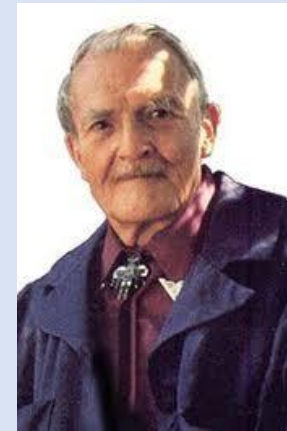


## Zwei Spiele

(um den Gedanken der  
Utilisation zu unterstützen)

- Gegenstände finden
- Lügen erkennen

## Milton Erickson



**Utilisation = Nutzbar  
machen**

„Auch aus Steinen, die einem in  
den Weg gelegt werden, kann  
man Schönes bauen“

Goethe



Regeln klären

Gruppenarbeit  
Aufgabenstellung/  
Material?

Arbeitsorganisation?

Arbeitsphase

Ergebnisse

Gruppenprozess

Regeln reflektieren



## Rückblick-Bogen für die Gruppenarbeit

Kreuze bitte ehrlich an, inwieweit du der jeweiligen Aussage zu eurer Gruppenarbeit zustimmst.

ICH ...

	stimmt überhaupt nicht	stimmt voll- kommen
--	------------------------------	---------------------------



... habe mich in der Gruppe wohl gefühlt.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... fühlte mich beachtet und ernst genommen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... habe gut und interessiert mitgearbeitet.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... habe während der Gruppenarbeit viel gelernt.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... bin mit unserem Arbeitsergebnis sehr zufrieden.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7



Regeln klären

Gruppenarbeit  
Aufgabenstellung/  
Material?

Arbeitsorganisation?

Arbeitsphase

Ergebnisse

Gruppenprozess

Regeln reflektieren

## WIR ...

... haben keinen links liegen lassen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... sind fair und höflich miteinander umgegangen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... haben einander geholfen und Mut gemacht.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... haben zugehört und jeden ausreden lassen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... haben zielstrebig gearbeitet und diskutiert.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

... haben bestehende Probleme offen angesprochen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

stimmt  
überhaupt  
nicht

stimmt  
voll-  
kommen





Regeln klären

Gruppenarbeit  
Aufgabenstellung/  
Material?

Arbeitsorganisation?

Arbeitsphase

Ergebnisse

Gruppenprozess

Regeln reflektieren

### Die Aufgabe ...



... wurde nie aus den Augen verloren.

... wurde eingehend besprochen und bearbeitet.

... wurde straff und durchdacht erledigt.

... war reizvoll und hat für alle was gebracht.

... wurde von Lehrerseite gut vorbereitet.

stimmt  
überhaupt  
nicht

stimmt  
voll-  
kommen

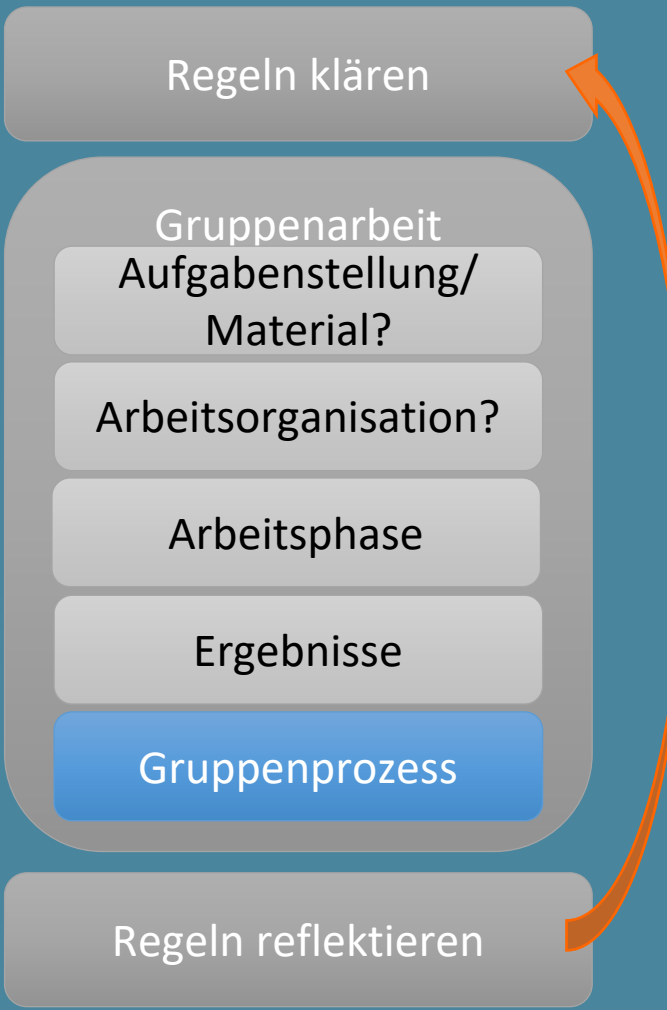
1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7


1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7



 **Rückblick-Bogen für die Gruppenarbeit**

Kreuze bitte ehrlich an, inwieweit du der jeweiligen Aussage zu eurer Gruppenarbeit zustimmst.

**ICH ...**

	stimmt überhaupt nicht	stimmt vollkommen
 ... habe mich in der Gruppe wohl gefühlt.	1-2-3-4-5-6-7	
... fühlte mich beachtet und ernst genommen.	1-2-3-4-5-6-7	
... habe gut und interessiert mitgearbeitet.	1-2-3-4-5-6-7	
... habe während der Gruppenarbeit viel gelernt.	1-2-3-4-5-6-7	
... bin mit unserem Arbeitsergebnis sehr zufrieden.	1-2-3-4-5-6-7	

**WIR ...**

	stimmt überhaupt nicht	stimmt vollkommen
... haben keinen links liegen lassen.	1-2-3-4-5-6-7	
... sind fair und höflich miteinander umgegangen.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben einander geholfen und Mut gemacht.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben zugehört und jeden ausreden lassen.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben zielstrebig gearbeitet und diskutiert.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben bestehende Probleme offen angesprochen.	1-2-3-4-5-6-7	

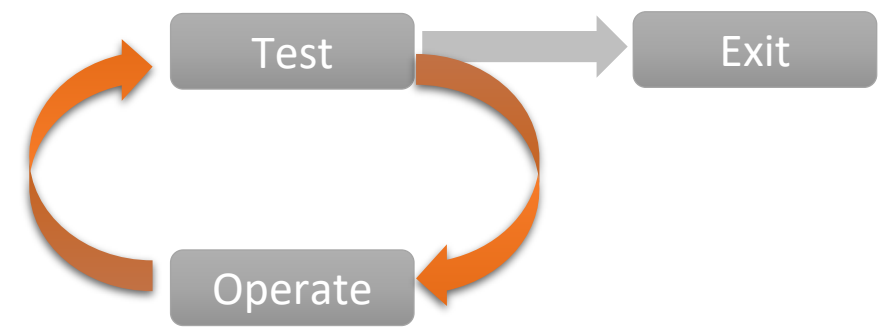
**Die Aufgabe ...**

	stimmt überhaupt nicht	stimmt vollkommen
 ... wurde nie aus den Augen verloren.	1-2-3-4-5-6-7	
... wurde eingehend besprochen und bearbeitet.	1-2-3-4-5-6-7	
... wurde straff und durchdacht erledigt.	1-2-3-4-5-6-7	
... war reizvoll und hat für alle was gebracht.	1-2-3-4-5-6-7	
... wurde von Lehrerseite gut vorbereitet.	1-2-3-4-5-6-7	

www.lehrergesundheit.eu



T O T E - Modell



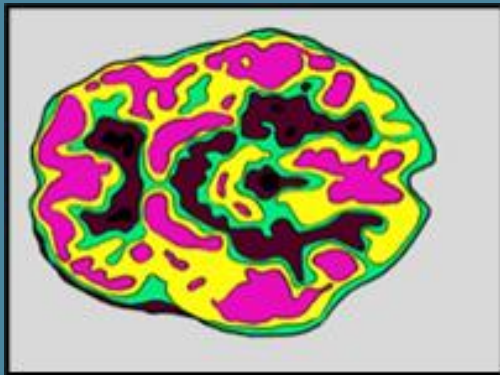
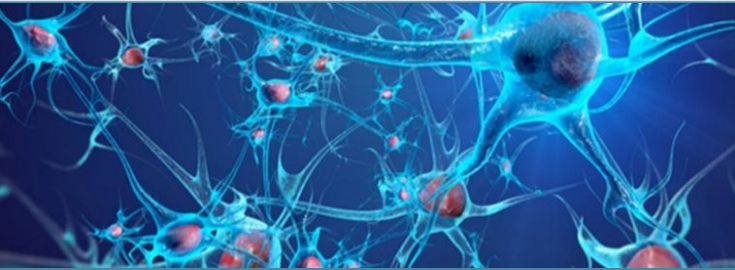


Growth Institut

[www.growth-institut.de](http://www.growth-institut.de)

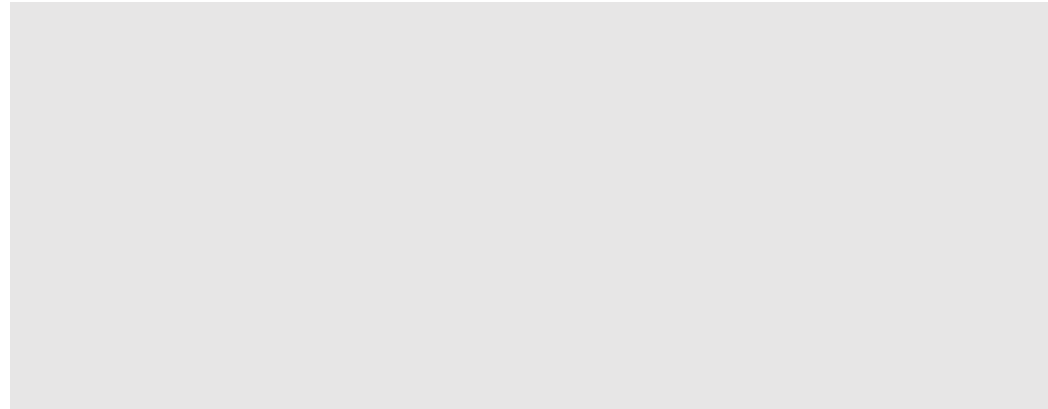
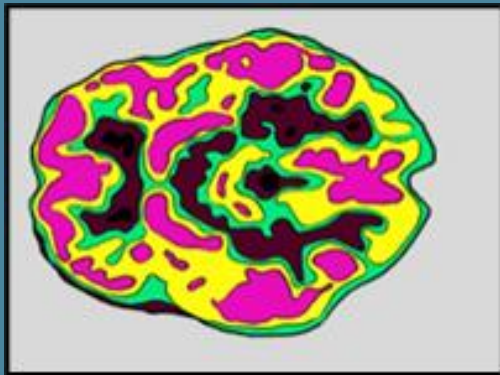
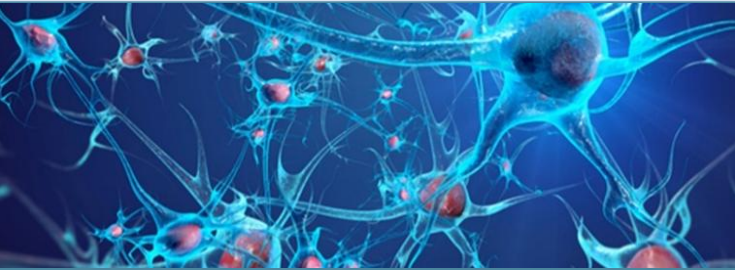
*Depression und Angst*

# Automatische Aufmerksamkeitslenkung

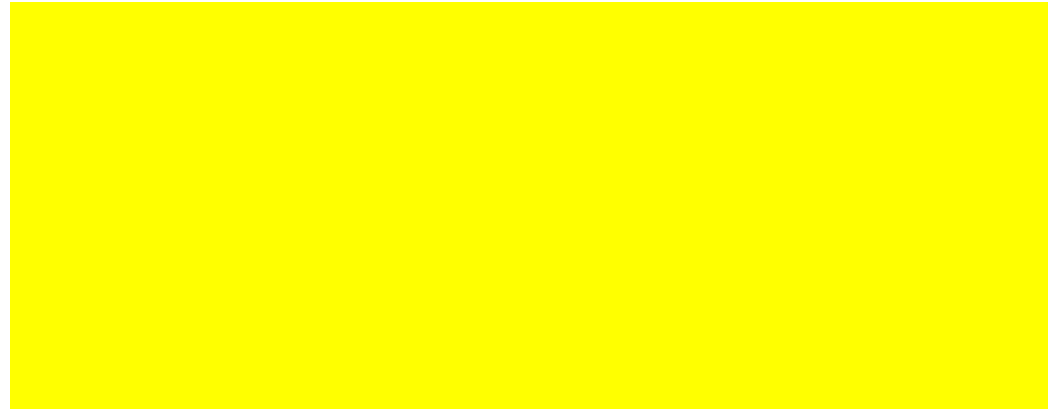




# Aufmerksamkeitssteuerung









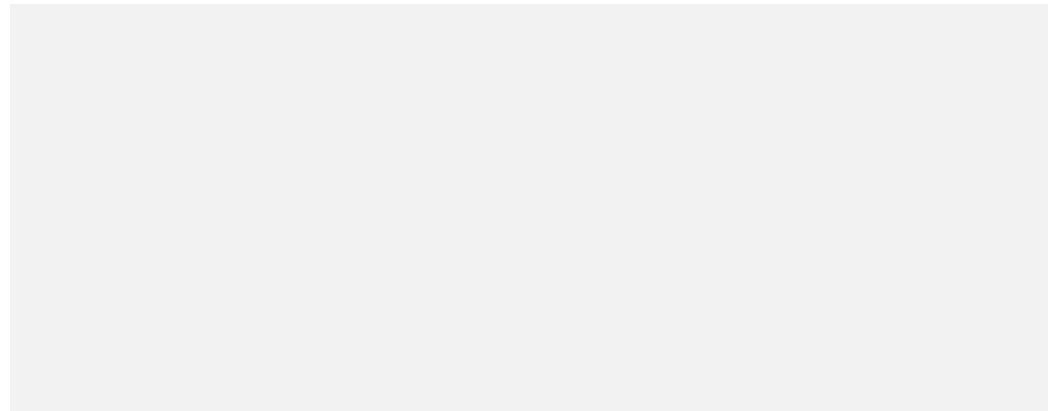




**Growth Institut**

[www.growth-institut.de](http://www.growth-institut.de)

# Aufmerksamkeitssteuerung





**Rot**



**Grün**



Blau



Rot



**Gelb**



Blau



Grün



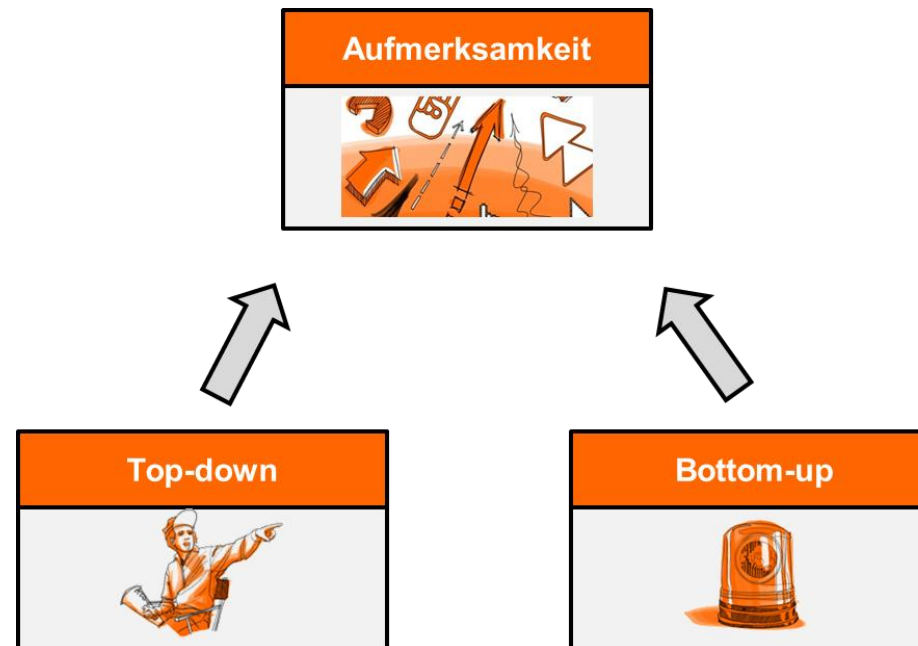
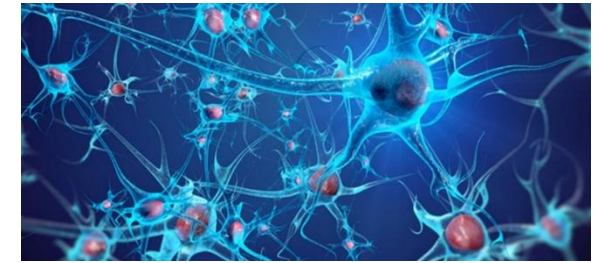
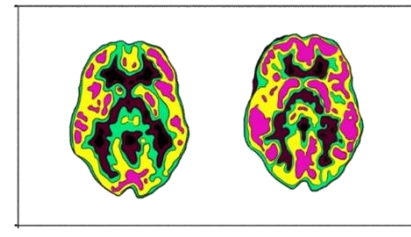
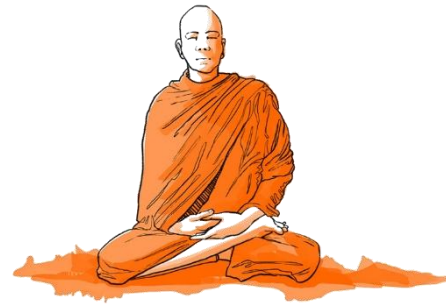
**Growth Institut**

[www.growth-institut.de](http://www.growth-institut.de)



# Aufmerksamkeitssteuerung



# Aufmerksamkeitssteuerung



# Aufwärtsspiralen Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)



## Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.



- Eigene Erfolge
- Genutzte Fähigkeiten
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung