

**Prof. Dr. Marcus Eckert**

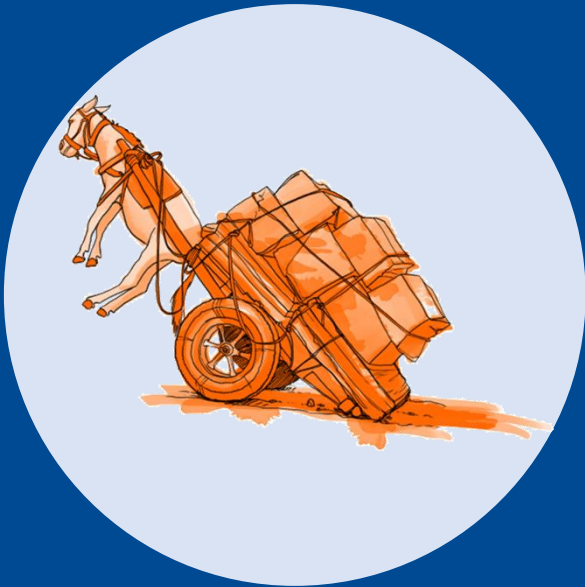
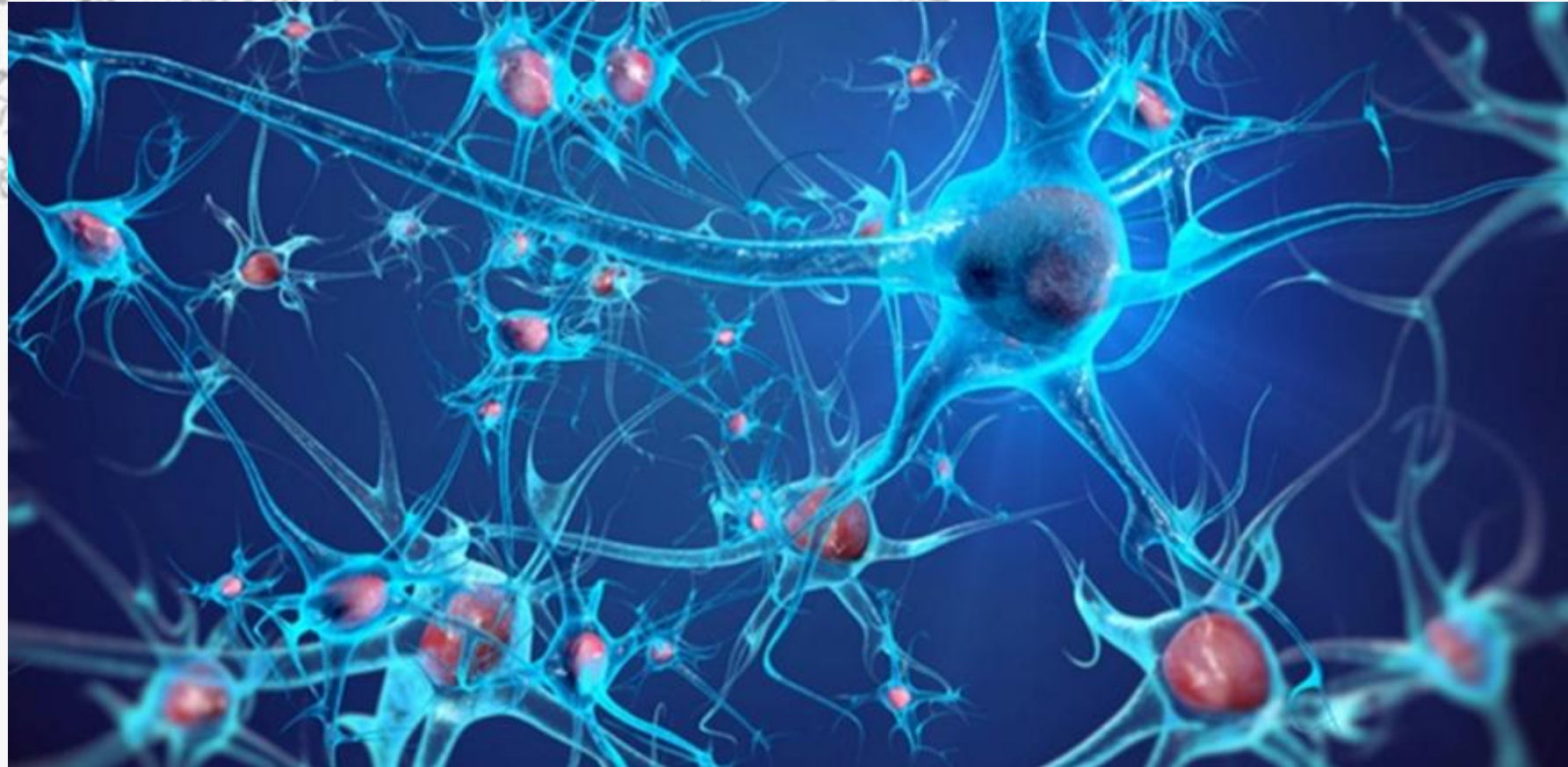
[www.growth-institut.de](http://www.growth-institut.de)

**Gesunder Umgang mit Stress und Emotionen**

- **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**

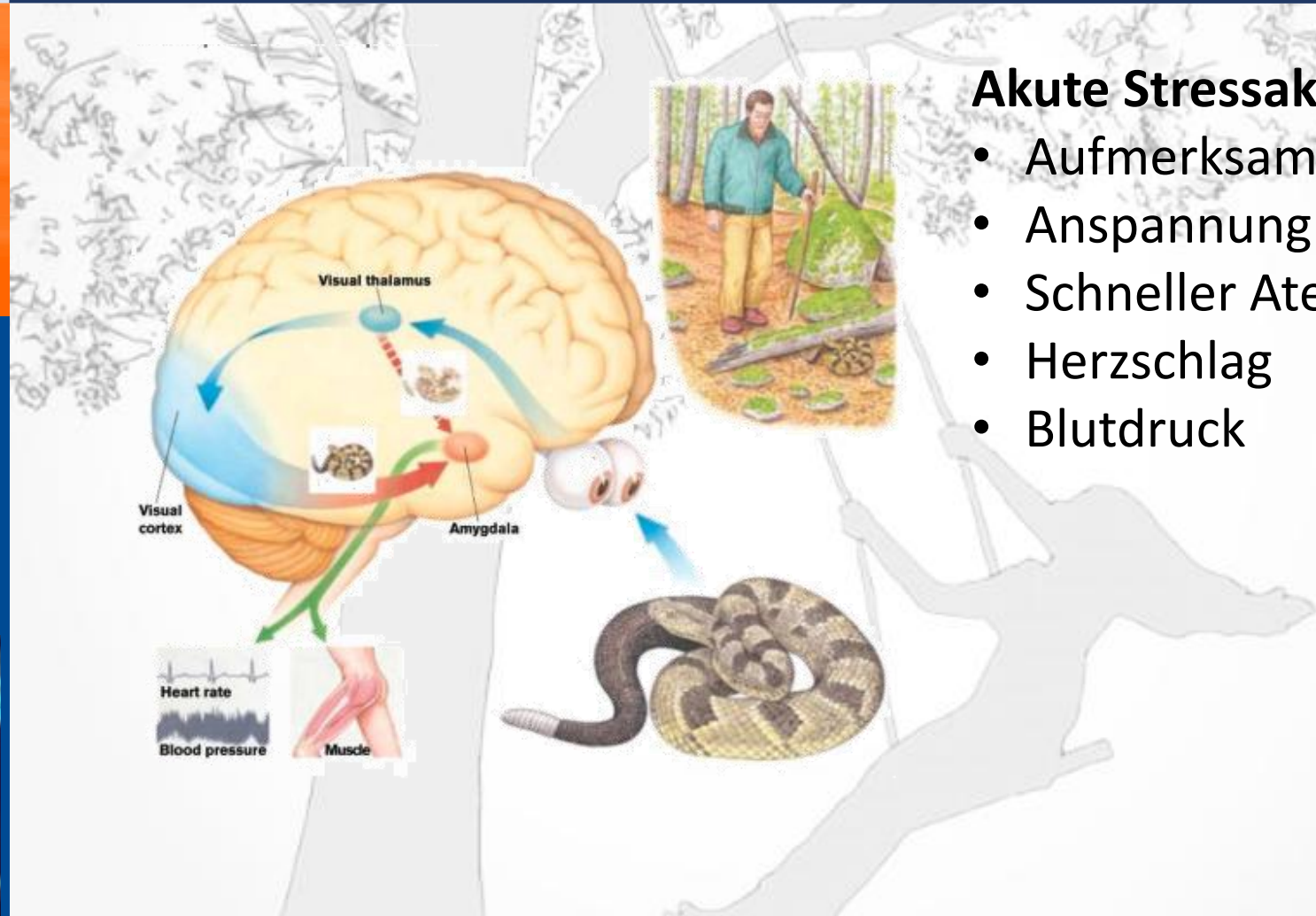
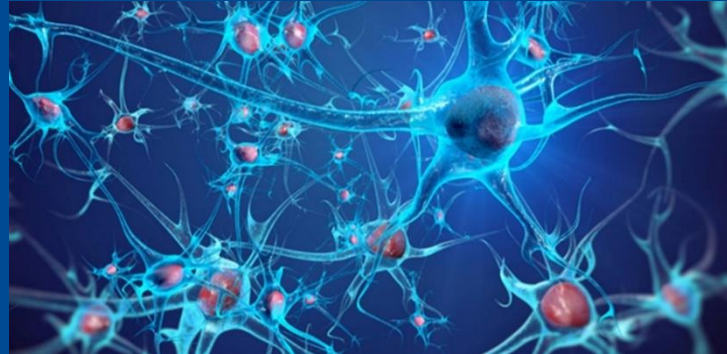
## Warum?







### Unspezifische Aktivierung



### Akute Stressaktivierung

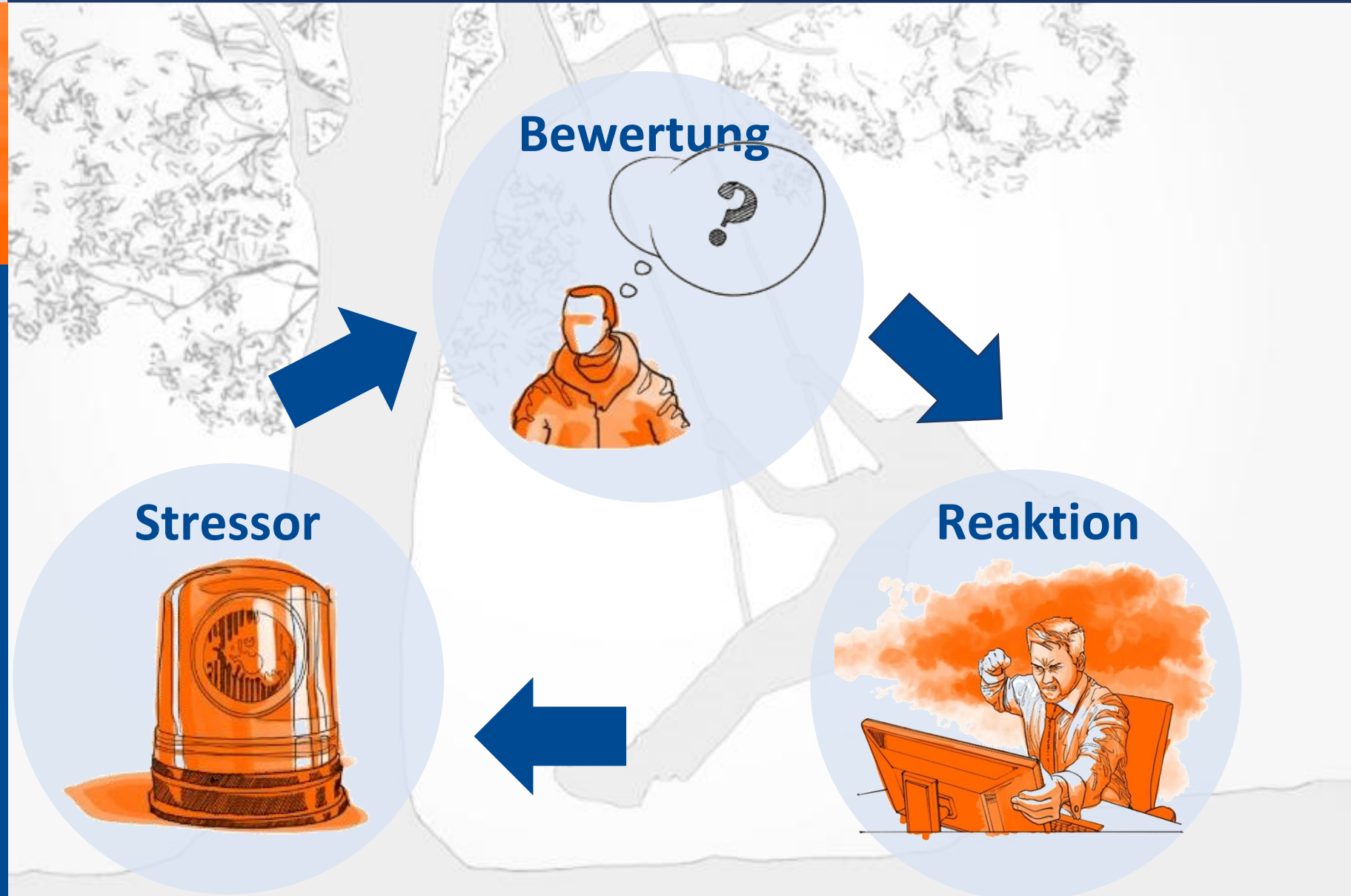
- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

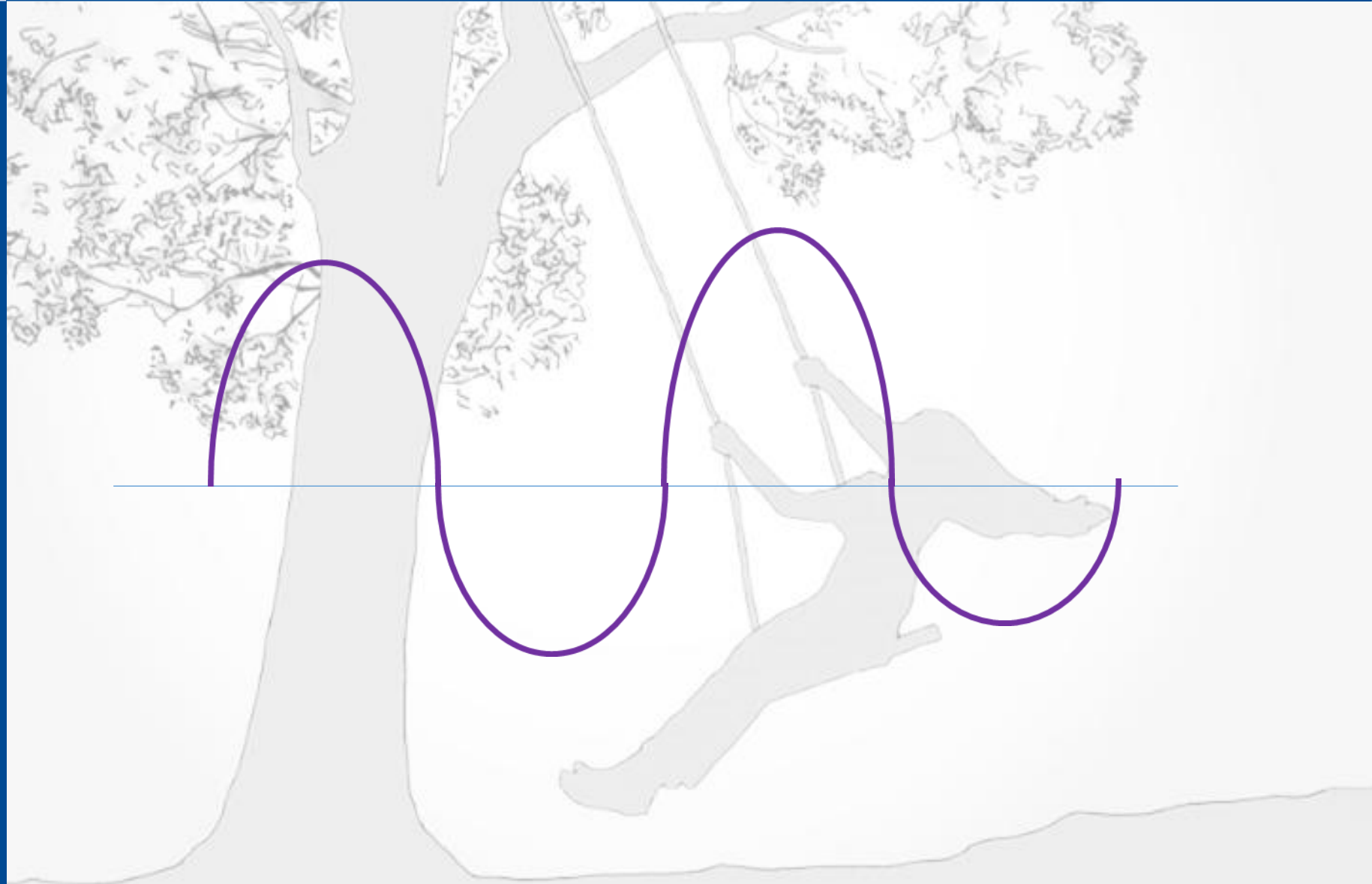


### Unspezifische Stressreaktion

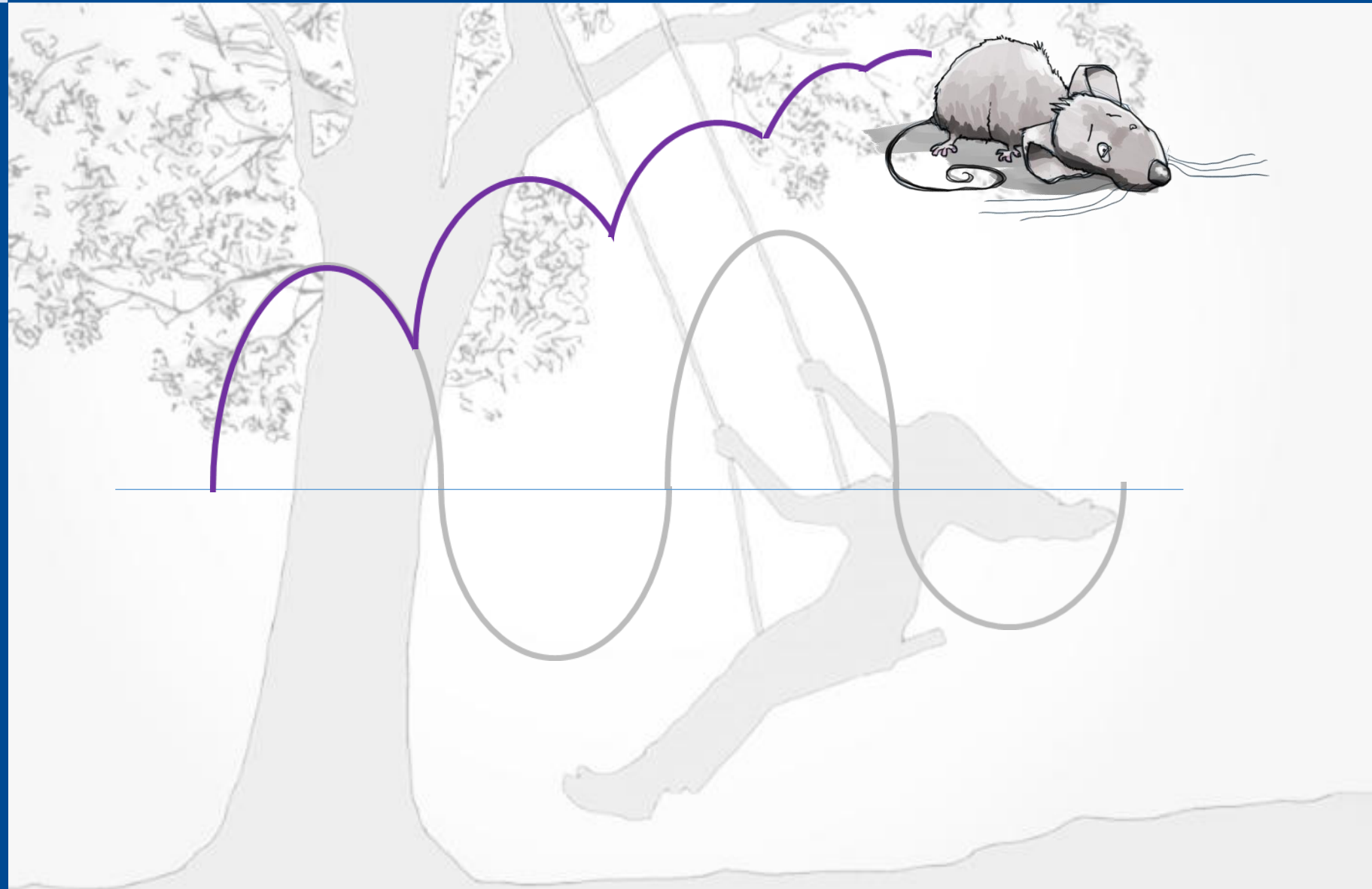
Aufmerksamkeit  
Anspannung  
Schneller Atem  
Herzschlag  
Blutdruck

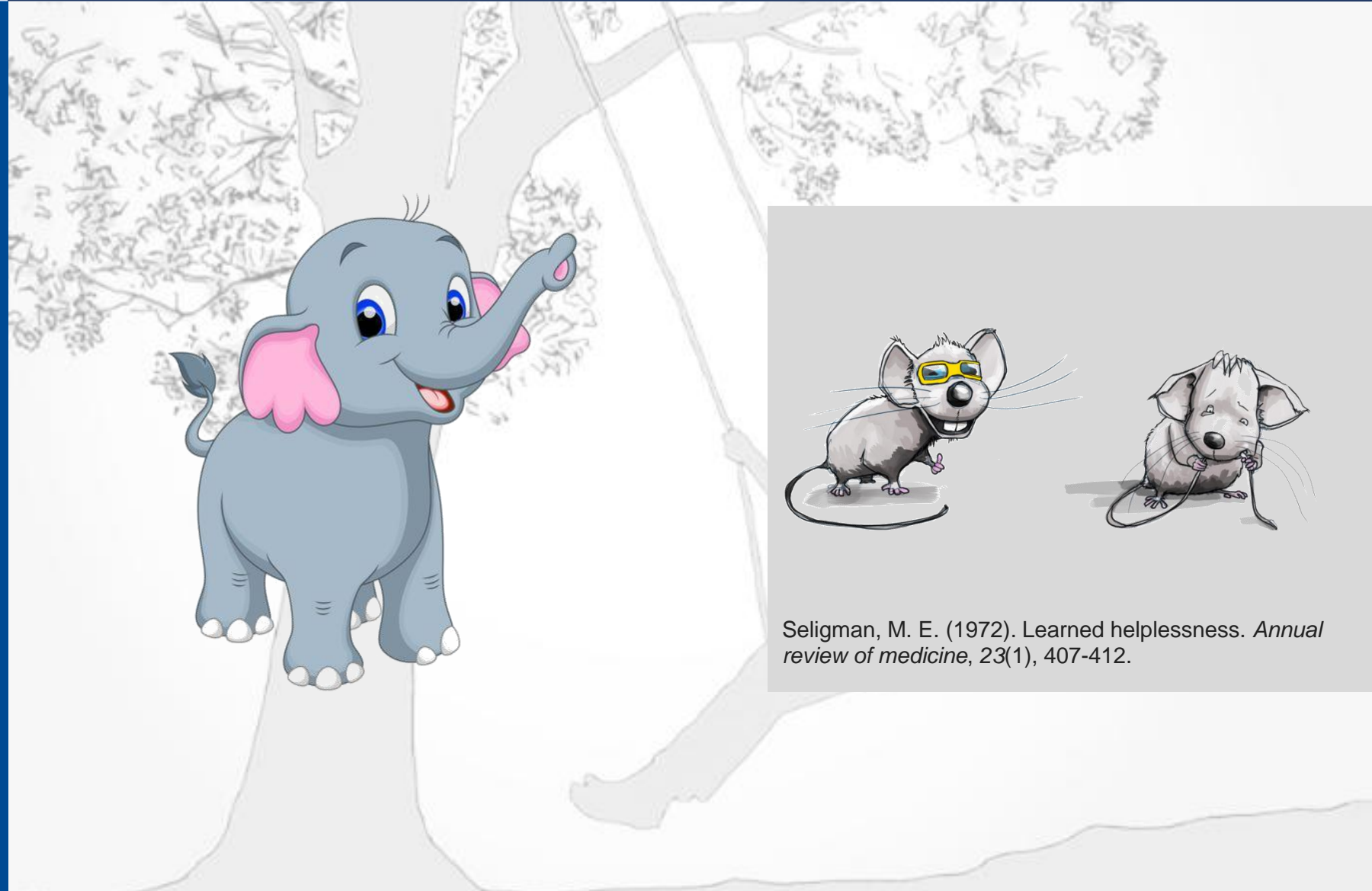
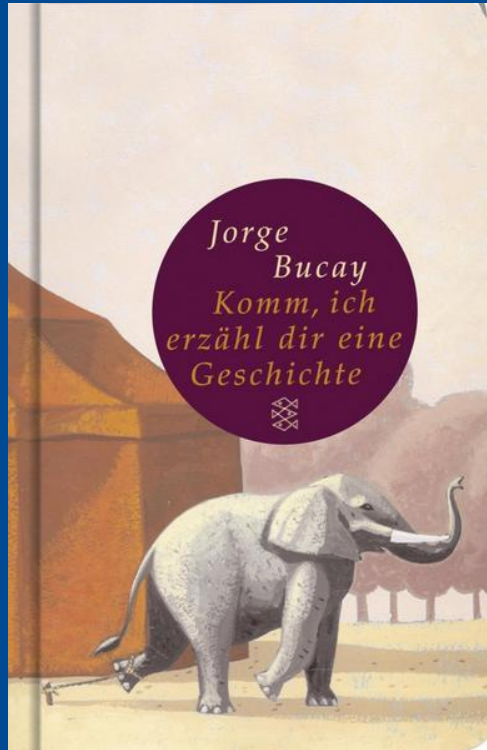


### Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen  
Sympathikus und Para-  
sympathikus





Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.

Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534-541.



Android

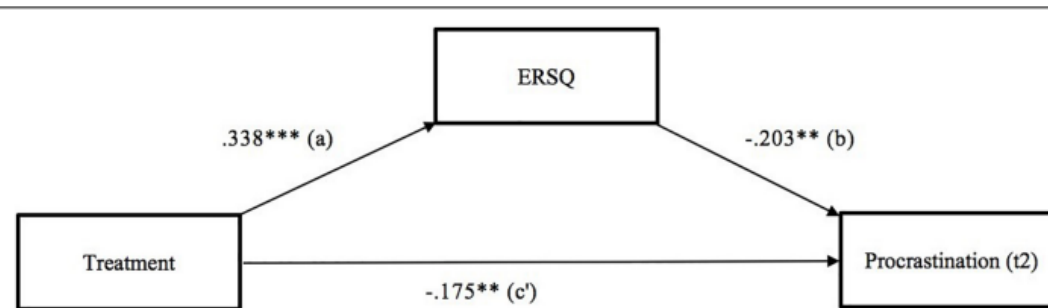


iPhone

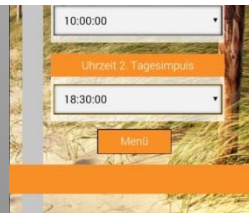
Ressourcen stärken

Annehmen

Verändern



**FIGURE 3** | Results of the mediation analysis with  $\Delta$ ERSQ as a mediator. Path analysis with unstandardized coefficients ( $\beta$ ), according to Hayes (2018). All paths indicate significant effects.  $N = 148$ . \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ . a = path a, b = path b, c' = path c'.

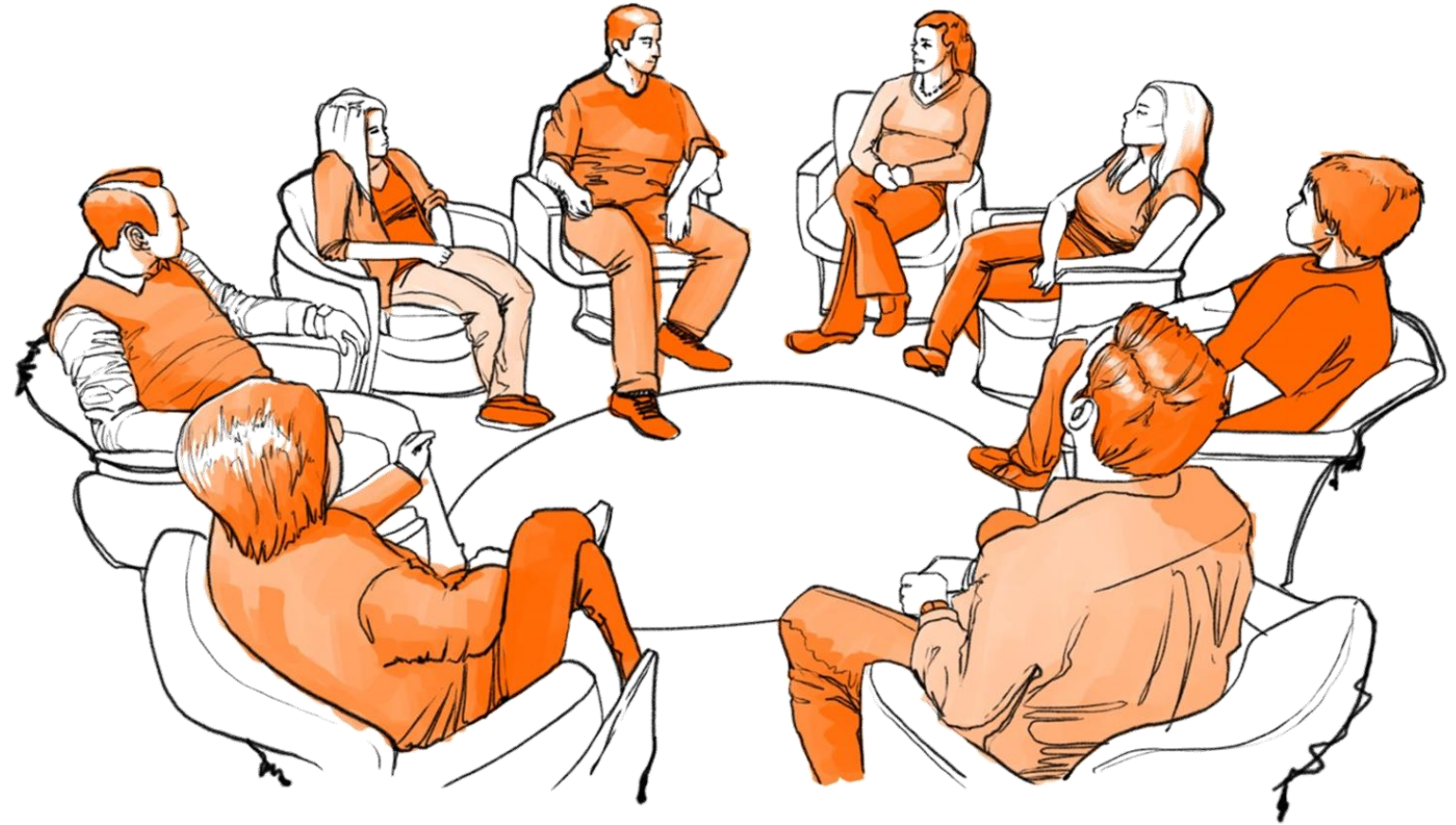


Täglich zwei Trainingsimpulse via APP  
(Mini-Übungen)





Eckert • Tarnowski





Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit  
1

Einheit  
2

Einheit  
3

Einheit  
4

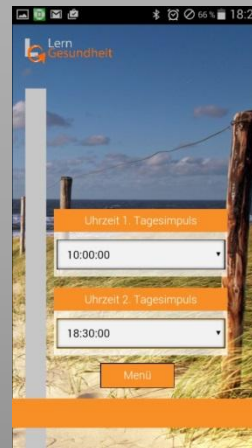
Einheit  
5

Einheit  
6

Einheit  
7

Einheit  
8

Einheit  
9



### Zur Unterstützung im Alltag

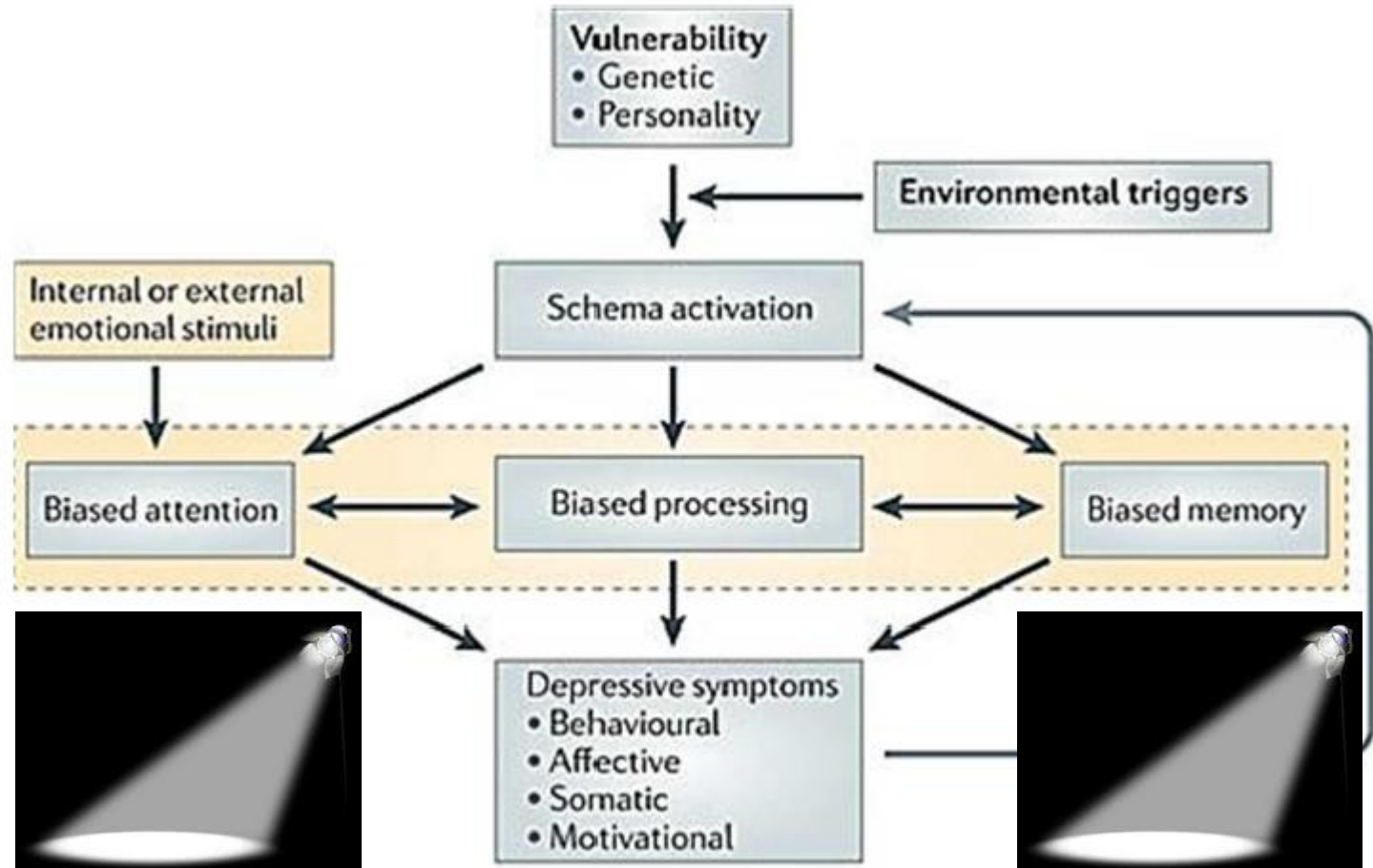
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP  
(Mini-Übungen)





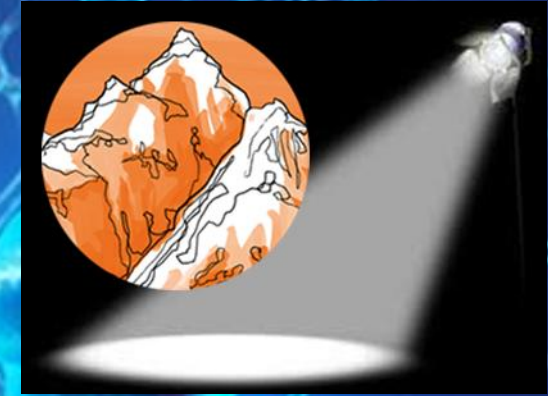
Eckert • Tarnowski

## Depression



Disner et al., 2011, Fig. 1, p. 469





Kooperation und Herzlichkeit

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

## Anker für hilfreiche Emotionen

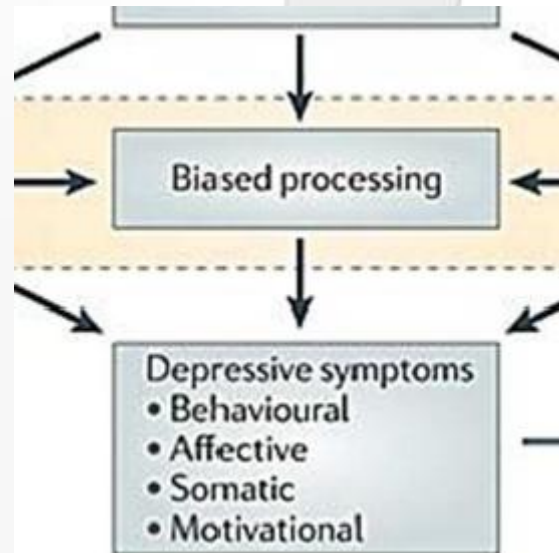


## Hilfreiche Emotionen



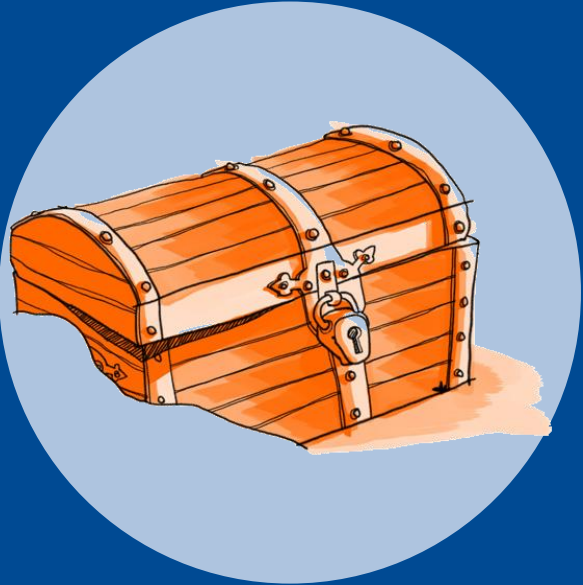
### 5 Schritte

1. Hilfreichen Zustand finden
2. Situation finden
3. Situation nacherleben
4. Gefühl ankern
5. Anker abrufen



## Übung: Tagesschätze finden

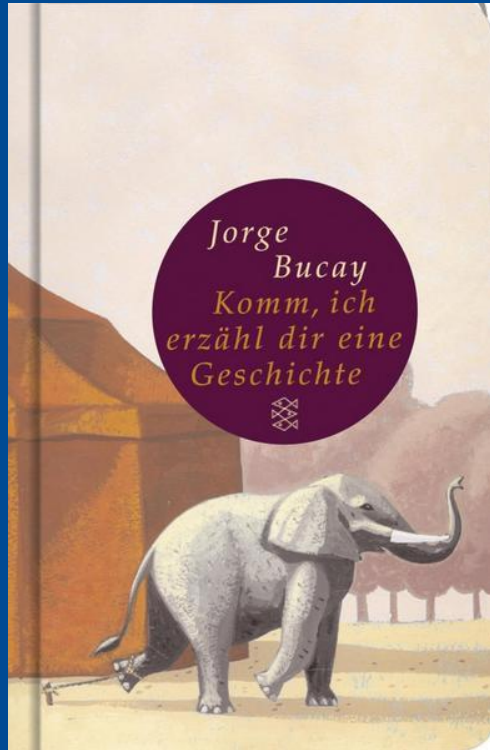
### Übung



### Ablauf

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





## Erlernte Hilflosigkeit

Bewältigungserfahrungen



### „True-ismus“

Nahezu alle Menschen haben schon Dinge und Hindernisse überwunden, von denen sie dachten, sie könnten diese nie überwinden.

#### Pacing

*Das ist oft schwer, sehr schwer ...*

#### Leading

*... aber schaffbar.*

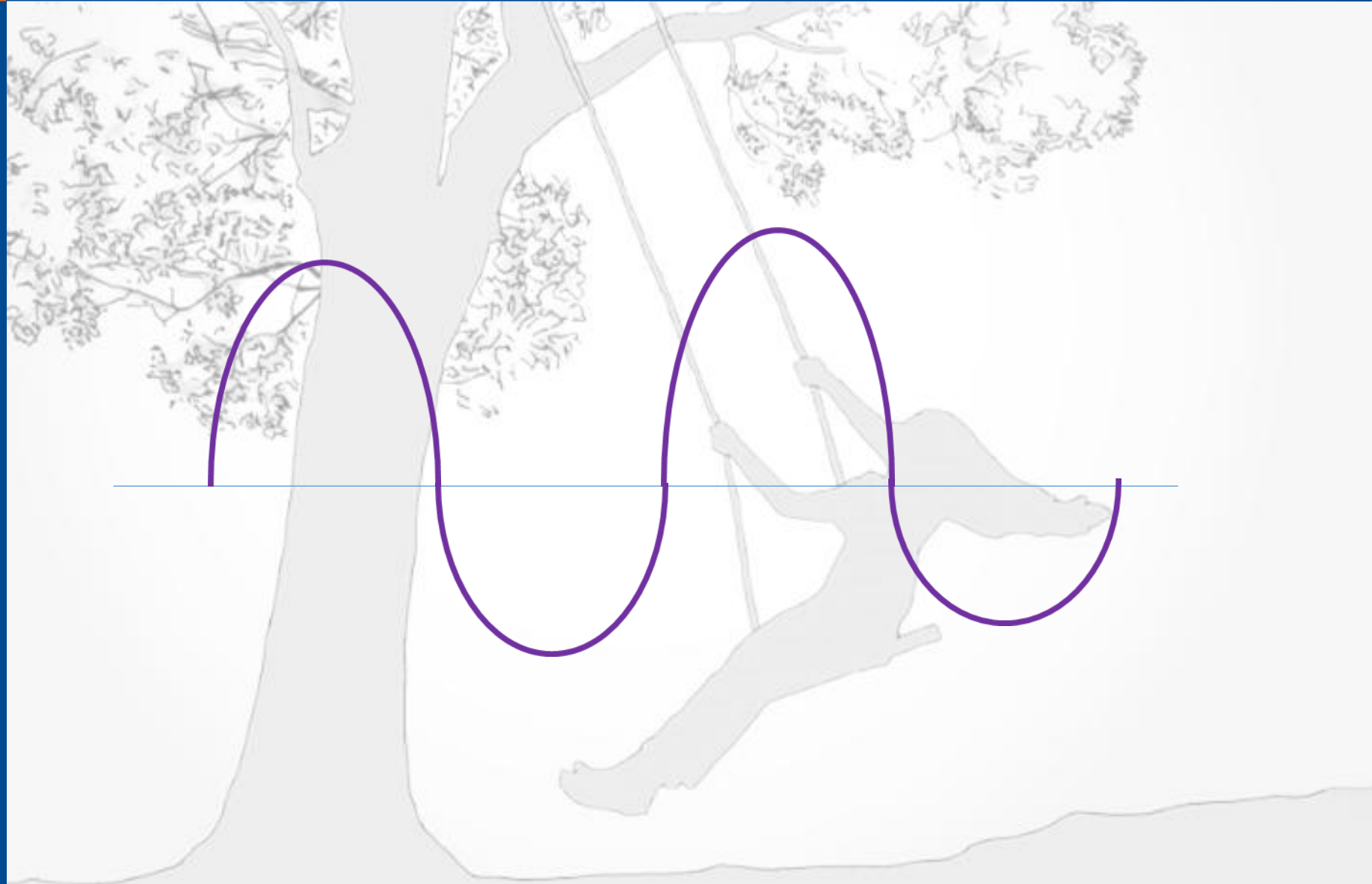
#### Benefit-Suggestion

*Und dann welche positiven Emotionen wohl entstehen, wenn man es geschafft hat...*

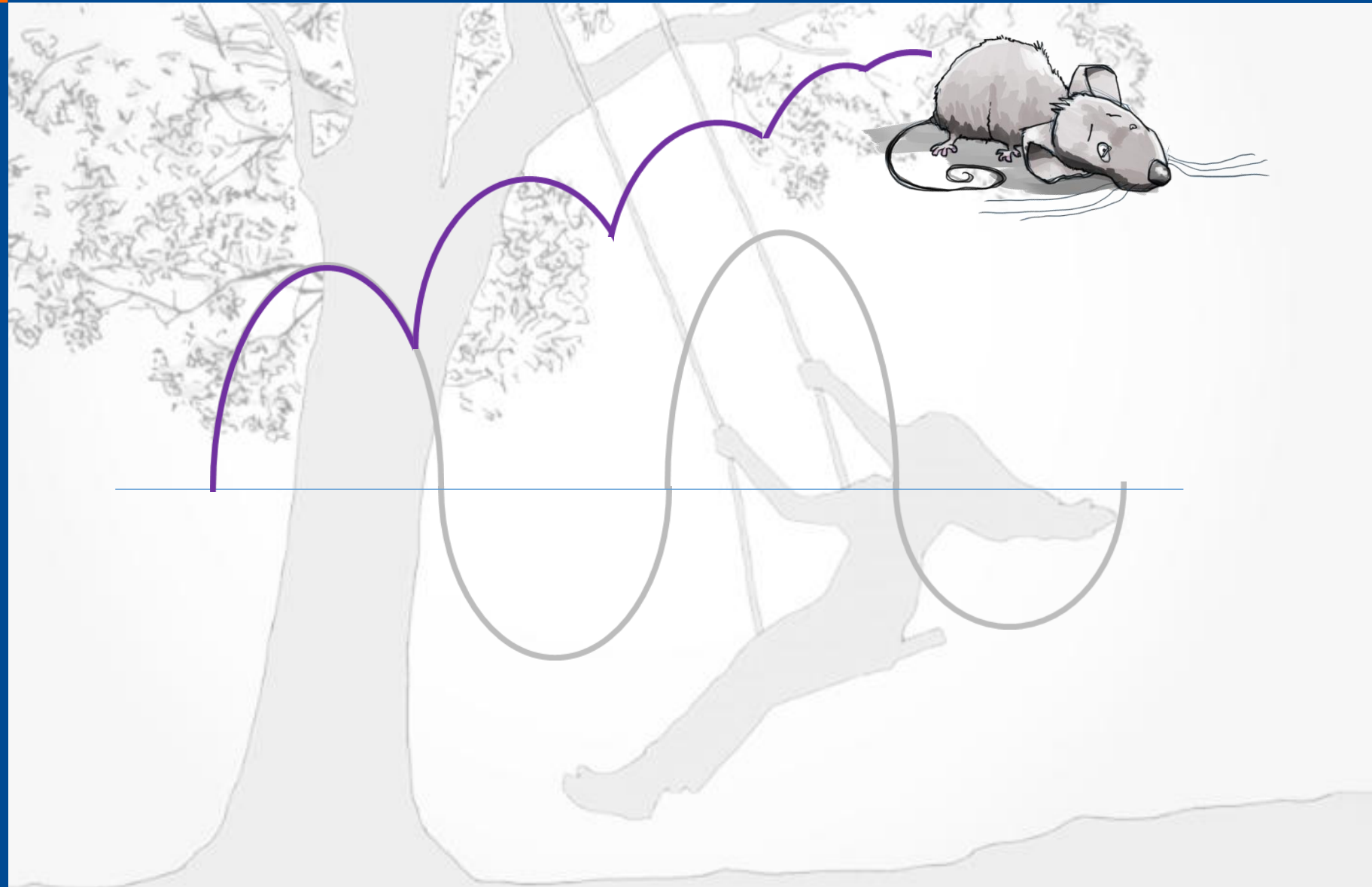
### Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie *gelingt* es dir, *scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

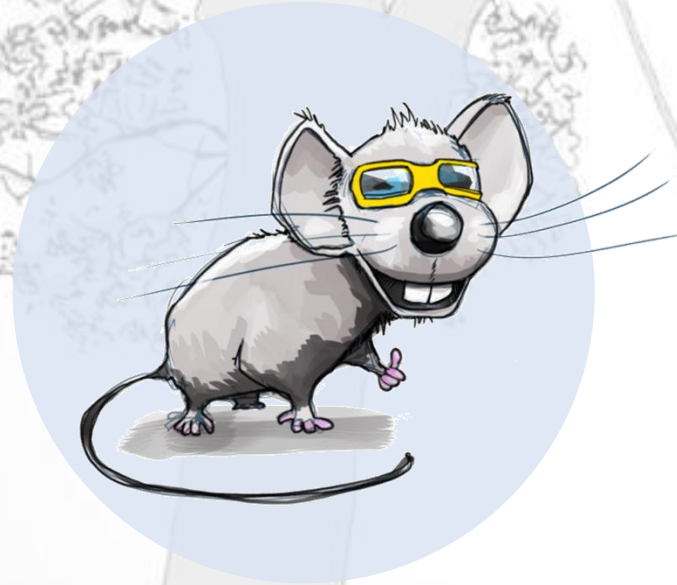
### Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen  
Sympathikus und Para-  
sympathikus



### Stress und Gesundheit



### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

#### Ihre Entscheidung



### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



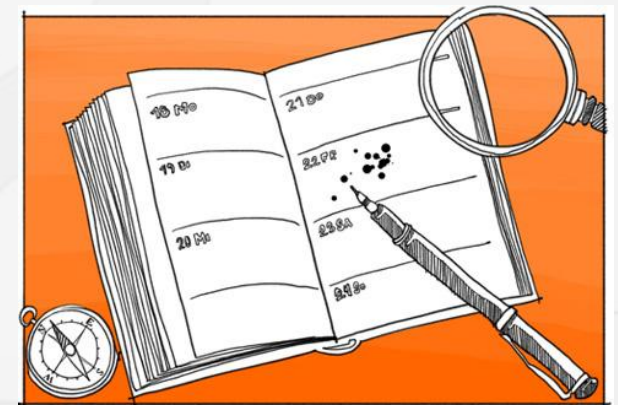
Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

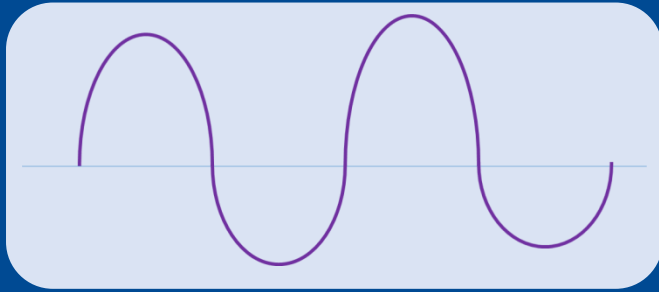
#### Ihre Entscheidung



#### Ihre Möglichkeiten

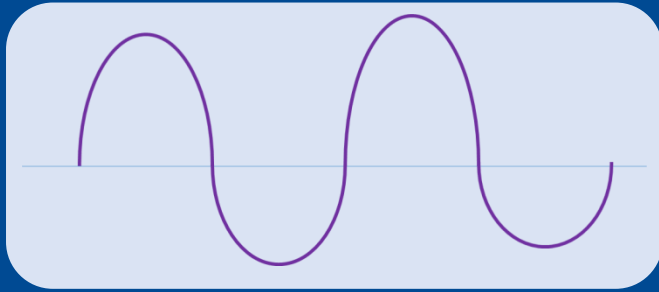


### Wirkung von Erholung

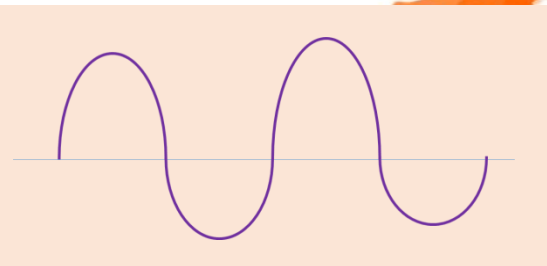


**Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?**

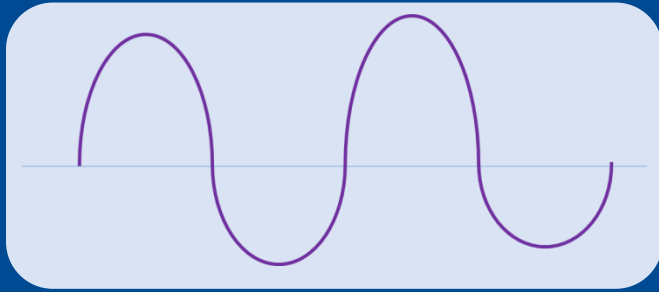
### Wirkung von Erholung



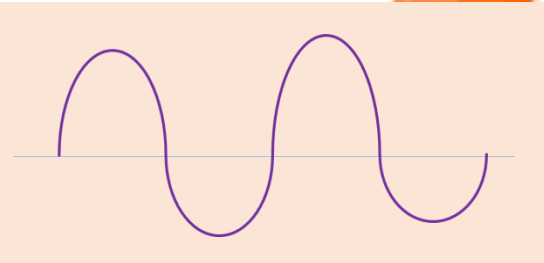
Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



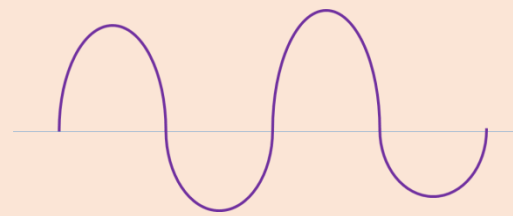
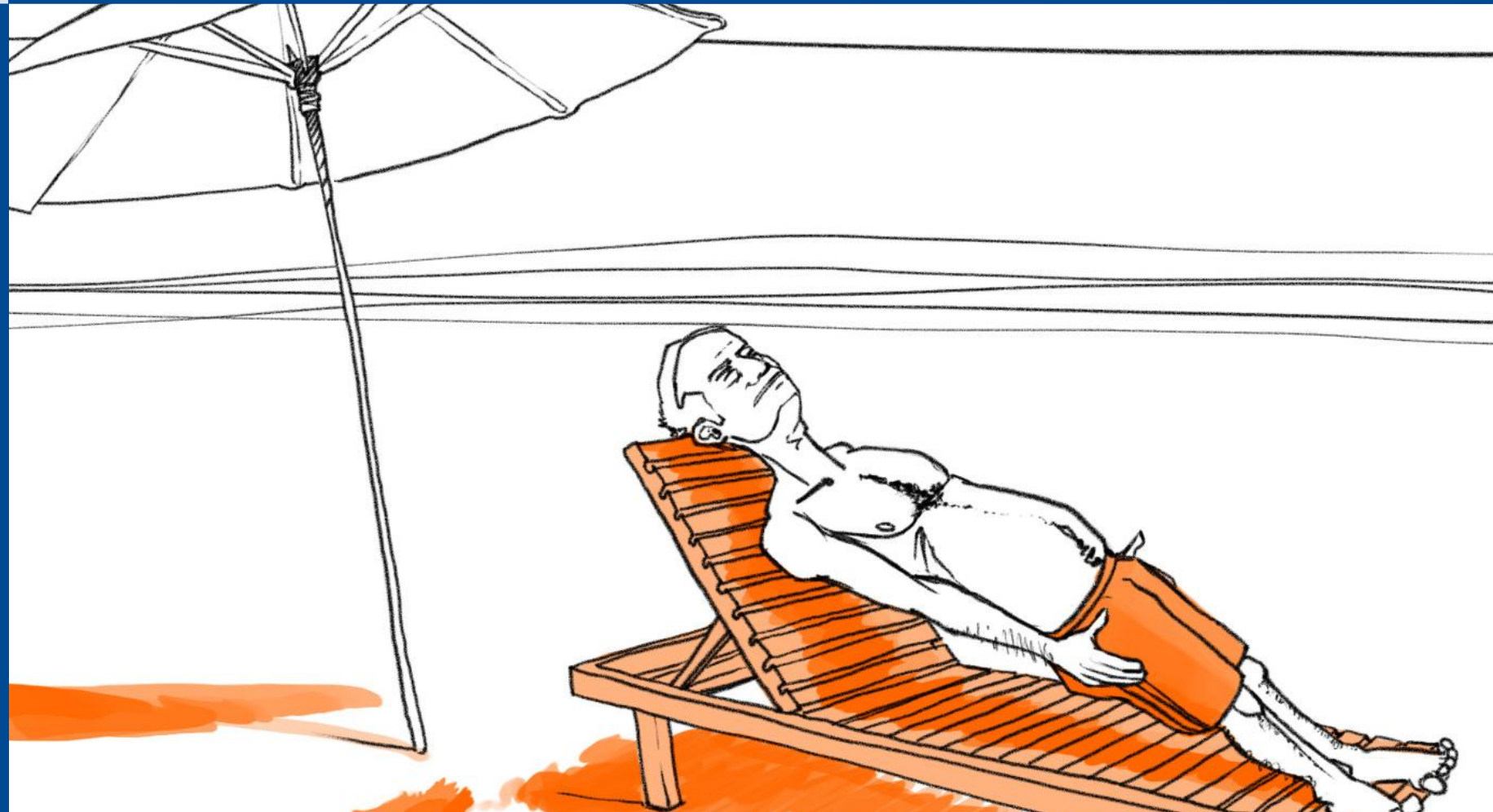
### Wirkung von Erholung



Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



Welche Bereiche sind beteiligt?

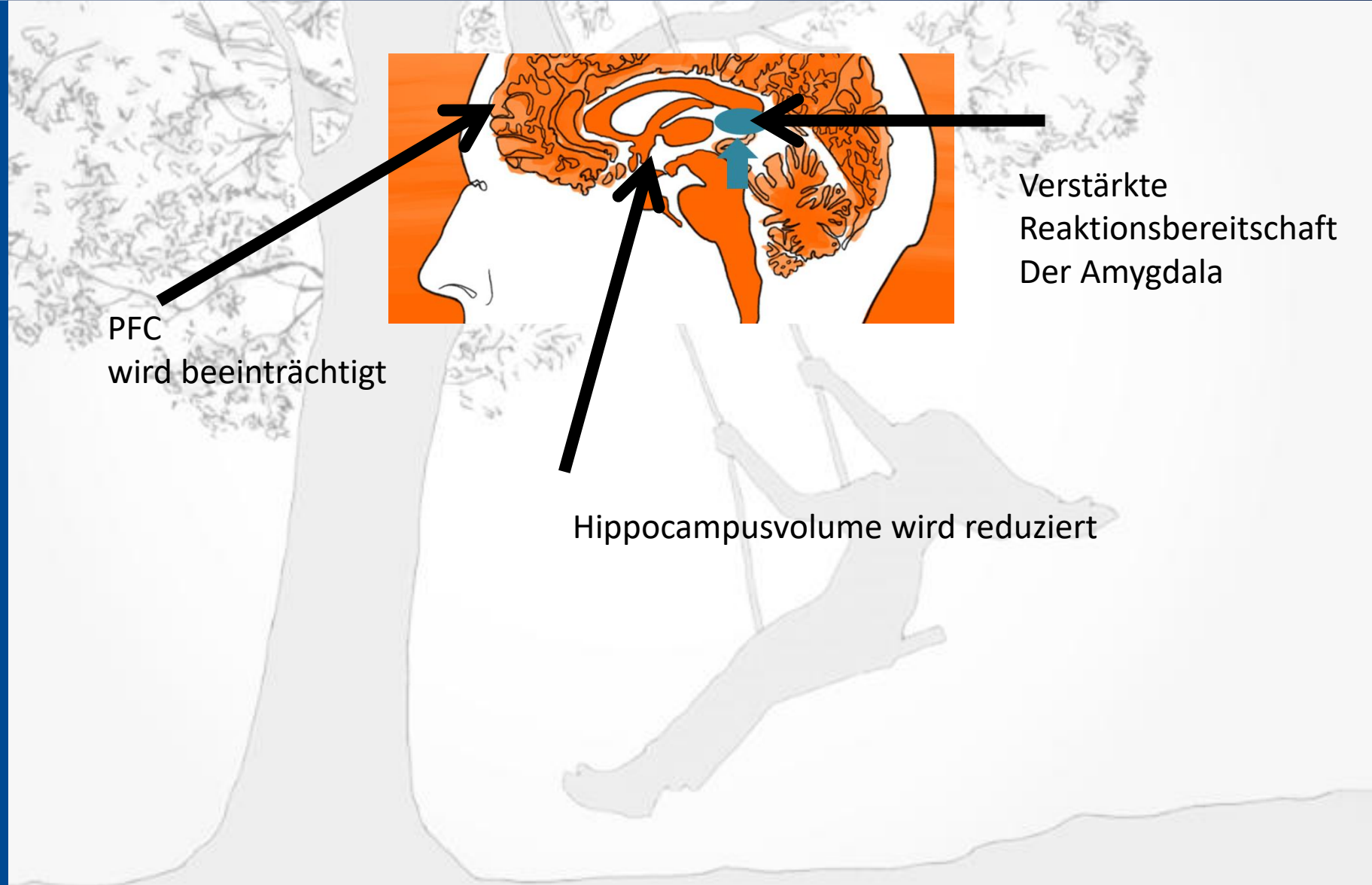


PFC

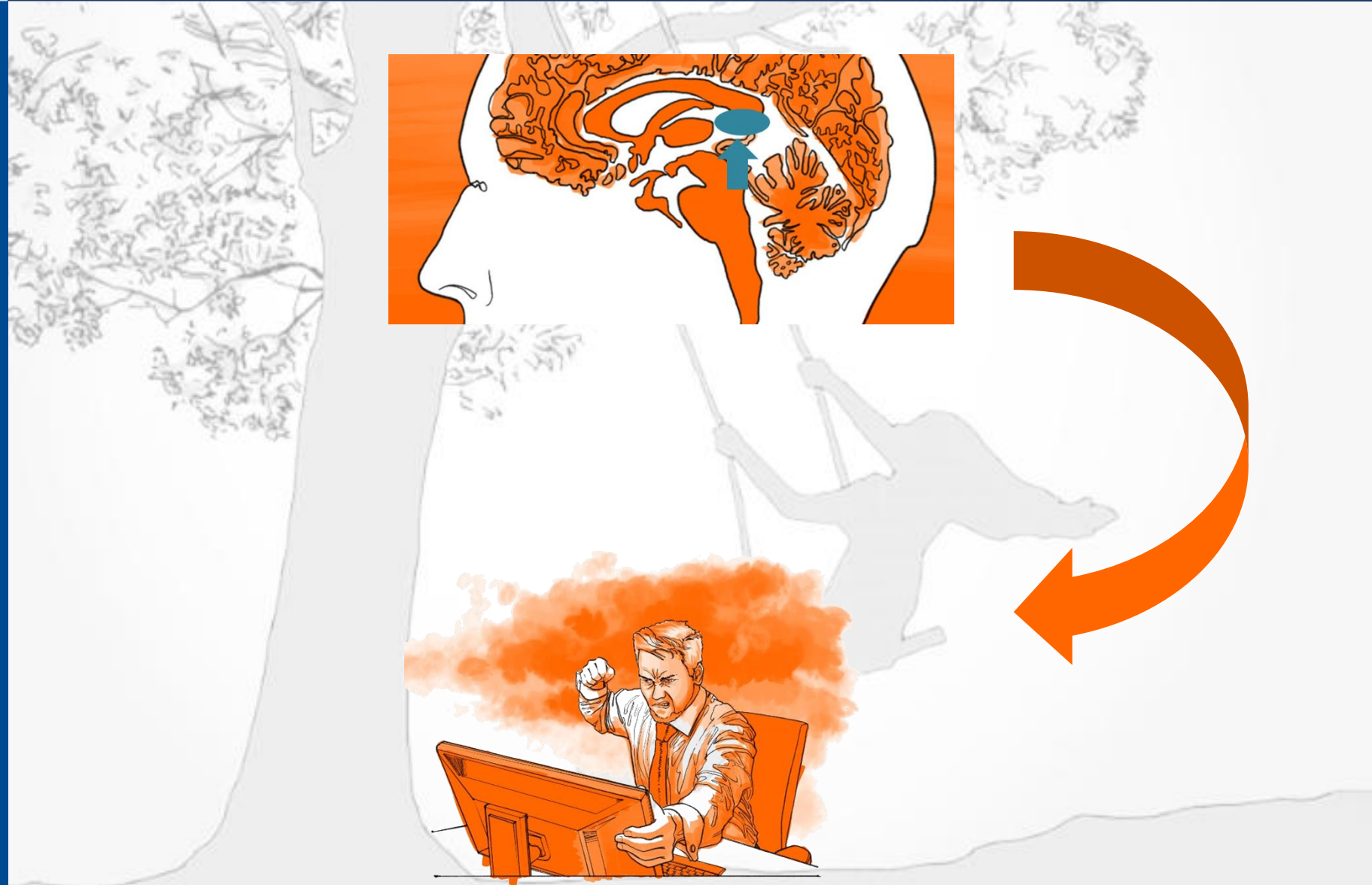
Hippocampusvolumen

Der Amygdala

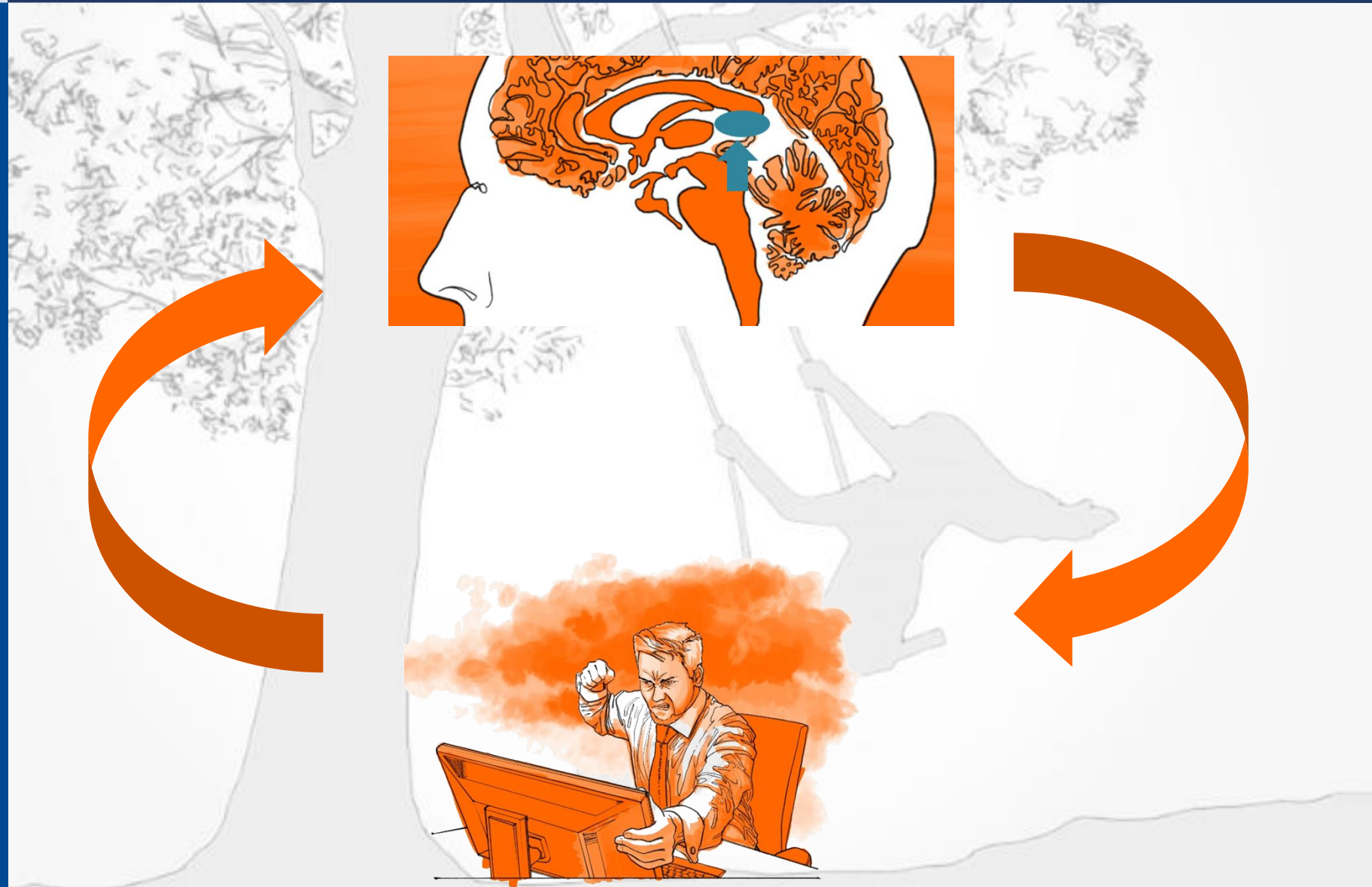
### Folgen



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Achtsamkeit?



**Aufmerksamkeit**



**Bewertung**

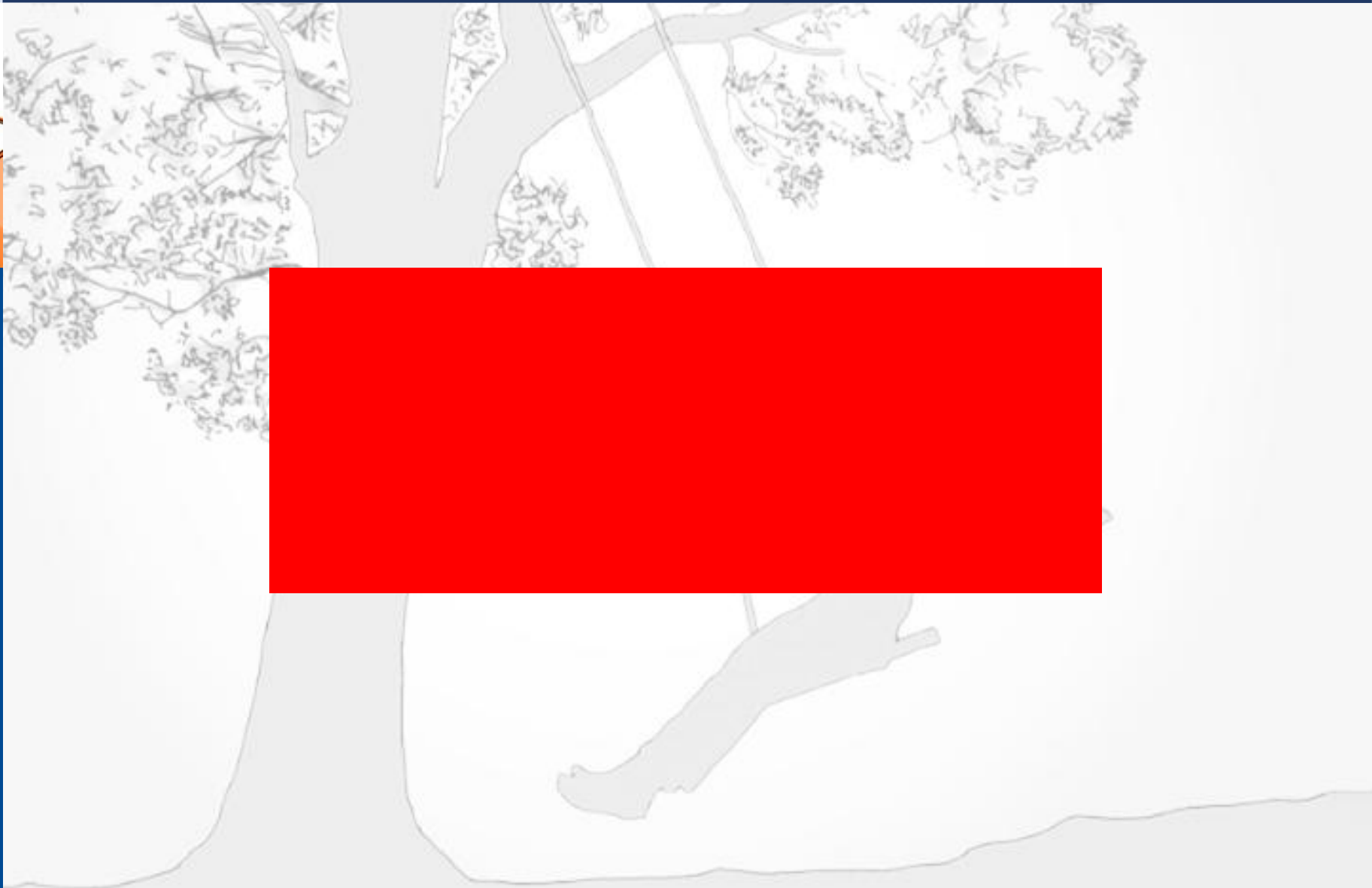


Warum hilft  
Achtsamkeit?

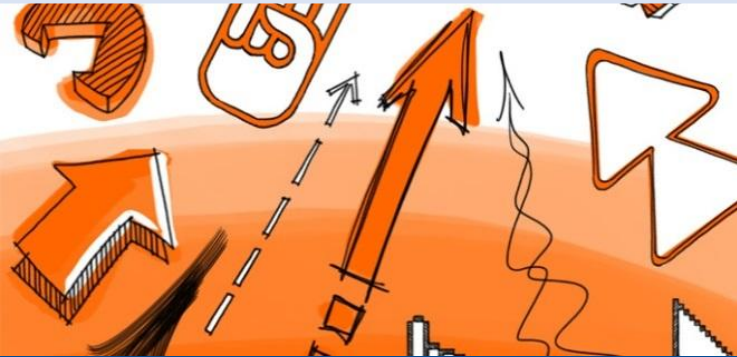












# Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

## Aufmerksamkeit

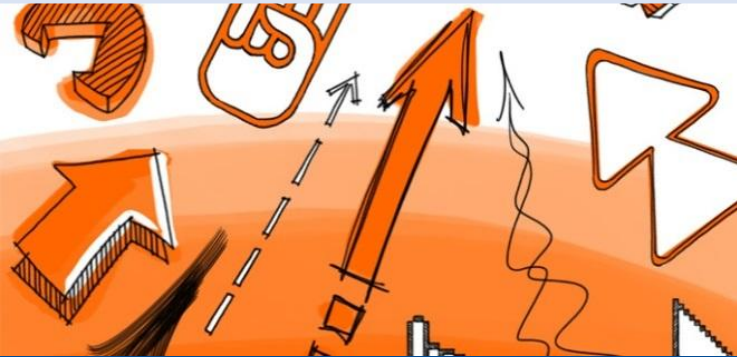




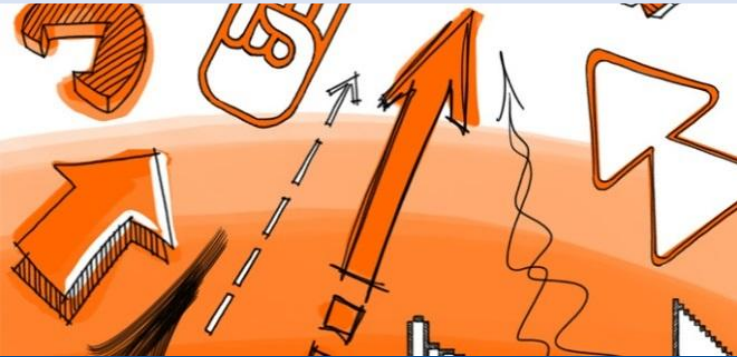
**Rot**



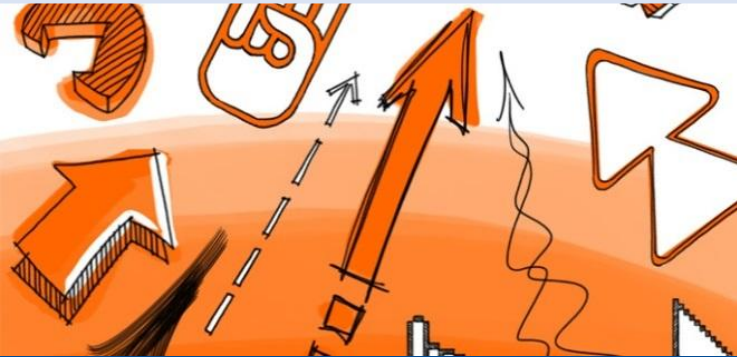
Grün



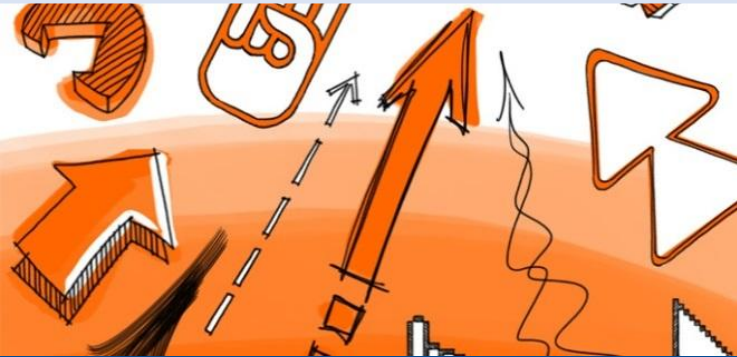
# Blau



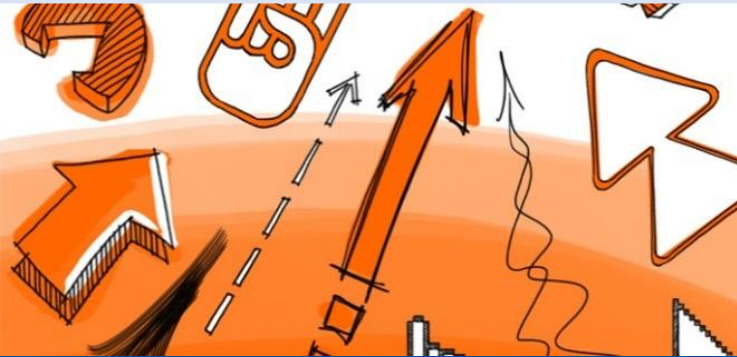
**Rot**



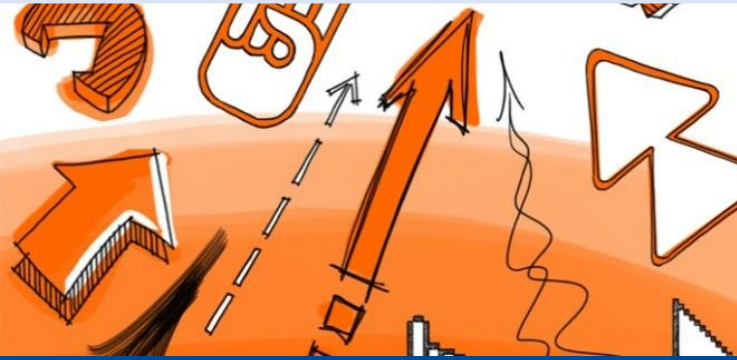
# Gelb



# Grün



**Grün**



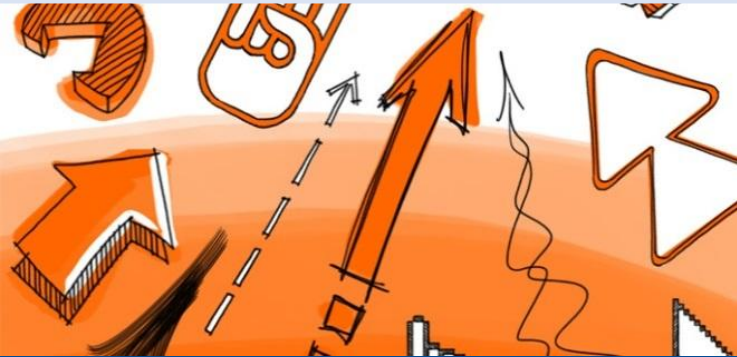
**Rot**

# Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

## Aufmerksamkeit





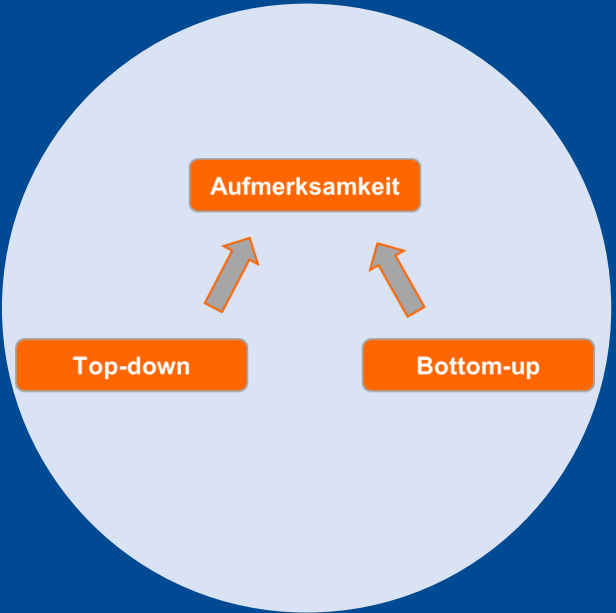
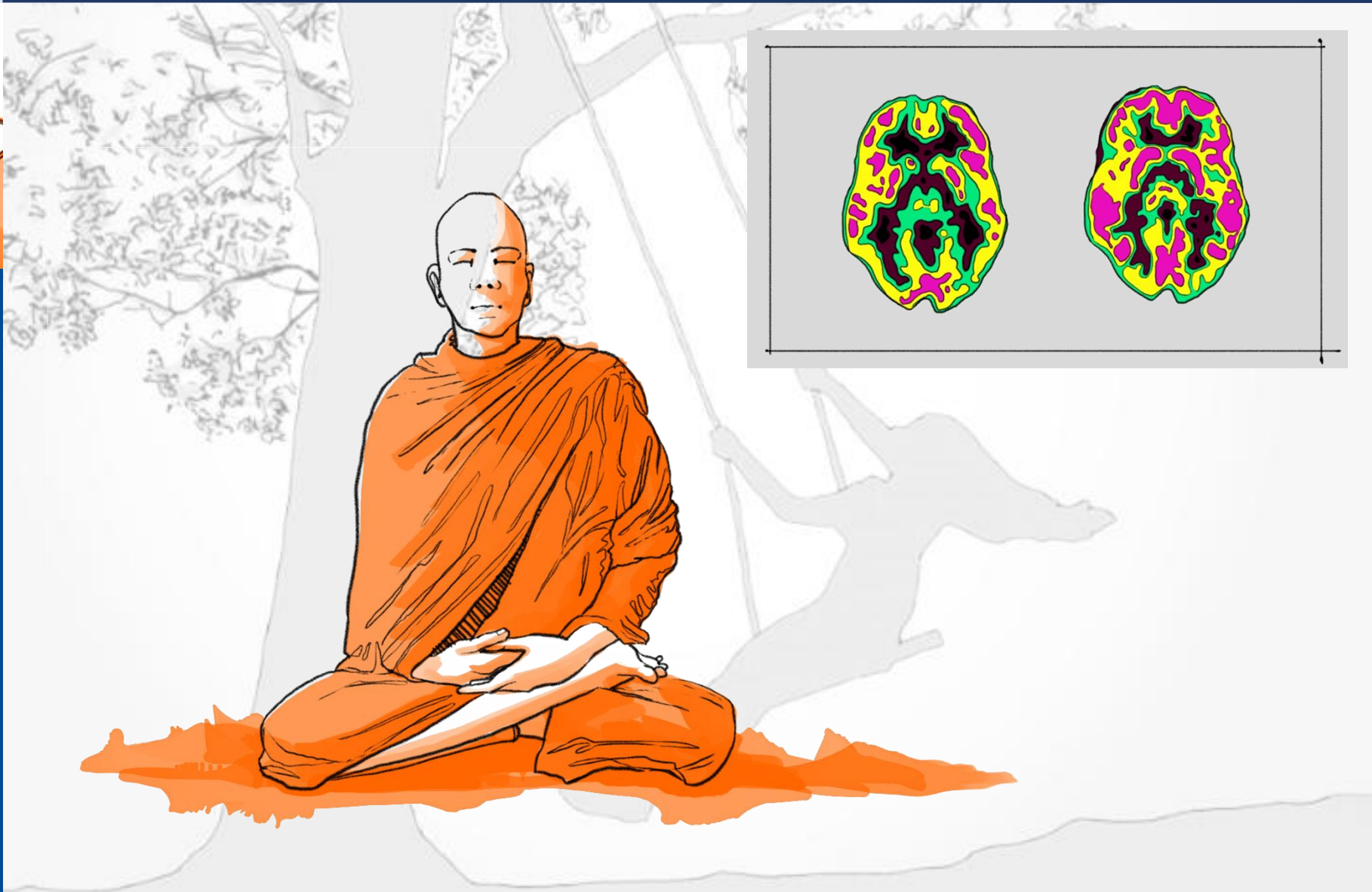
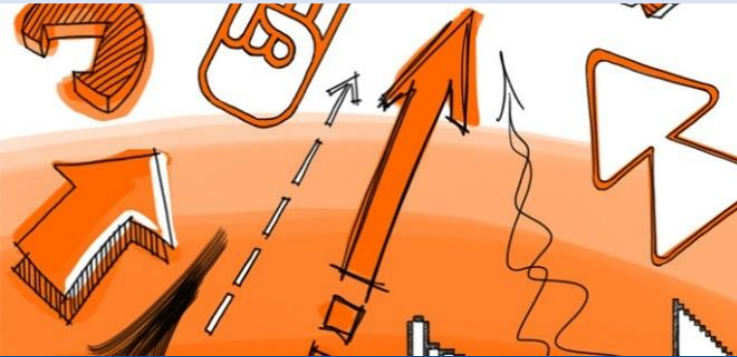
## Aufmerksamkeit



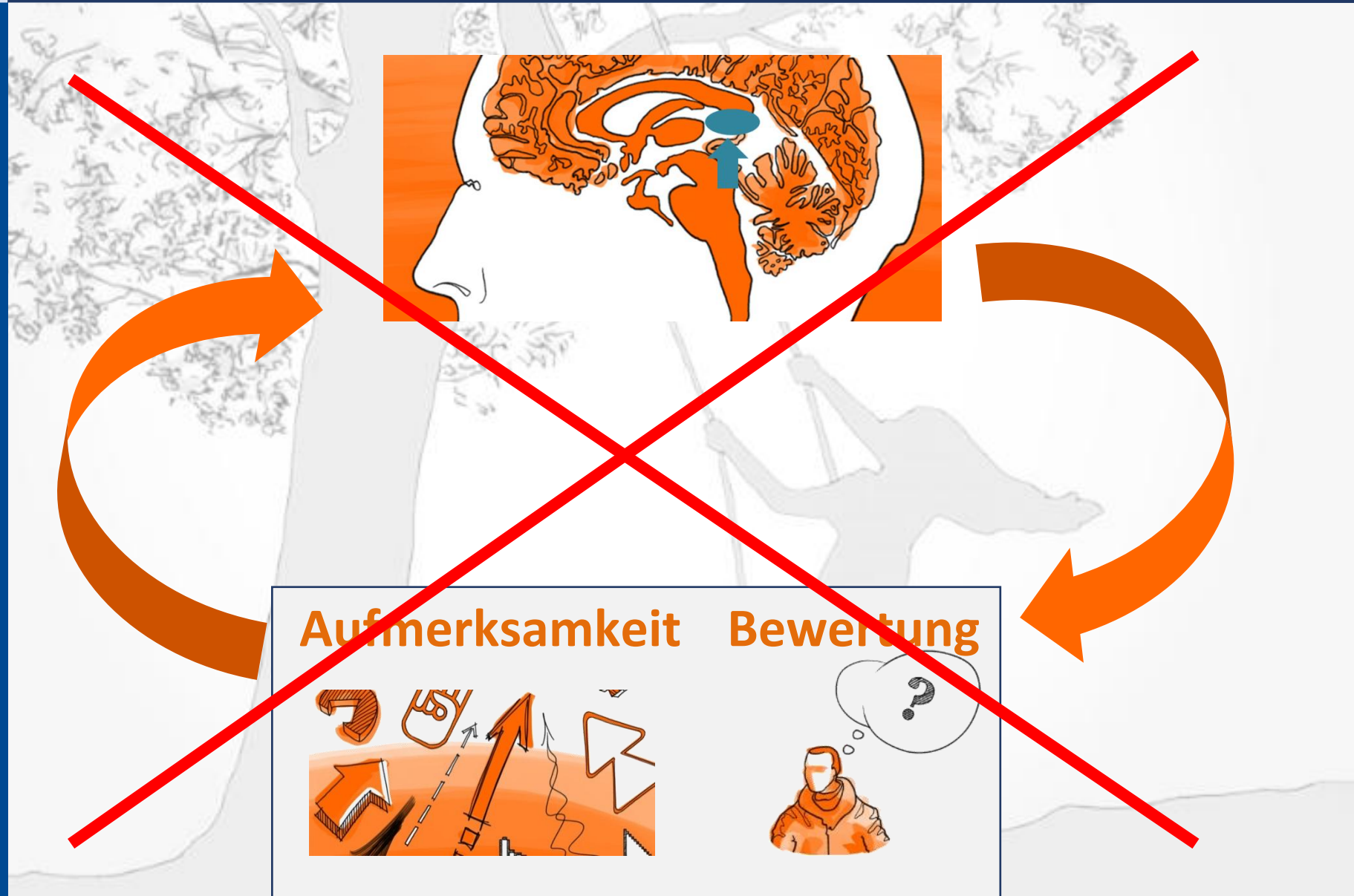
Aufmerksamkeit

Top-down

Bottom-up



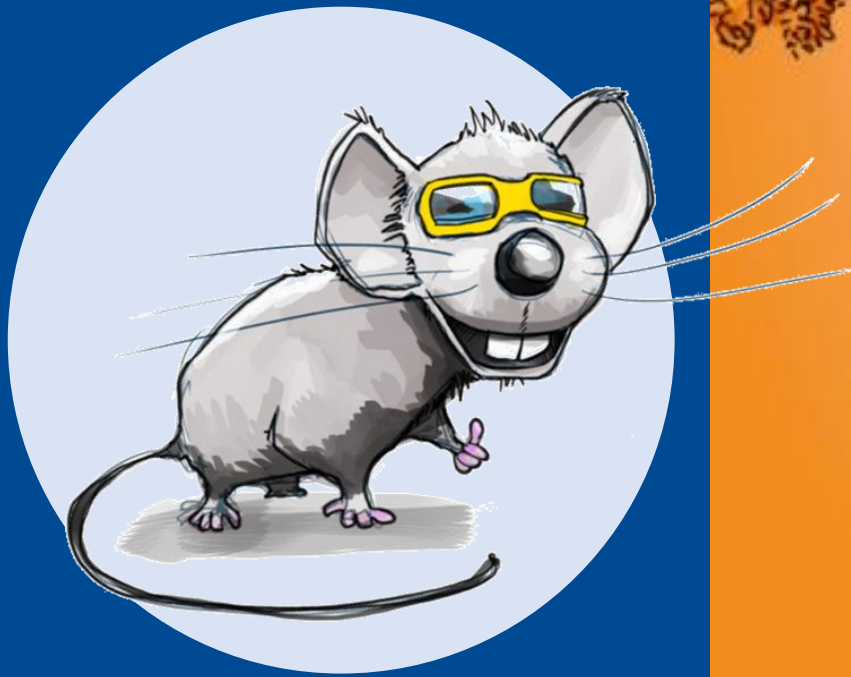
Warum hilft  
Achtsamkeit?



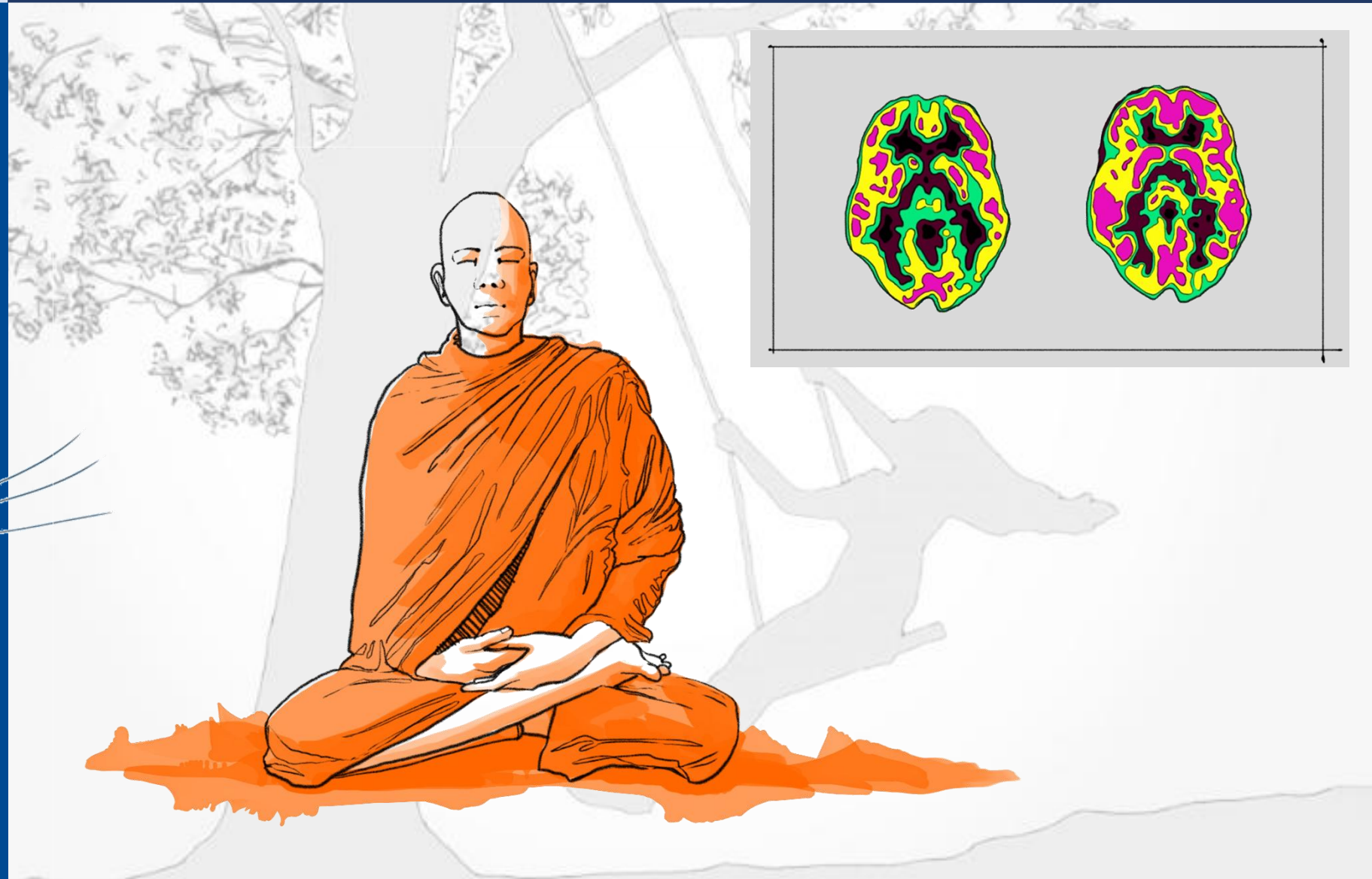
### Warum hilft Entspannung?



### Achtsamkeit und Entspannung



### Achtsamkeit und Entspannung



Tätigkeit auswählen (z.B. Gehen, Essen Trinken, Waschen)

### Achtsamkeit und Entspannung



#### Tätigkeit auswählen (z.B. Gehen, Essen Trinken, Waschen)

- Konkretisieren: Regelmäßig wiederkehrende Situationen (z.B. eine bestimmte Treppe gehen, erste Bissen beim zweiten Frühstück)
- Realisierbarkeit prüfen
- Haltung: Nicht über Vergessen ärgern (das ist normal), sondern über das Bemerkten freuen!
- Auf nächste Gelegenheit freuen - oder diese gleich herbeiführen.



Android



iPhone

Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit  
1

Einheit  
2

Einheit  
3

Einheit  
4

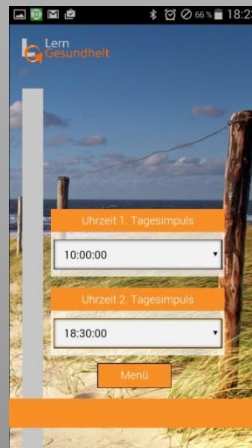
Einheit  
5

Einheit  
6

Einheit  
7

Einheit  
8

Einheit  
9



Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP  
(Mini-Übungen)



## Was sehen Sie?



## Was sehen Sie?



## Was sehen Sie?

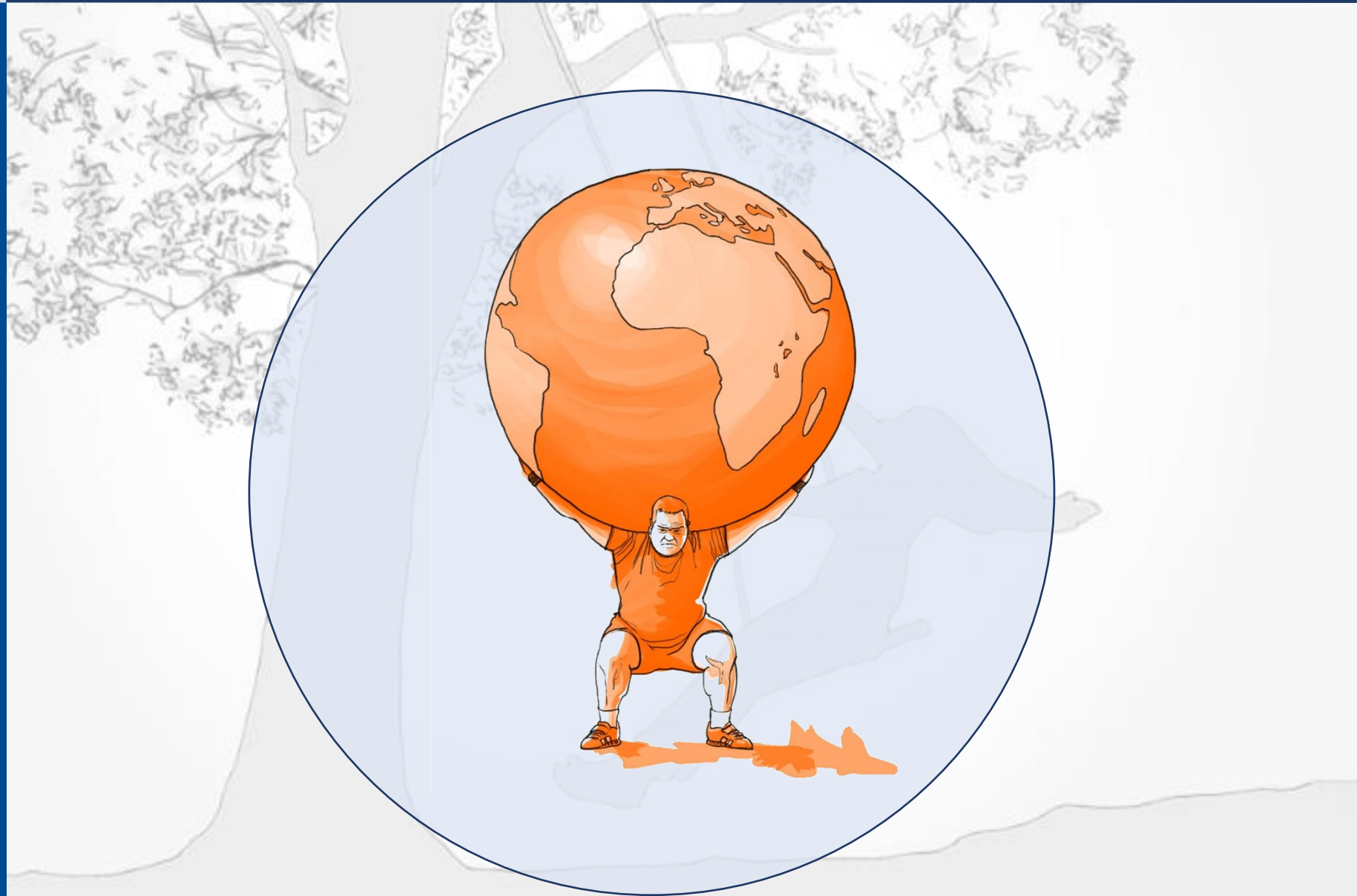








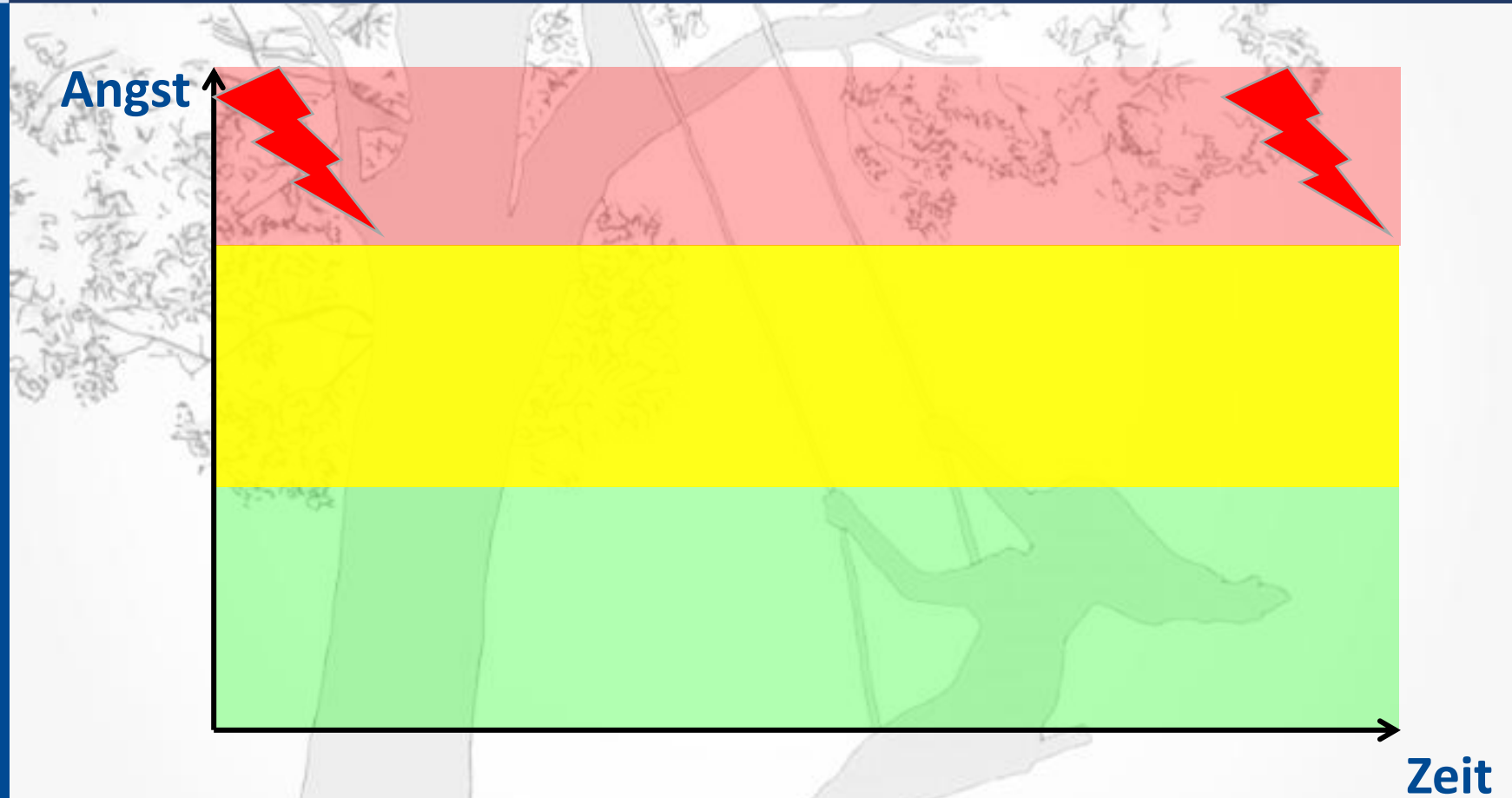




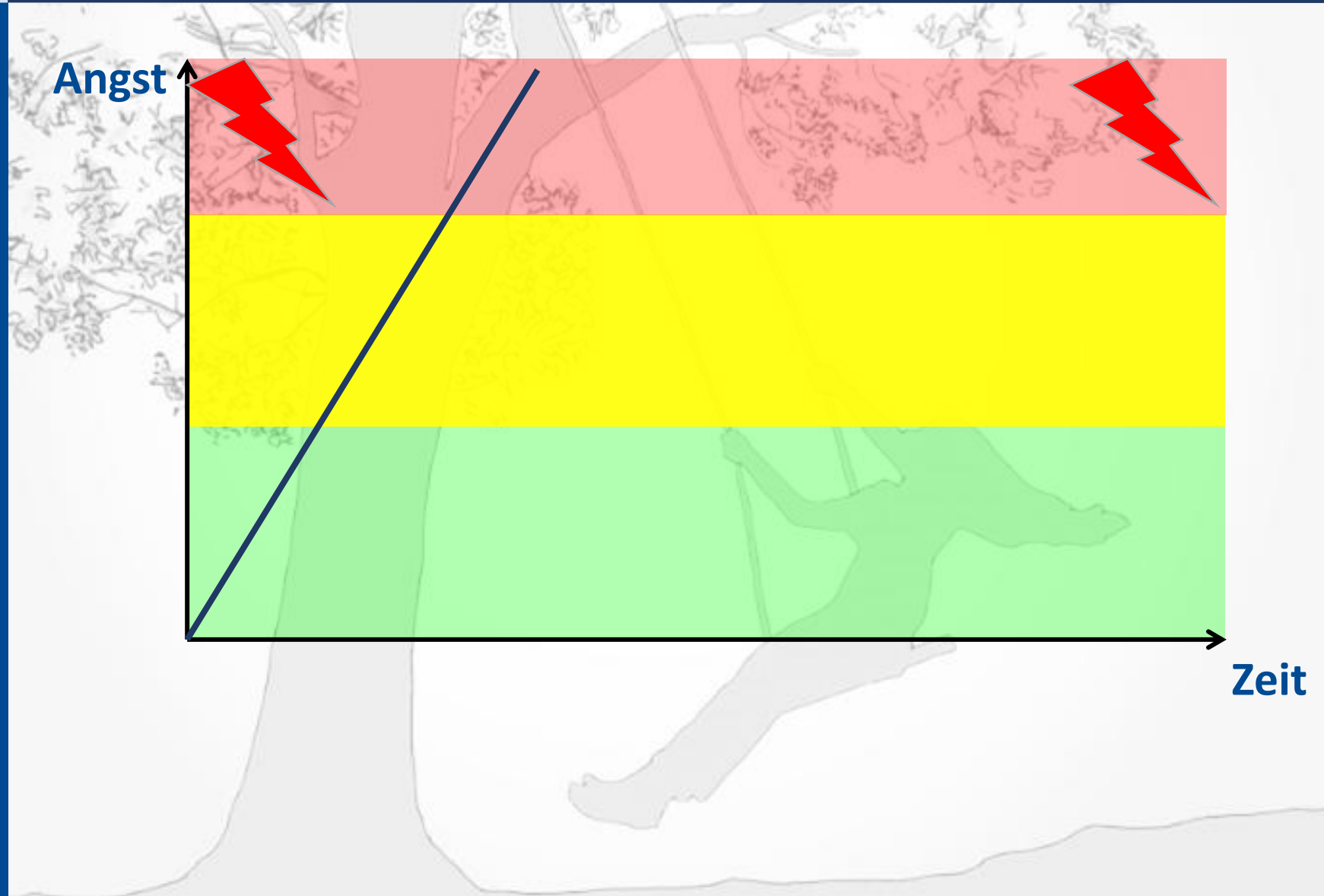
## Was kennen Sie von sich?



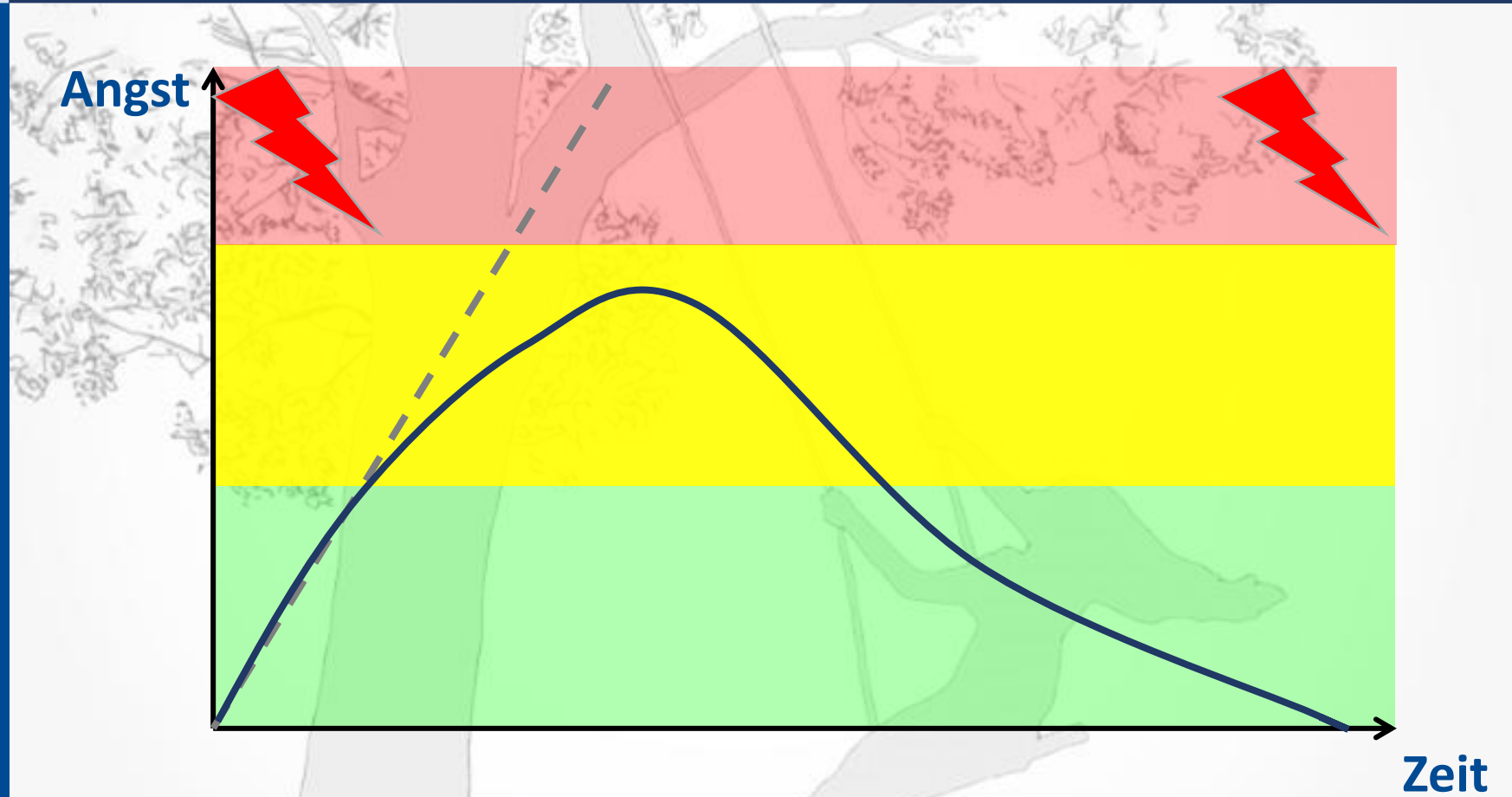
## Überwindung von Angst

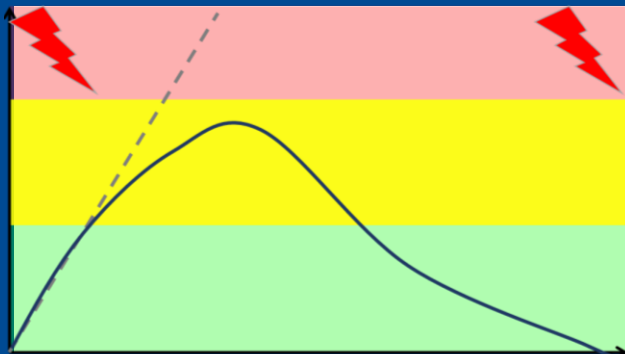


## Überwindung von Angst



## Überwindung von Angst





**Sei perfekt!**



**Sei stark**



**Beeil dich!**



**Mache es allen  
recht!**

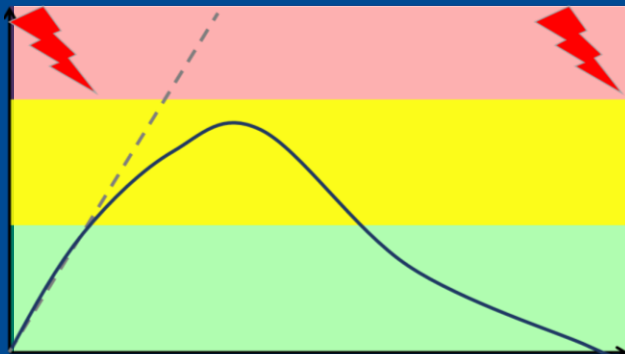


**Streng dich an!**



### Ablauf der Partnerarbeit im Überblick

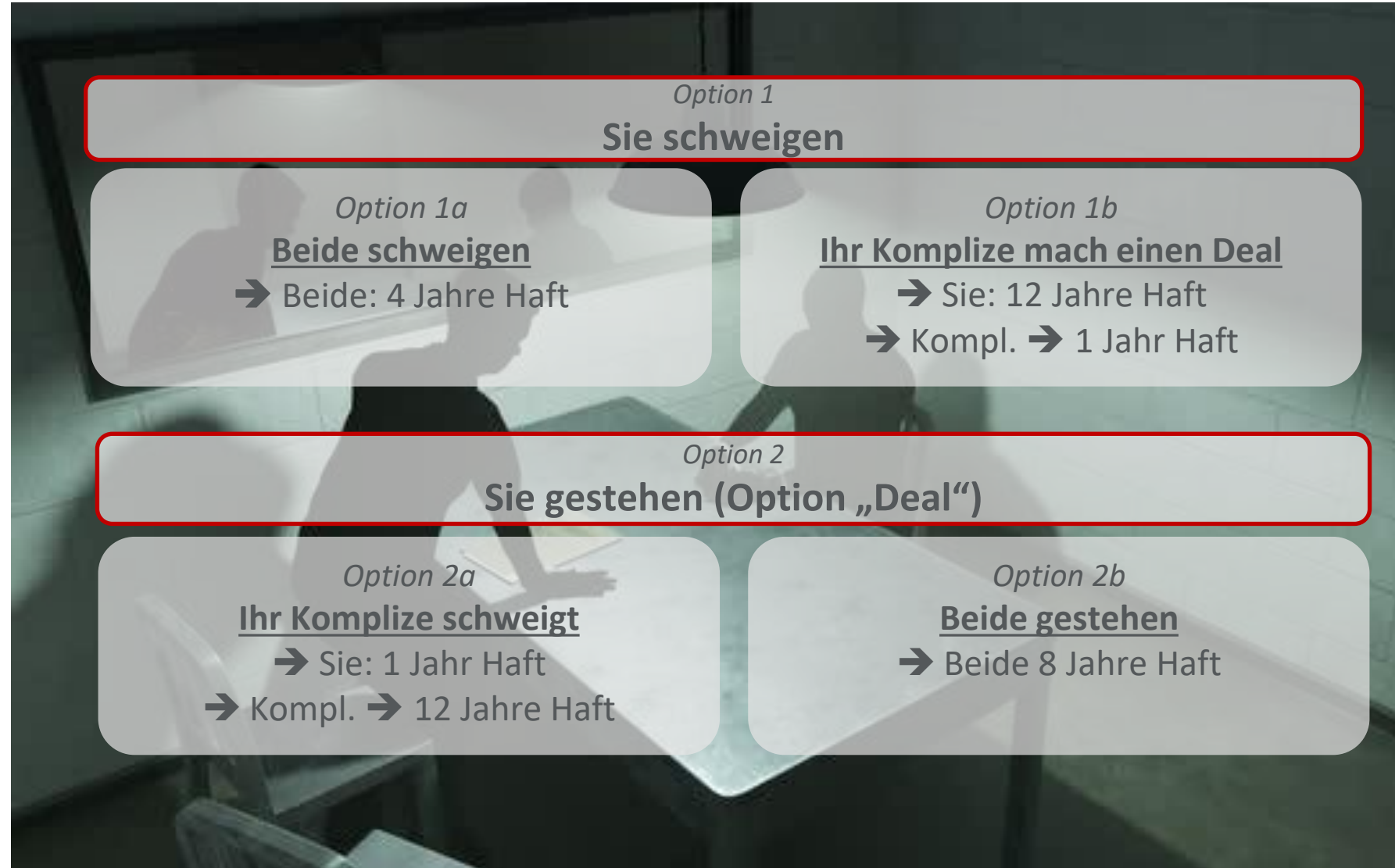
- 1) Situation identifizieren
- 2) Auf potentielle Nebenwirkungen überprüfen
- 3) Gedankliche Entschärfung der Einschärfungen prüfen (Rückgriff auf Schritt 4)
- 4) Situation schildern und neues Verhalten planen (ggf. szenisch umsetzen)
- 5) Alltagsexperiment konkretisieren: Wann, wo, mit wem? (ggf. Hilfestellungen verabreden)





- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, Bauch etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?
  
- ***Verändern der Beziehung: Externalisierung des Anteils***
- Wo hier im Raum könnte der Anteil sitzen, so dass Ihr innerer Druck abnimmt?
- Wenn Sie das jetzt einmal ausprobieren würden: Was würde sich ändern?
- Woran würden Sie es körperlich merken?
- ***Inneren Anteil würdigen***
- Stellen Sie sich vor, dieser Anteil hätte vielleicht einen positiven Sinn für Sie, welcher könnte das wohl sein?
- ***Bedürfnisse des Anteils wahrnehmen***
- Was bräuchte Ihr Anteil, damit er Ihnen keinen Druck machen muss?

# 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

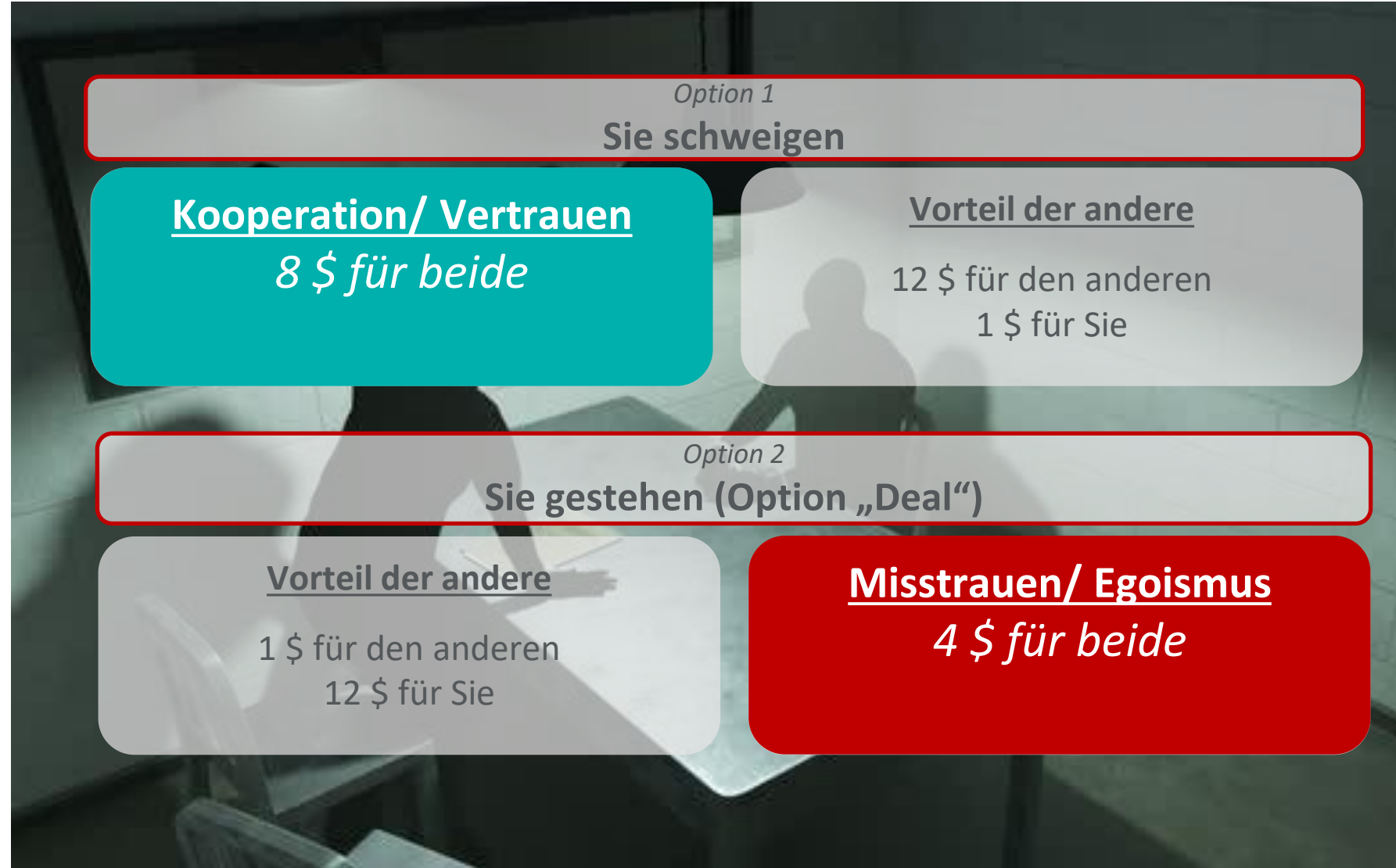
*Option 2*  
**Sie gestehen (Option „Deal“)**

*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)



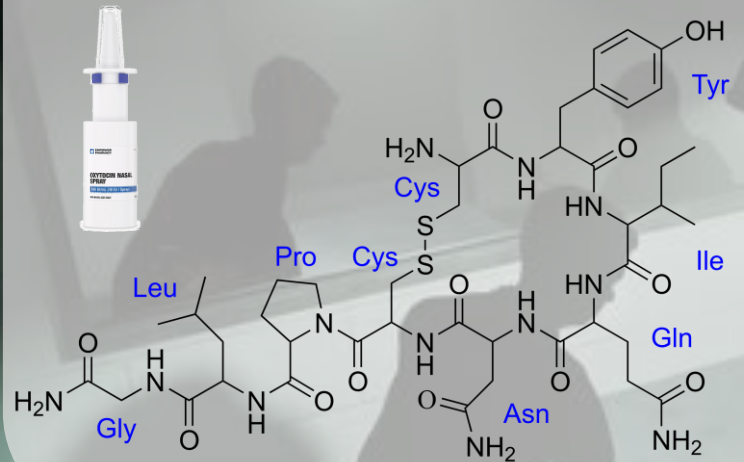
# Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

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	
<b>Option 1a</b> <u>Beide schweigen</u> → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/ Vertrauen)	<b>Option 1b</b> <u>Ihr Komplize mach einen Deal</u> → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Option 2 Sie gestehen (Option „Deal“)	
<b>Option 2a</b> <u>Ihr Komplize schweigt</u> → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	<b>Option 2b</b> <u>Beide gestehen</u> → 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

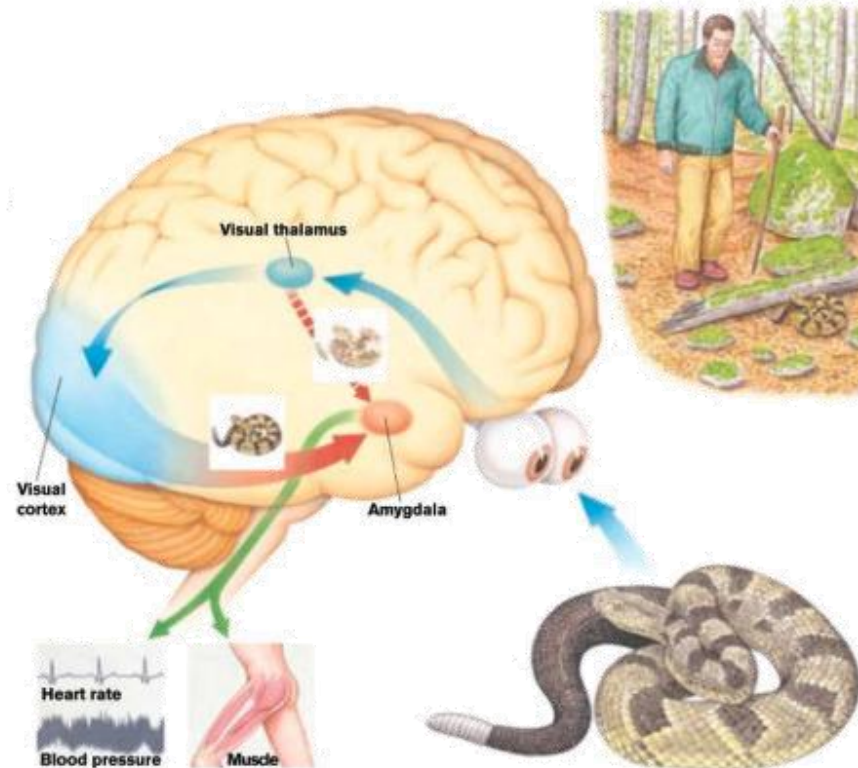
Option 1a  
**Beide schweigen**  
 → Beide: 4 Jahre Haft  
 (Kooperation/ Vertrauen)

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



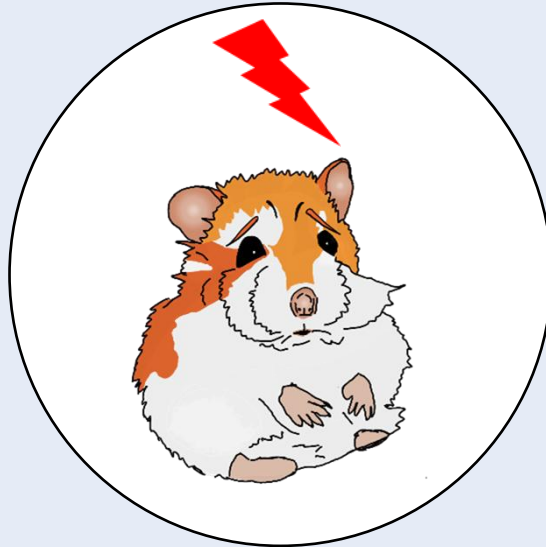
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

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



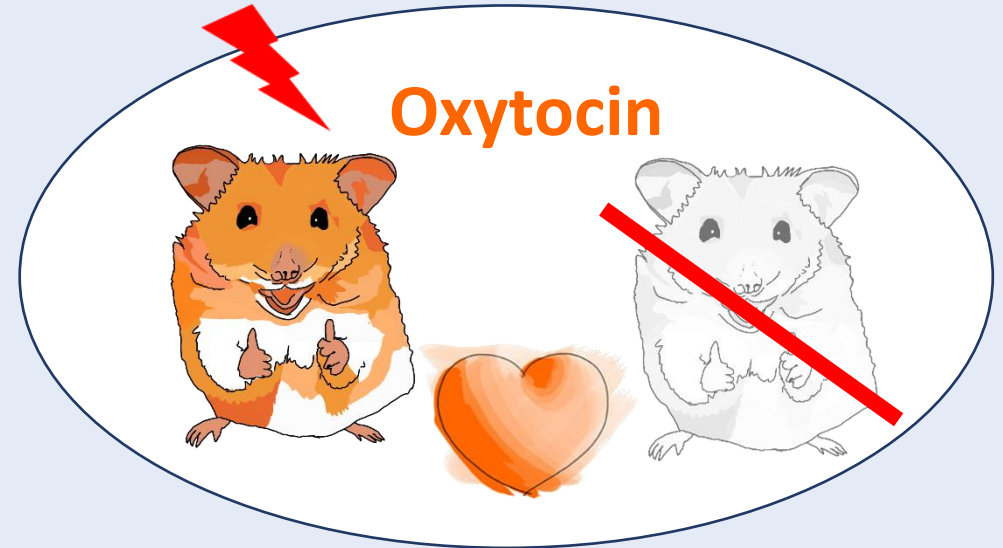
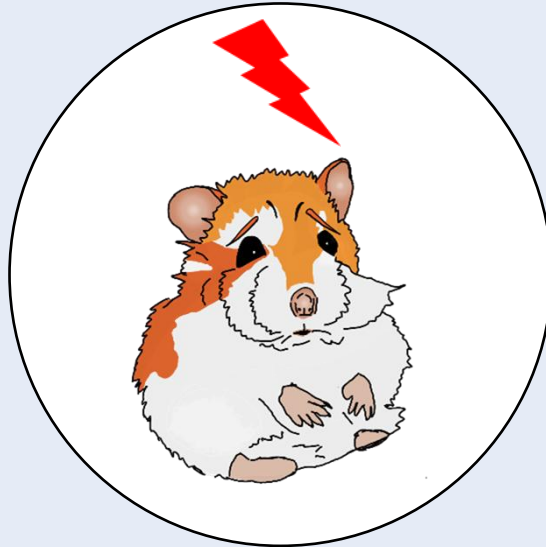
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

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



**Behavioral Ways to  
activate the oxytocin  
system**

*(Eckert & Schandro, i.V.)*

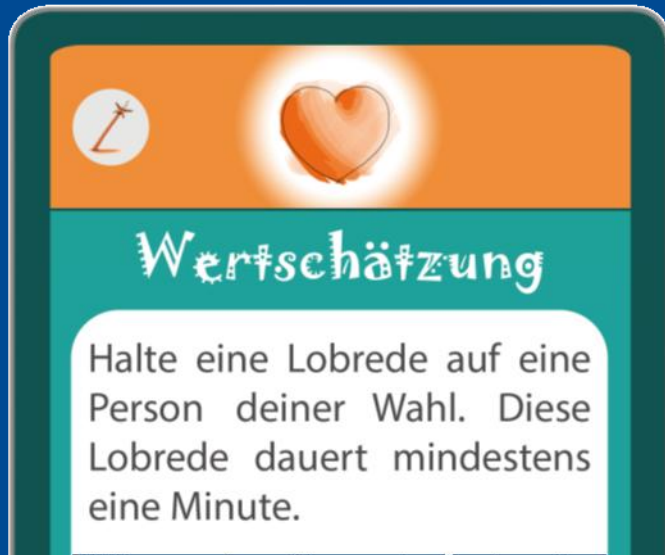
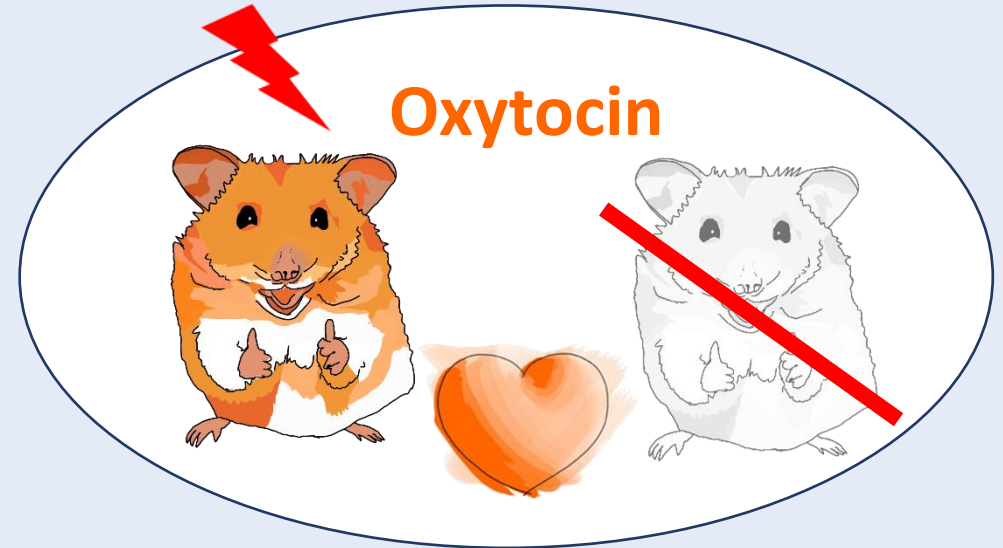
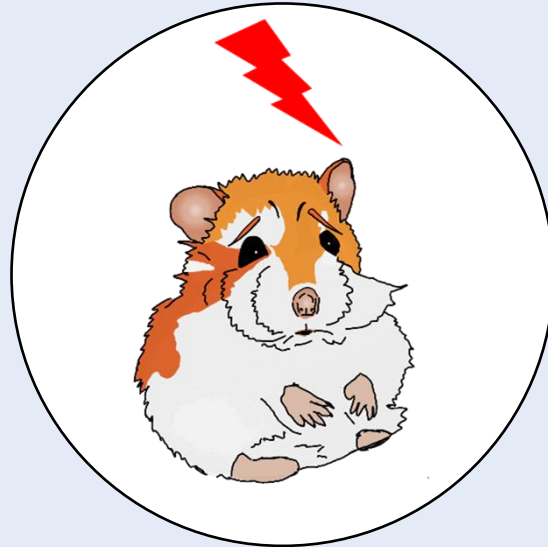
**Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)**

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

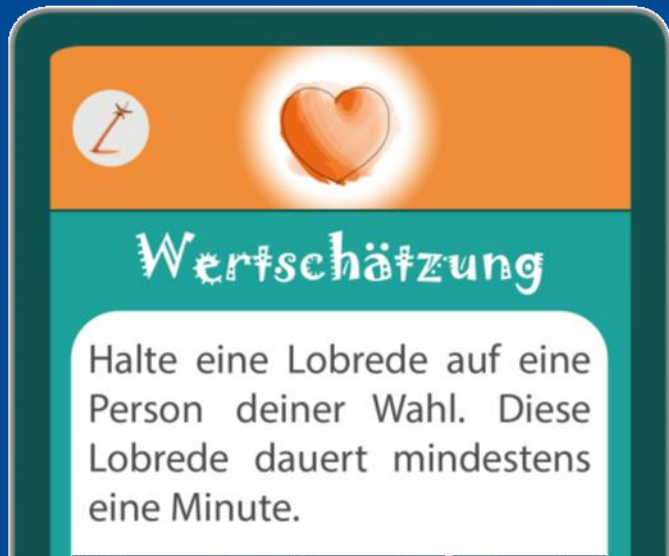
**A social neuroscience approach to conflict resolution:  
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts  
oxytocin and empathy (*Influs et al., 2018*)**

**Dialogue Intervention:**

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

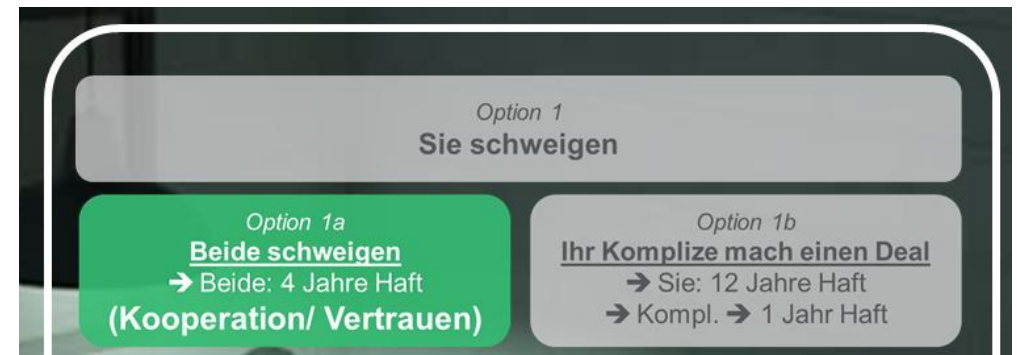
**Outcome**

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



**Wertschätzung**

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



	<b>Option 1 Sie schweigen</b>
<b>Option 1a Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/ Vertrauen)</b>	<b>Option 1b Ihr Komplize mach einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft</b>

## Selbst- und Fremdwertschätzung



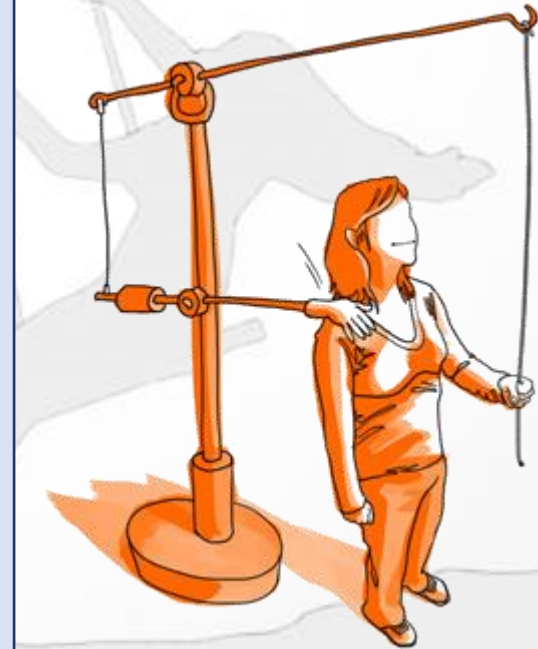
## Annehmen und Aushalten: Belastbarkeit stärken: Oxytocin

### Psychische Effekte von Oxytocin

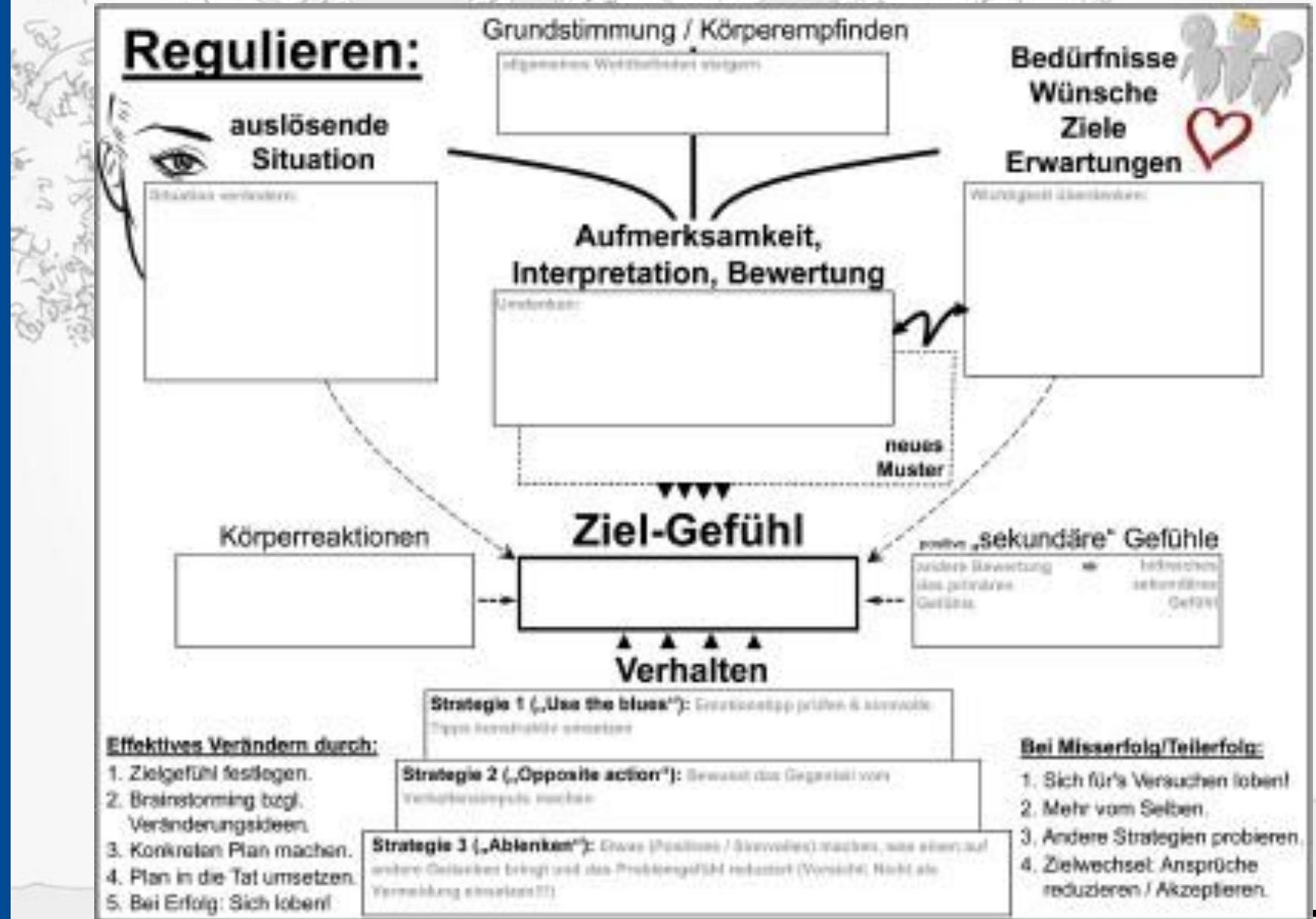
- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



- Erfolge
- Genutzte Kompetenzen
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung



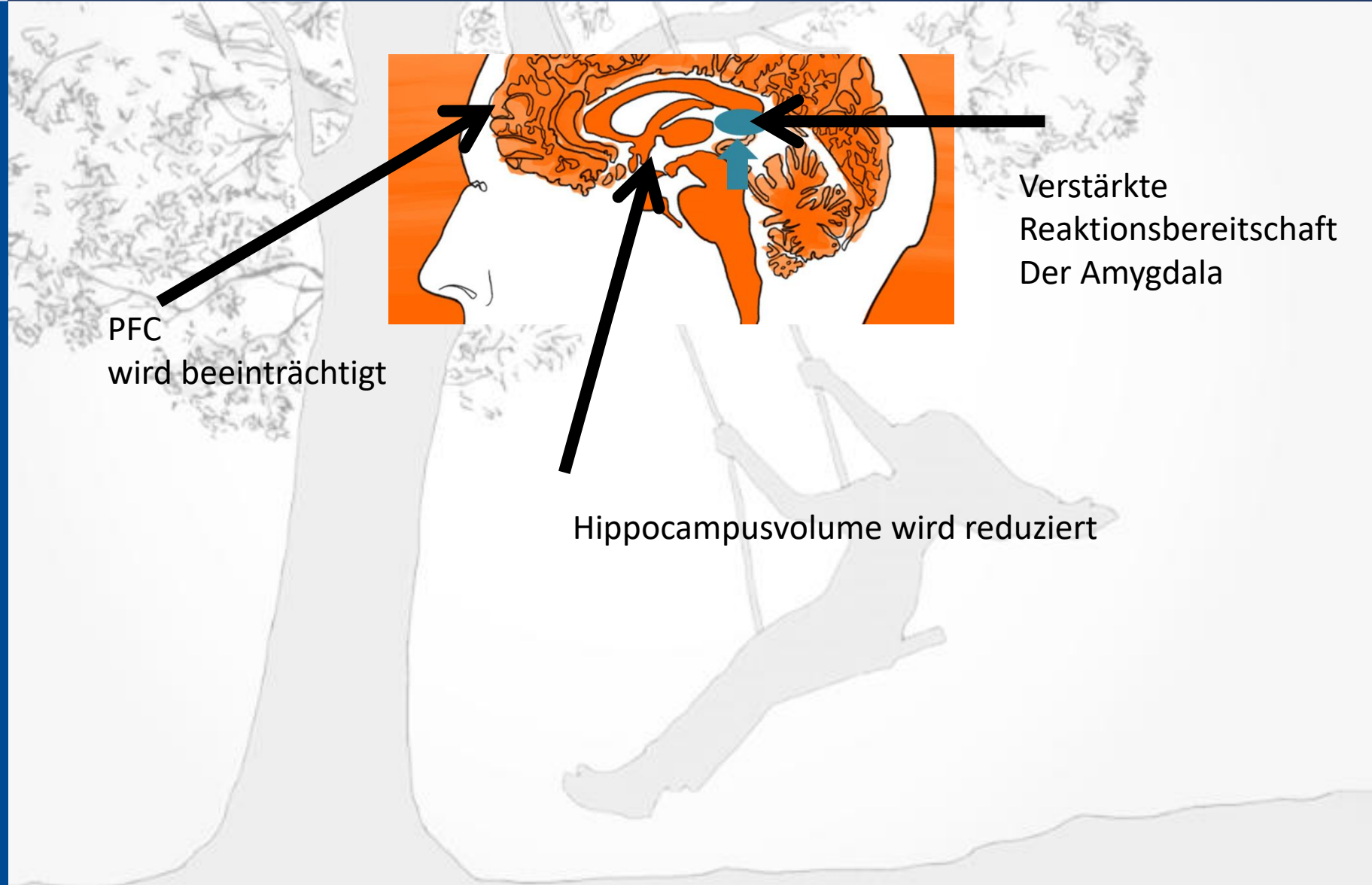




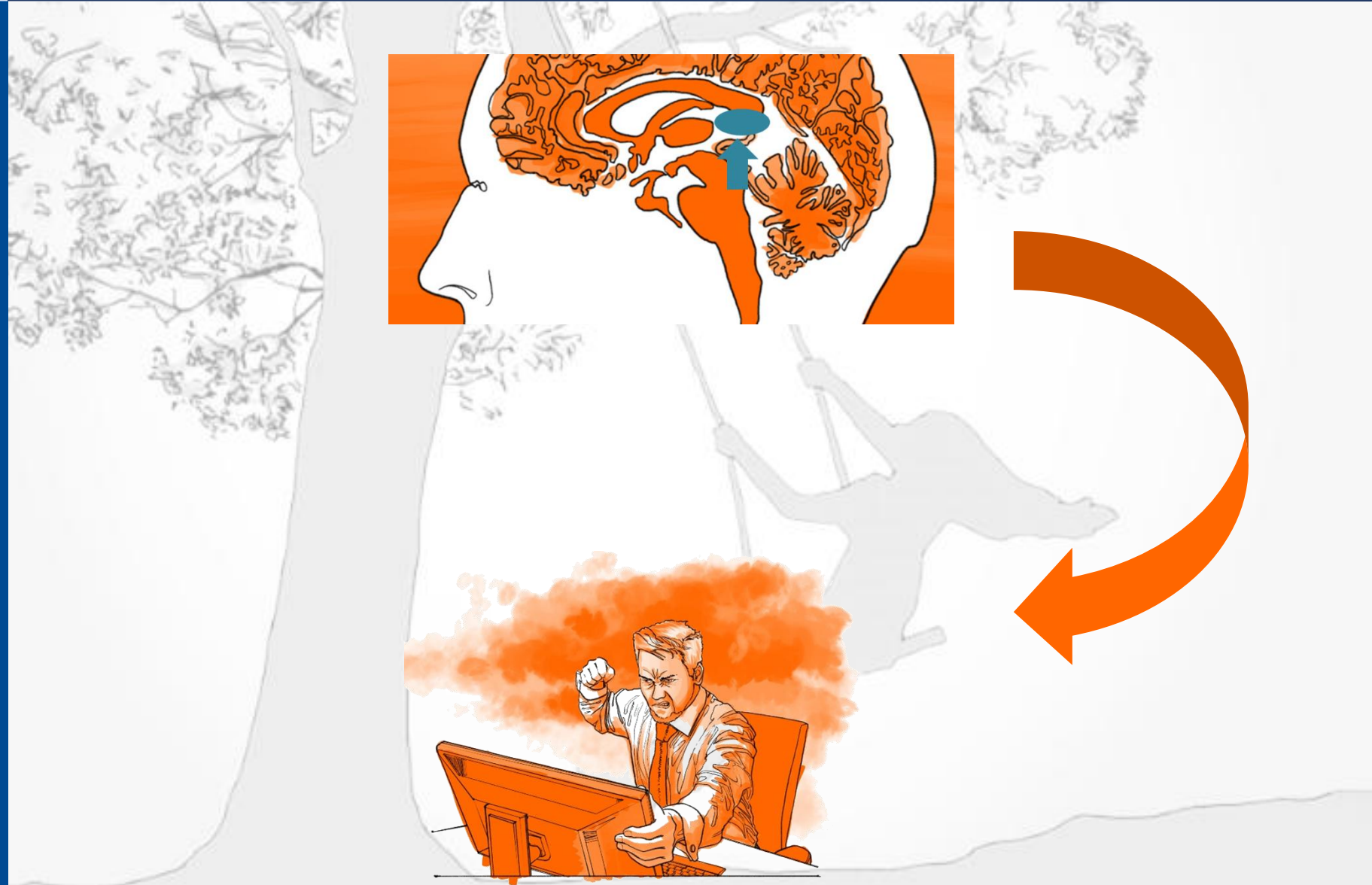
Welche Bereiche sind beteiligt?



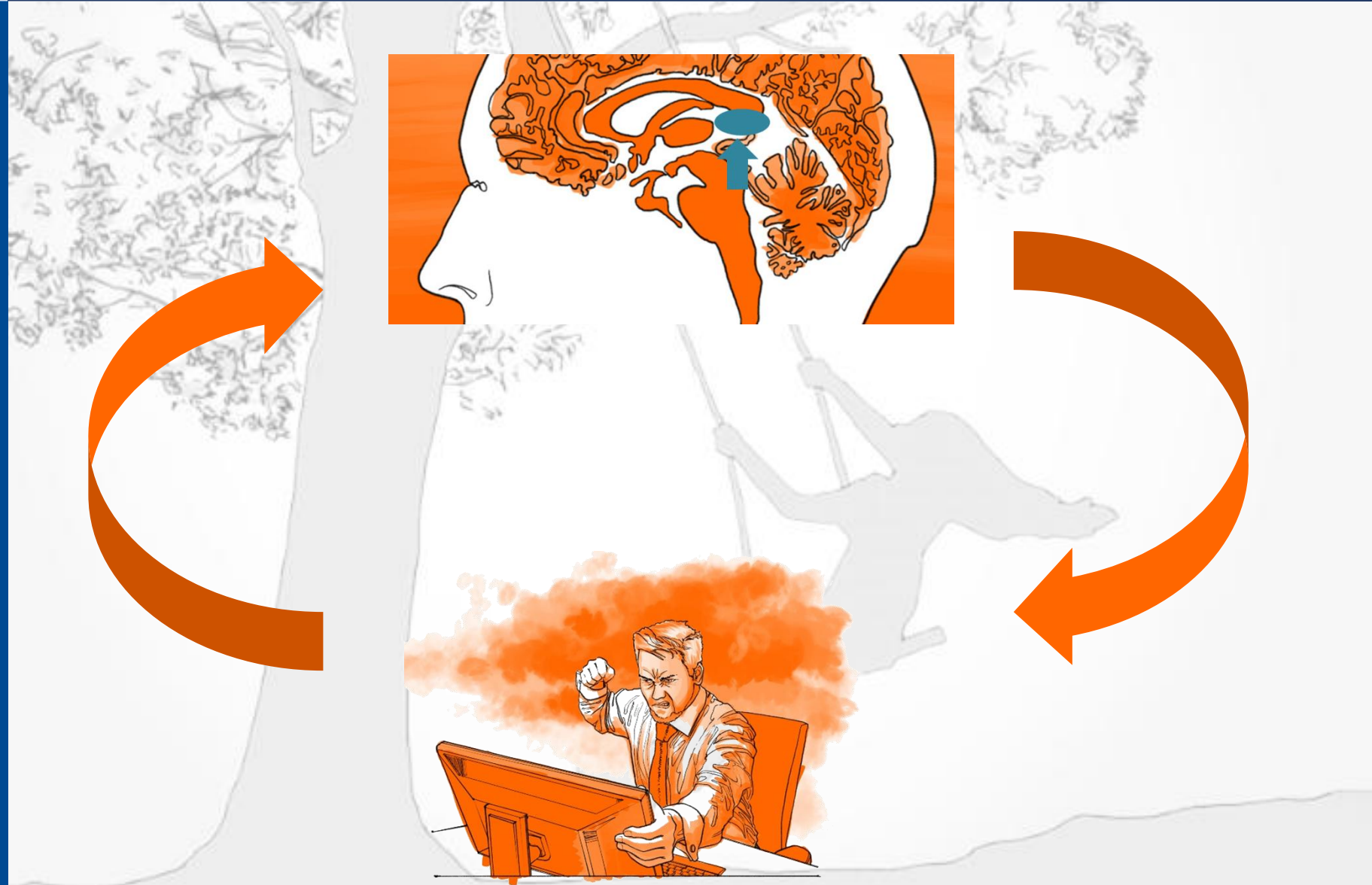
### Folgen



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Achtsamkeit?



**Aufmerksamkeit**



**Bewertung**



Warum hilft  
Achtsamkeit?



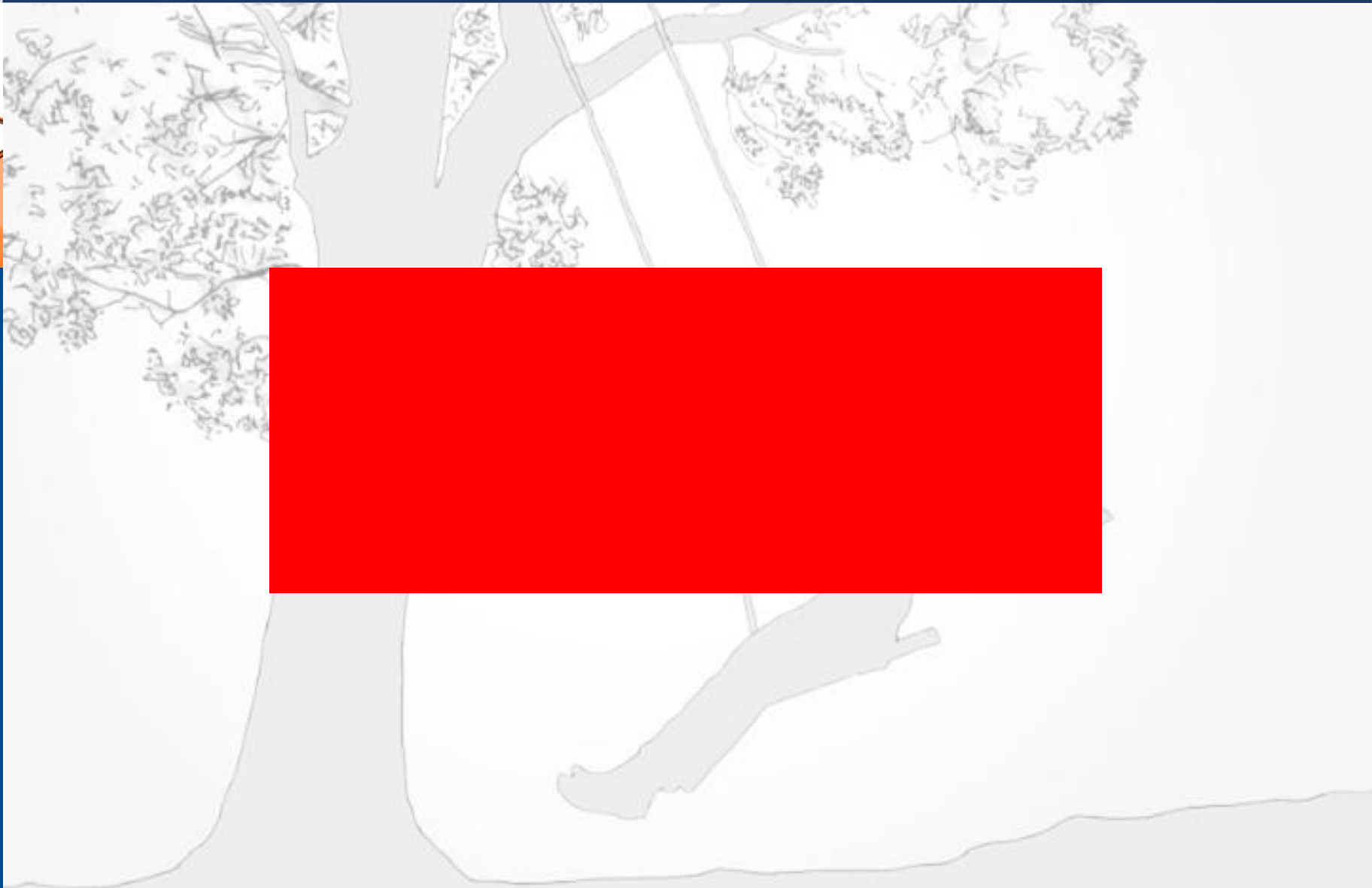
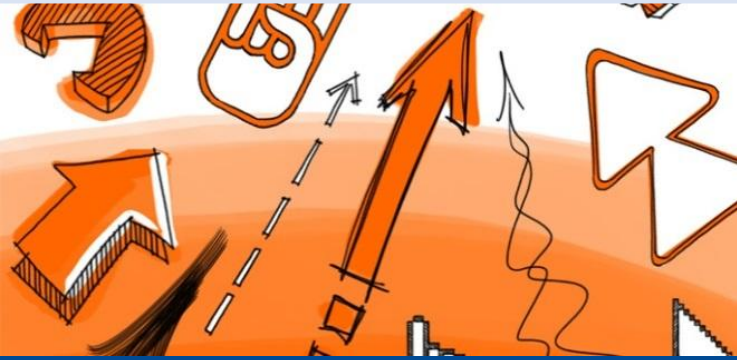
**Aufmerksamkeit**

**Bewertung**

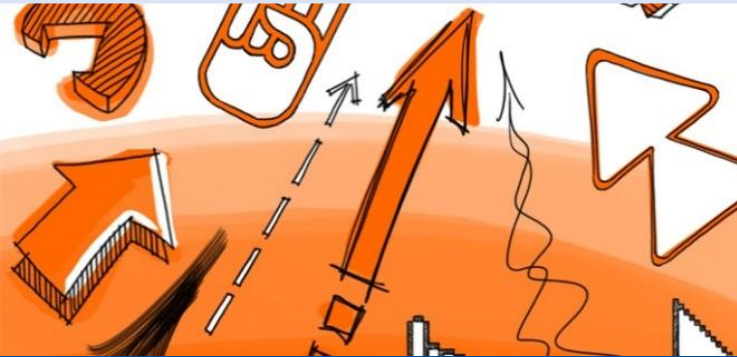












# Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

## Aufmerksamkeit

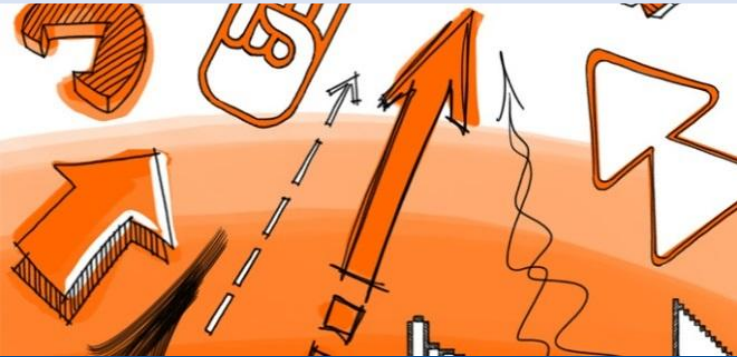




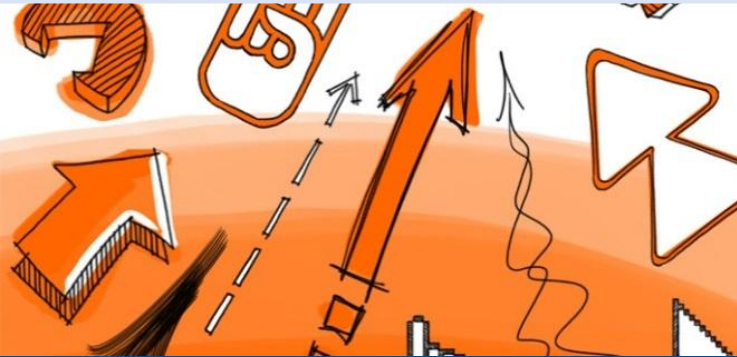
**Rot**



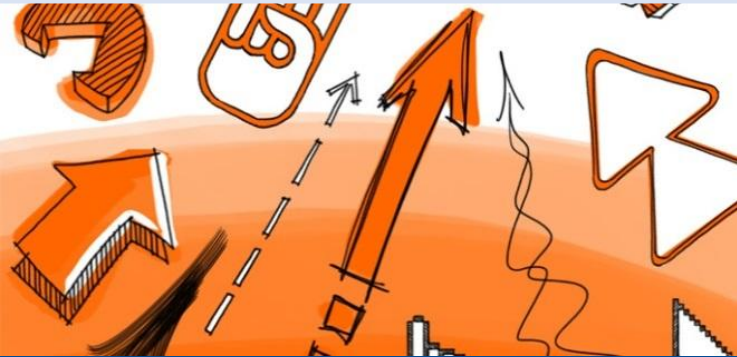
Grün



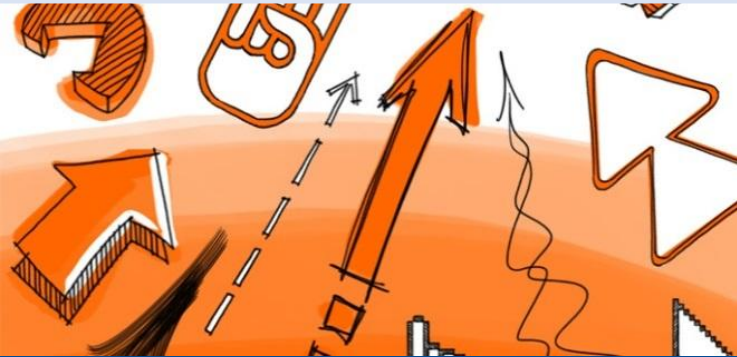
# Blau



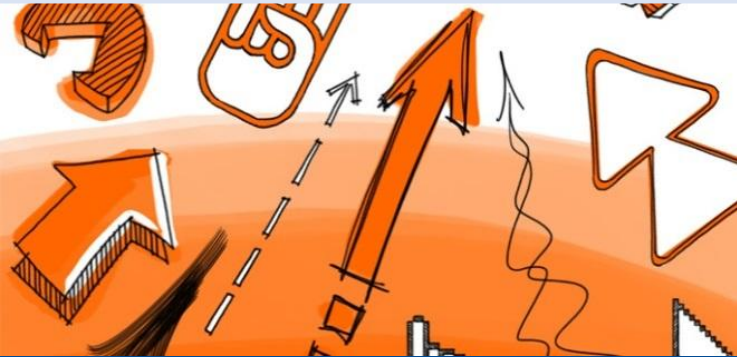
**Rot**



# Gelb



# Grün



**Grün**



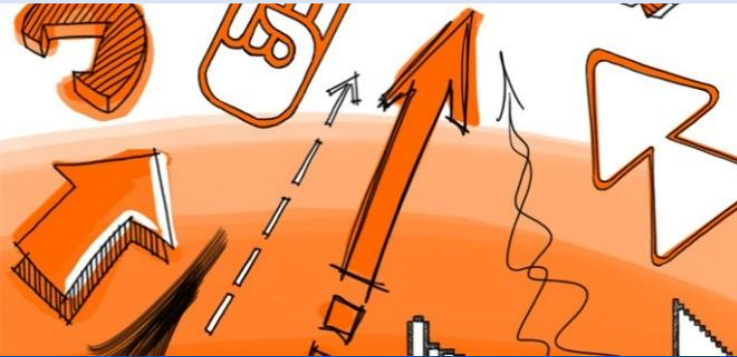
**Rot**

# Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

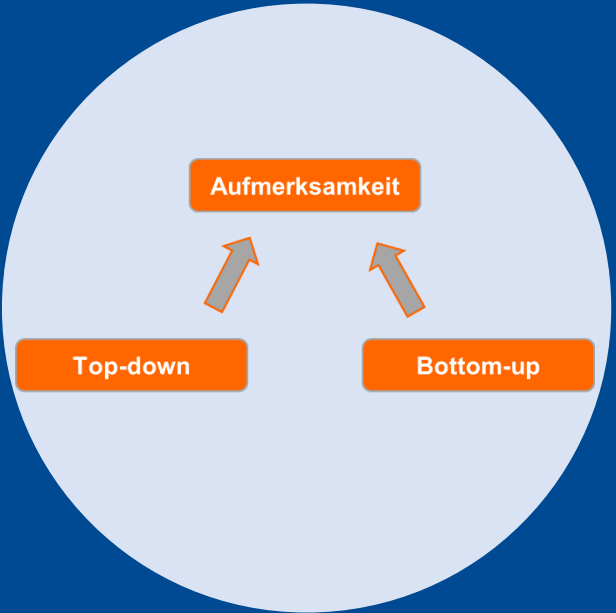
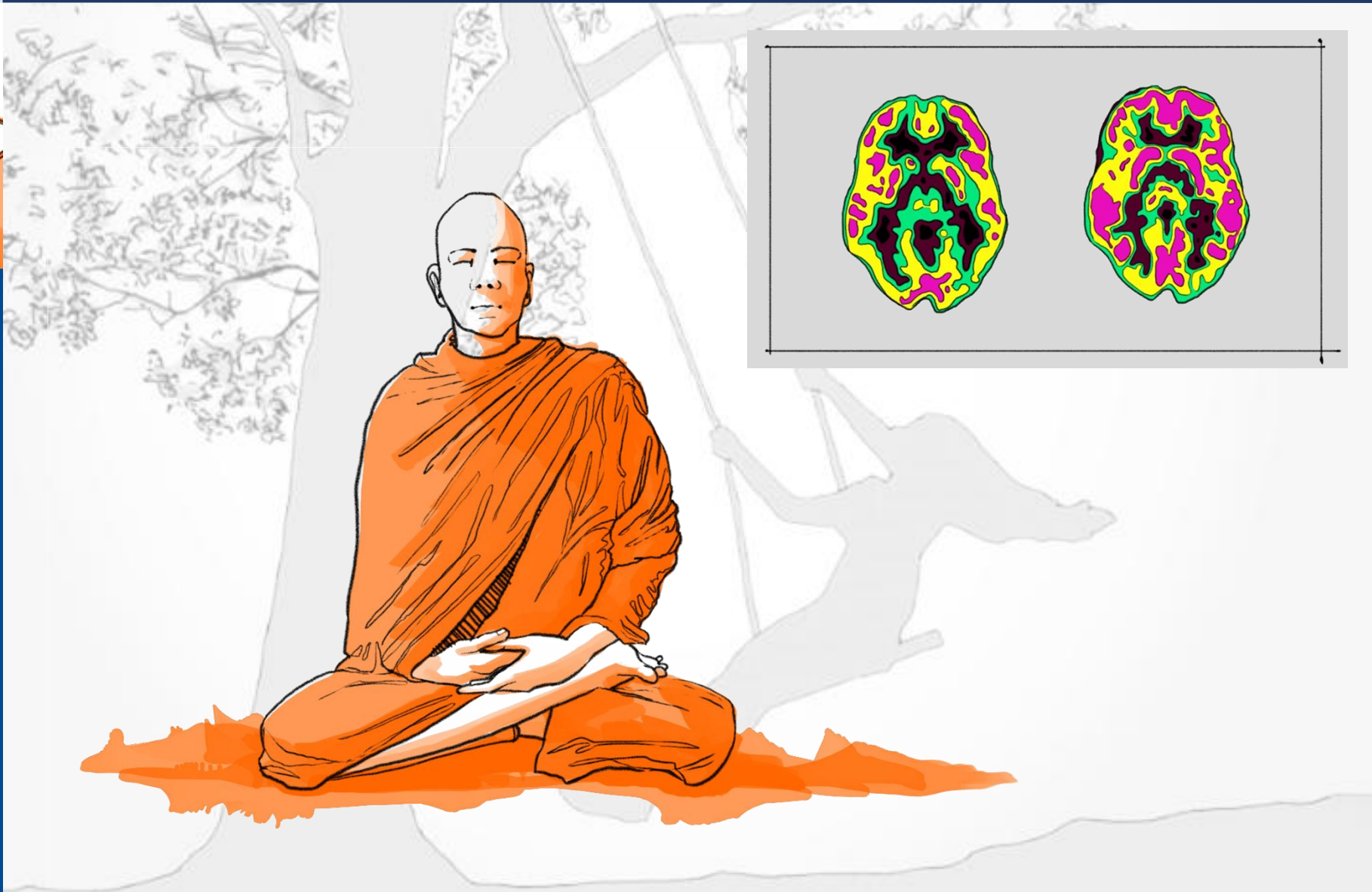
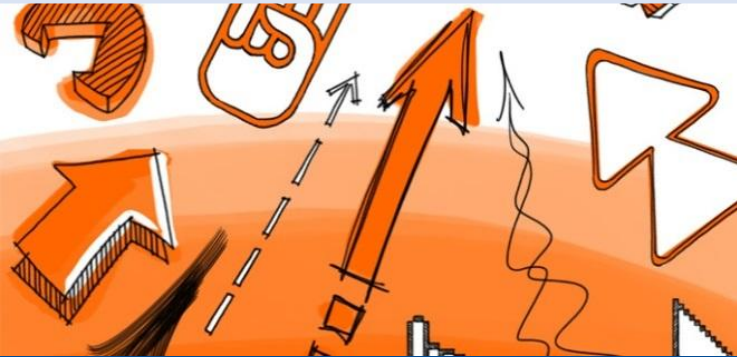
## Aufmerksamkeit



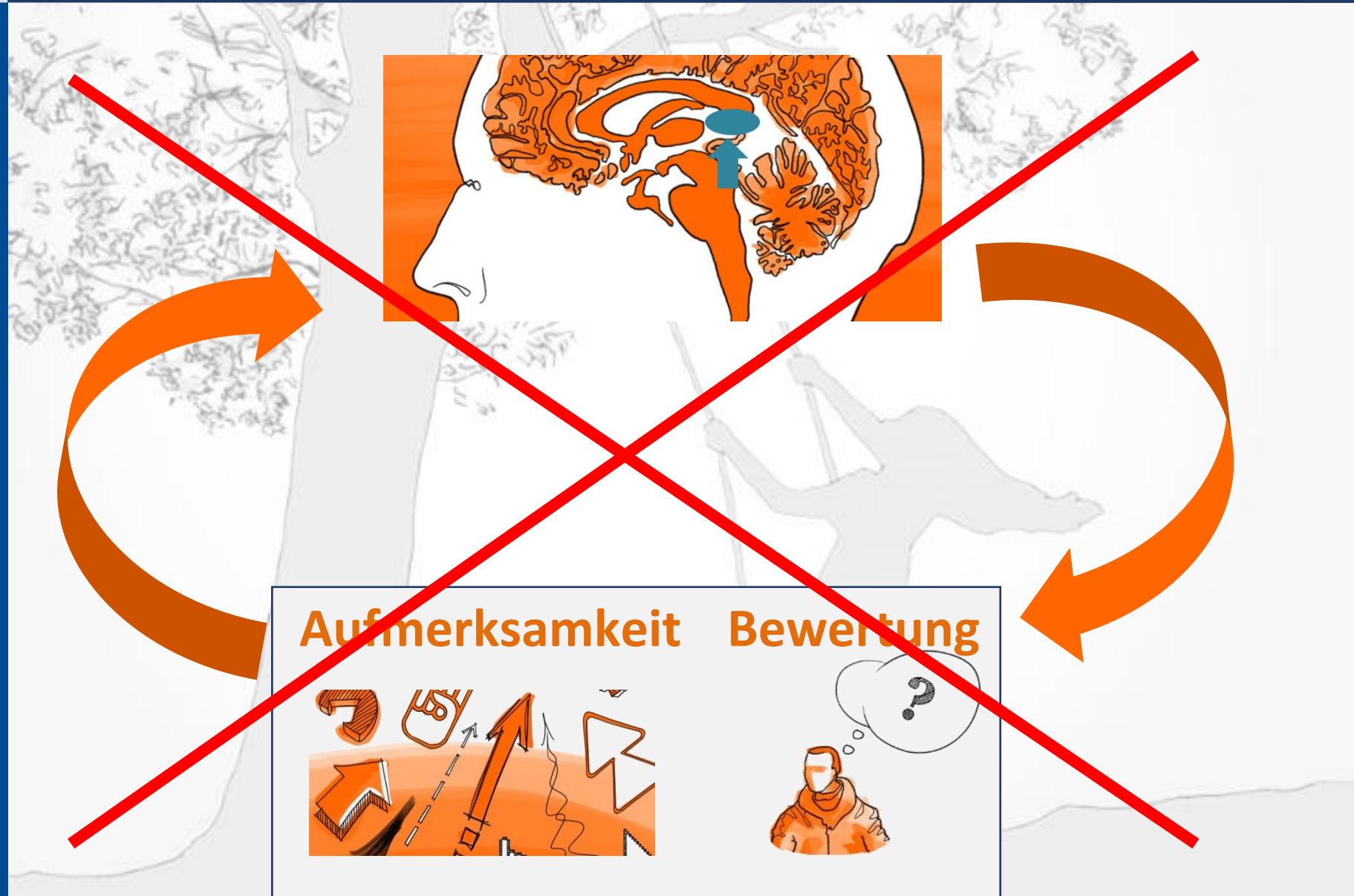


## Aufmerksamkeit





Warum hilft  
Achtsamkeit?



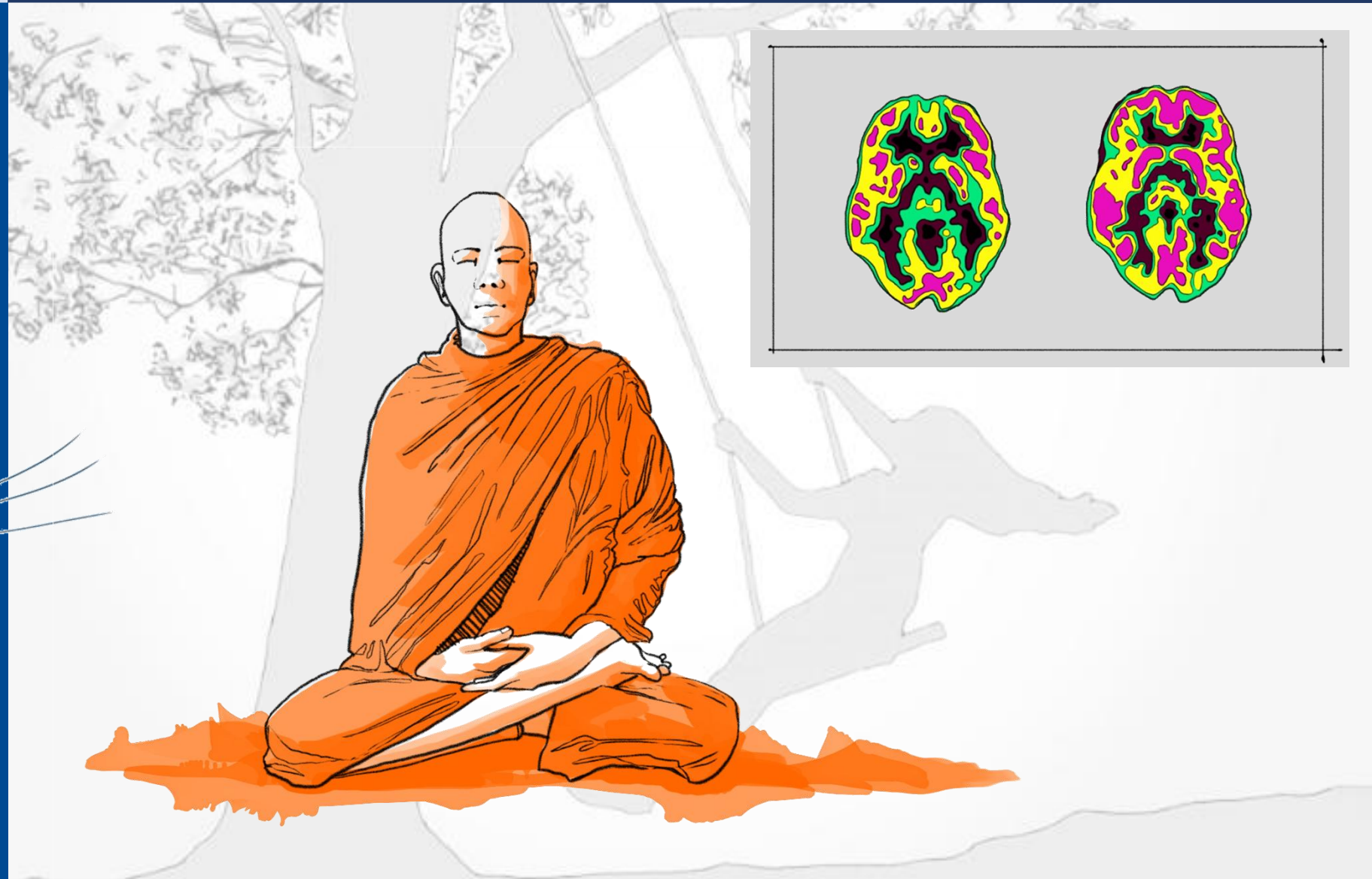
### Warum hilft Entspannung?



### Achtsamkeit und Entspannung



### Achtsamkeit und Entspannung



Tätigkeit auswählen (z.B. Gehen, Essen Trinken, Waschen)

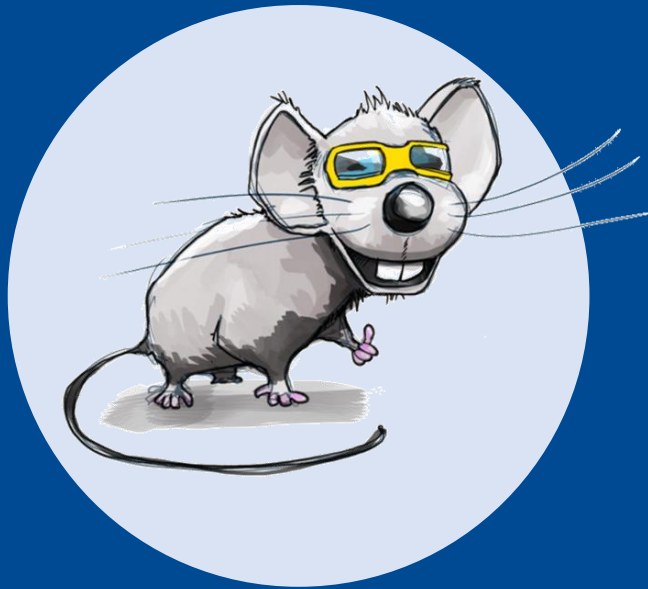
### Achtsamkeit und Entspannung



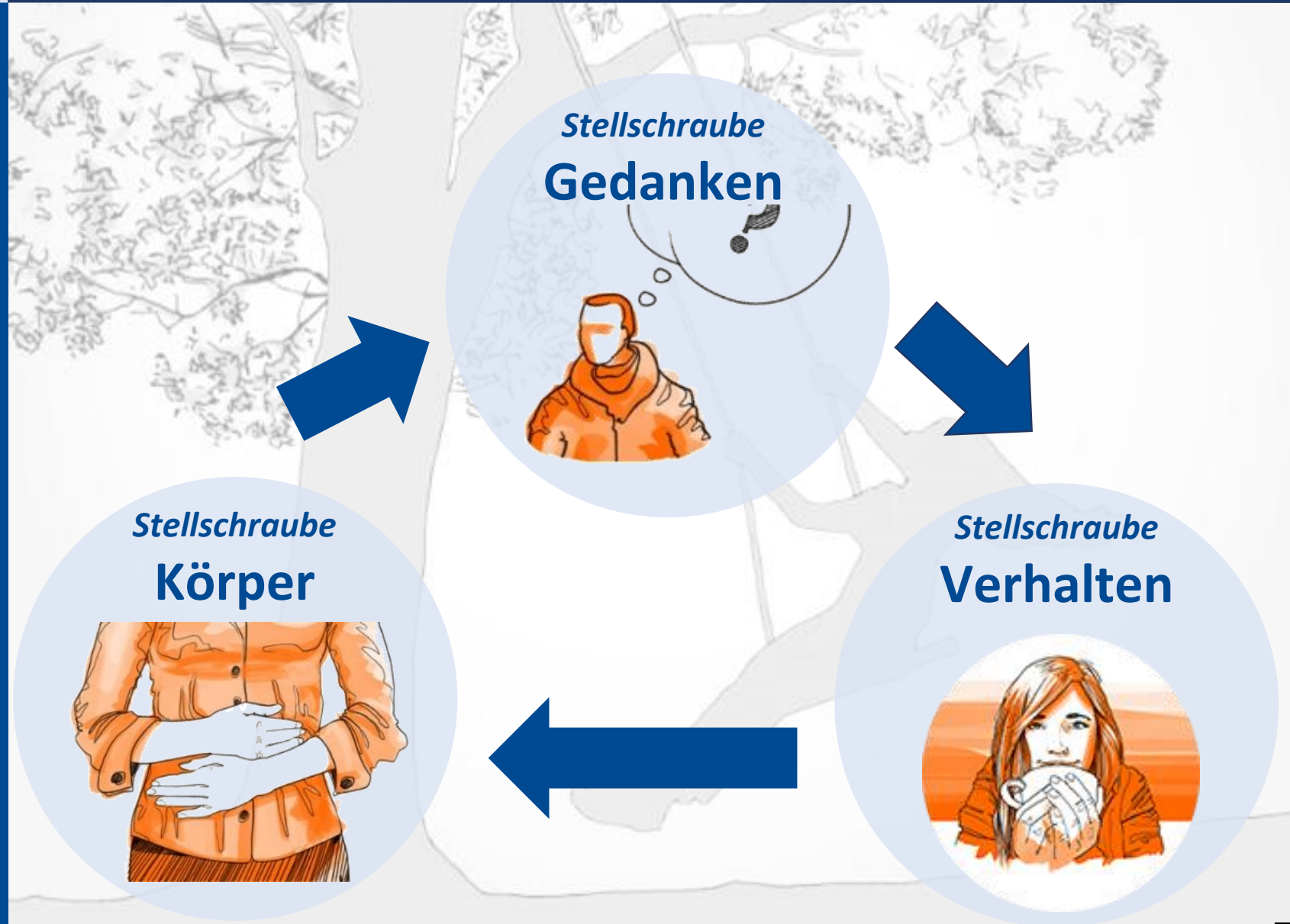
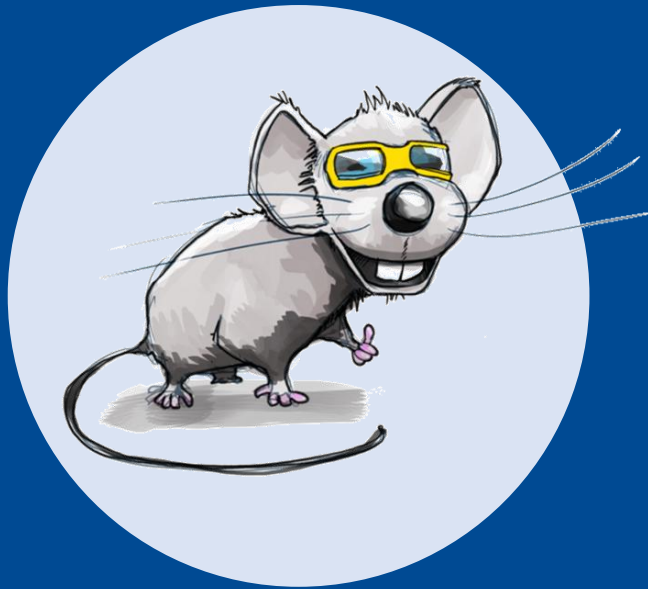
#### Tätigkeit auswählen (z.B. Gehen, Essen Trinken, Waschen)

- Konkretisieren: Regelmäßig wiederkehrende Situationen (z.B. eine bestimmte Treppe gehen, erste Bissen beim zweiten Frühstück)
- Realisierbarkeit prüfen
- Haltung: Nicht über Vergessen ärgern (das ist normal), sondern über das Bemerkten freuen!
- Auf nächste Gelegenheit freuen - oder diese gleich herbeiführen.

## Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell



## Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell



Stellschraube  
Körper

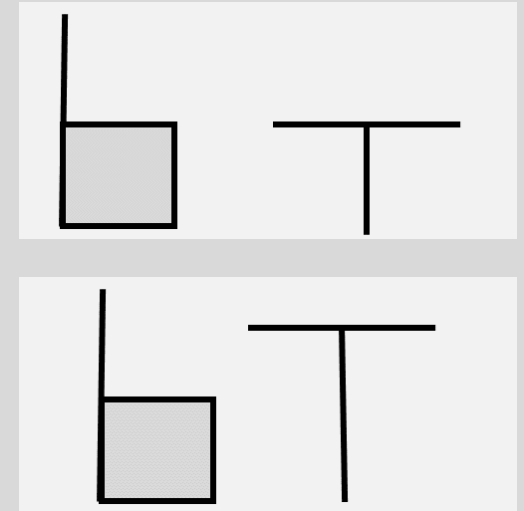


### Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



### Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992



### Stellschrauben

Stellschraube  
Körper



Ziel

Wirkungen	Nebenwirkungen



### Stellschrauben

Stellschraube

Körper

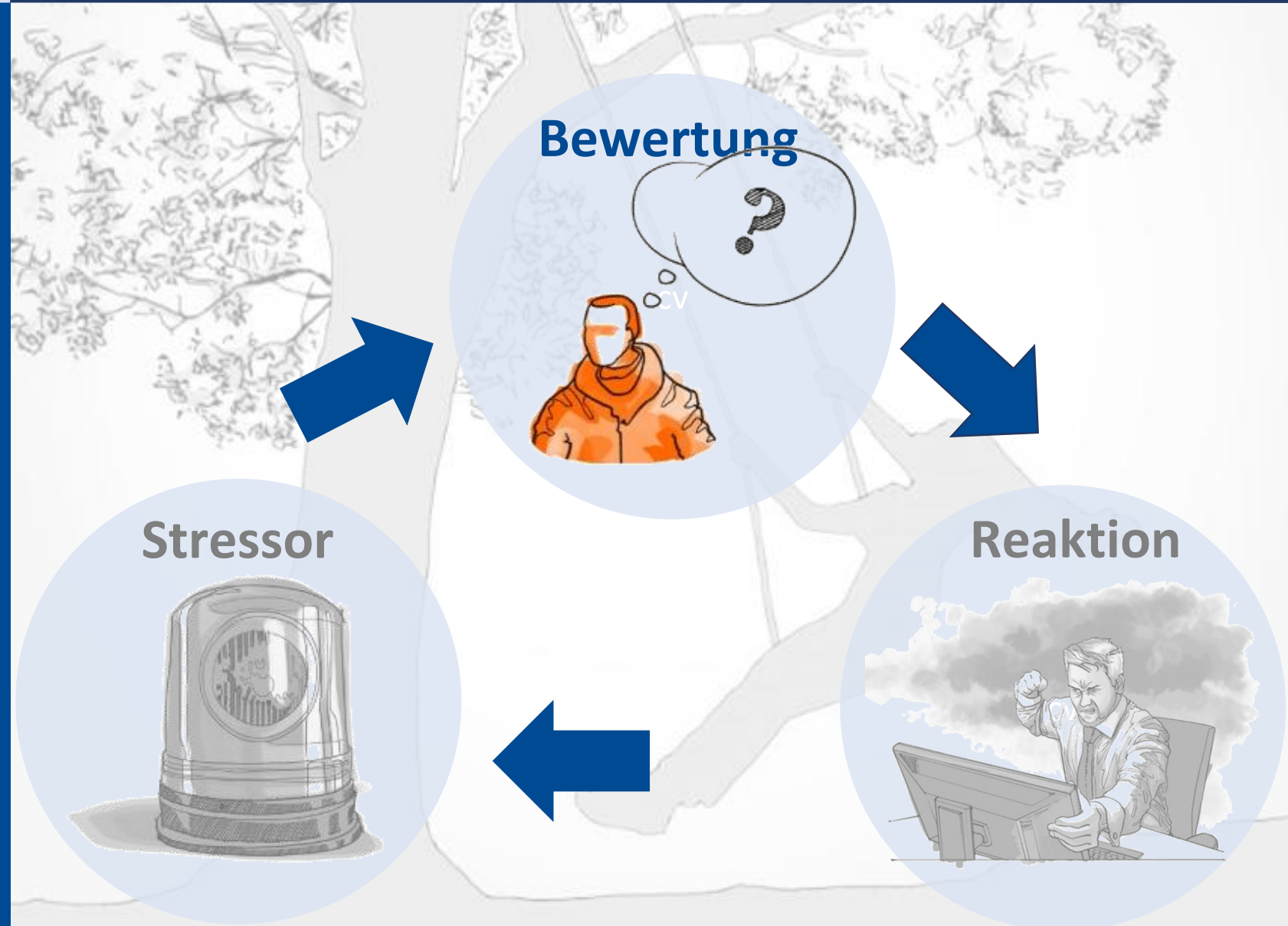


Situation	Alte Körperhaltung	Alte Emotion	Neue Körperhaltung	Neue Emotion

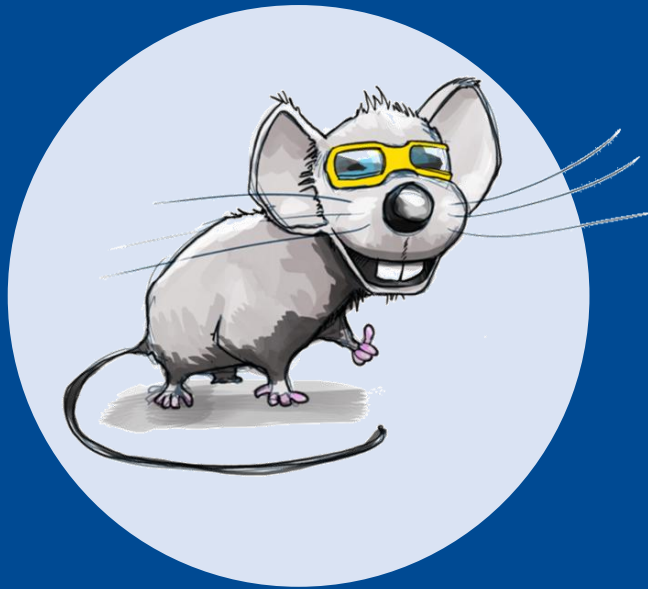


### Bewertung:

- Stressor ist veränderbar
- Aber Stressor lässt sich nicht verändern



## Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell



### Stellschrauben

Stellschraube  
Gedanken



Ziel

Wirkungen

Nebenwirkungen



### Stellschrauben



### Hilfreiche Gedanken

Realitätsprüfung &  
Konkretisierung

Blick auf das Positive, auf  
Chancen und Sinn

Auf eigene Stärken und  
Erfolge besinnen

Entkatasrophisieren und  
auf positive Konse-  
quenzen besinnen

Relativieren und  
Diastanzieren



## Emotionen verändern

### Stellschrauben



1 Ihre Situation

Ziel 2



Wirkungen	Nebenwirkungen

3



Gedanken identifizieren und verstärken

4



Neue Gedanken erproben



5

### Stellschrauben



Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

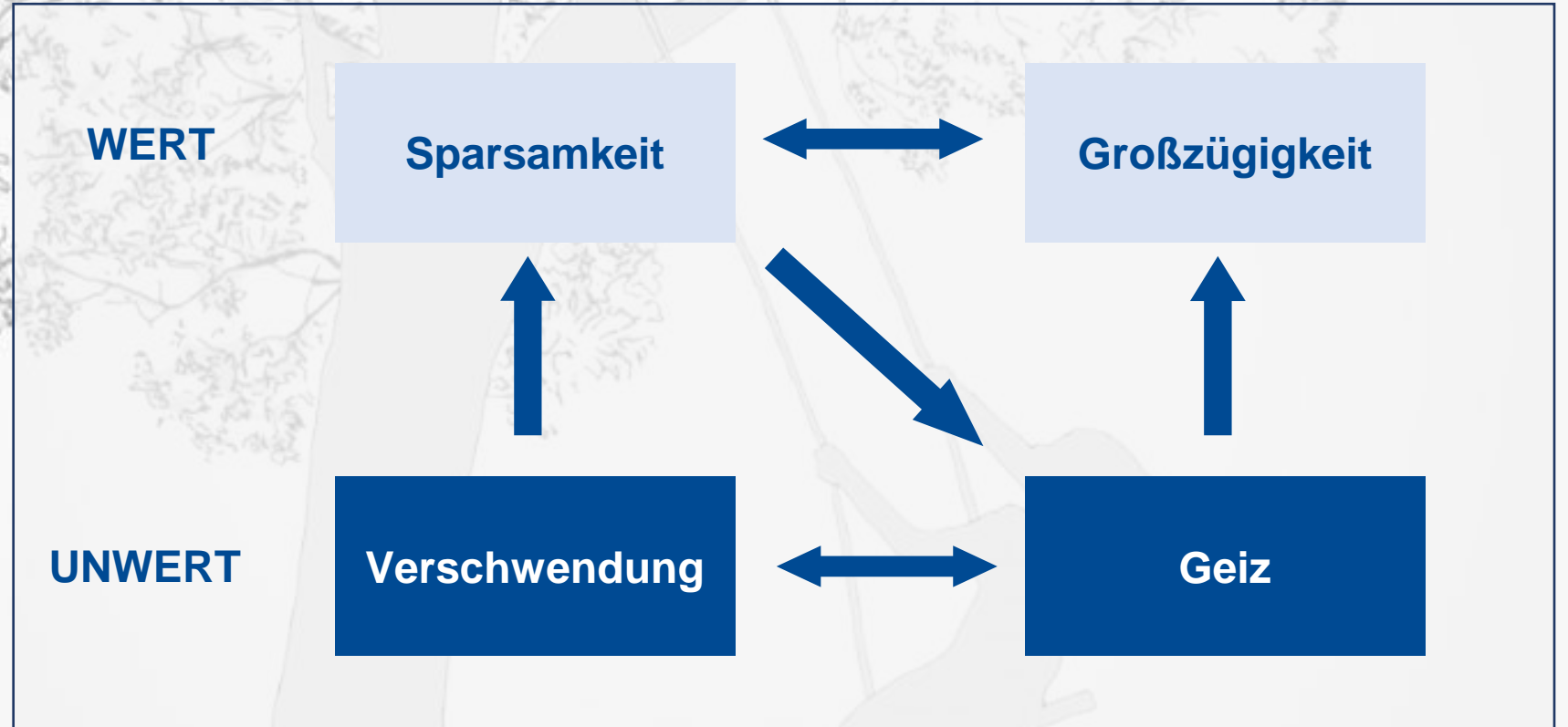


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

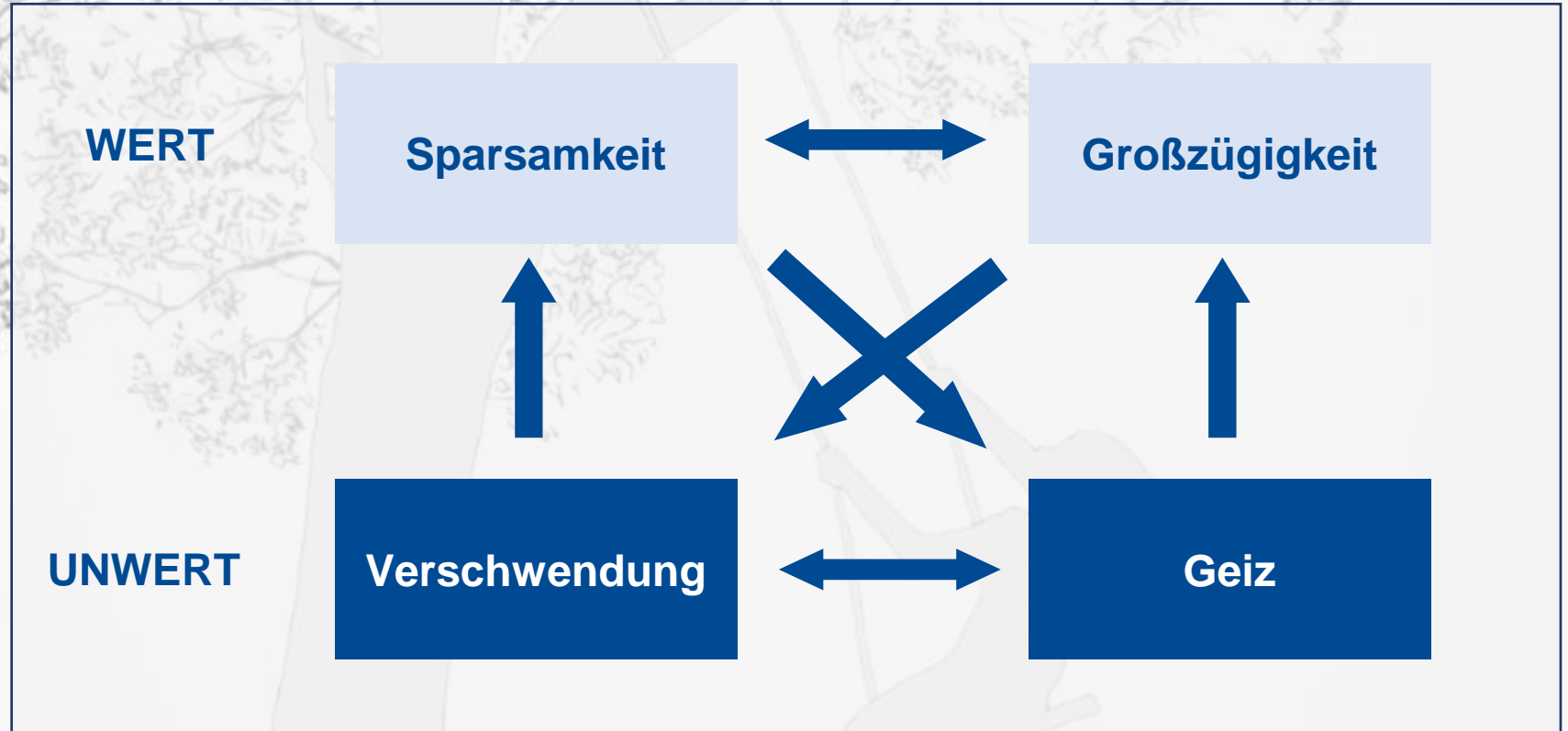


Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



### Stellschrauben

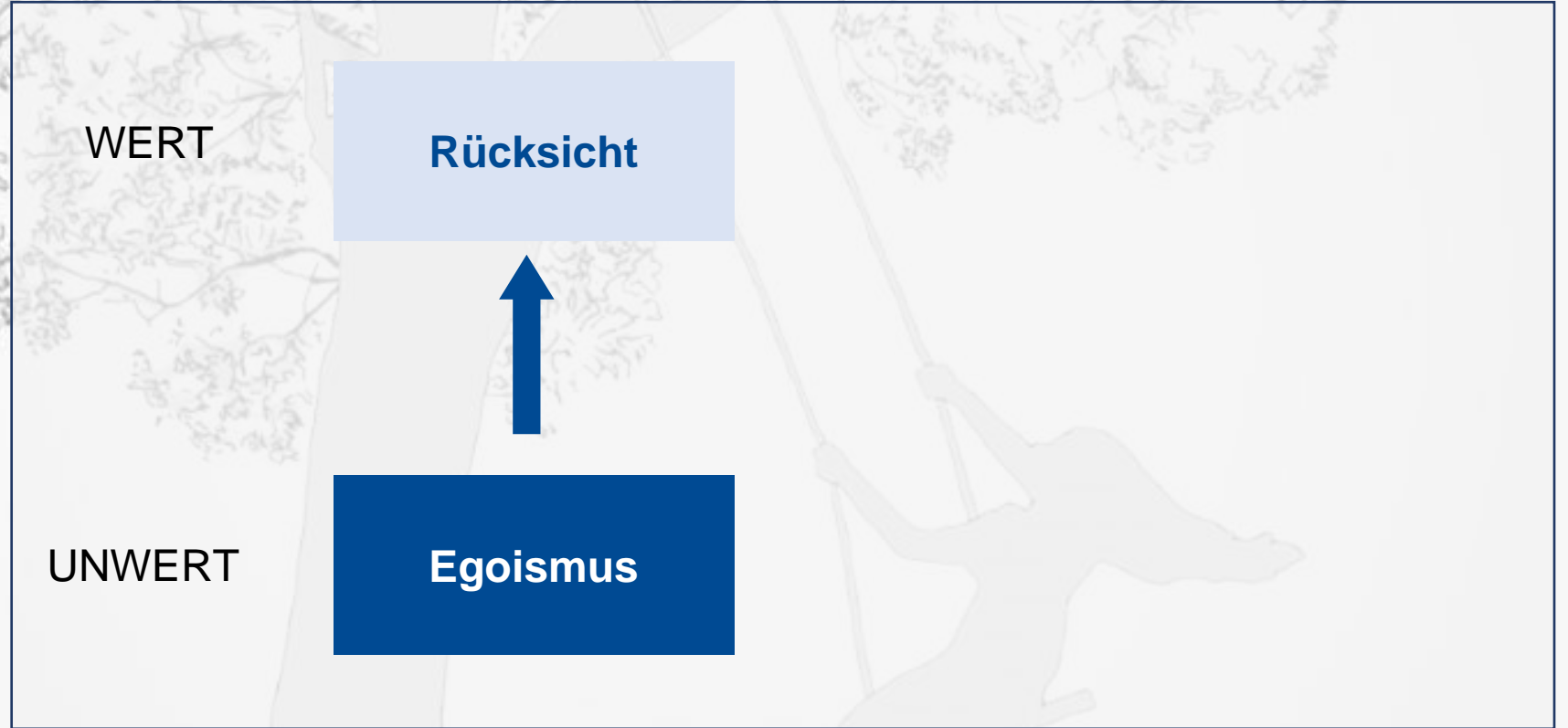


Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



### Stellschrauben



Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

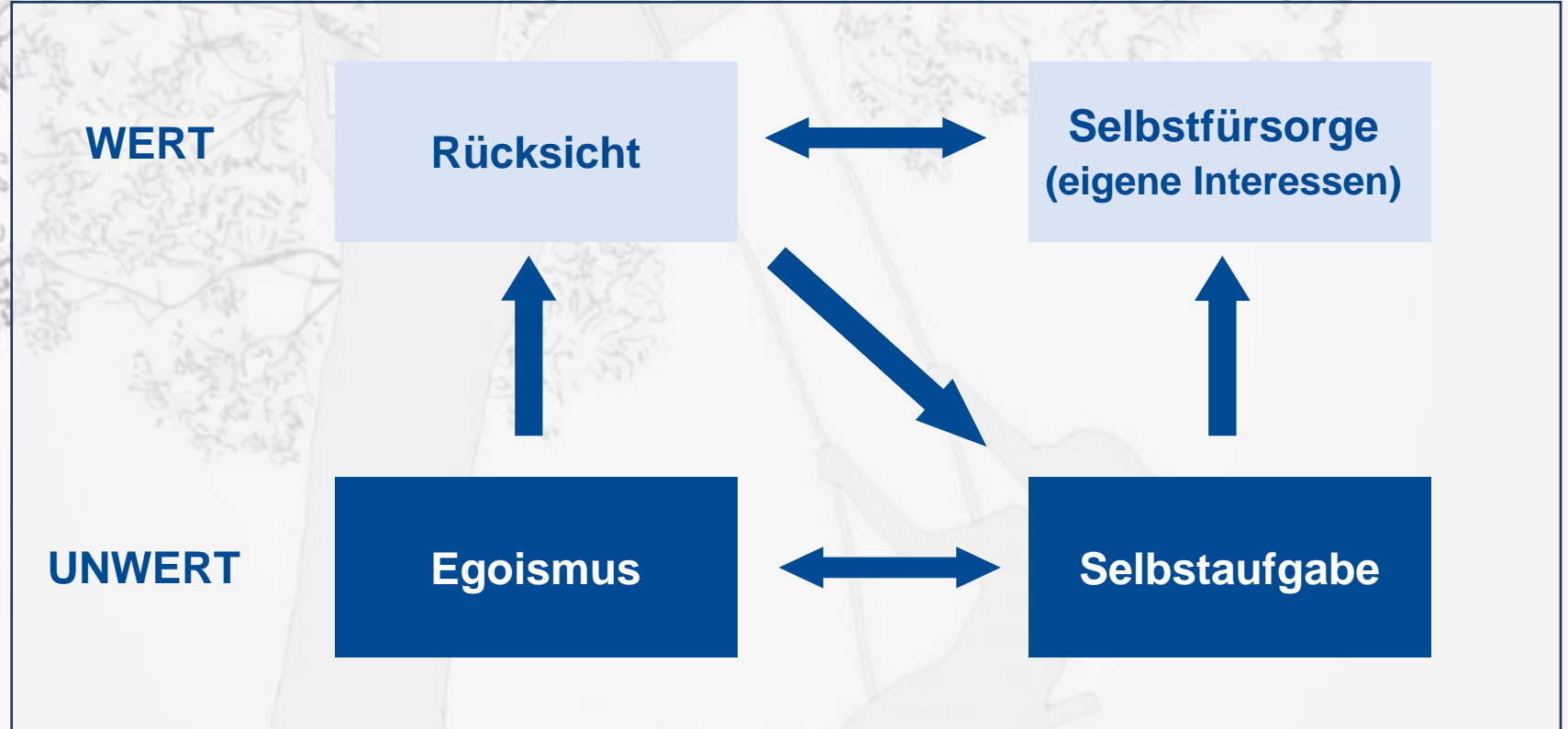


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

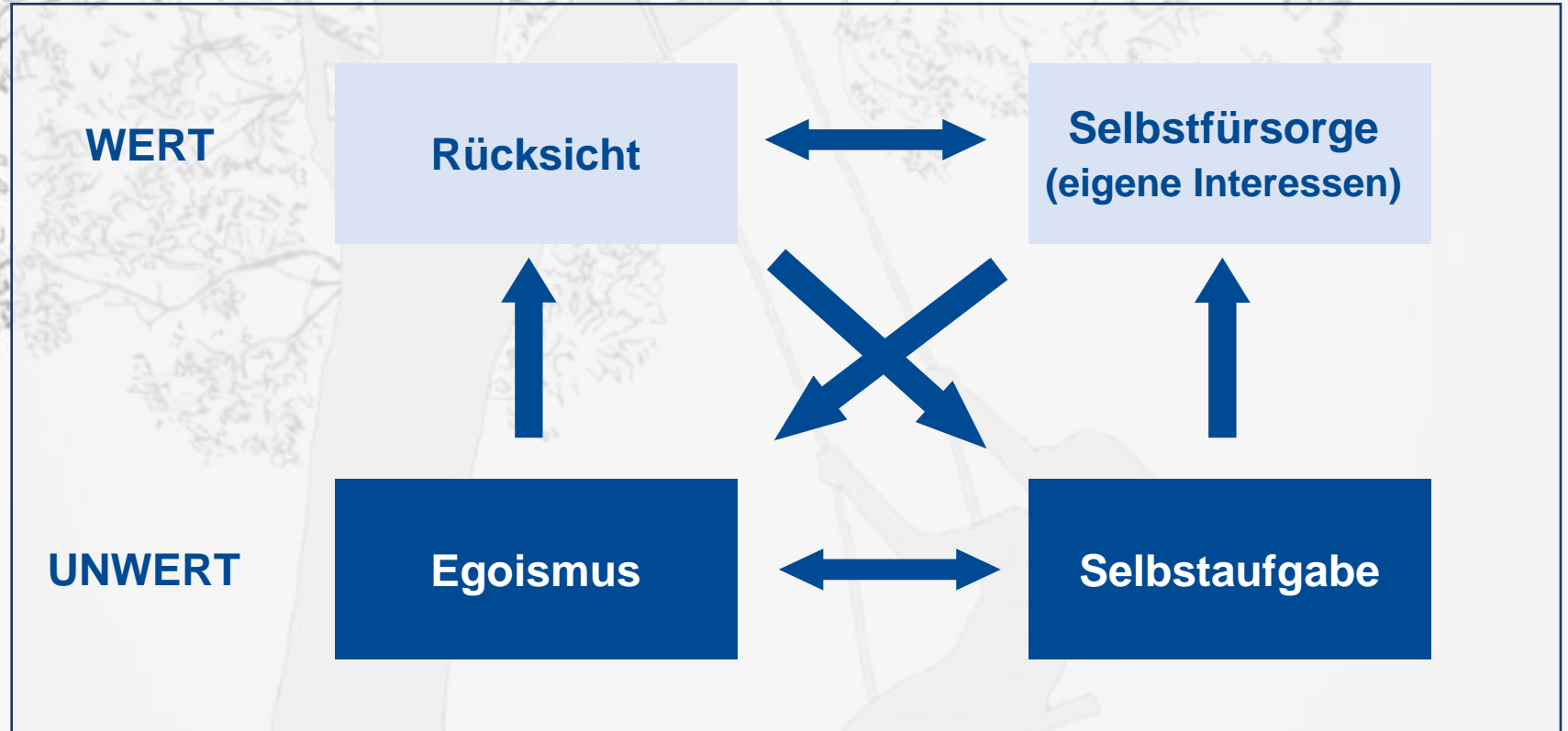


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben



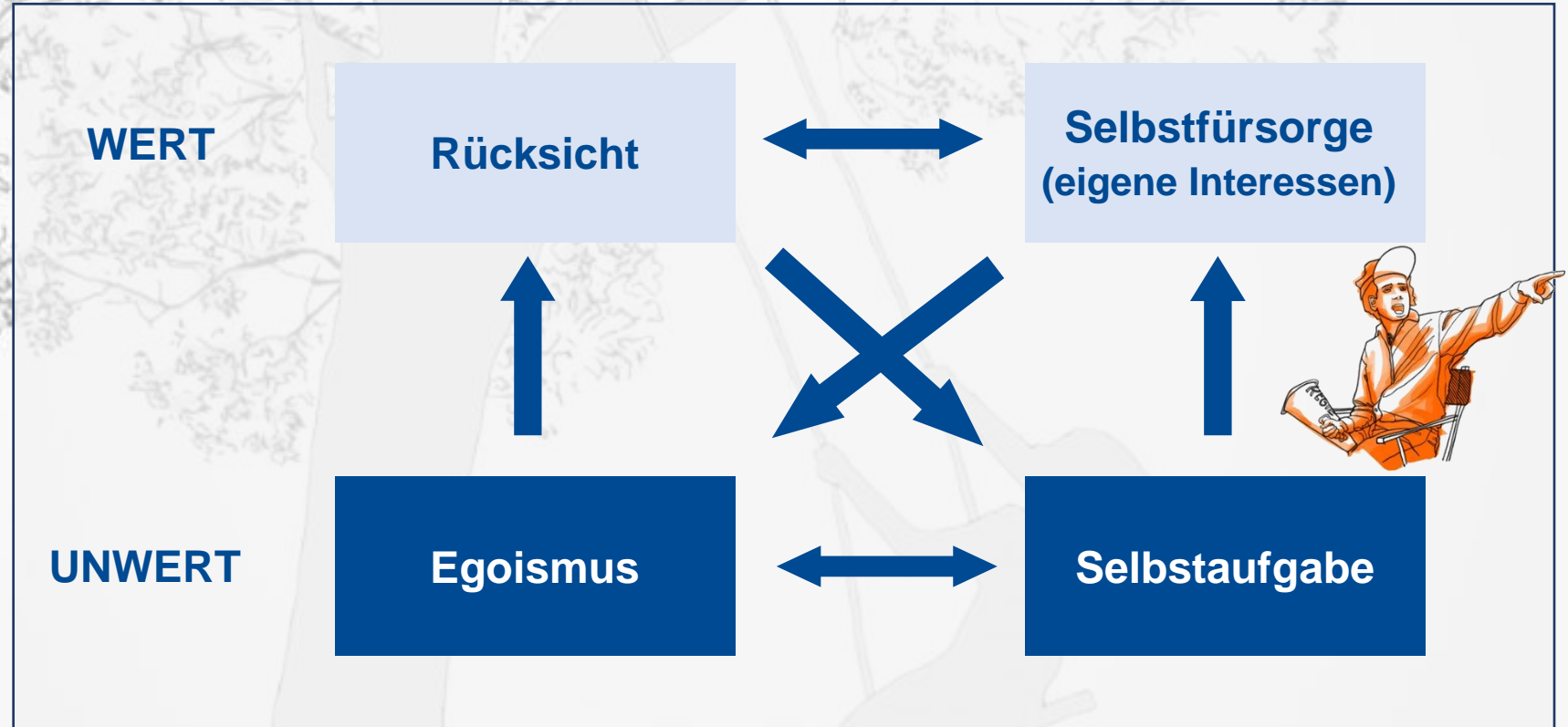
Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



## Werte- und Entwicklungsquadrat

Wie hat's funktioniert?



Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

Stellschraube  
Gedanken



Situation	Alter Gedanke Alte Körperhaltung	Alte Emotion	Neuer Gedanke Neue Körperhaltung	Neue Emotion

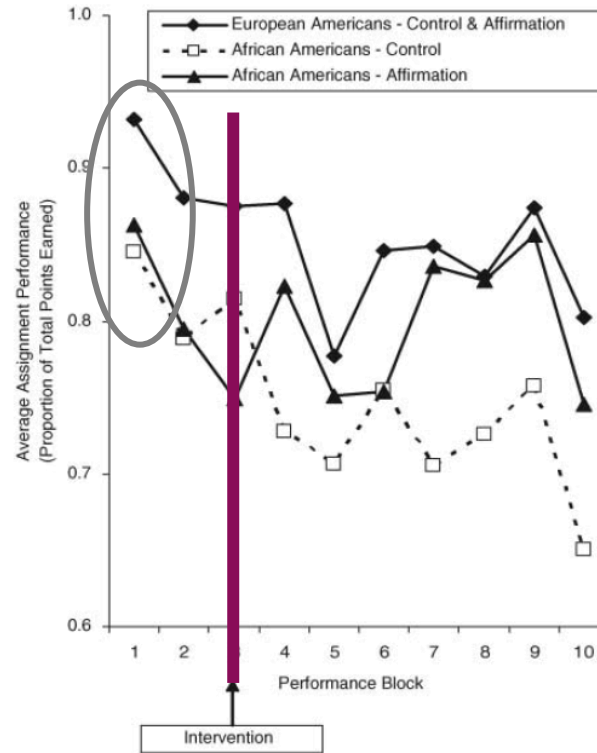


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

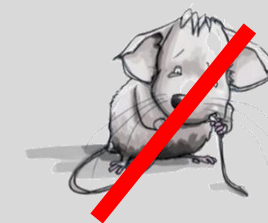
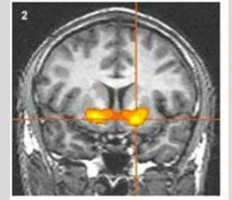
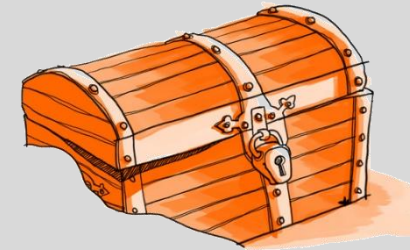
Neue Gedanken  
erproben



## Racial-Achievement-Gap



Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?  
Warum ist der für dich wichtig?  
Wie lebst du diesen Wert?



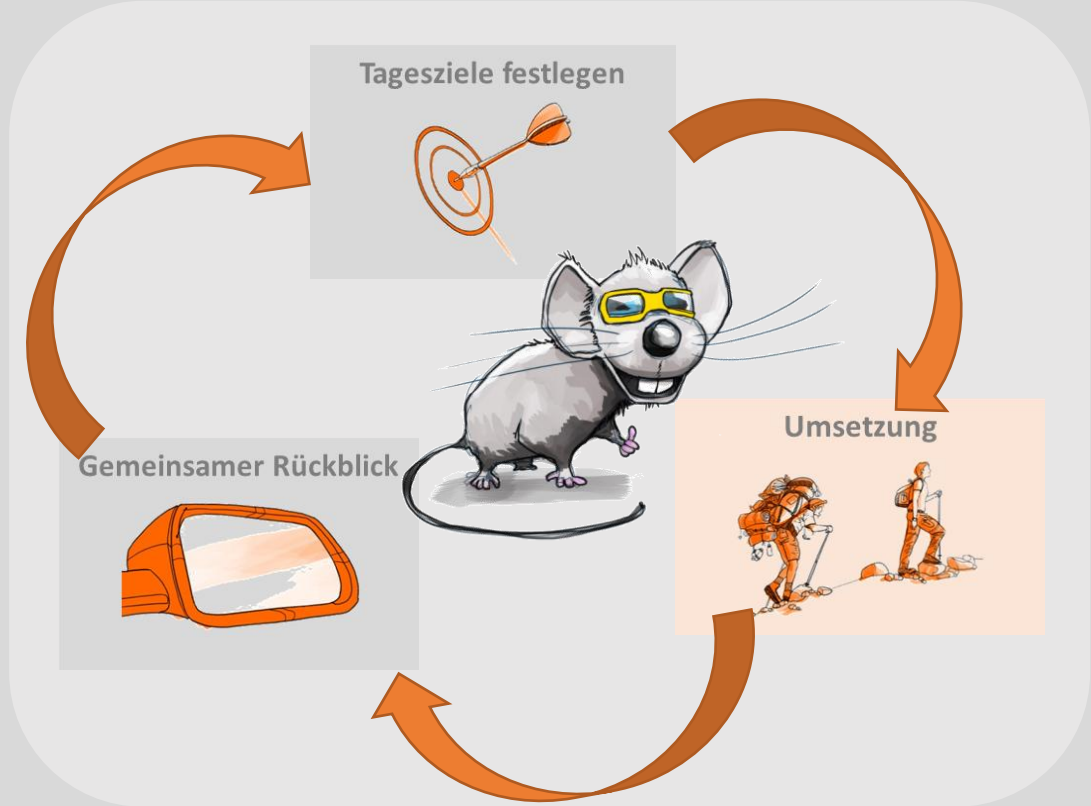
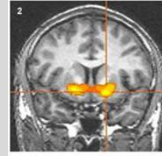
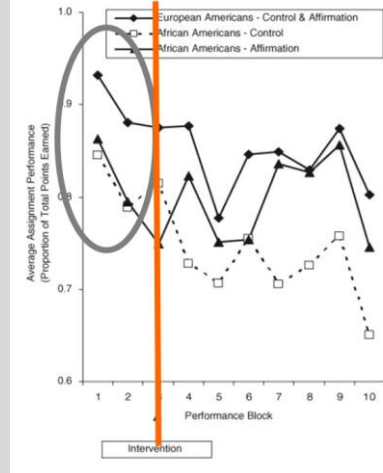
## Racial-Achievement-Gap

Marcus Eckert

PÄDAGOGIK

### Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht

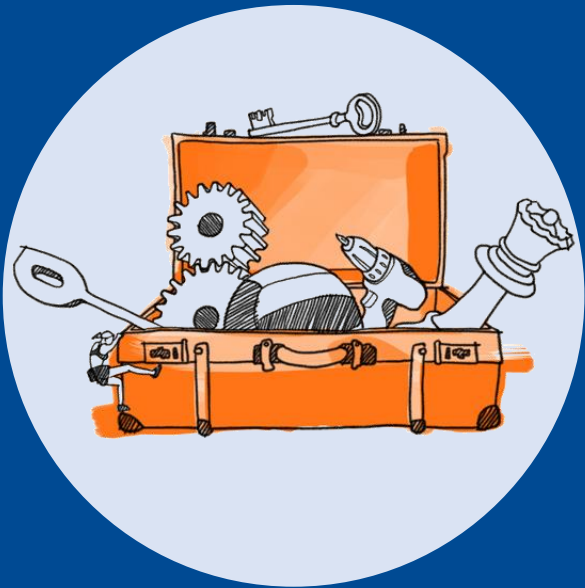
Klinisches Classroom Management



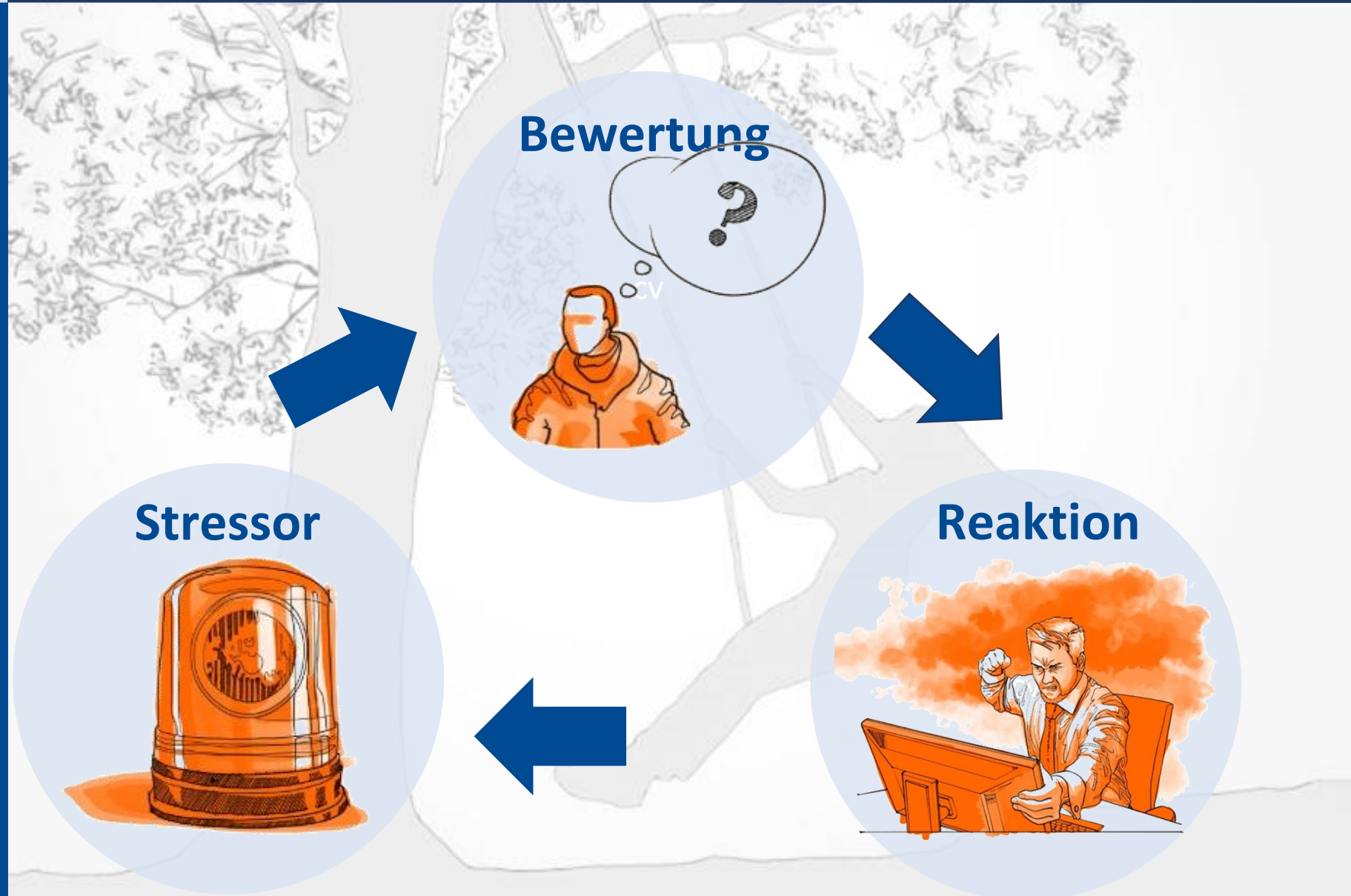
E-Book inside

BELTZ

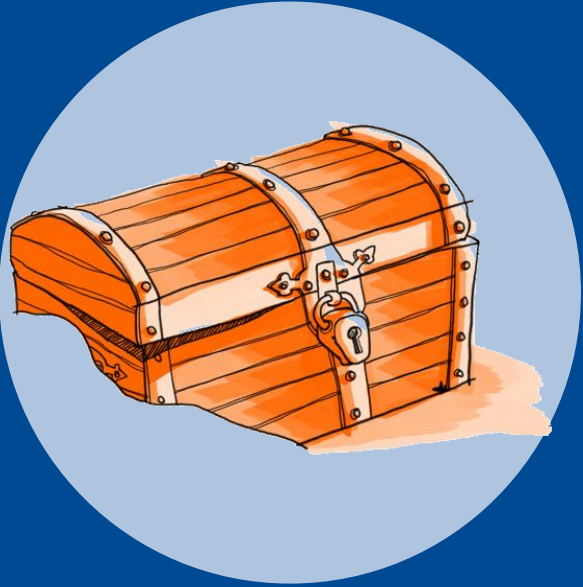
## Drei Stellschrauben



## Entstehung von Stress und negativen Emotionen

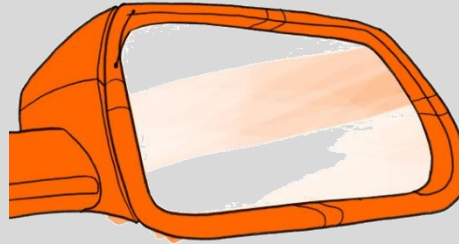


### Sinnhaftigkeit



#### Dimensionalität des Sinns (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006)

##### Meaning



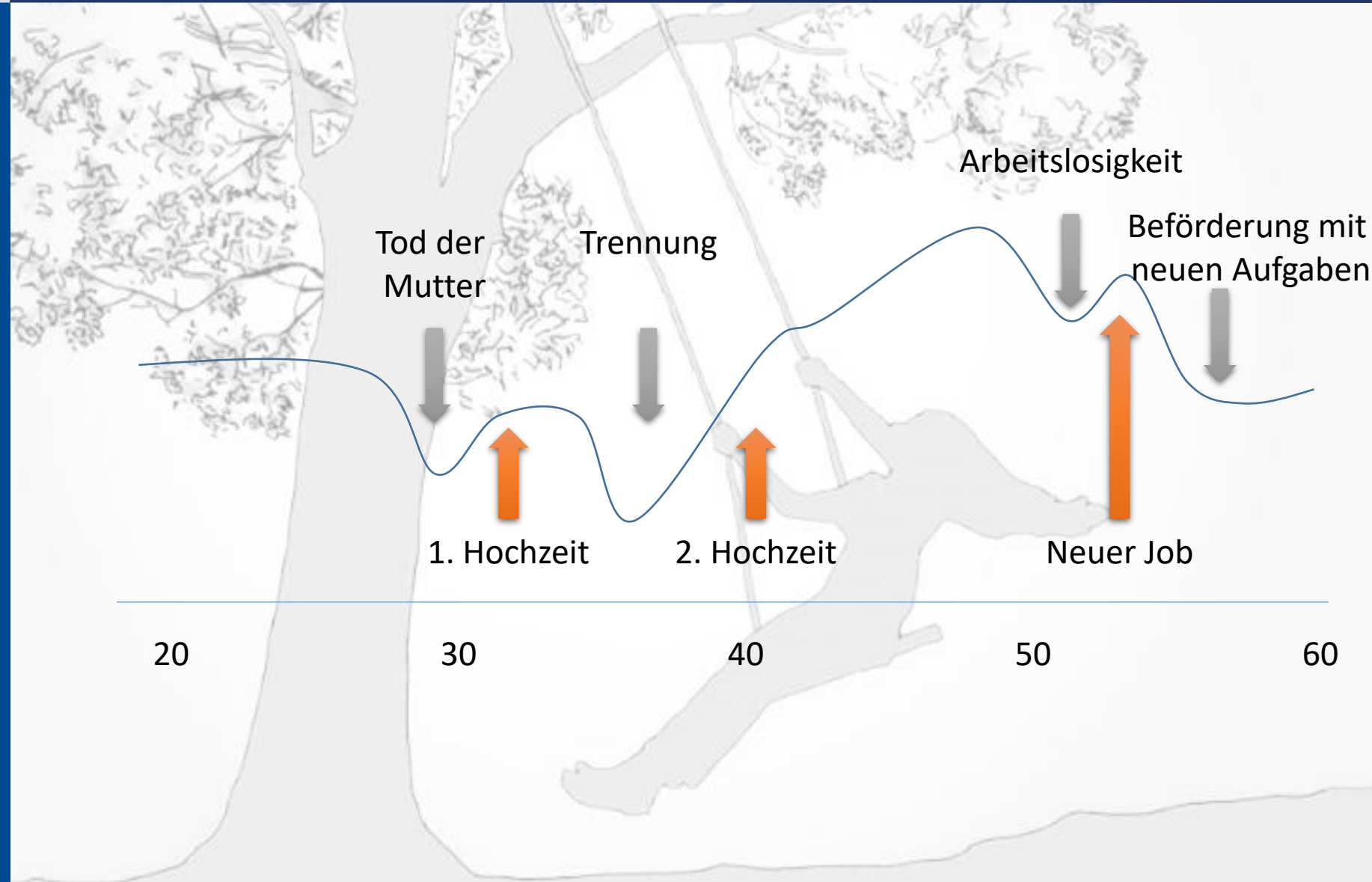
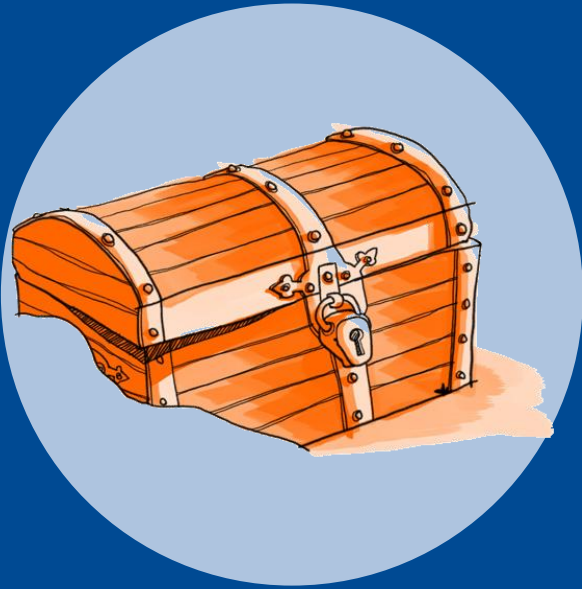
##### Purpose



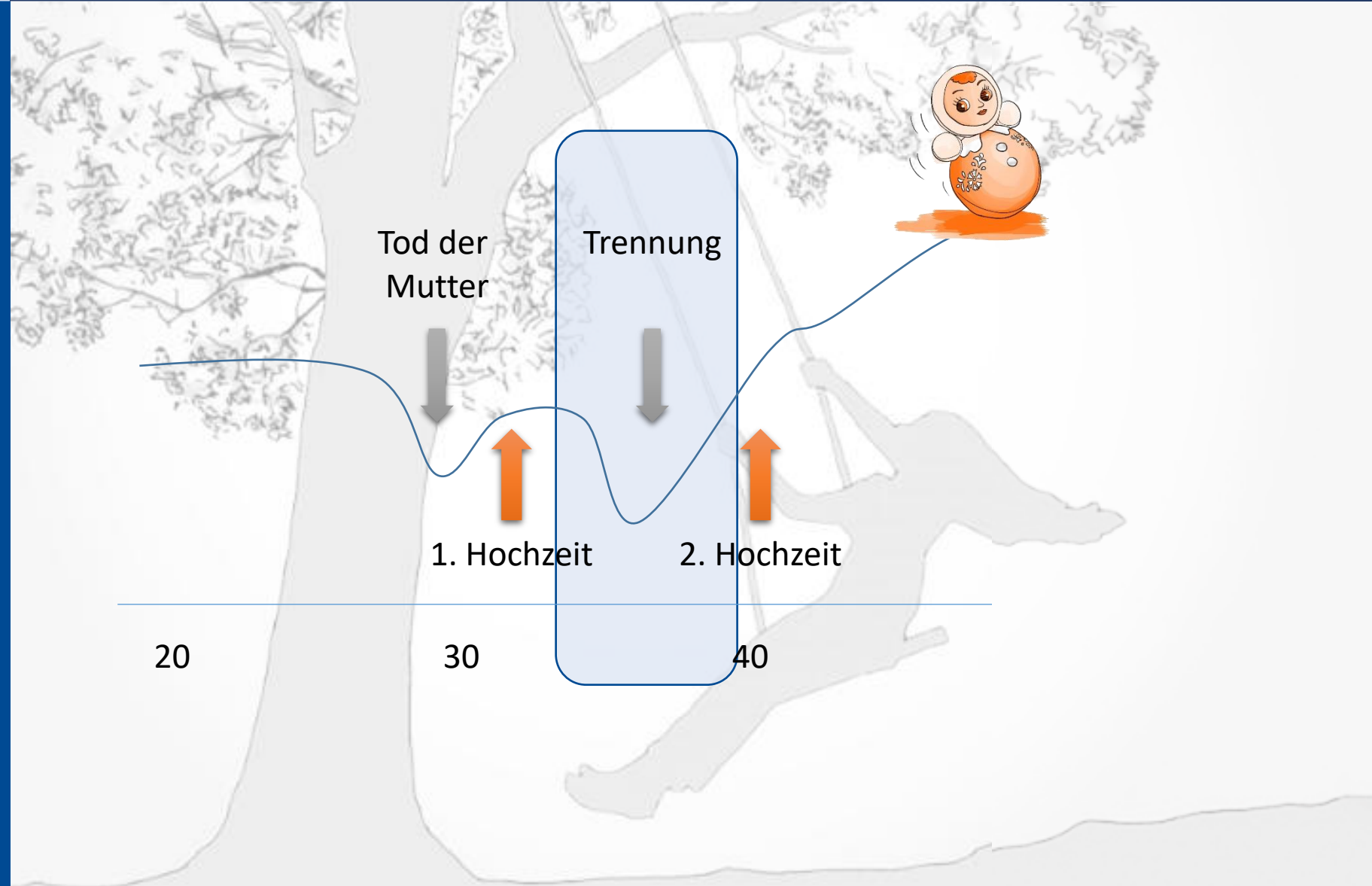
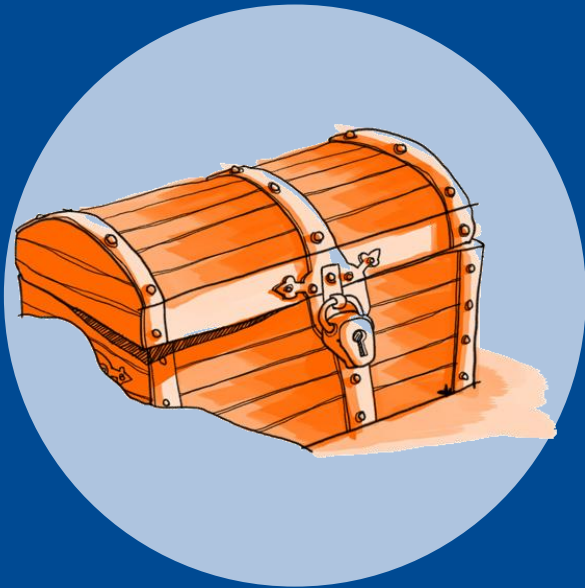
**Benefit finding:** Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

- Benefit finding ist assoziiert mit **langsamerem Rückgang der Immunparameter** bei HIV Infizierten (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998)
- Benefit finding bei einem SARS-Ausbruch war assoziiert mit dem Anstieg von **sozialer Unterstützung** und **Selbstwert** (Cheng, Wong, & Tsang, 2006)

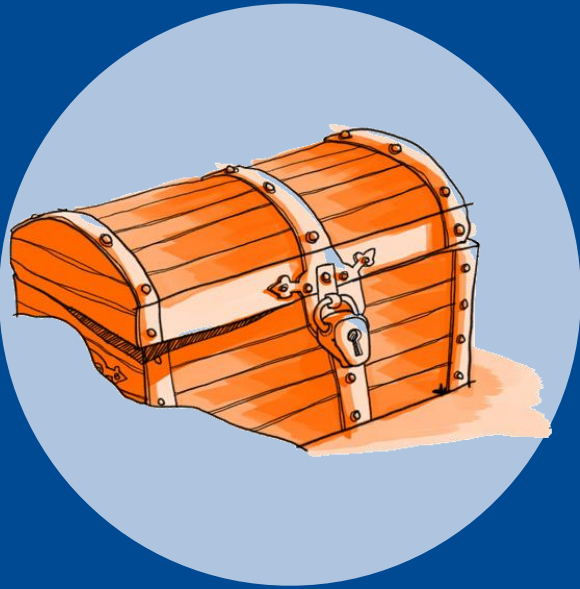
### Sinnhaftigkeit



### Sinnhaftigkeit



## Sinnhaftigkeit



## Psychoneuroimmunologie: Benefit finding

**Benefit finding:** Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

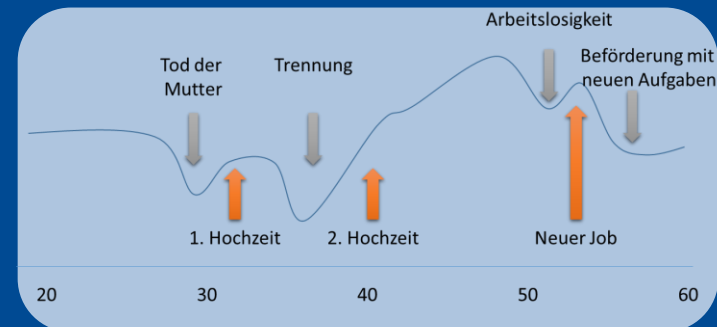
### Tägliche Übung (mit einem Interaktionspartner)



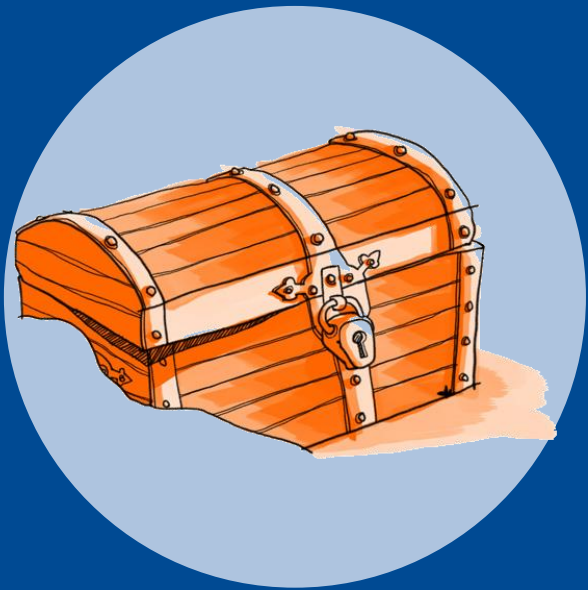
Schreiben Sie täglich ein kleines Ärgernis (daily hassles) auf, von dem Sie im Nachgang schon erahnen, welchen Benefit Sie finden können. Notieren Sie auch den (vermuteten) Benefit.

#### Reflektieren nach einer Woche gemeinsam:

- Welche Veränderung hat diese kleine Übung in meinem subjektiven Wohlbefinden verursacht
- Wie hätten Sie die Übung verändern können, dass sie für Sie besser passt?
- Wählen Sie gedanklich eine Person aus, für die Sie diese Übung anpassen müssten, damit diese davon profitiert.



### Der (biographische) Sinn von Tagesärgernissen



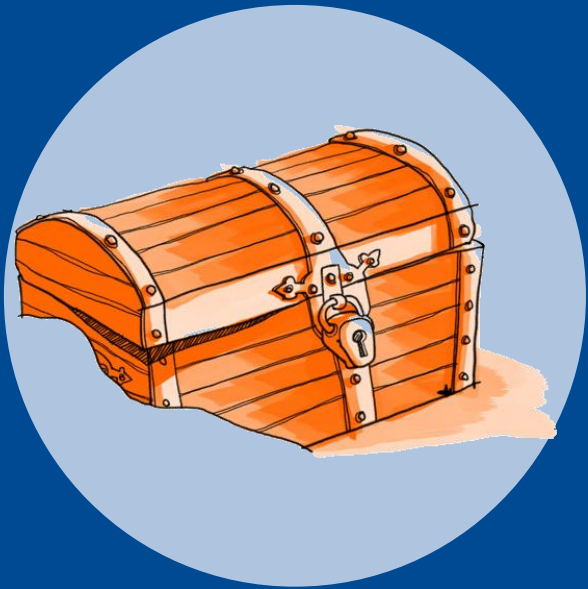
Situation	Emotion	Sinn

**Wagen Sie einen Blick in die Zukunft - und schauen Sie von dort zurück:**

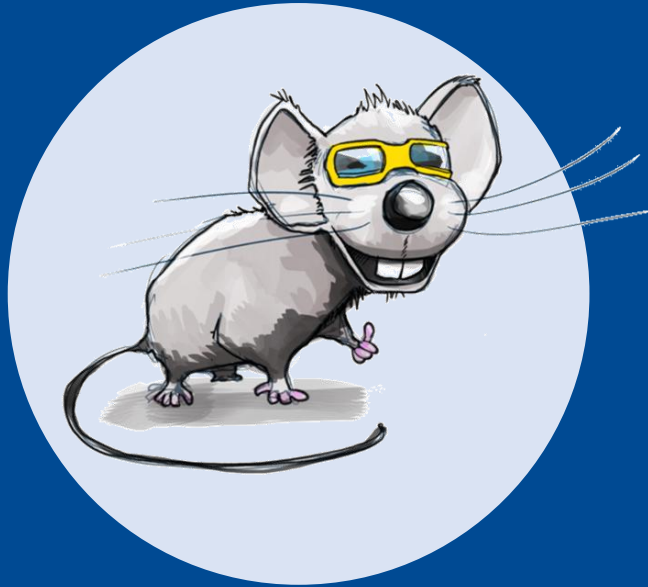
***Was denken oder sagen Sie in einem Jahr darüber?***

- Zu was kann dieses Ereignis gut gewesen sein?
- Welchen Sinn könnte dieses Ereignis - jetzt mit Abstand betrachtet - gehabt haben?
- Was würde ich in meinem Leben heute vermissen, wenn es dieses Ereignis nicht gegeben hätte?

### Ressourcen



	Person A	Person B	Team	Andere
Kontext				
Verhalten				
Fähigkeiten				
Glaubenssätze/Werte				
Identität				
Zugehörigkeit				



Wahrnehmen



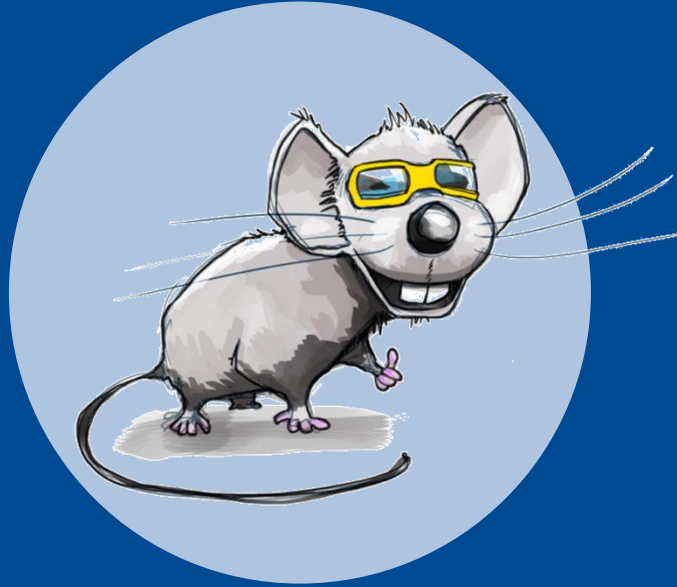
Annehmen



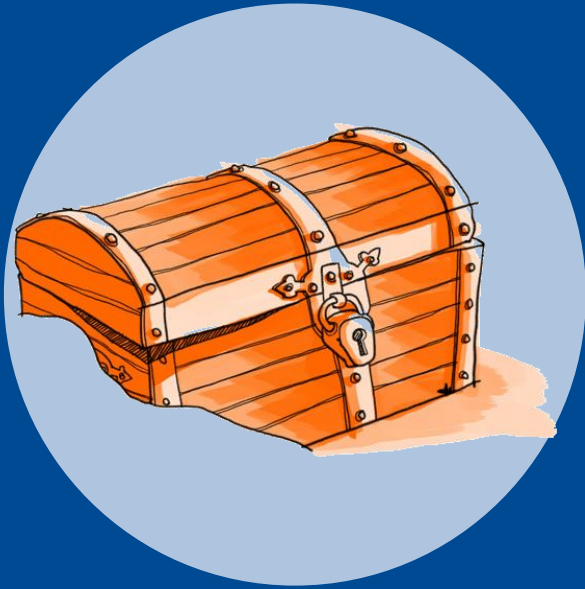
Verändern



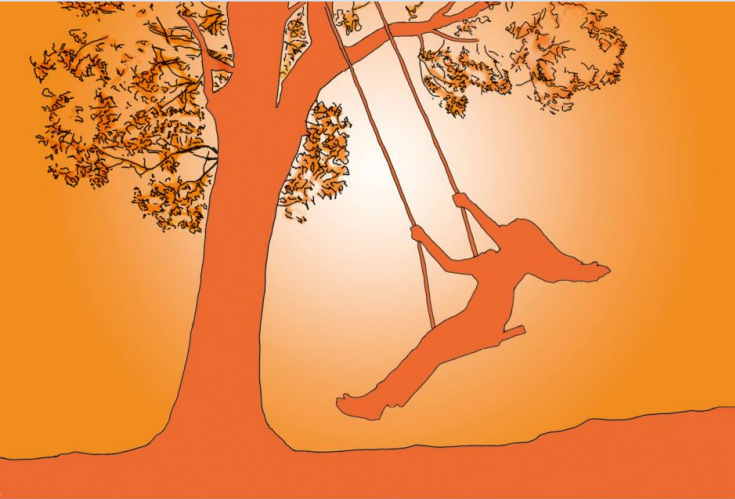
### Mein Motivationsatz



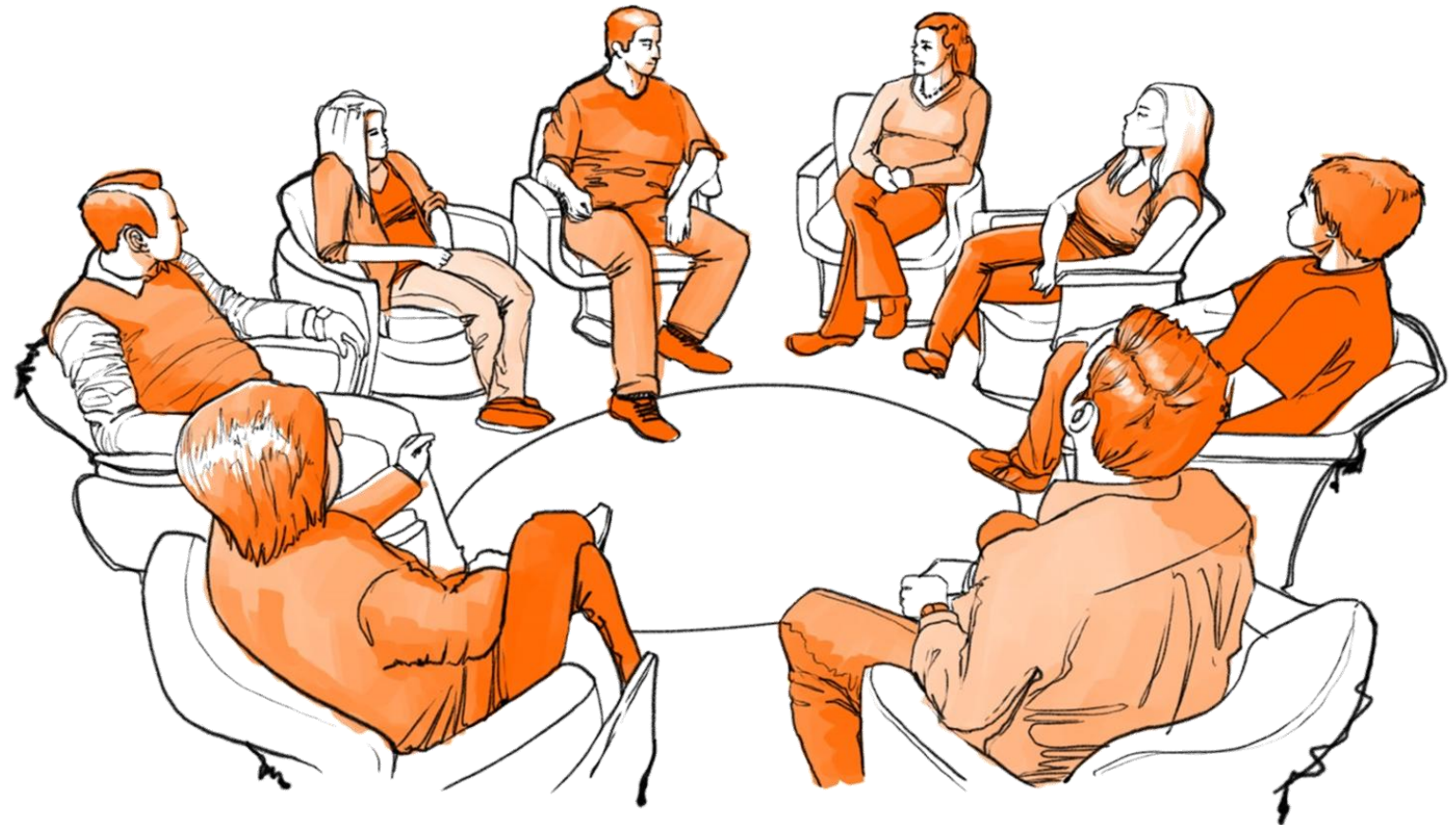
### Hausaufgabe



[www.lehrergesundheit-schilf.de/bv2025](http://www.lehrergesundheit-schilf.de/bv2025)



Eckert • Tarnowski

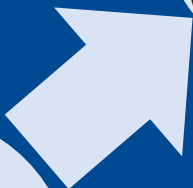


# Stark im Stress

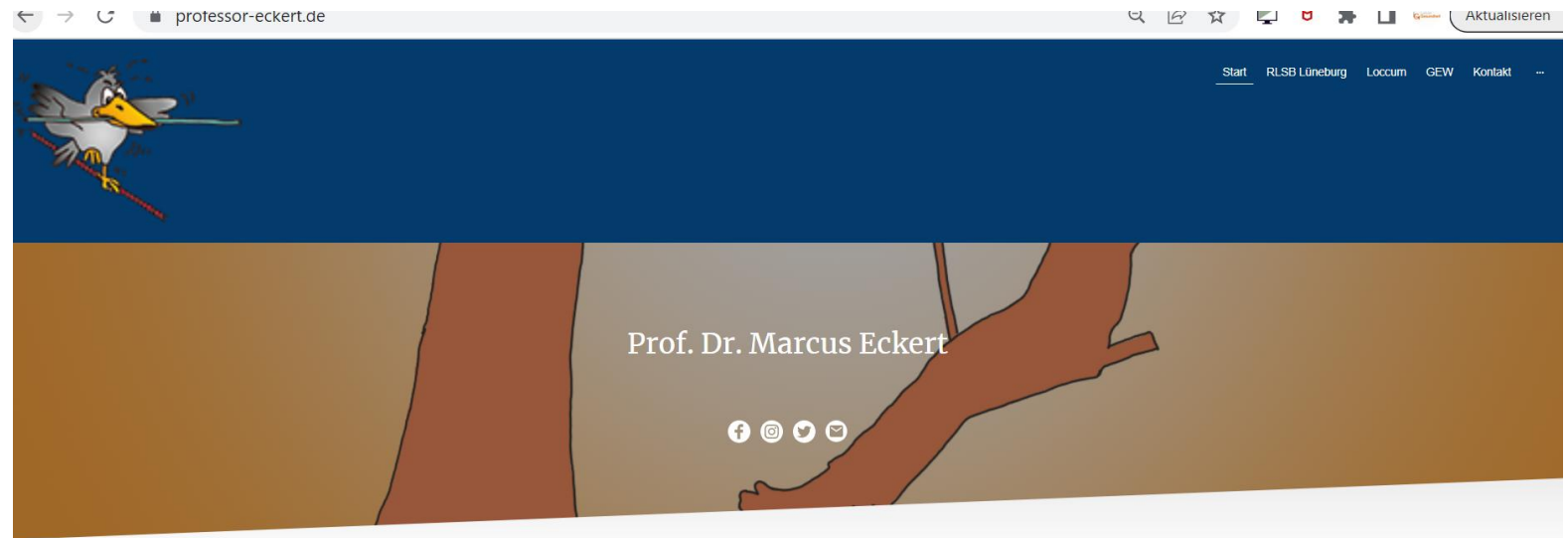
www.training-sis.de



Eckert • Tarnowski



www.professor-eckert.de



## Herzlich willkommen!

Ich habe spannende psychologische Studien ausgewählt, die ich in kleinen Videos hier vorstelle. Selbstverständlich sind alle Studien verkürzt dargestellt. Wer sich für die Details interessiert, findet die Originalstudien als Quelle immer unter den Videos. Wo es geht, habe ich auch Links eingefügt.

Manchmal ist es wirklich überraschend, was unsere Wahrnehmung, unser Erleben, unsere Emotionen