

*Oxytocin – das „soziale“-Hormon
Welche Verhaltens- und Erlebensweisen
es aktiviert und wie Resilienz und
Kooperation davon profitieren*

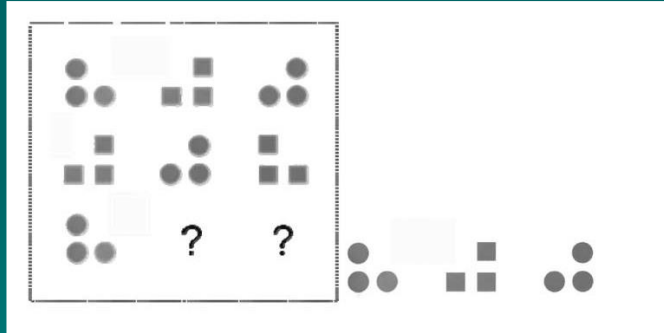


Prof. Dr. Marcus Eckert

- 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



Einmal die kognitiven Fähigkeiten bitte...



Developmental Psychology

© 2012 American Psychological Association
0012-1649/12/\$12.00 DOI: 10.1037/a0031283

The Impact of Teacher–Child Relationships on Child Cognitive Performance as Explored by a Priming Paradigm

Lieselotte Ahnert, Anne Milatz, Gregor Kappler,
and Jennifer Schneiderwind
University of Vienna

Rico Fischer
Technical University of Dresden

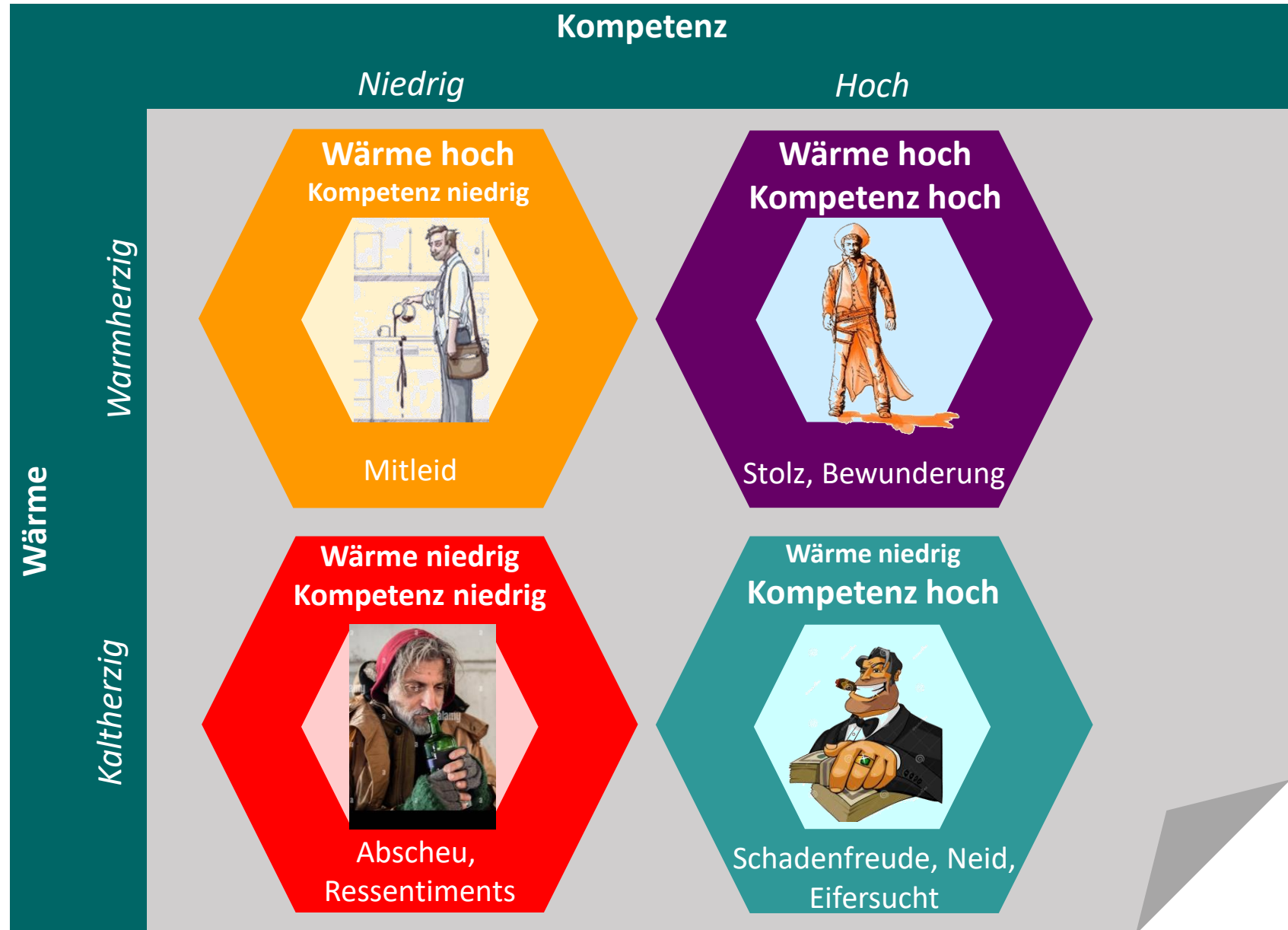
First trial (neutral prime stimuli)

Second trial (affective prime stimuli)

Stereotype Content Modell

Stereotype

dienen der schnellen Einschätzung von Personen oder Gruppen aufgrund weniger Merkmale.

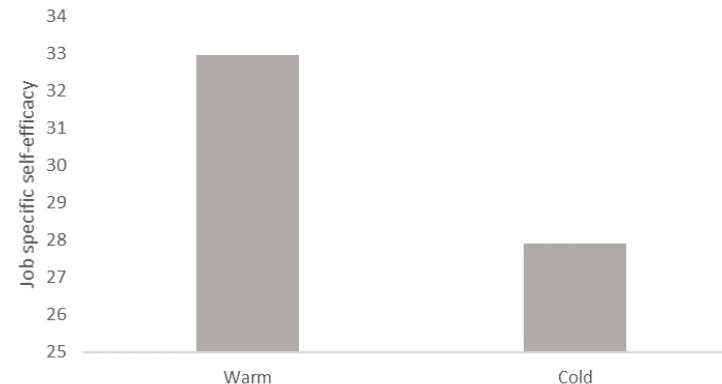


Wärme und Selbstwirksamkeit

Warmth matters: (Eckert et al., 2023)

- 244 Rettungssanitäter*innen
- Zweimal den gleichen schwierigen Einsatz vorstellen:
 - mit einem warmherzigen
 - mit einem kaltherzigen Kollegen
 - beide kompetent

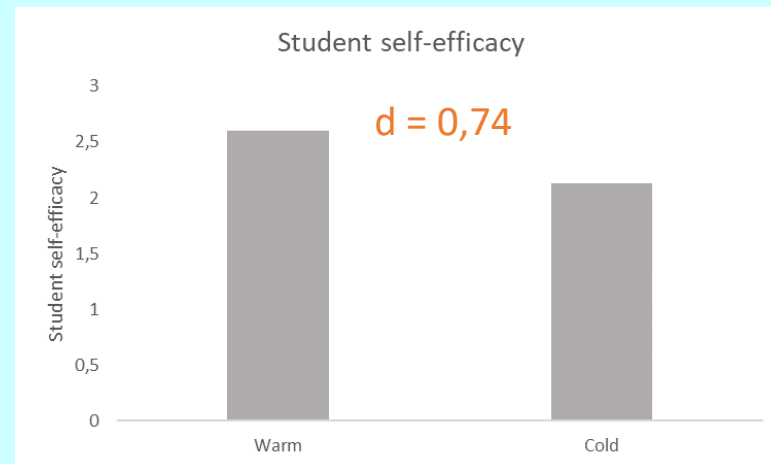
Job specific self-efficacy



Wärme und Selbstwirksamkeit

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

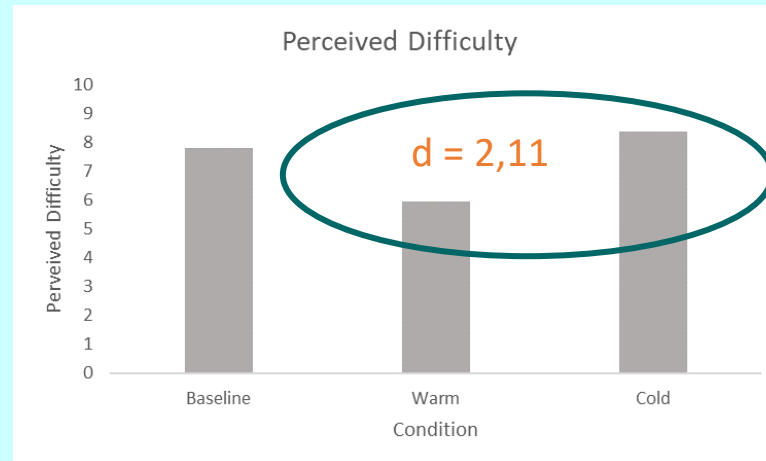
- 100 Schüler*innen
- Zweimal die gleiche schwierige Aufgabe vorstellen:
- Unterstützung durch
 - eine warmherzigen
 - einen kaltherzigen Lehrer
 - beide kompetent



Wärme und Selbstwirksamkeit

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

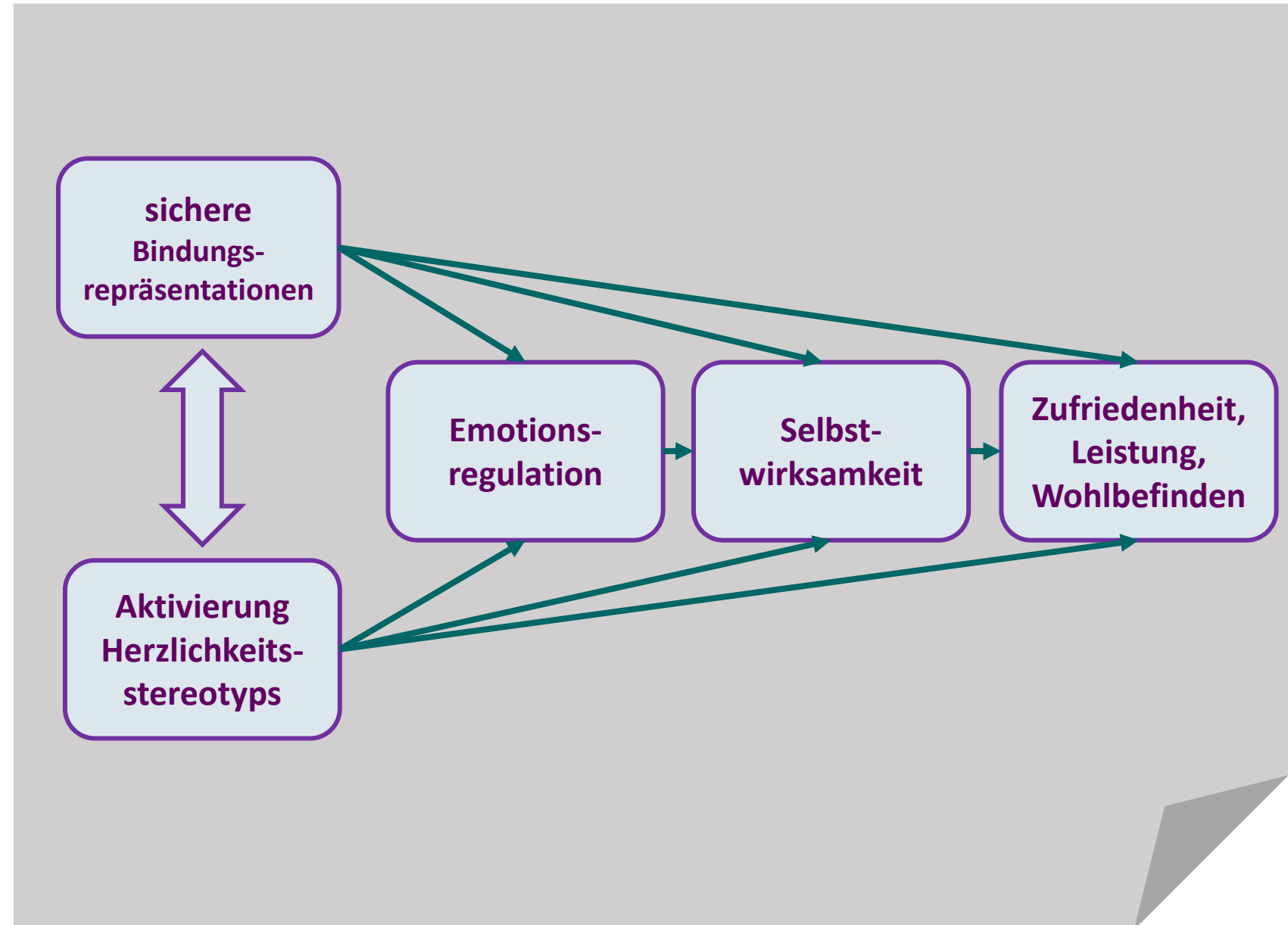
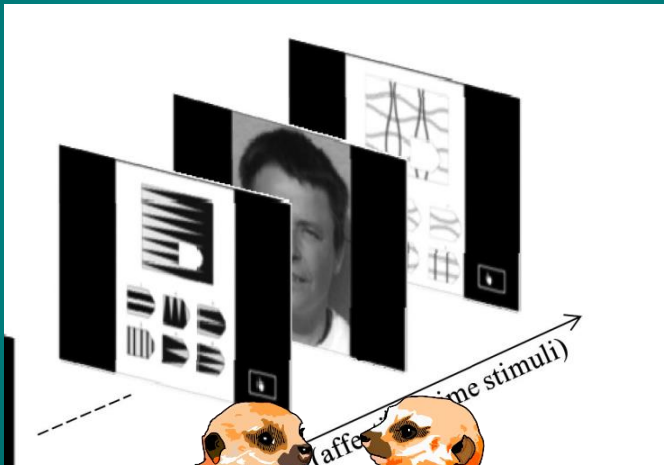
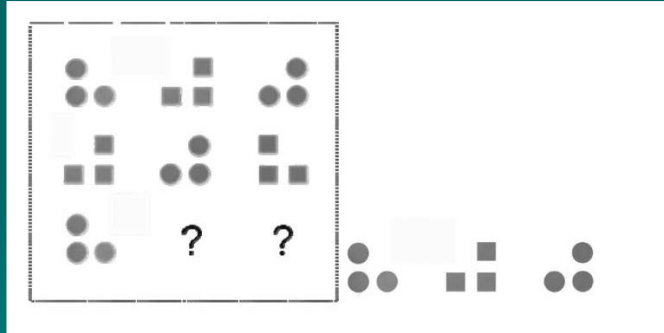
- 100 Schüler*innen
- Zweimal die gleiche schwierige Aufgabe vorstellen:
- Unterstützung durch
 - eine warmherzigen
 - einen kaltherzigen Lehrer
 - beide kompetent



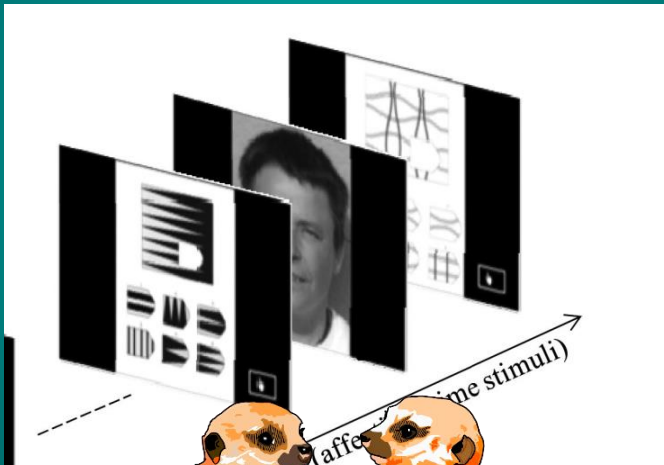
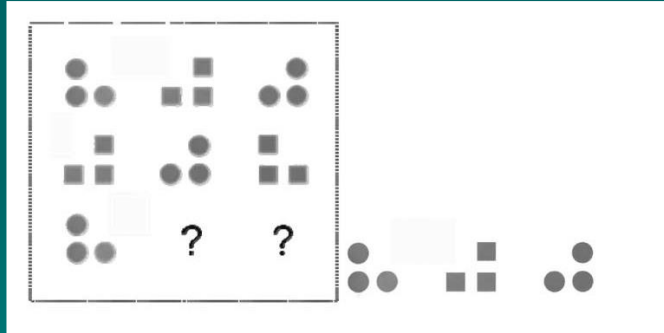
Warmherzigkeit:
Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten
(H. Keller)



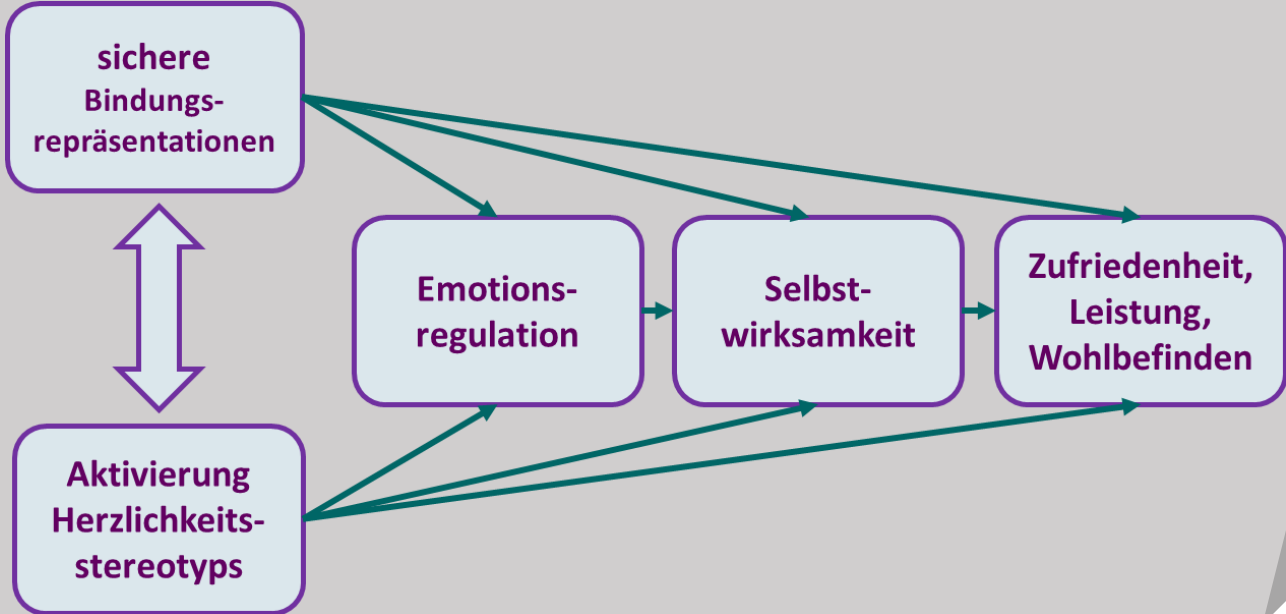
Stereotype-Attachment-Model (Eckert et al.)



Stereotype-Attachment-Model (Eckert et al.)

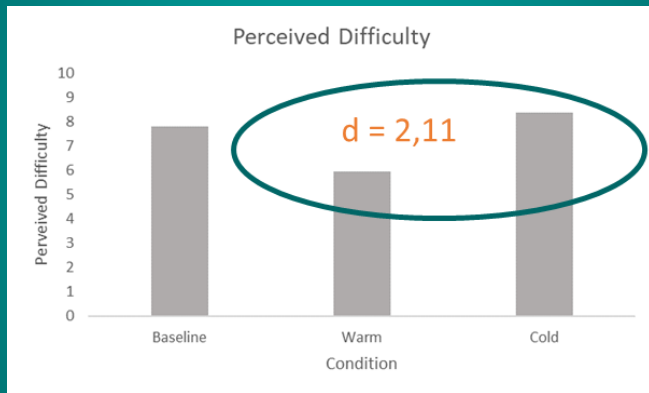


- In welchen Situationen hätten Sie gerne einen wohlmeinenden, vertrauten Menschen an Ihrer Seite?
- Was würde dieser sagen, tun oder ausstrahlen?
 - Was würde sich verändern?



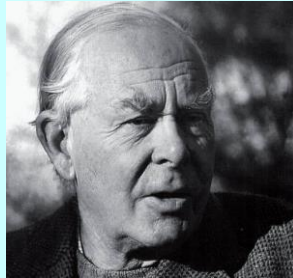
Wurzeln und Flügel

Warmherzigkeit:
**Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten**
(H. Keller)



Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth



Mario Mikulincer

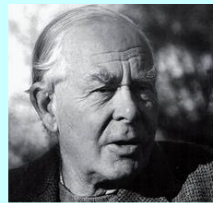


Wurzeln und Flügel

Warmherzigkeit:
**Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten**
(H. Keller)

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth

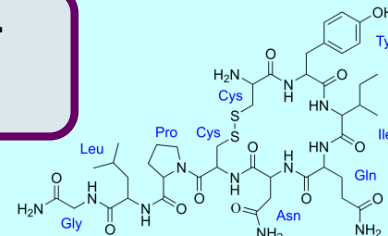


Mario Mikulincer

**Sicherer
Bindungsstil**

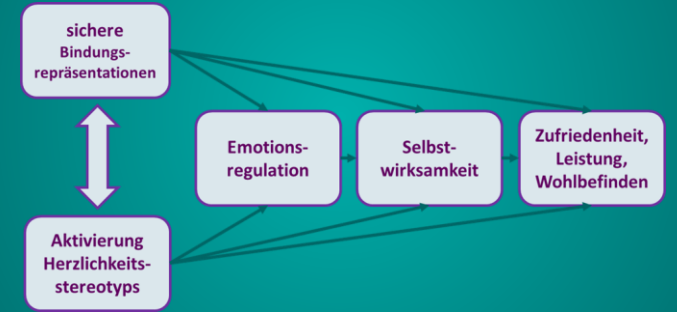
**Ängstlicher
Bindungsstil**

**Vermeidender
Bindungsstil**



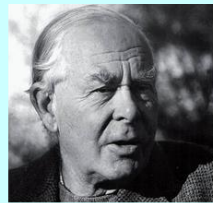
Wurzeln und Flügel

Warmherzigkeit:
Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten
(H. Keller)



Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth

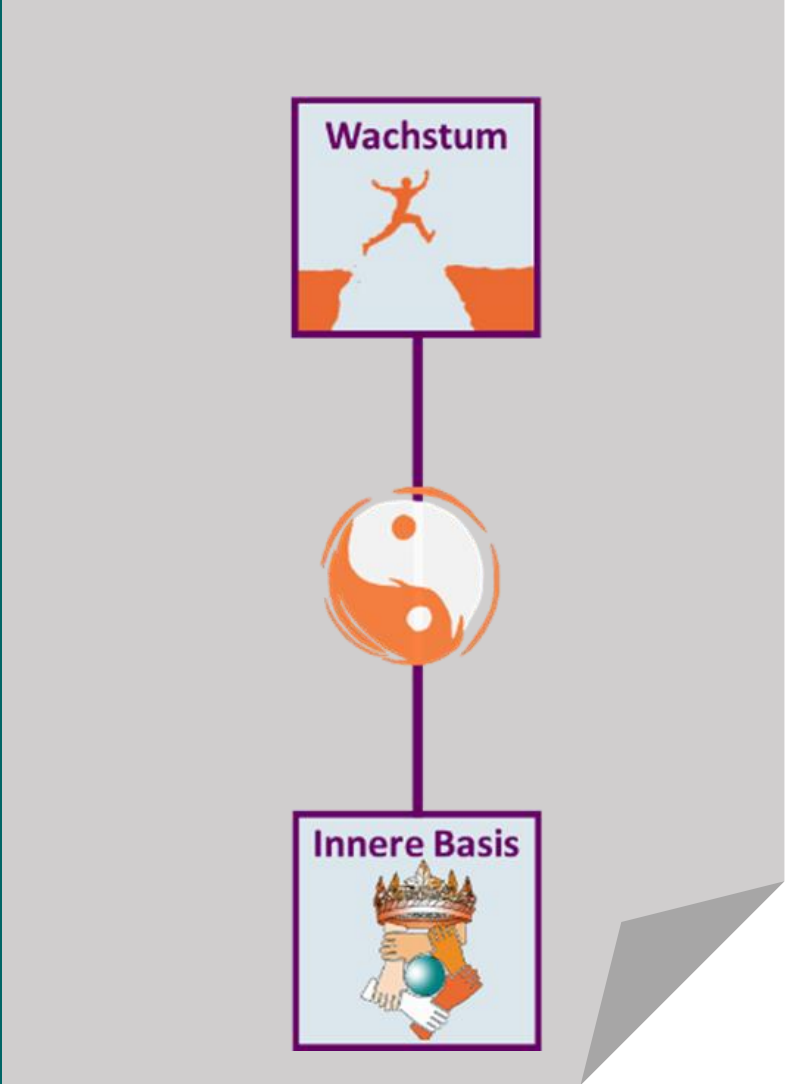
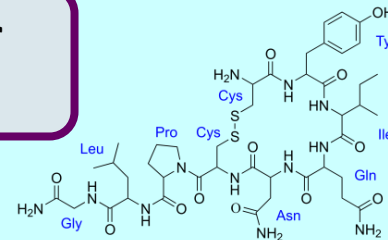


Mario Mikulincer

Sicherer Bindungsstil

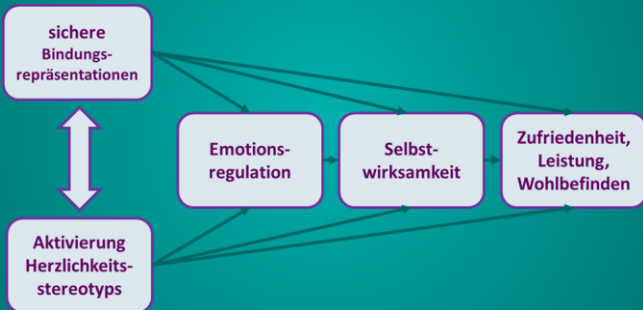
Ängstlicher Bindungsstil

Vermeidender Bindungsstil



Wurzeln und Flügel

Warmherzigkeit:
**Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten**
(H. Keller)



Impuls

Angenommen Sie hätten den Mut, was würden Sie tun/ verändern?

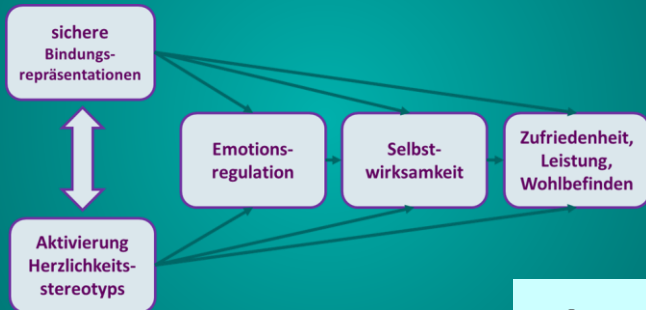
Was hat sich schon einmal geändert, als Sie den Mut hatten?

Und woher kam der Mut?



Wurzeln und Flügel

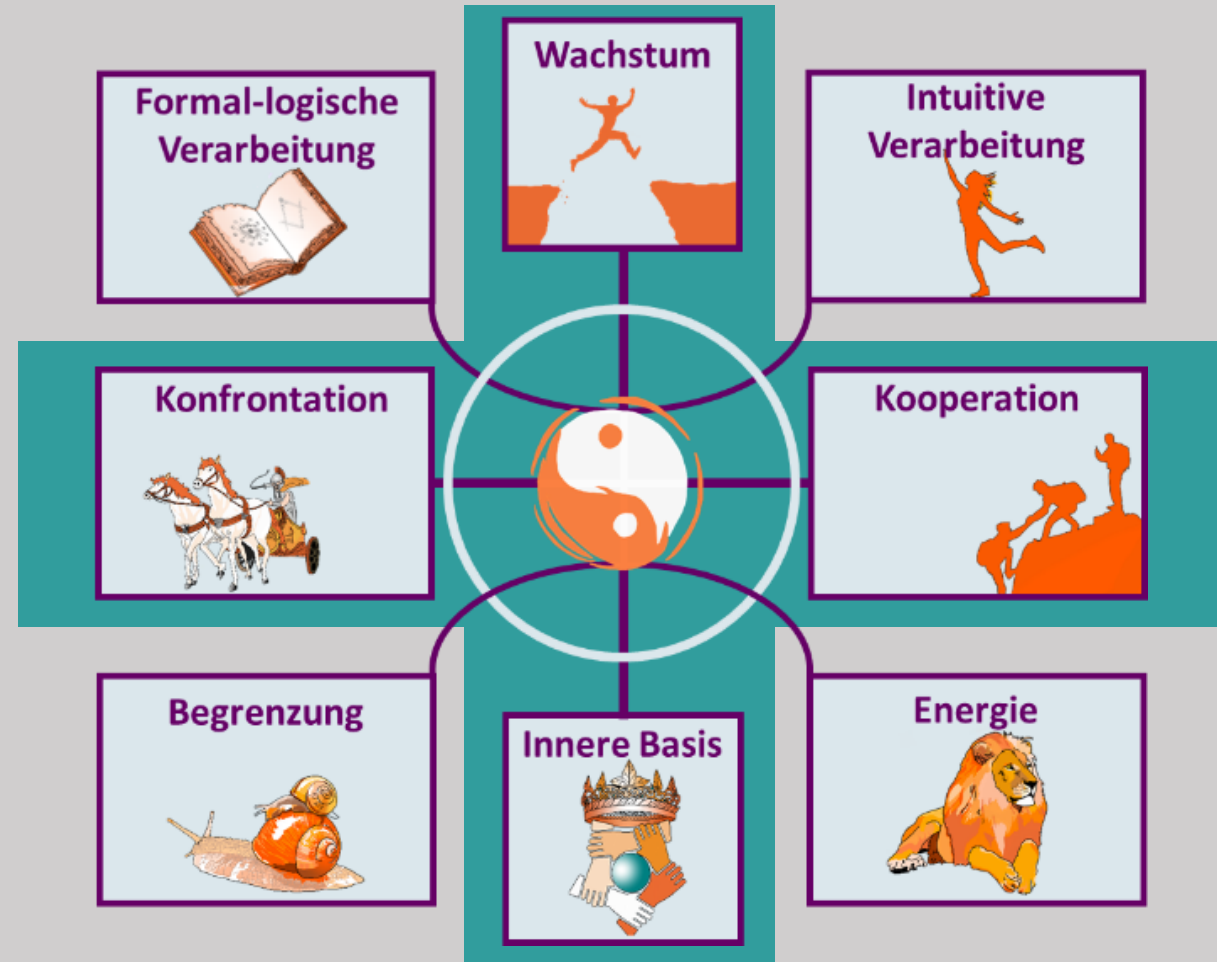
OxyMind Growth-Modell



Angenommen Sie hätten den Mut, was würden Sie tun/ verändern?

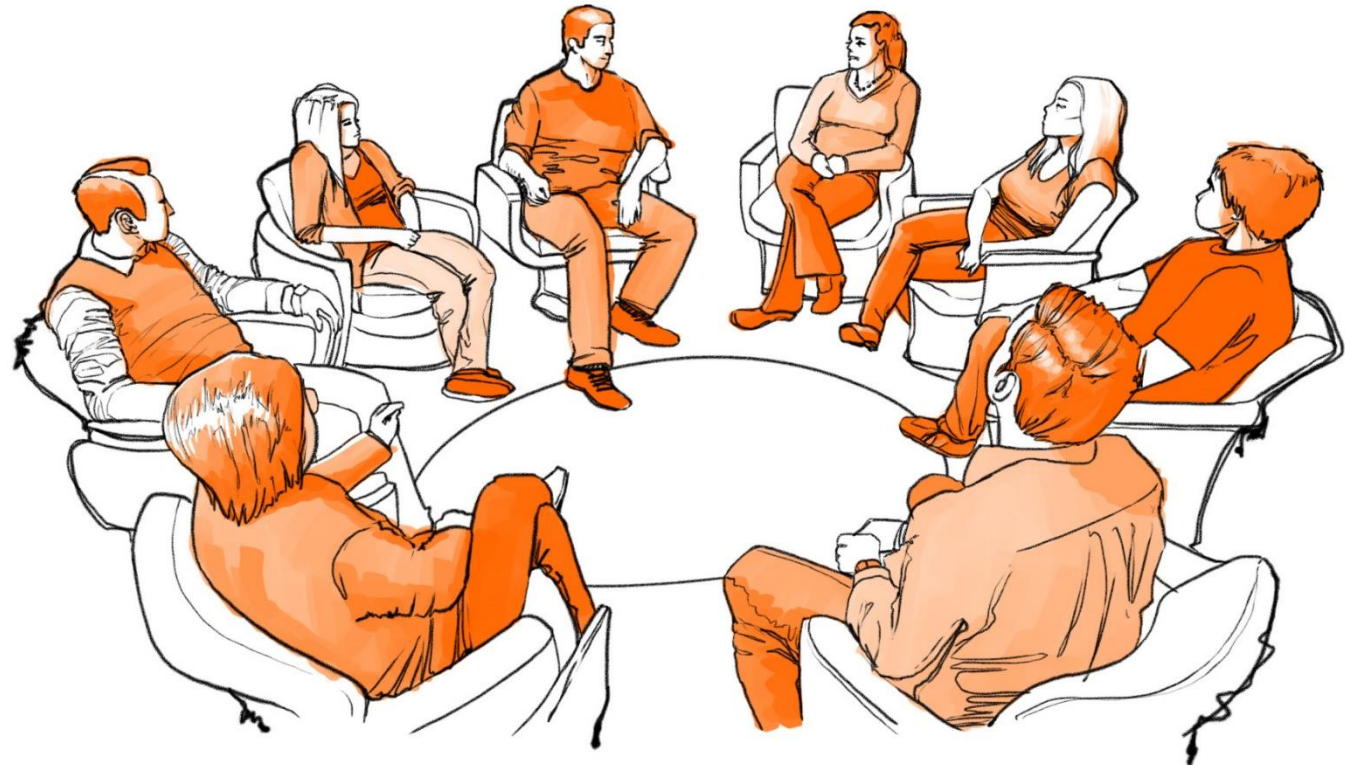
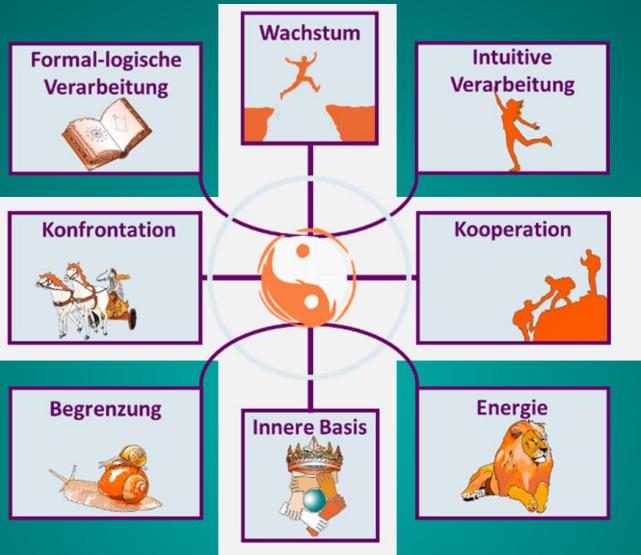
Was hat sich schon einmal geändert, als Sie den Mut hatten?

Und woher kam der Mut?

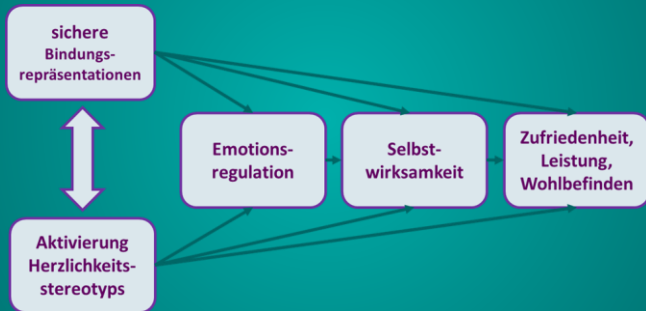


Vorstellungsrunde

Erwartungsklä rung



Wurzeln: Selbstfürsorge



Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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



Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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

... auch bei Goldhamstern

(Detillion et al., 2004)



Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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

... auch bei Goldhamster

(Detillion et al., 2004)



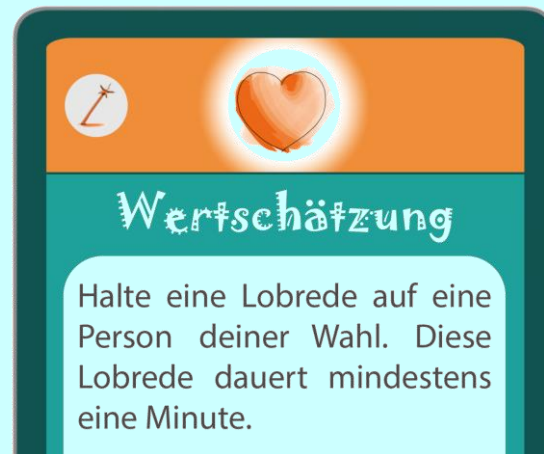
Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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



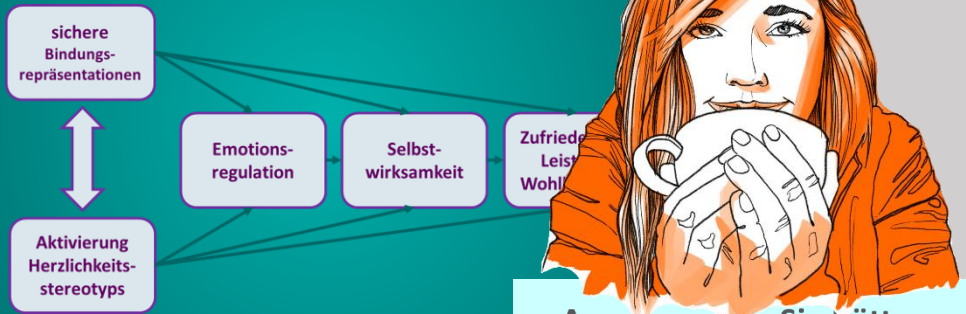
... auch bei Goldhamstern

(Detillion et al., 2004)



Konfrontation und Kooperation

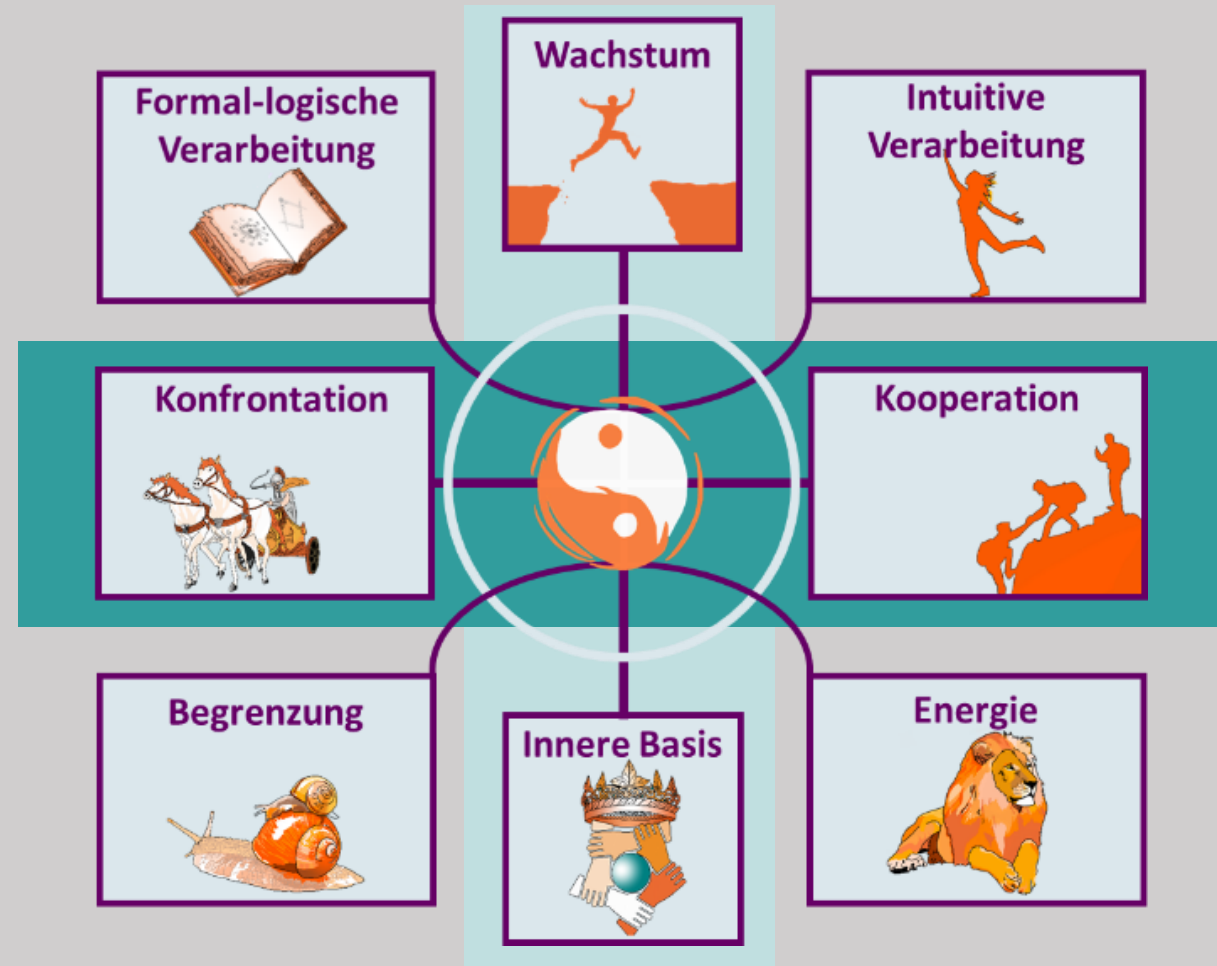
OxyMind Growth-Modell



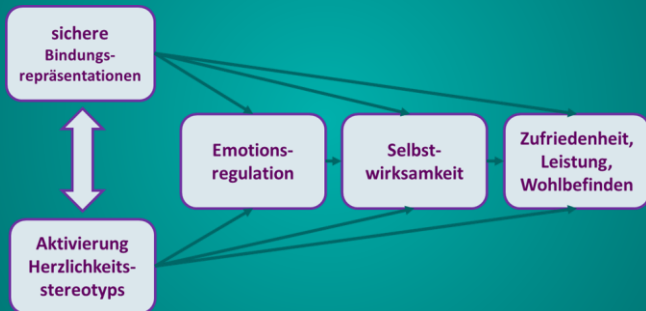
Angenommen Sie hätten den Mut, was würden Sie tun/ verändern?

Was hat sich schon einmal geändert, als Sie den Mut hatten?

Und woher kam der Mut?



Konfrontation und Kooperation



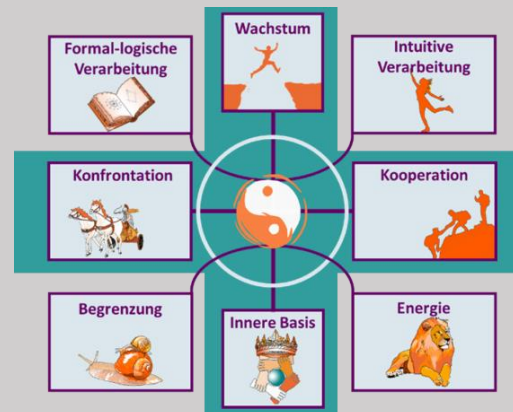
A social neuroscience approach to conflict resolution: Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts oxytocin and empathy (*Influs et al., 2018*)

Dialogue Intervention:

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

Outcome

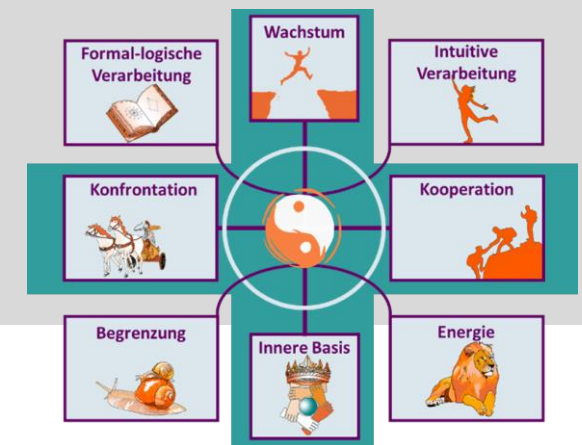
- Erhöhung des endogenen Oxytocinspiegels
- Verbessertes Perspektivwechsel und mehr Empathie mit der Outgroup



Konflikt

Systemische Perspektive

- Welche Bedeutung will ich geben? (wirksame Zuschreibung; Hypothesen)
- Konflikt: Als unvereinbar erlebte Unterschiede (Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Bewerten, Verhalten; Glauben etc.)
 - Eigene Ziele, Interessen, Bedürfnisse, Motive bedroht
 - → Gefahr!!!
 - Wechselseitige Abhängigkeiten
 - Lösungsversuche (auch dysfunktionale)
 - Sowohl als auch (Koexistenz) vs. Entweder-oder (Es gibt nur ein Richtiges)
 - → Ggf Missionarischer Auftrag
 - Zurückweisungen/ Entwertungen
 - → Lösungsversuche



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 erfahrenem Leid (Perspektivwechsel)

Outcome

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

Konflikt

- Bitte berichten Sie über einen Konflikt, der noch nicht aufgelöst ist (moderate Intensität)!
- Beschreiben Sie den Konflikt bitte einmal aus der Perspektive des/der Anderen
- Wie sieht er/ sie den Konflikt und was denkt er/sie über sie?
- Wie könnten Sie an dieser Perspektive wachsen?
- Was brauchen Sie dafür?



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 erfahrenem Leid (Perspektivwechsel)

Outcome

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

Stress/ Trance

- Gegenwartsorientierung → Konsequenzen werden ausgeblendet,
- Impulshandlungen ((= keine Wahlmöglichkeit; Kampf oder Fluchtreflex),
- Feindselige Interpretation (Wirklichkeitserzeugung: Misstrauen, Unterstellungen)
- Unwillkürliches Erleben: Zeitlosigkeit



Perspektivwechsel

- Defensiv („Ich fühle mich bedroht“)
- Aktueller (dysfunktionaler) Lösungsversuch: Aus der Situation sinnvoller und kompetenter Lösungsversuch → muss in der Aushandlung/ Auftragsgestaltung gewürdigt werden!!!

Lösungsversuche

- Selbstachtung, Selbstbesinnung mit Respekt vor dem Anderen
- Kampf oder Flucht; Abwertung
- Triangulation/ Koalitionen: *Menschen/ Organisationen/ Sachzwang/ Recht/ Moral/ Normen/ Symptome/ Emotionen/ Außenfeind/ Sündenböcke*
- Totstellreflex

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion

(Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998))

Table 1
Persistence on Unsolvable Puzzles (Experiment I)

Condition	Time (min)	Attempts
Radish	8.35	19.40
Chocolate	18.90	34.29
No food control	20.86	32.81

Note. Standard deviations for Column 1, top to bottom, are 4.67, 6.86, and 7.30. For Column 2. SDs = 8.12, 20.16, and 13.38.

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Möglichkeiten-Modell

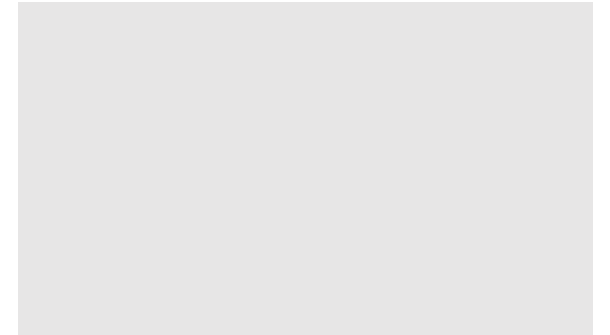
Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

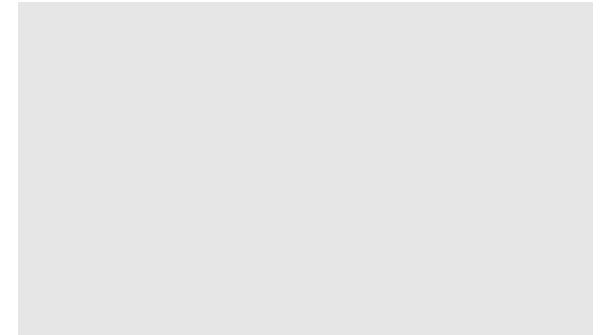
Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Blau

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Grün

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Rot

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Gelb

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Grün

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Rot

Möglichkeiten-Modell

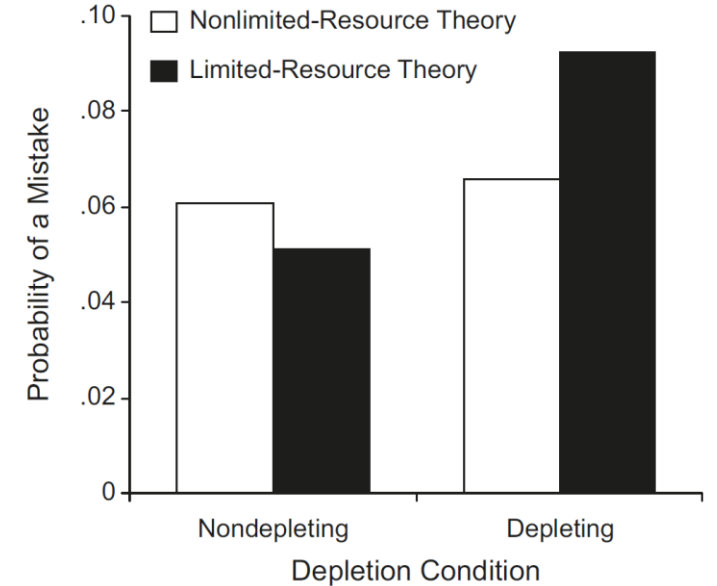
Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 2:

Implicit Theory (manipuliert)

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Manipulation

- **limited-resource theory**
- *“Working on a strenuous mental task can make you feel tired such that you need a break before accomplishing a new task”*
- **nonlimited-resource theory**
- *“Sometimes, working on a strenuous mental task can make you feel energized for further challenging activities”*

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

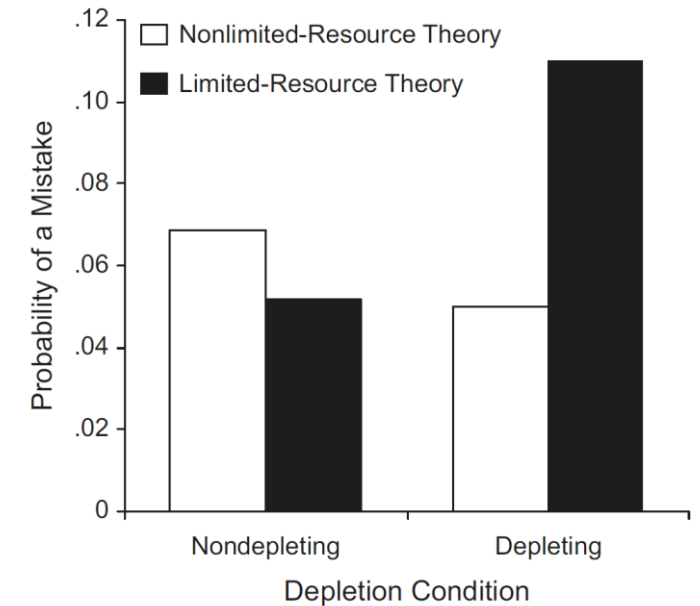
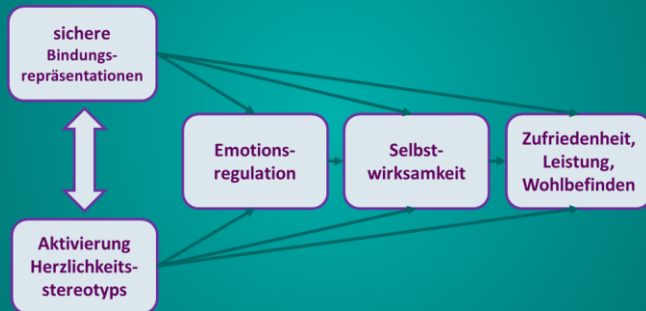
(Job et al., 2010)



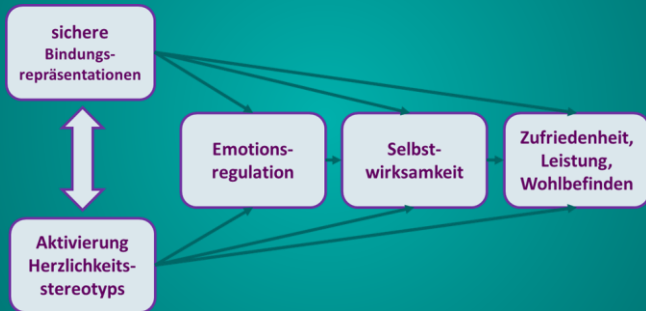
Studie 2:

Implicit Theory (manipuliert)

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Konfrontation und Kooperation



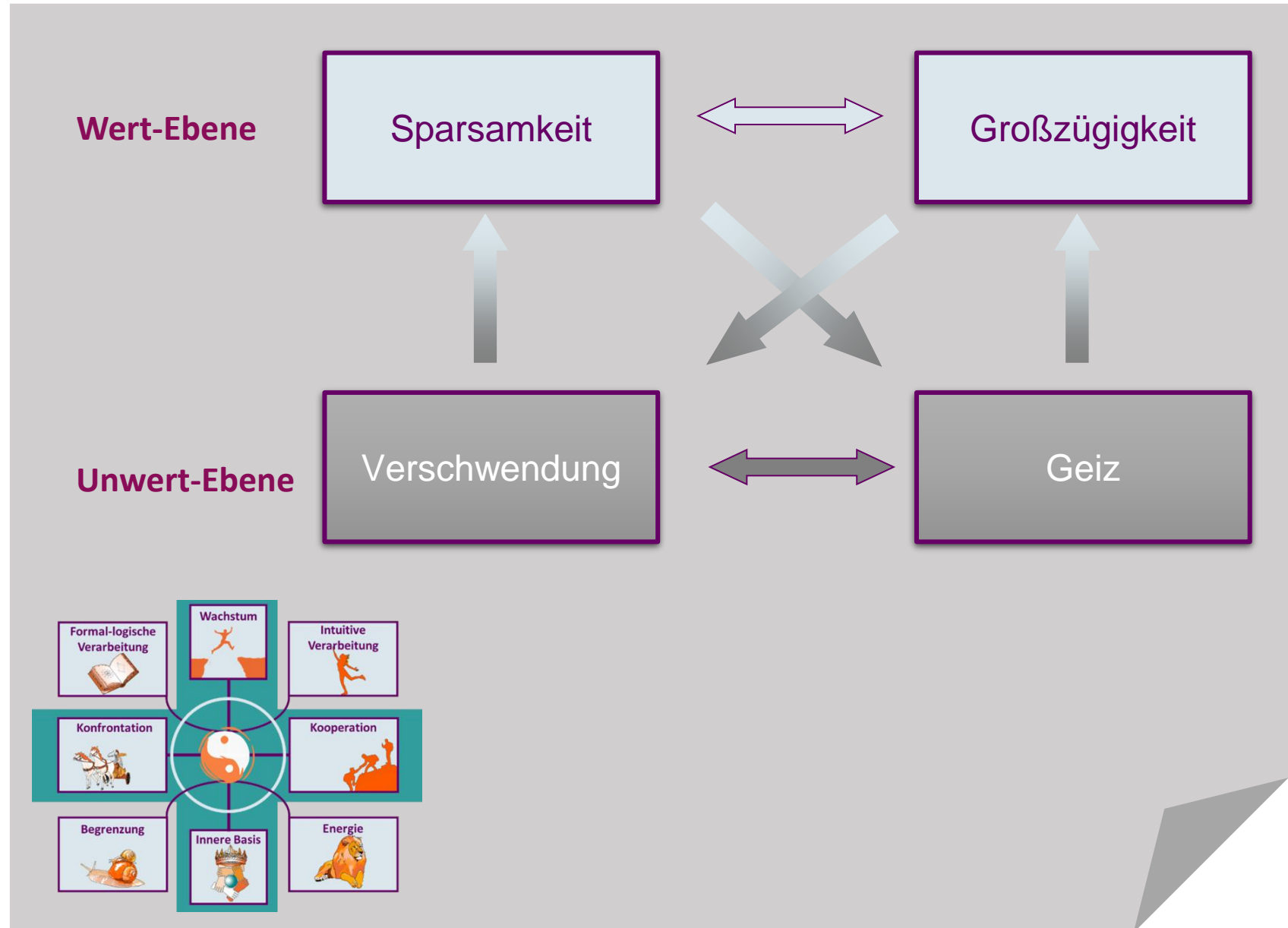
A social neuroscience approach to conflict resolution: Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)

Dialogue Intervention:

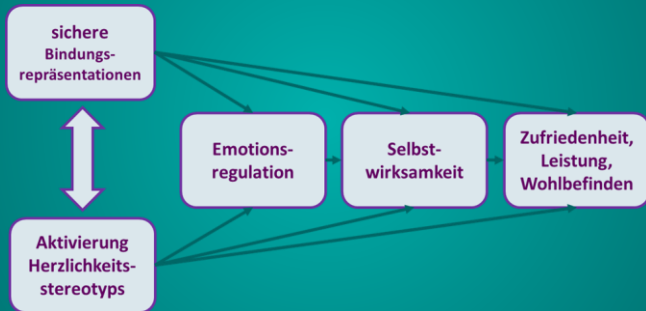
- Gemeinsames Singen (= Gemeinsamkeit/ Synchronizität)
- Teilen von erfahrenen Leid (Perspektivwechsel)

Outcome

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



Konfrontation und Kooperation



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

