

Stark im Stress (SIS)



Prof. Dr. Marcus Eckert

www.professor-eckert.de

Selbst- und Fremdfürsorge
Resilienz im Alltag fördern



Unspezifische Stressreaktion

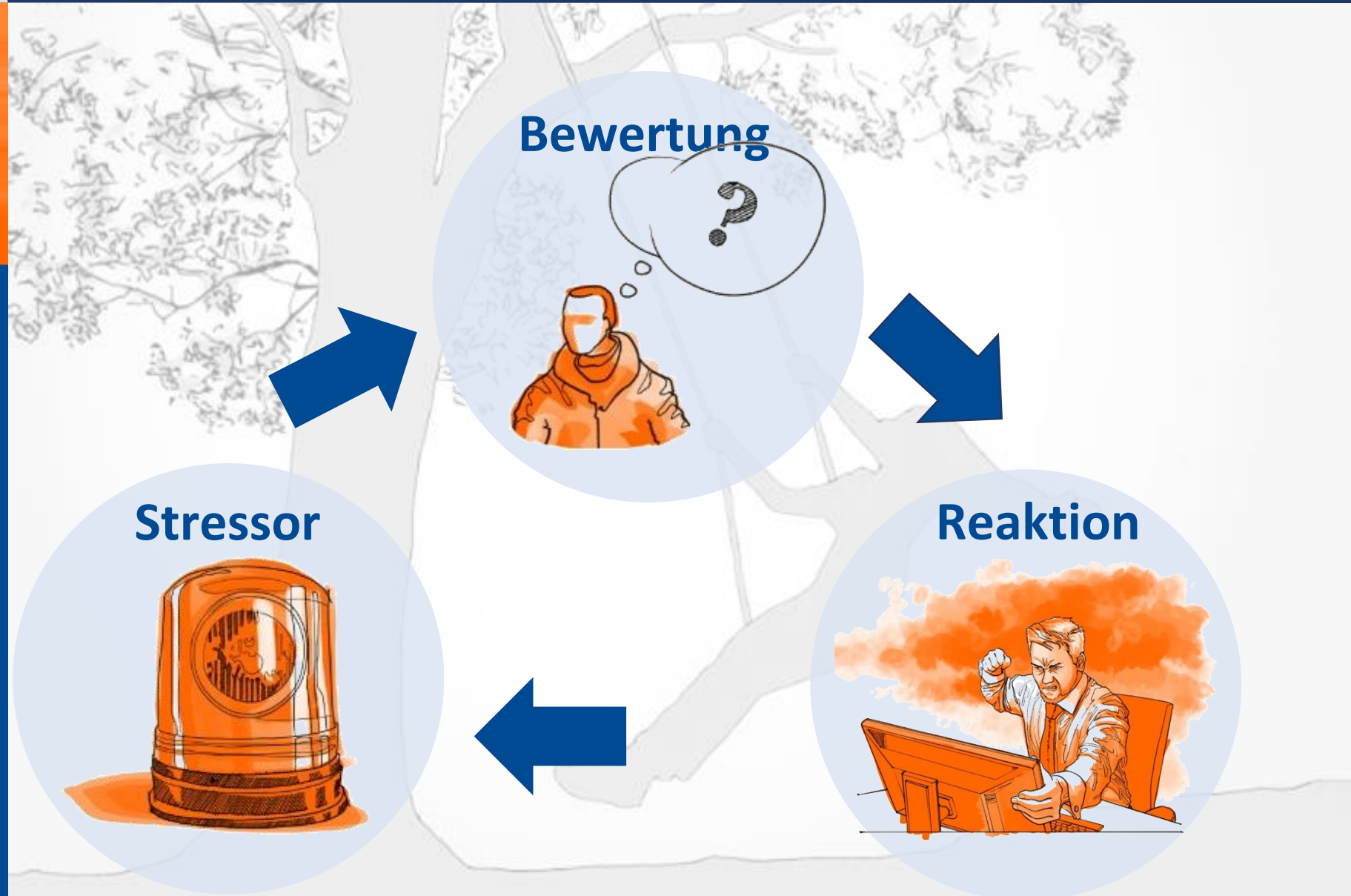
Aufmerksamkeit

Anspannung

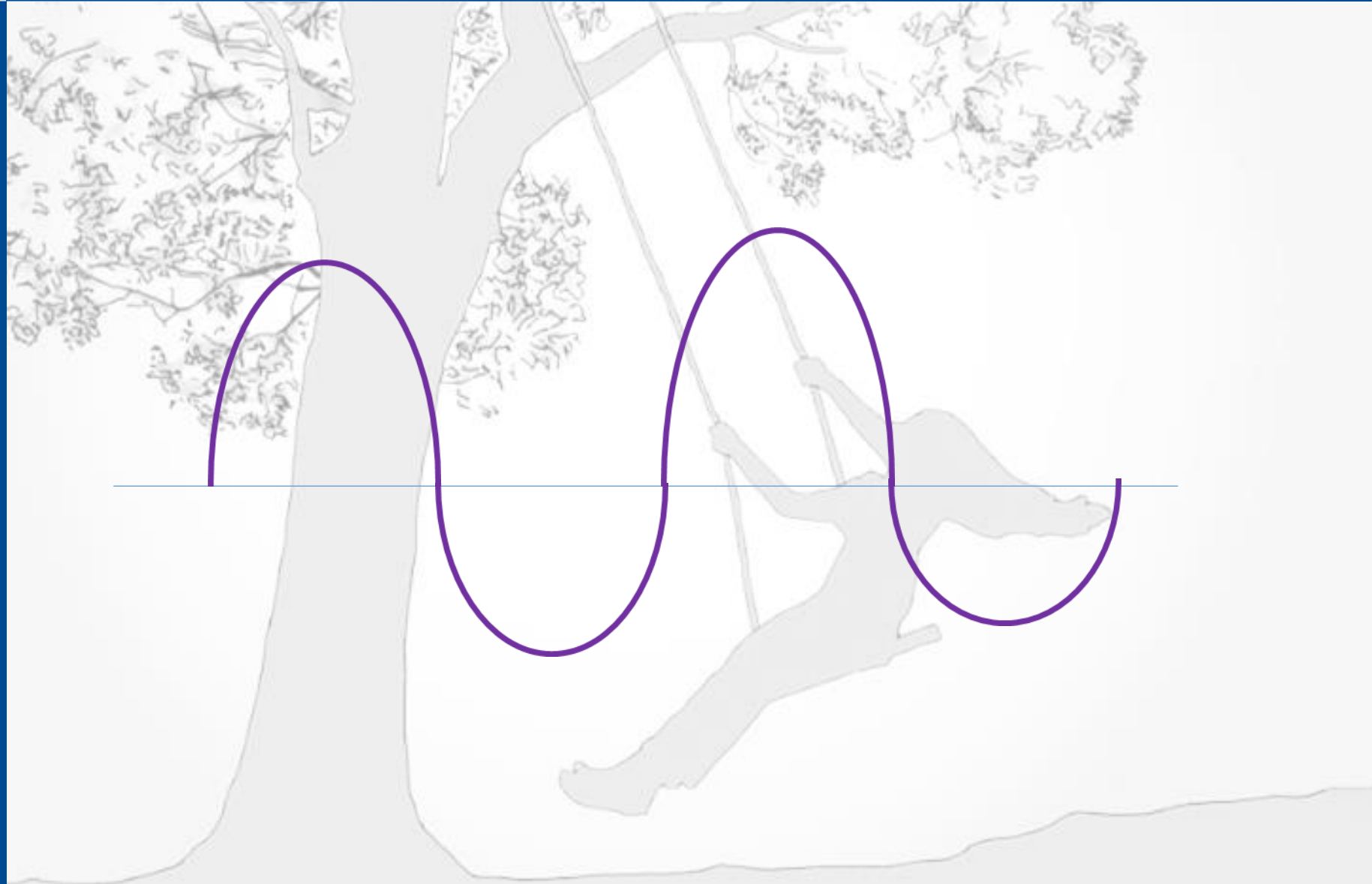
Schneller Atem

Herzschlag

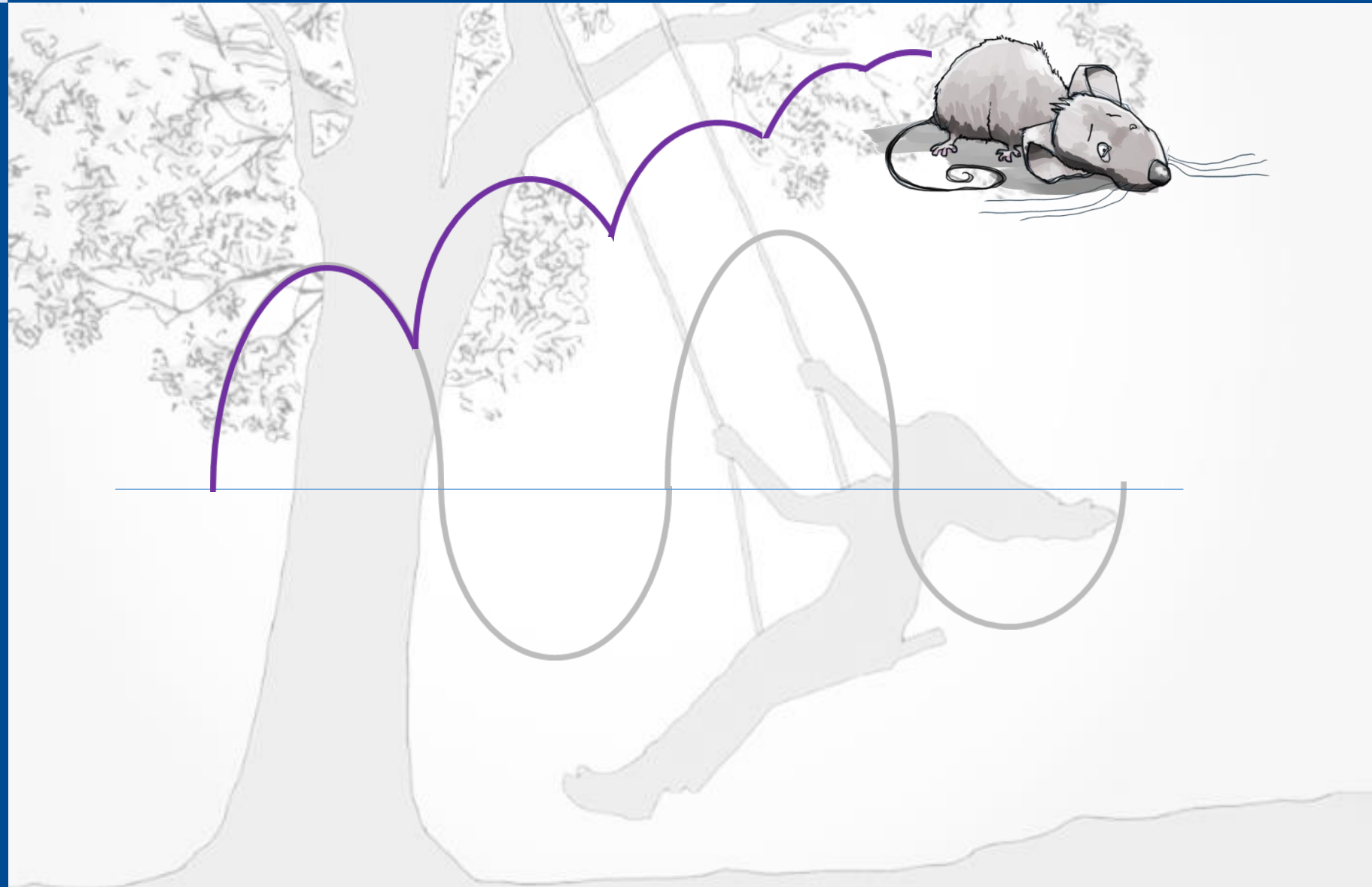
Blutdruck



Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

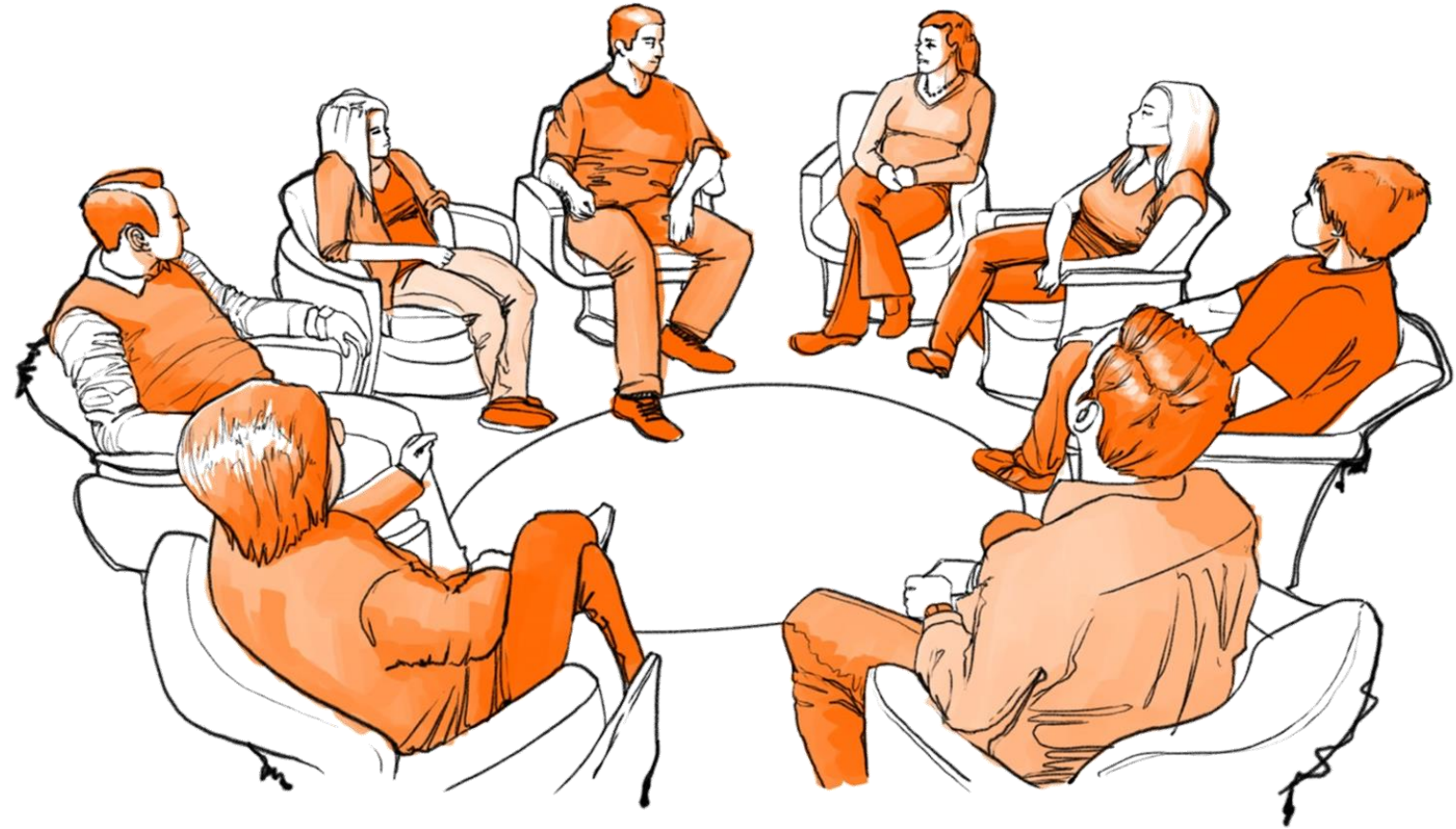


Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus





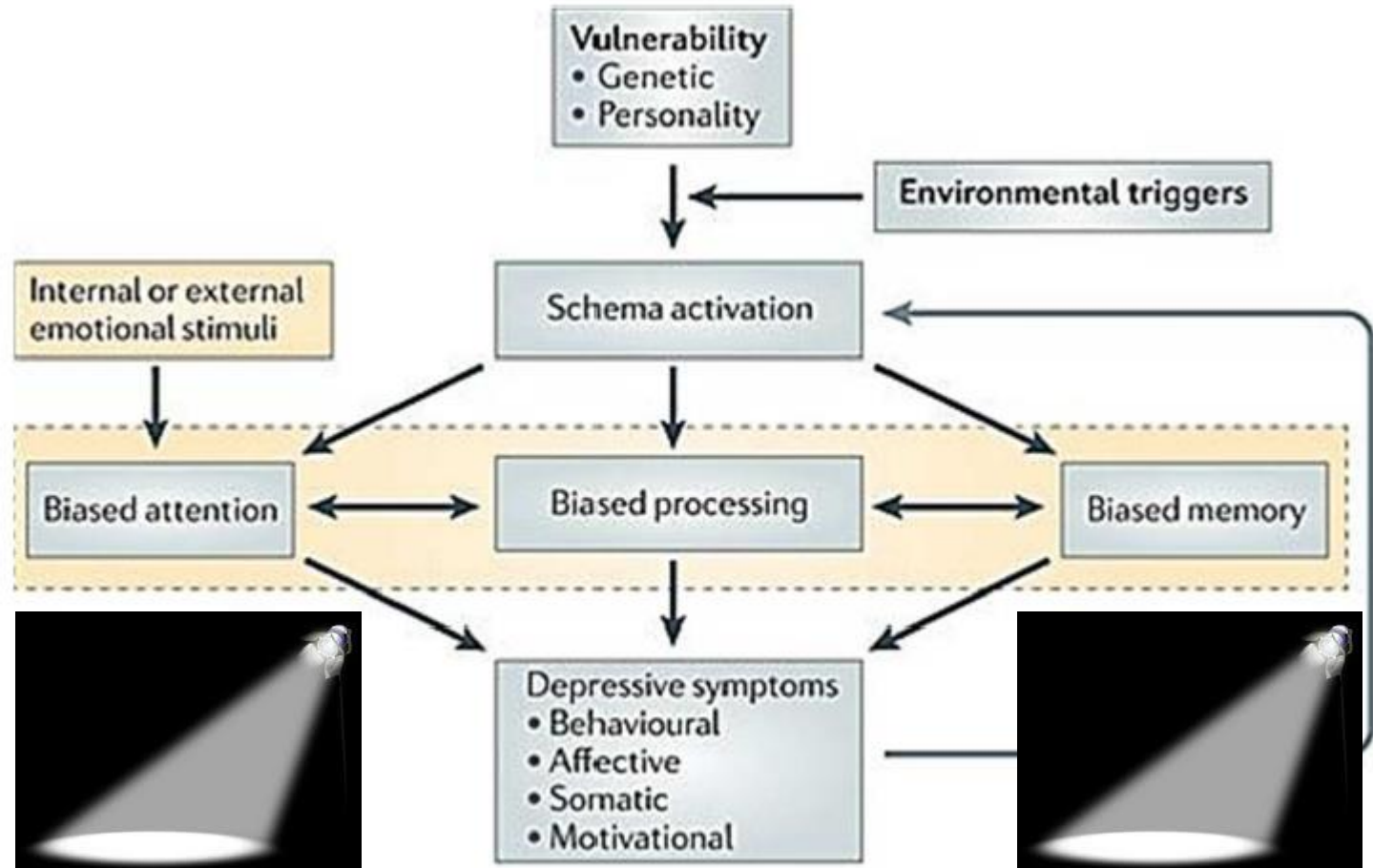
Eckert • Tarnowski





Eckert • Tarnowski

Depression

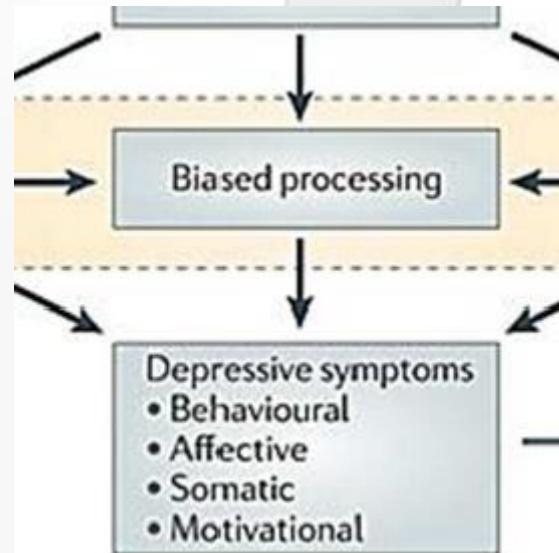


Disner et al., 2011, Fig. 1, p. 469

Anker für hilfreiche Emotionen



Hilfreiche Emotionen

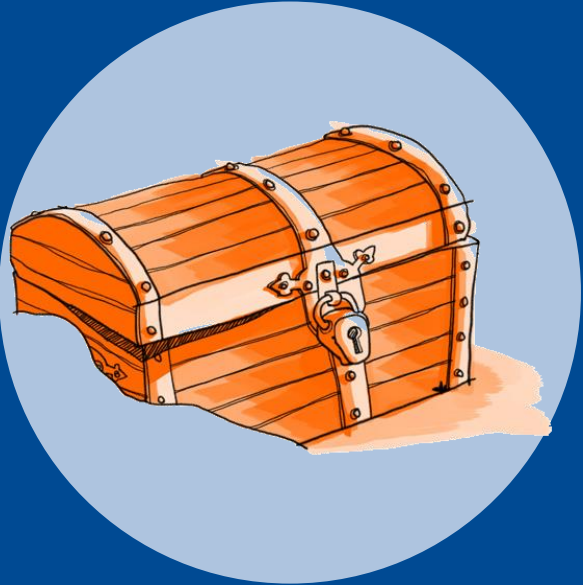


5 Schritte

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

Übung: Tagesschätze finden

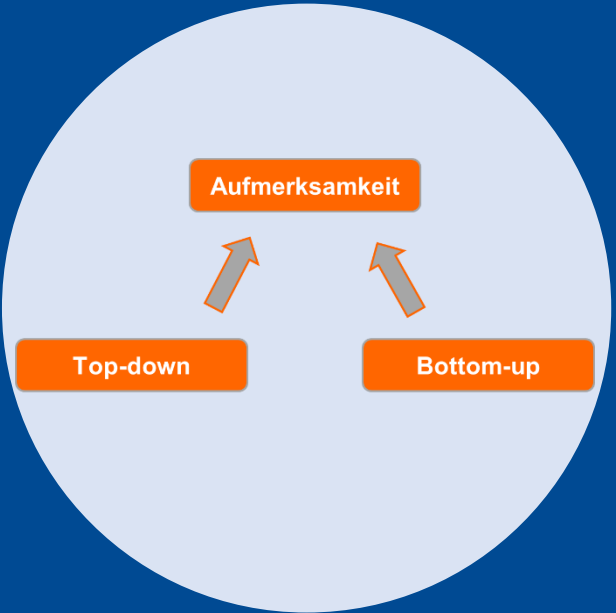
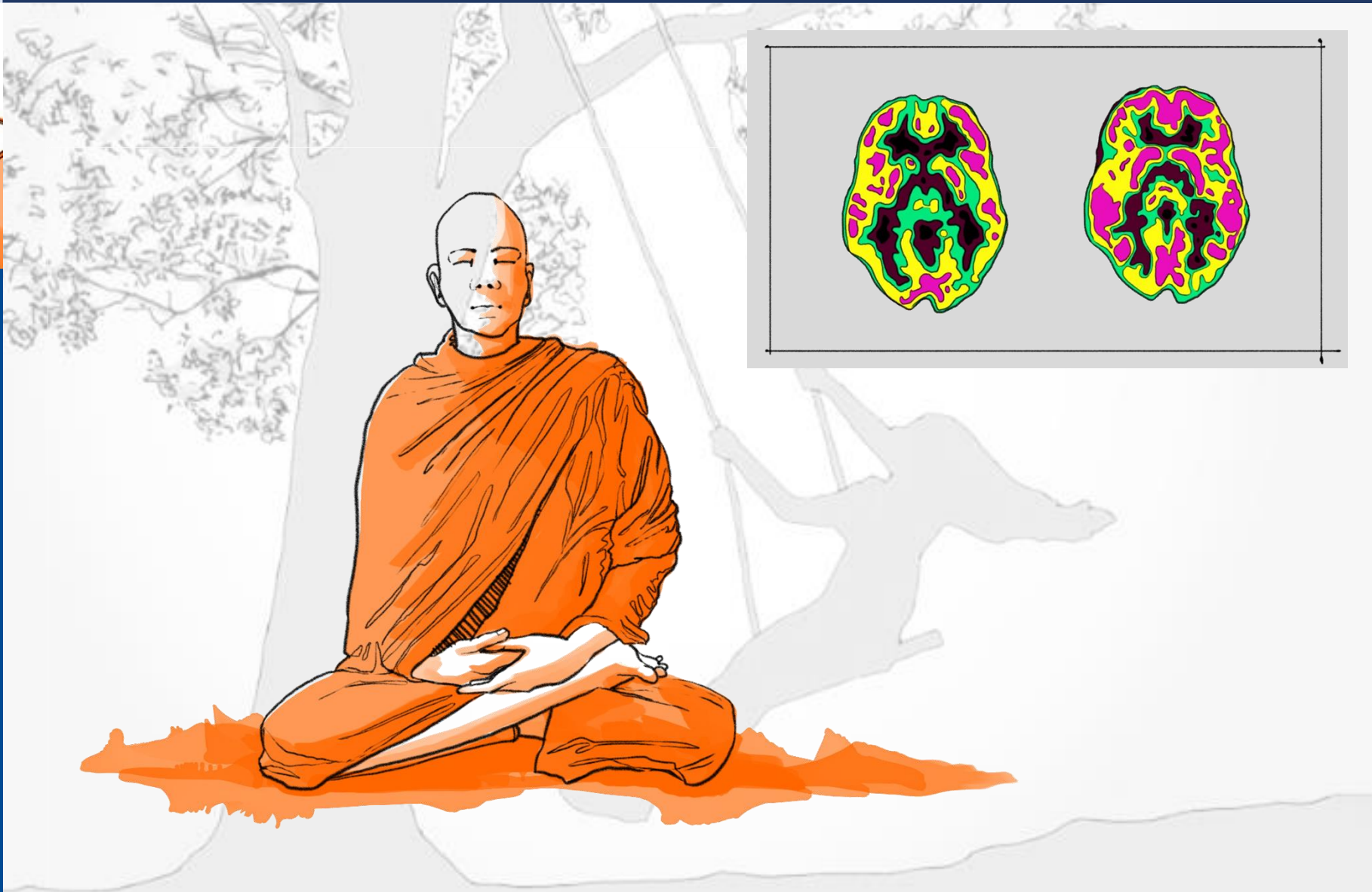
Übung

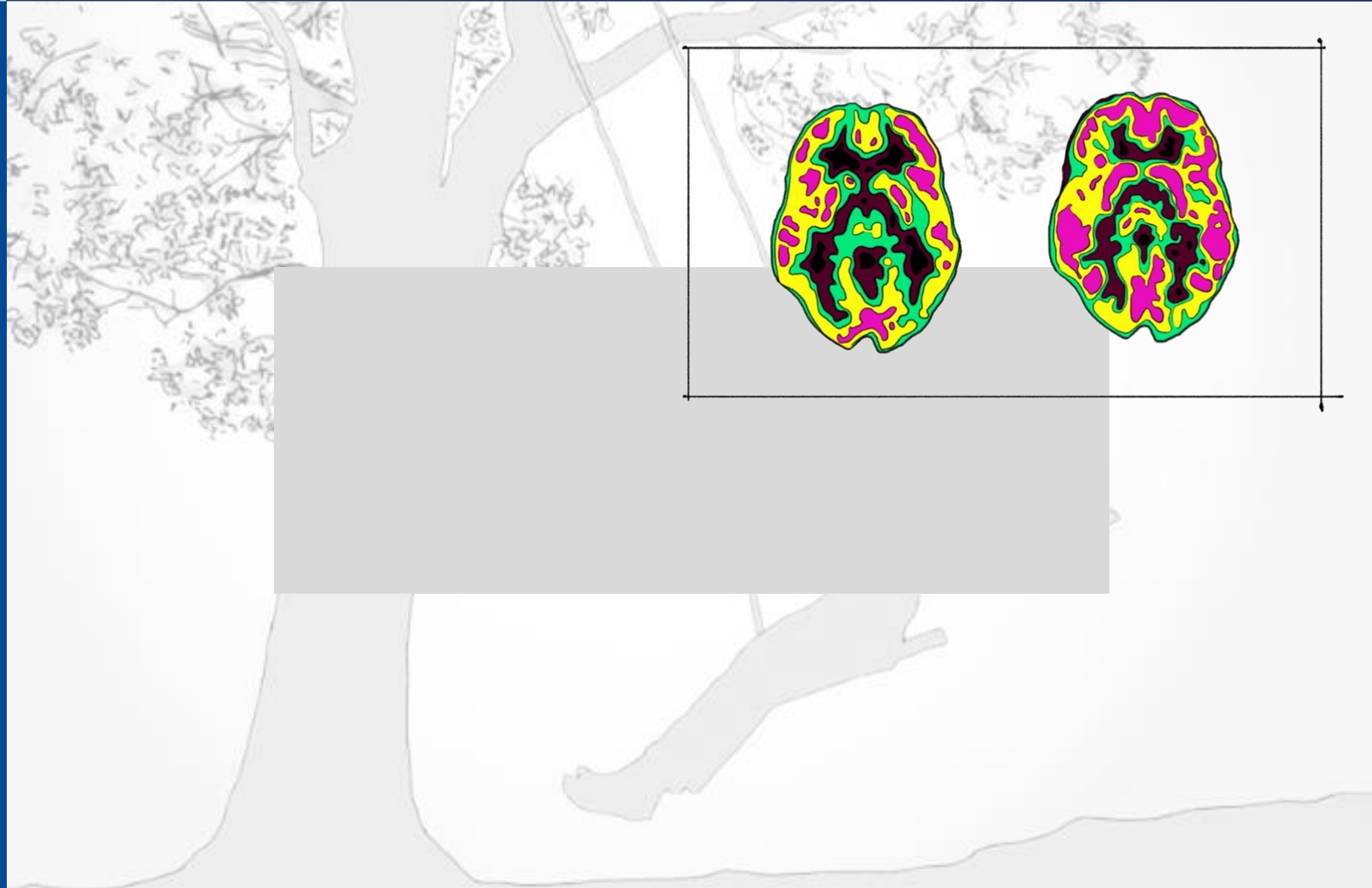


Ablauf

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











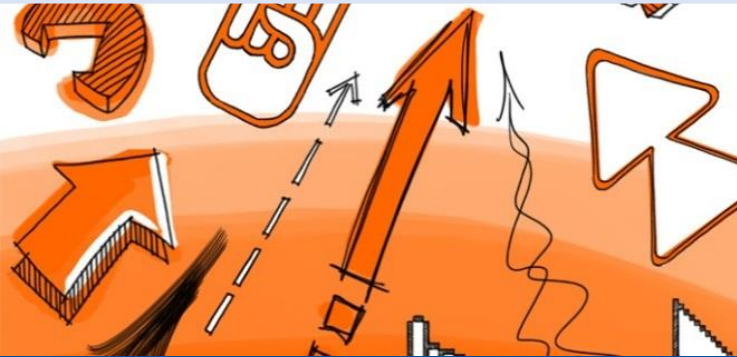




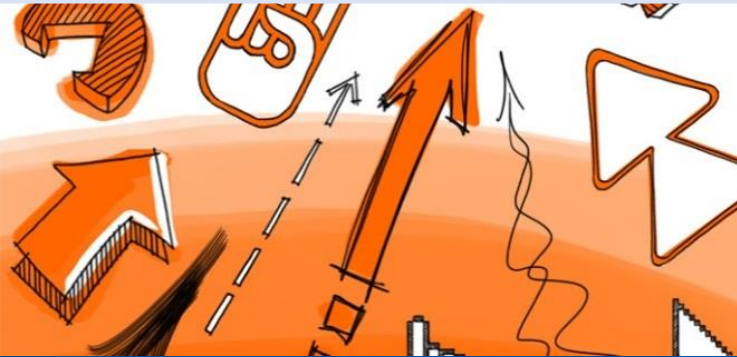




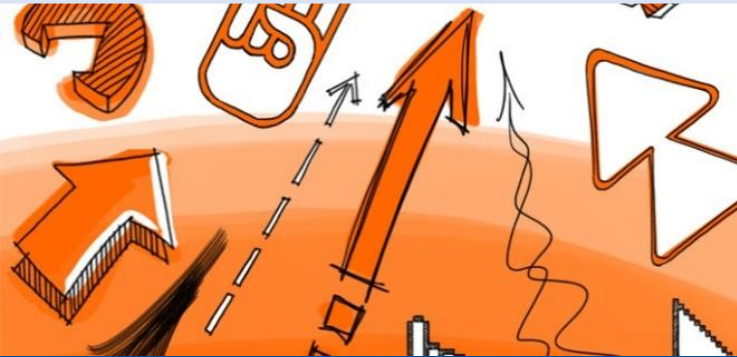
Rot



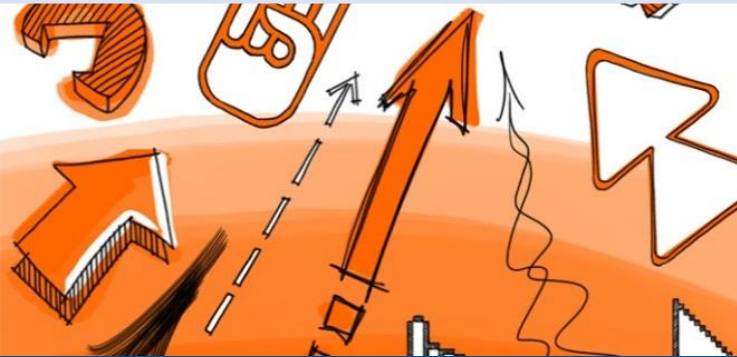
Grün



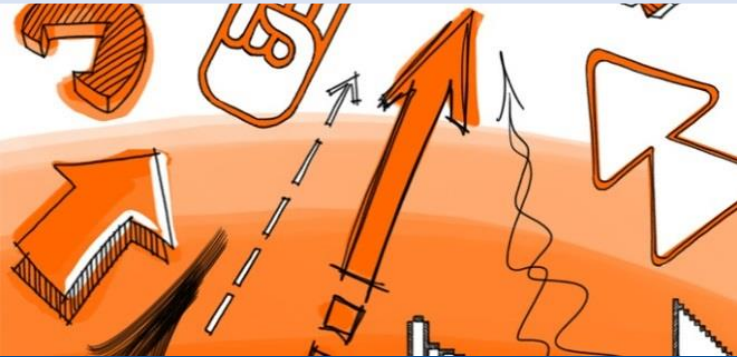
Blau



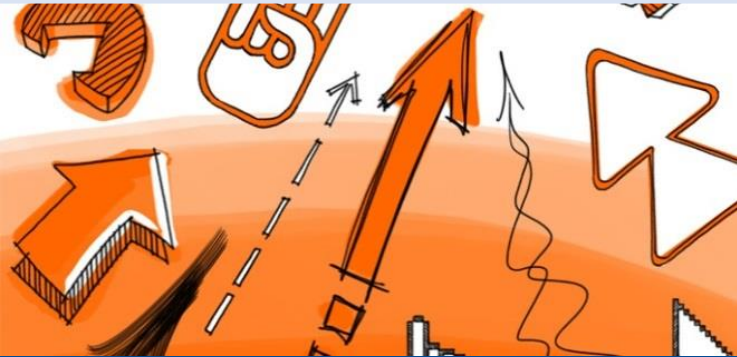
Rot



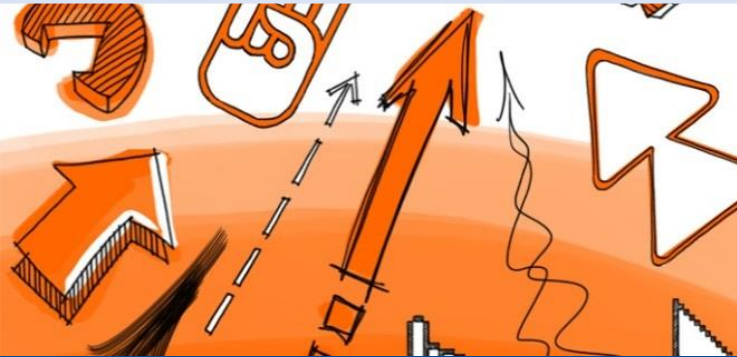
Gelb



Grün

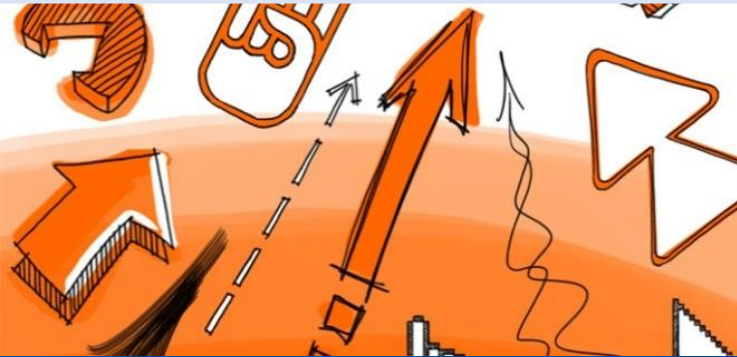


Grün



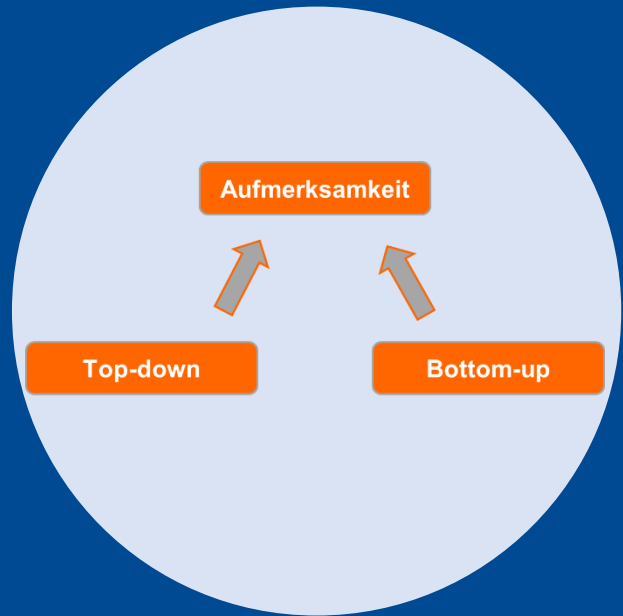
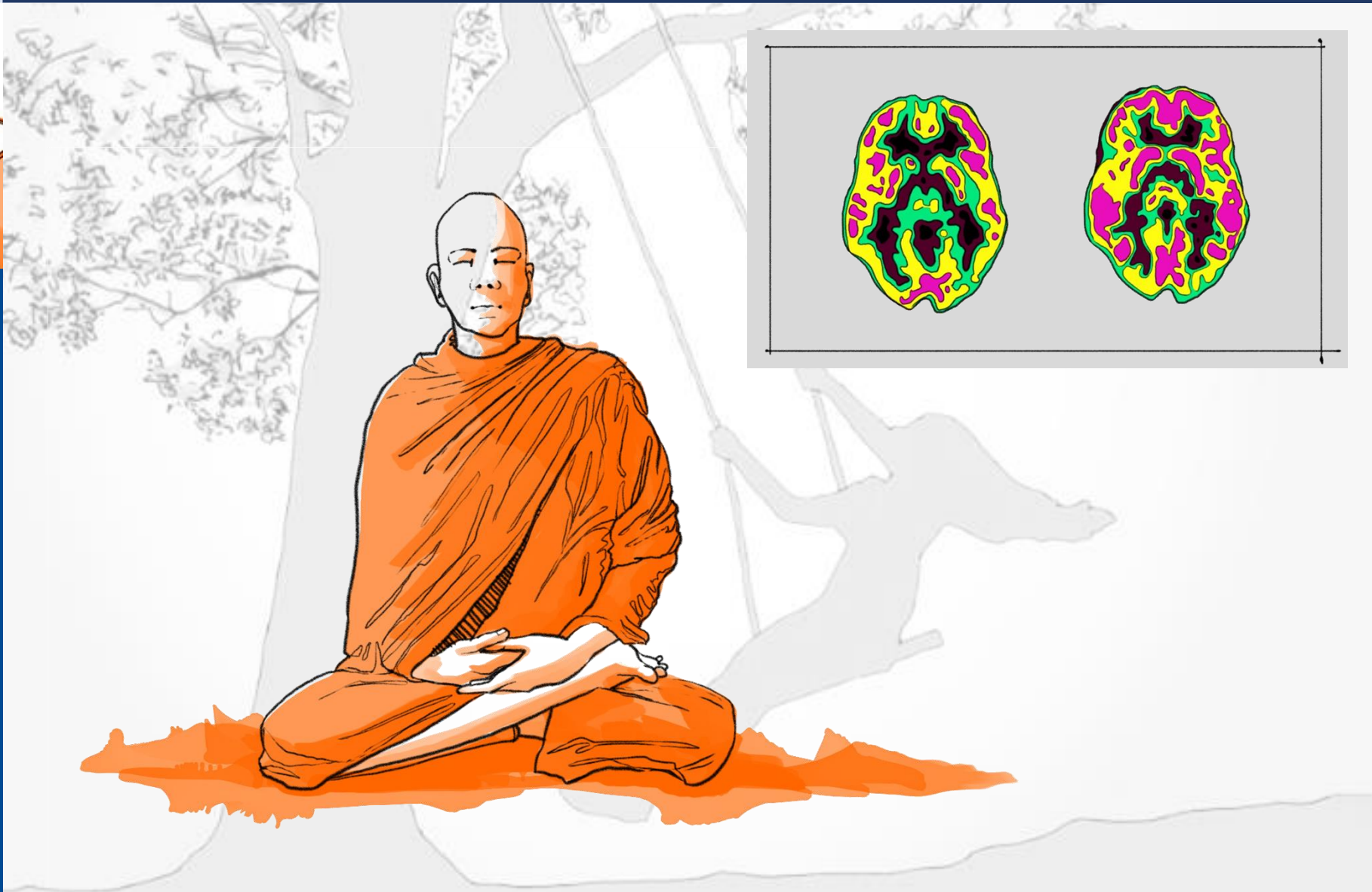
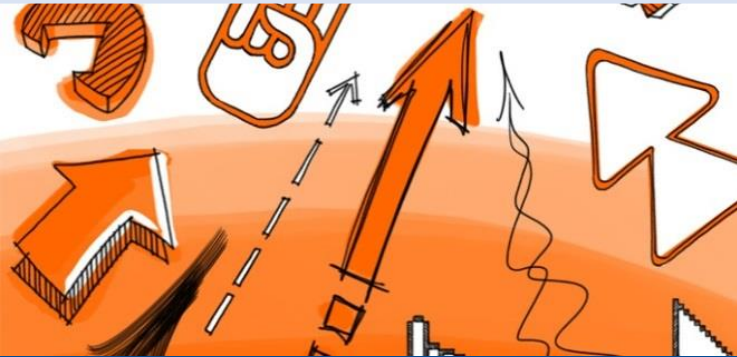
Rot





Aufmerksamkeit





Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



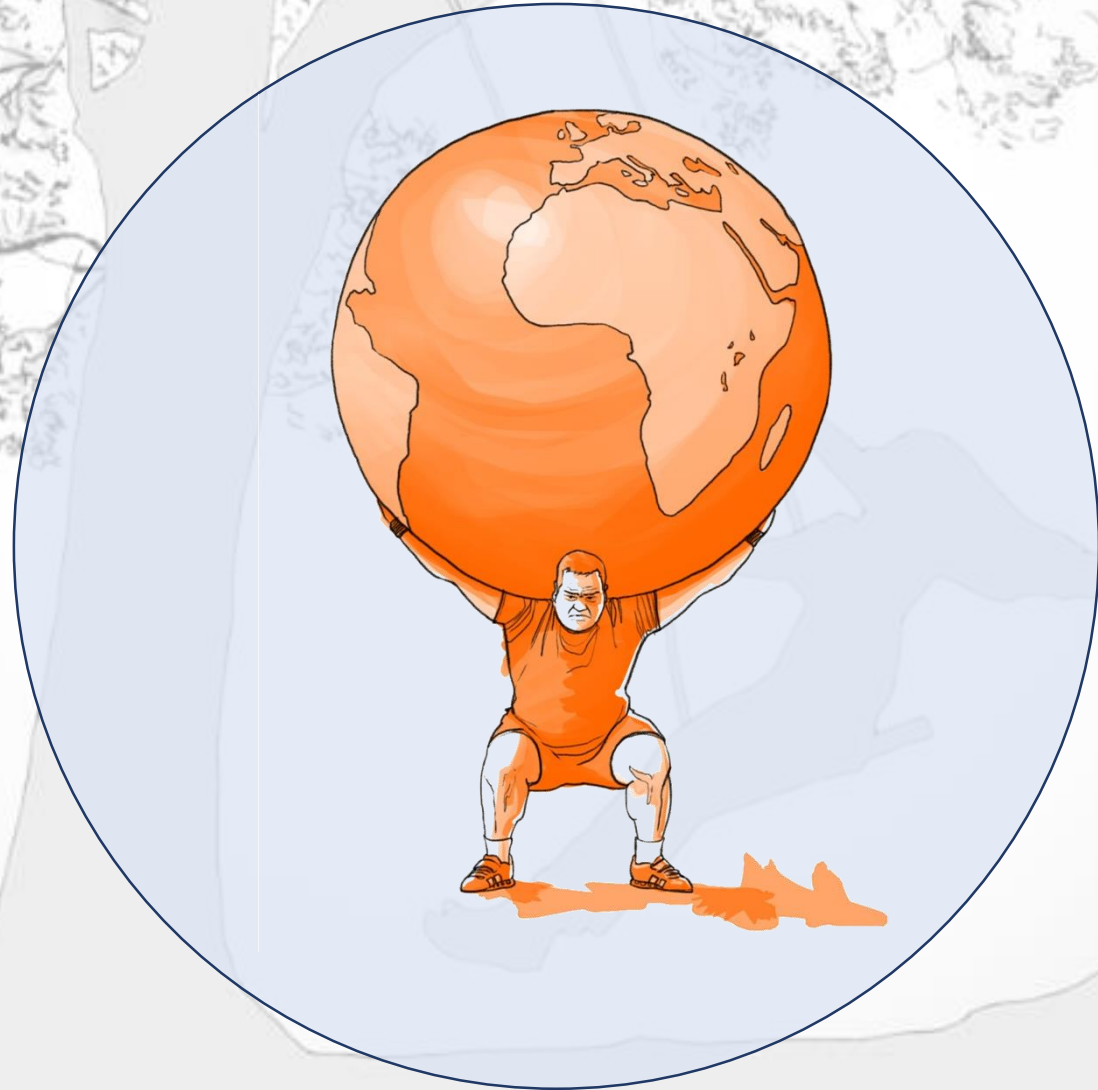






Antreiber: Mache es (immer) allen recht!





Was kennen Sie von sich?



Sei perfekt!



Sei stark



Beeil dich!



**Mache es allen
recht!**



Streng dich an!

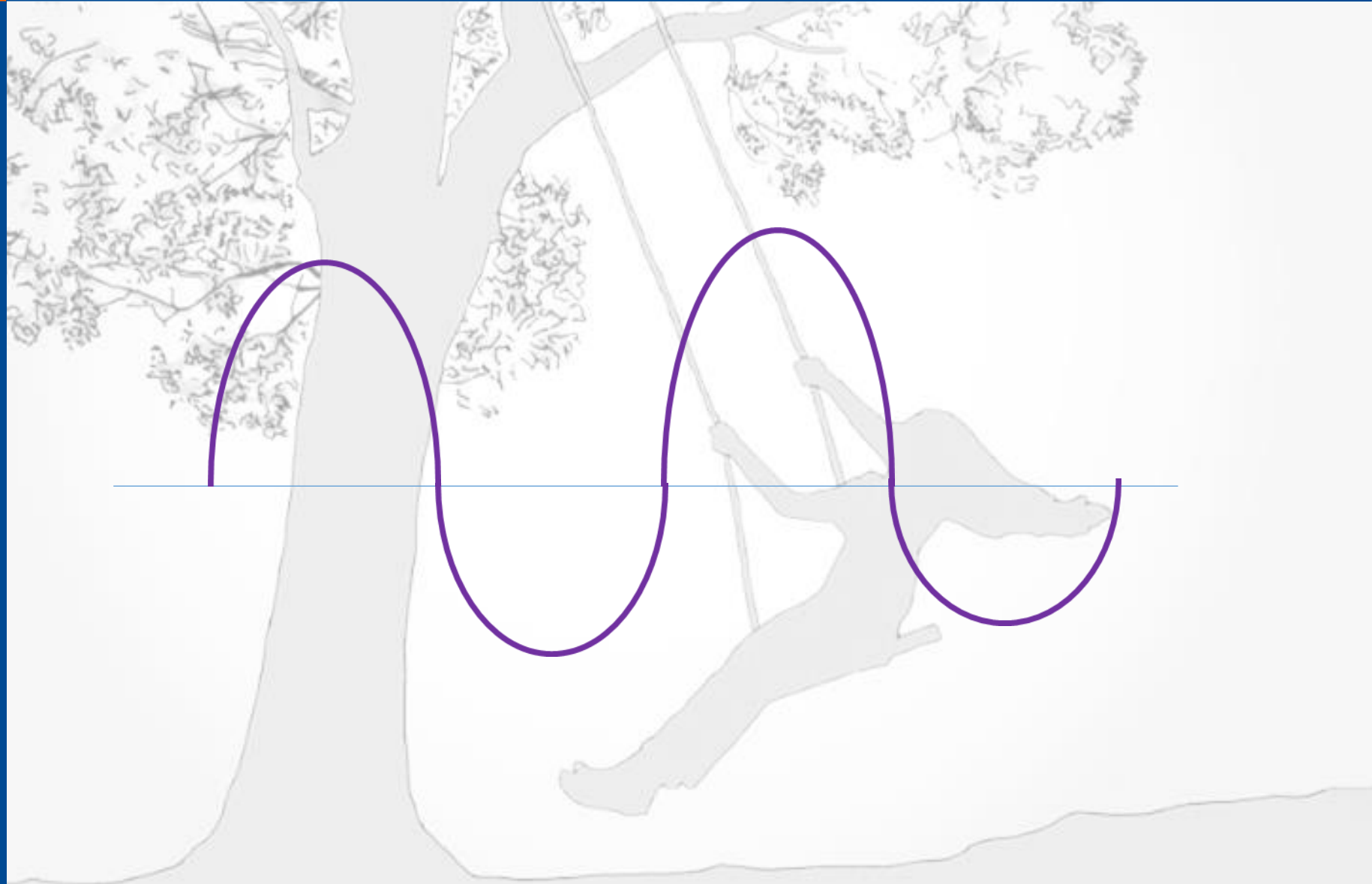
Umgang mit innerem Druck (Schmidt, 2010)



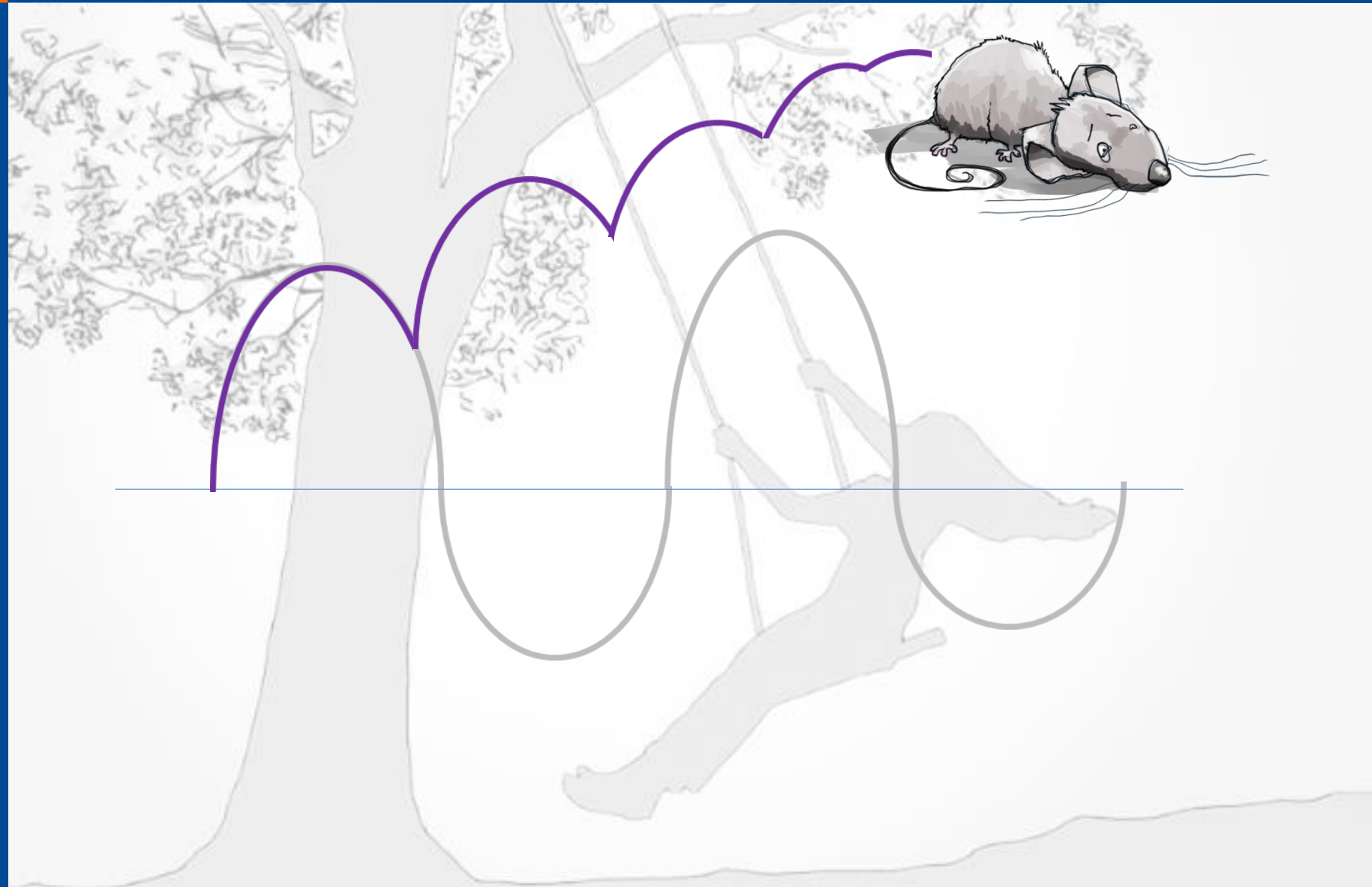
- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, Bauch etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?

- ***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?

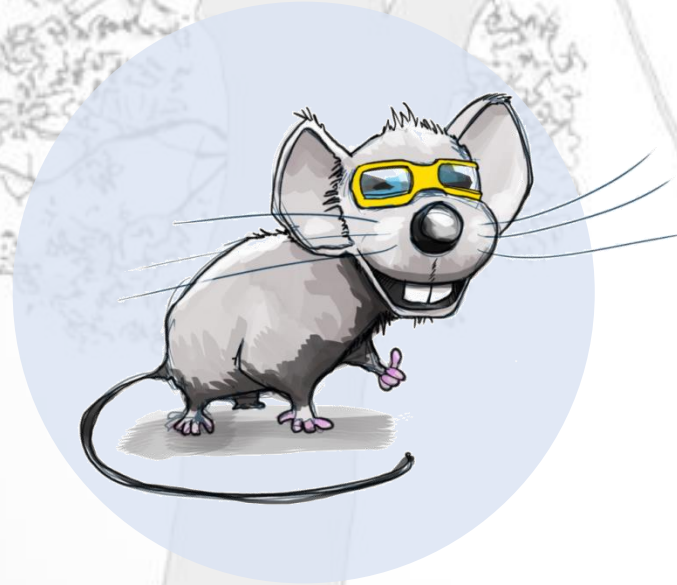
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



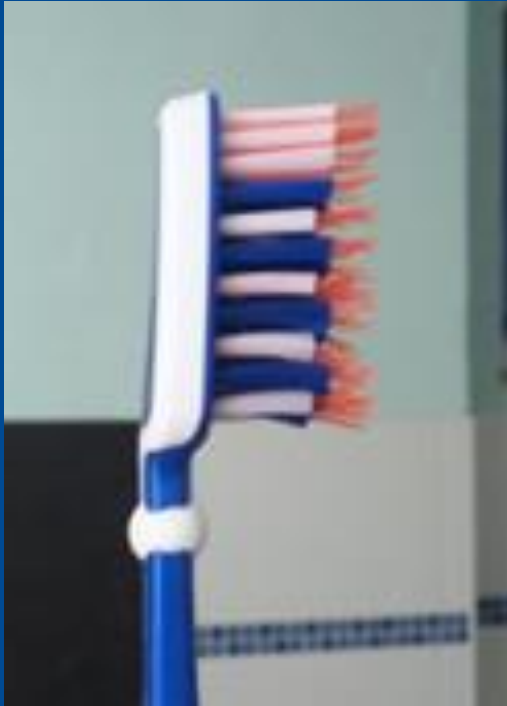
Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus



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



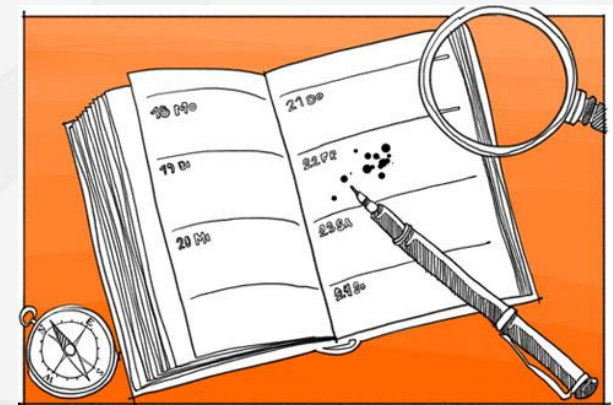
Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

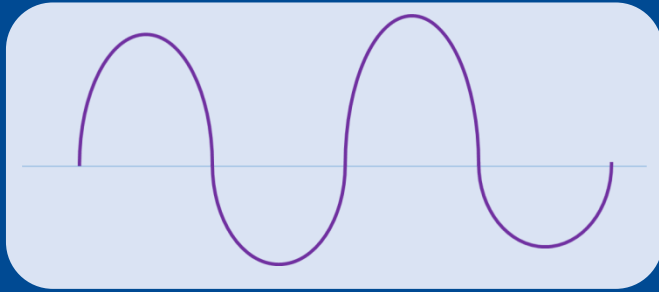
Ihre Entscheidung



Ihre Möglichkeiten

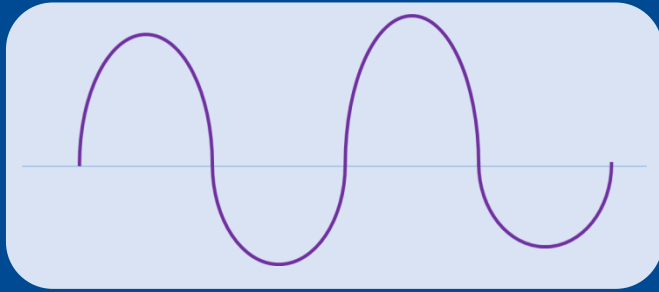


Wirkung von Erholung

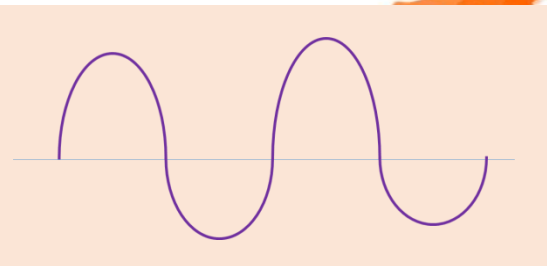


Erholungsverhalten =
Erholungserleben?

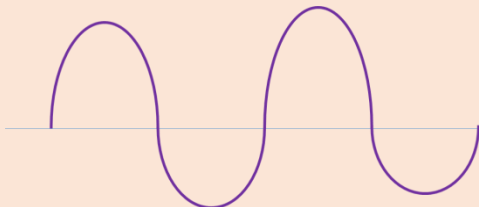
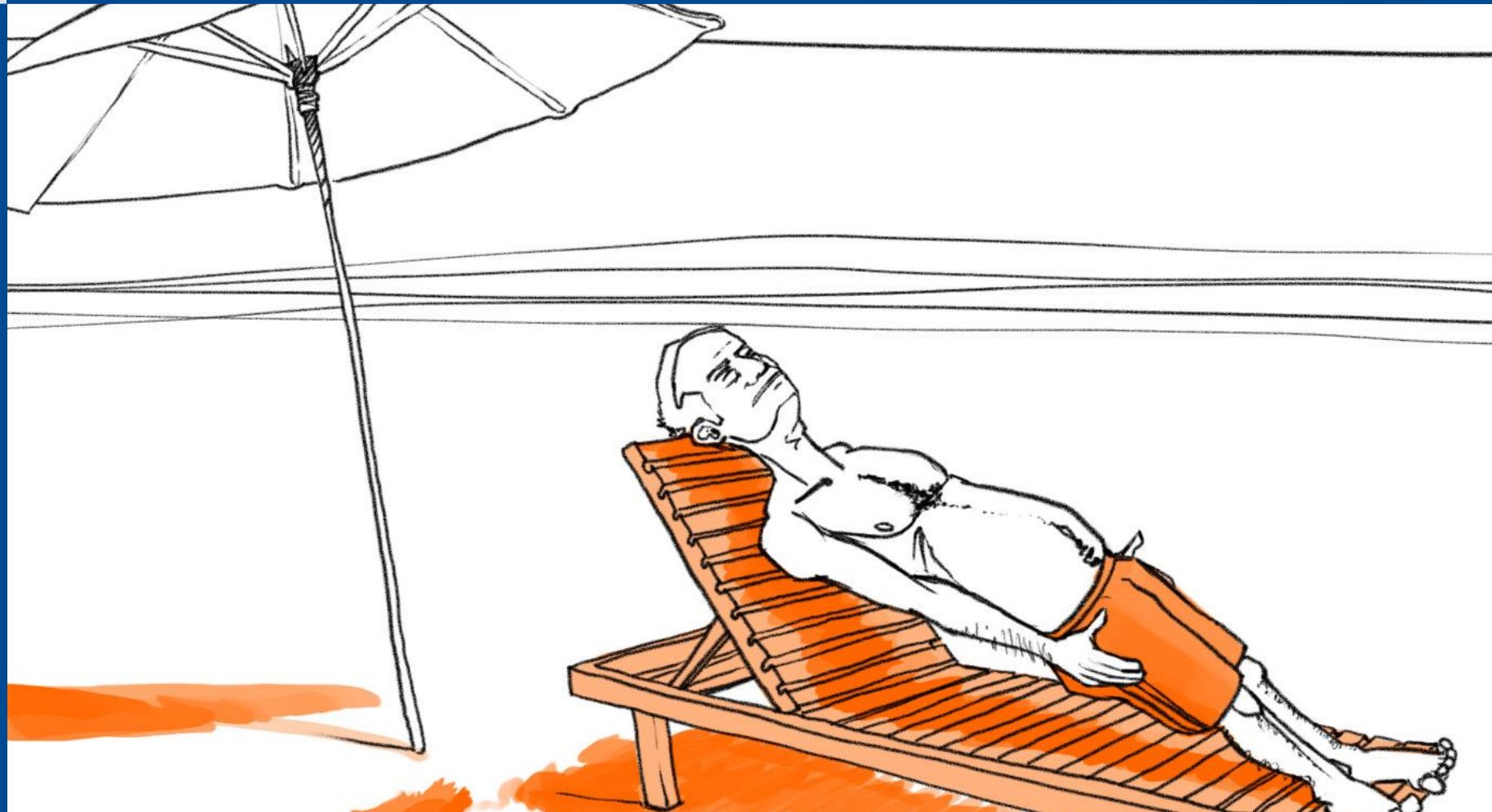
Wirkung von Erholung



Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



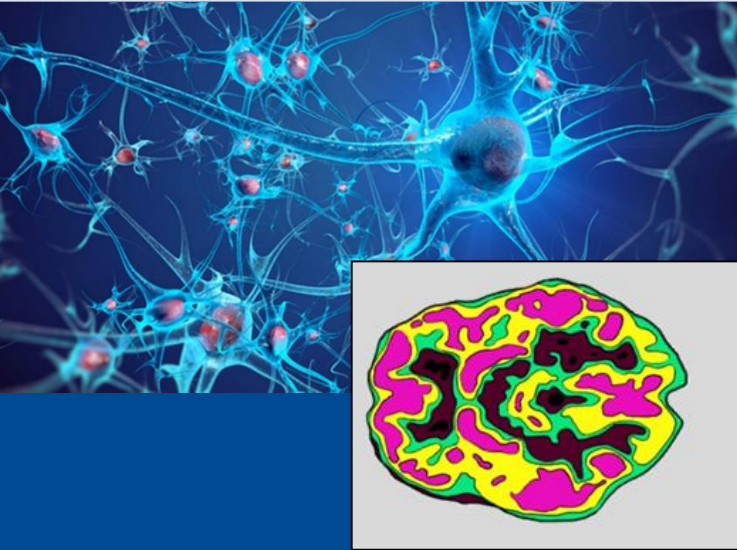


Prof. Dr. Marcus Eckert

www.professor-eckert.de



Classroom Management Puzzle-Bausteine zur Motivationsförderung



AD(H)S: Portrait



1. Aufmerksamkeitsstörung

- Vor allem bei fremdbestimmten Aufgaben
- Vor allem bei Aufgaben mit kognitiven Anforderungen (weil langweilig)
- Probleme mit der selektiven Aufmerksamkeit
- Probleme mit der Daueraufmerksamkeit

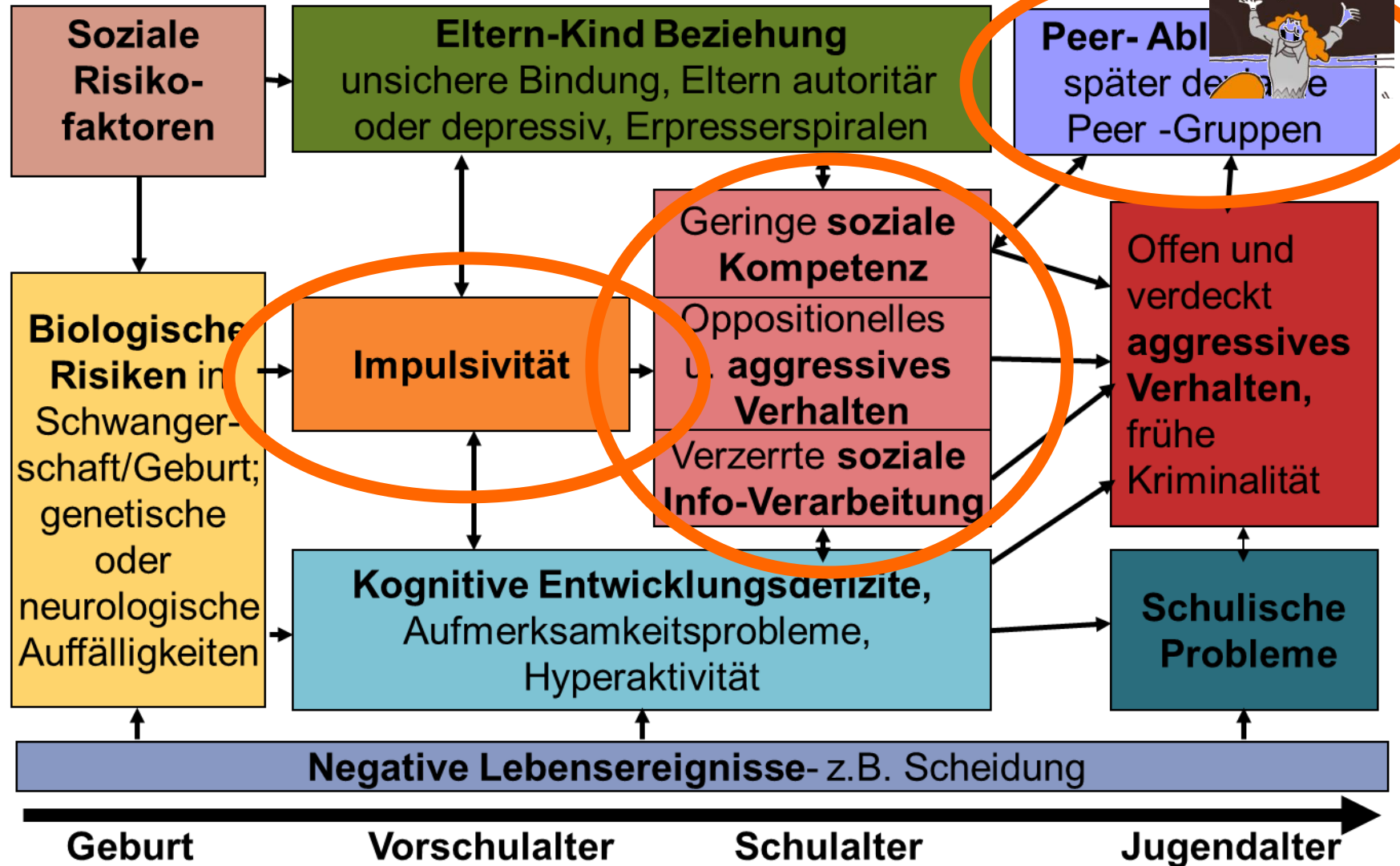
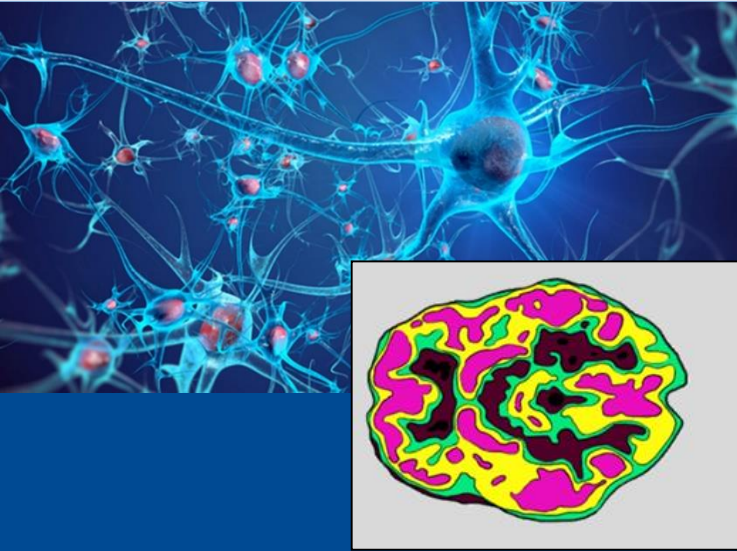
2. Impulsivität

- Kognitiv: erstem Handlungsimpuls nachgeben = nicht zu Ende hören, nicht hinschauen, nicht überlegen, bevor das Kind etwas unternimmt
- Motivational: schwer, Bedürfnisse zu verschieben, nicht abwarten können, bis an der Reihe

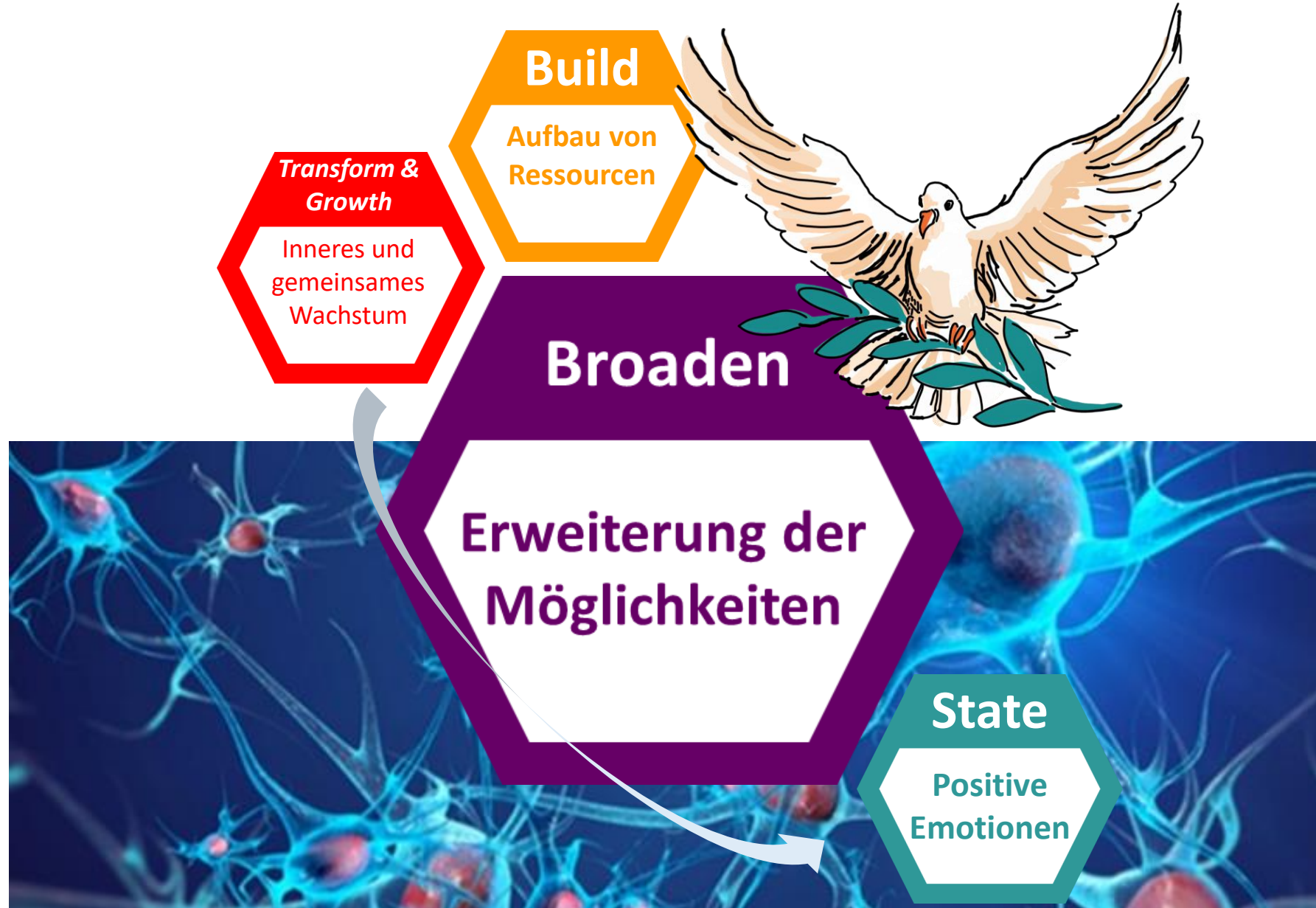
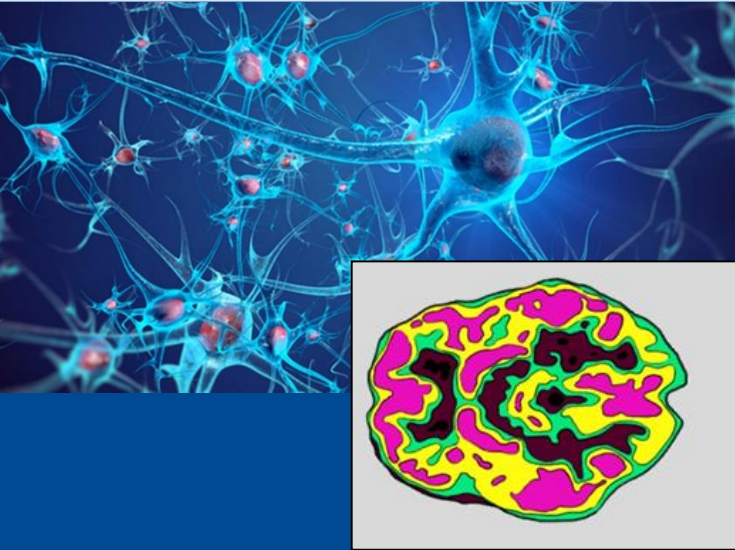
3. Hyperaktivität

- Vor allem auffällig in strukturierten Situationen, die vom Kind Verhaltenskontrolle oder Ruhe verlangen (z.B. Unterricht)

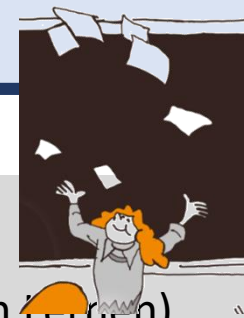
AD(H)S und Entwicklung erlernter Hilflosigkeit



Broaden and Build Theory (Fredrickson, 2004)



Broaden and Build Theory (Fredrickson, 2004)

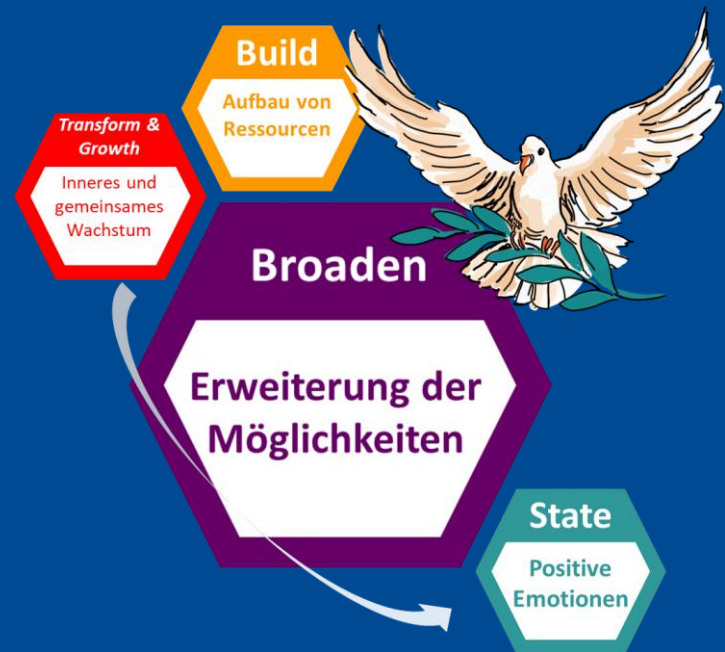
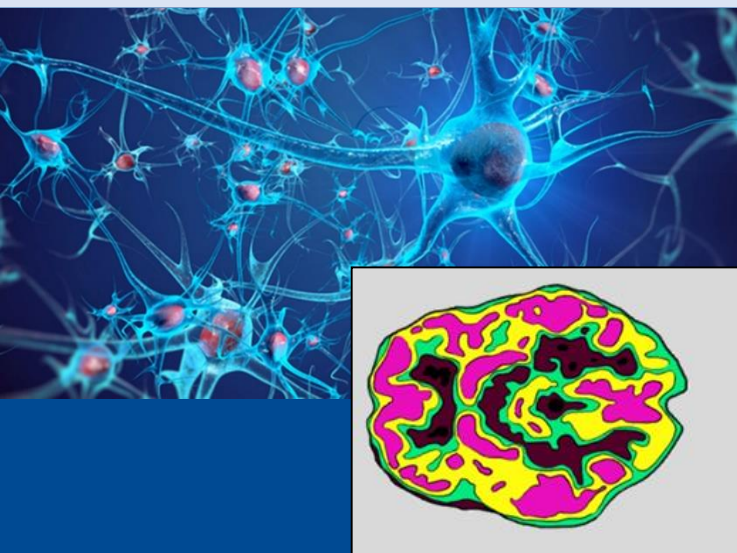


Keine längere Zeitperspektive voraussetzen

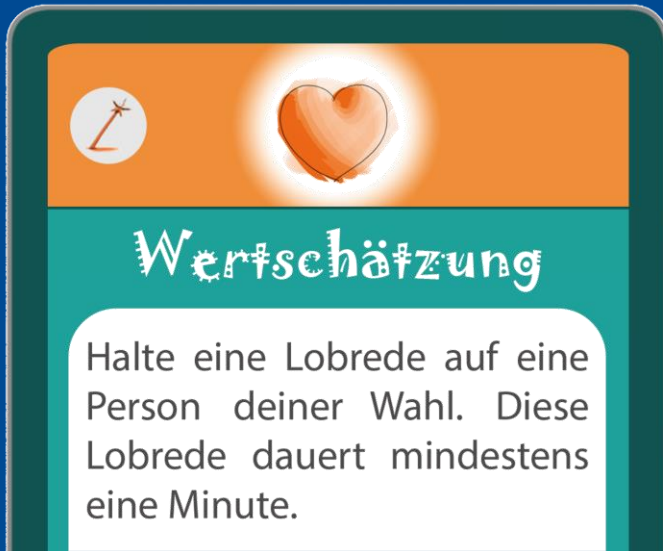
- Keine längerfristigen Hausaufgaben oder Projekte (mit selbstreguliertem Lernen)
- Besser: Schritt für Schritt arbeiten mit unmittelbarem Feedback

Weil längerfristige Ziele aus dem Auge geraten, muss die Motivation von außen kommen

- Z.B. über Token-Programme
- Diese müssen über lange Zeit aufrecht erhalten werden



Wertschätzung



Wertschätzung

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

Psychische Effekte von Oxytocin

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

Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ **Erleben tragfähiger Beziehung**
- ✓ **Erleben von Gemeinsamkeit**
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Selbst- und Fremdwertschätzung



Psychische Effekte von Oxytocin

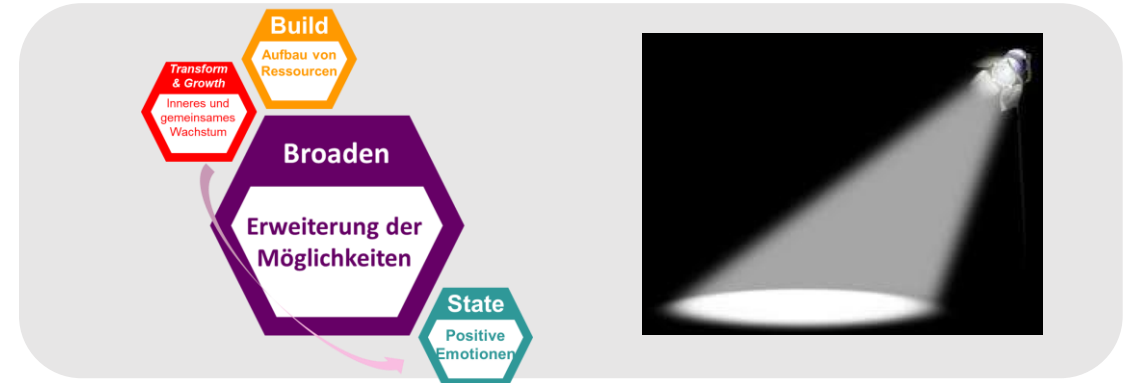
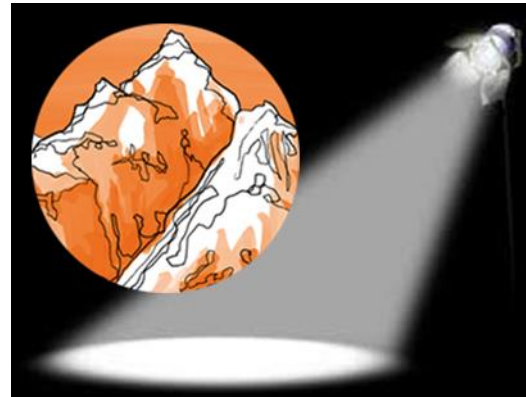
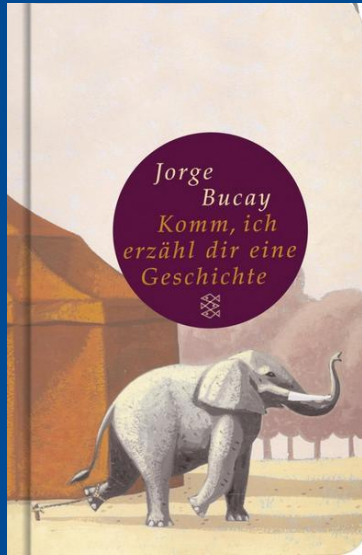
- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



- Erfolge
- Genutzte Kompetenzen
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung



Aus der erlernte Hilflosigkeit zur Bewältigung

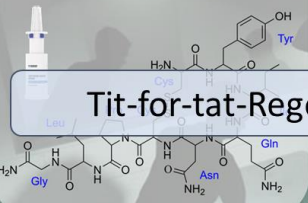



Hilflosigkeit → Selbstwirksamkeit

Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

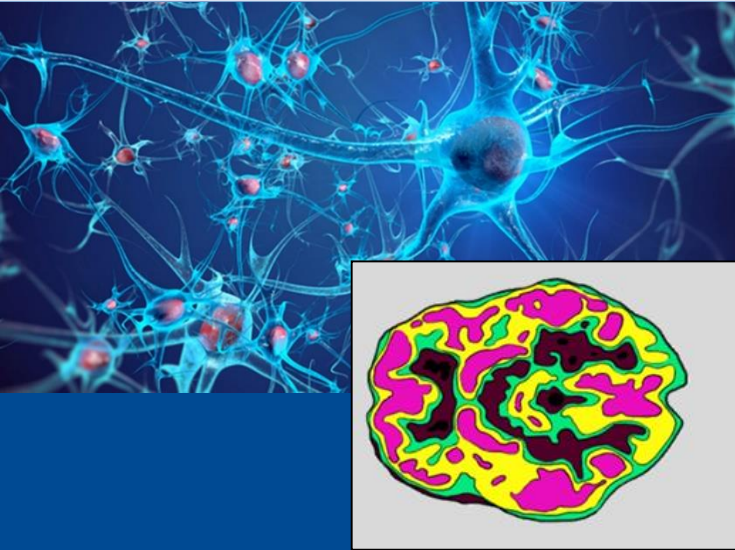
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

Oxytocin



Tit-for-tat-Regel (Milinski, 1987)

Option 1 Sie schweigen	Option 1a Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/Vertrauen)	Option 1b Ihr Komplize macht einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Option 2a Ihr Komplize schwelgt → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	Option 2b Beide gestehen → Beide 8 Jahre Haft	



Ressourcenblick

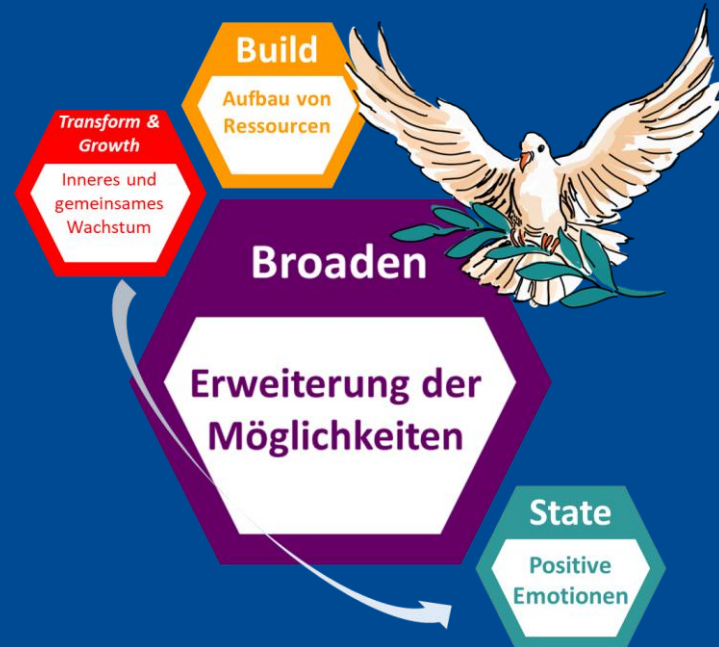
- Wie gelingt es Ihnen ein Growth-Mindset zu erzeugen?
- Welche positiven Auswirkungen hat das auf wen?
- Was können Sie noch tun, um positive Effekte zu verstärken?

Ablauf

- 10 Minuten Beratung
- 3 Minuten Supervision
- 2 Minuten Vorsätze für die nächste Beratungssession

Reflexionsfragen

- Was hat gut funktioniert?
Was war hilfreich?
- Was haben Sie dazu beigetragen? (Wer hat was beigetragen?)
- Was wäre noch hilfreich gewesen?
- Was hätten Sie anders machen können?



Selbstentwickler*in



Explorieren
Ressourcen-
fokussierend

Berater*in

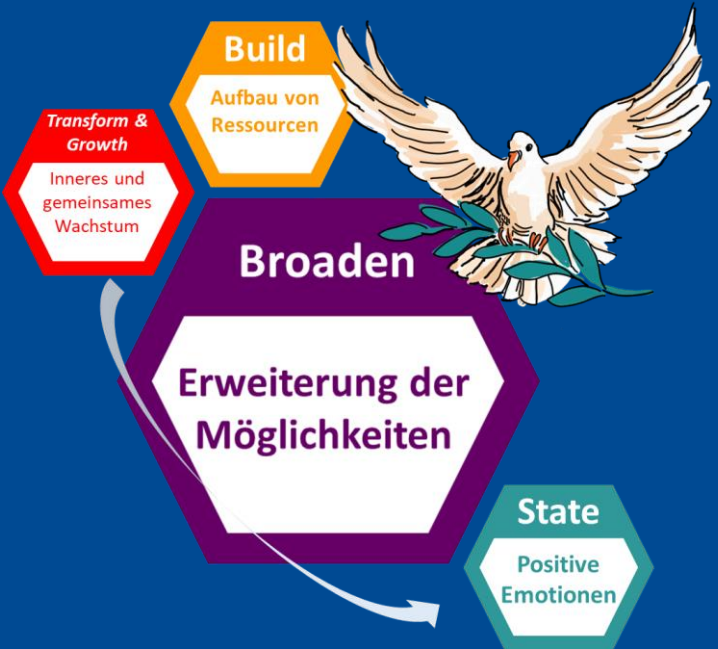


Supervisor*in

Reflektieren den
Prozess ressourcen-
fokussierende



- Gruppenarbeit
- Aufgabenstellung/ Material?
- Arbeitsorganisation?
- Arbeitsphase
- Ergebnisse
- Gruppenprozess**



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	

WIR ...

	stimmt überhaupt nicht	stimmt voll-kommen
... 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	

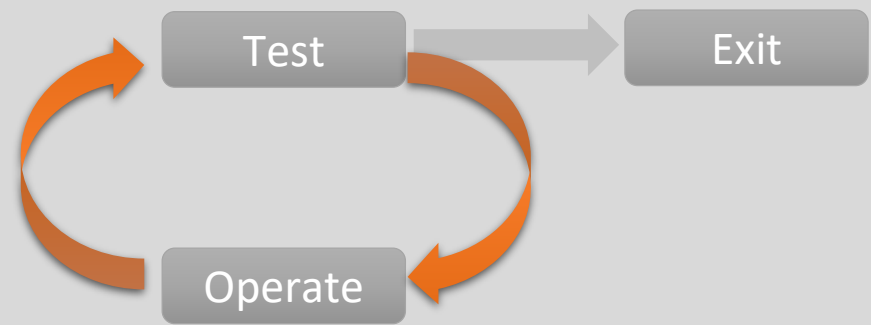
Die Aufgabe ...

	stimmt überhaupt nicht	stimmt voll-kommen
... 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	

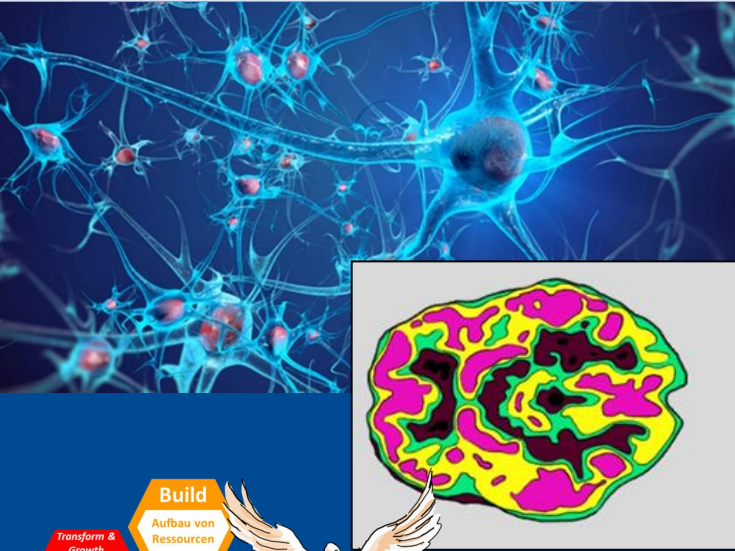
www.lehrergesundheit.eu



T O T E - Modell



Aufbau wünschenswertem Verhalten



Perspektivwechsel

- **Aufgabe 1:** Eine*n „Problembär*in“ suchen und das Problemverhalten beschreiben.
- **Aufgabe 2:** Welche Fähigkeiten benötigt die Problembär*in für dieses Problemverhalten?
- **Aufgabe 3:** In welchem Kontext könnte das Problemverhalten selbst – oder die dafür benötigten Fähigkeiten hilfreich sein?
- **Aufgabe 4:** Begeben Sie sich gedanklich in die Zukunft und sehen diese Schüler*in so, als hätte diese bereits eine erfolgreiche Laufbahn außerhalb der Schule hingelegt.
- **Aufgabe 5:** Was braucht diese*r Schüler*in, um den Weg gehen zu können? Was können Sie heute dafür tun? Was müsste er/sie dafür tun?