



Prof. Dr. Marcus Eckert

Klinisches Classroom Management

Umgang mit psychischen Störungsbildern im Unterricht



- **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**



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...

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...

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



Etwas weniger fiktiv...

Option 1
Sie schweigen

Kooperation/ Vertrauen
8 \$ für beide

Vorteil der andere
12 \$ für den anderen
1 \$ für Sie

Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

Vorteil der andere
1 \$ für den anderen
12 \$ für Sie

Misstrauen/ Egoismus
4 \$ für beide



Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Option 1
Sie schweigen

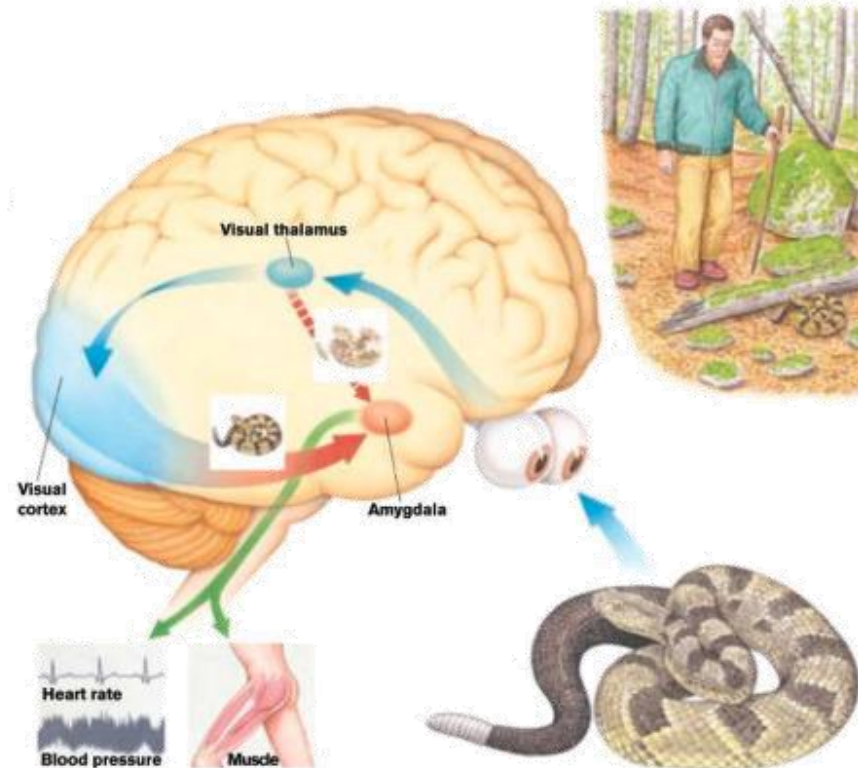
Option 1a
Beide schweigen
→ Beide: 4 Jahre Haft
(Kooperation/ Vertrauen)

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





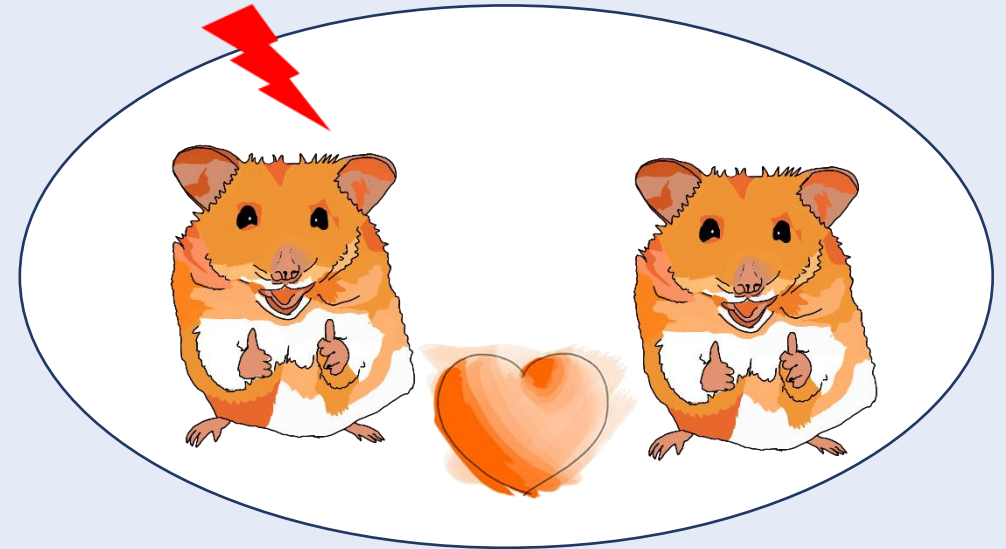
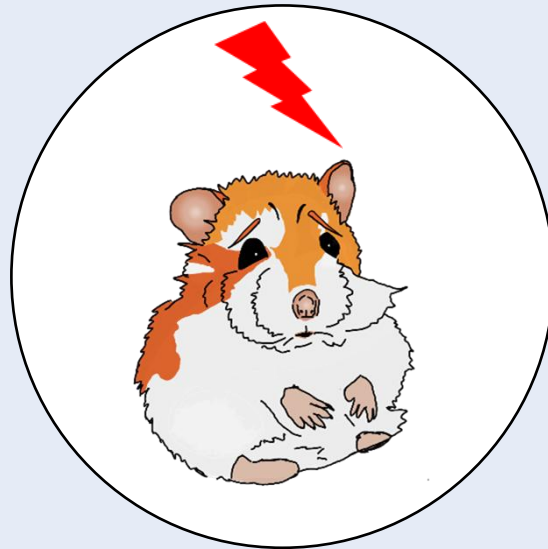
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





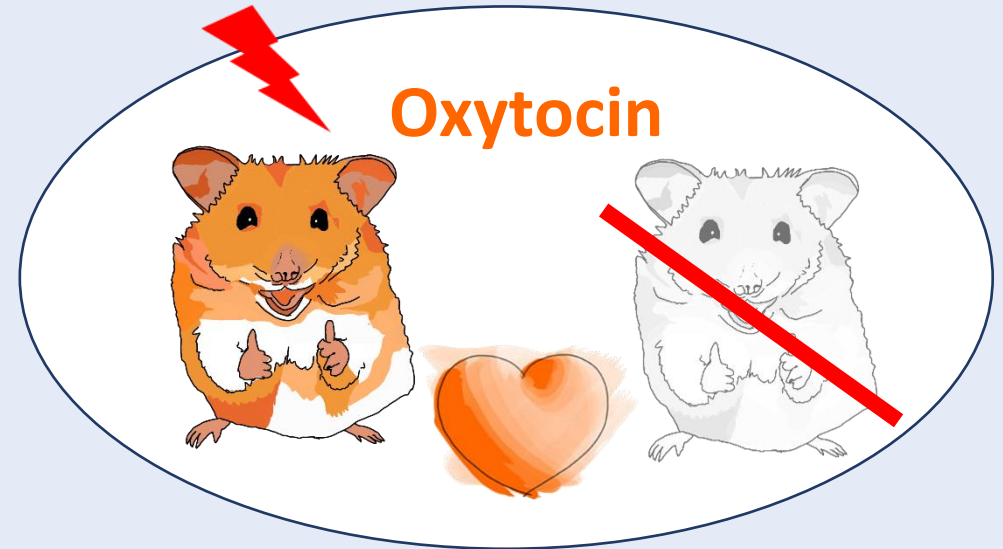
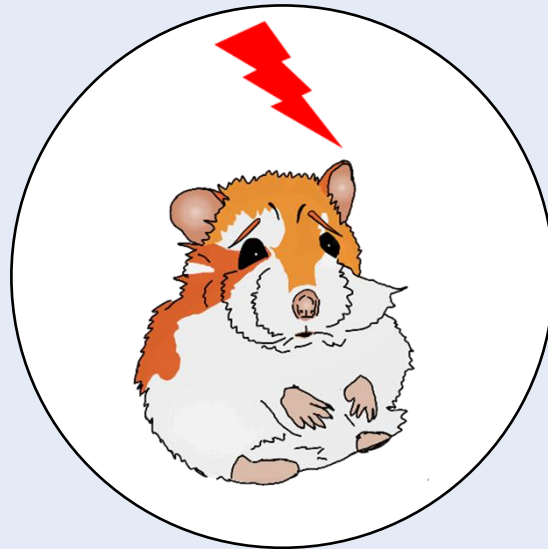
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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
- Soziale Synchronizität
- Beziehungserleben
- Verstanden werden

Oxytocin

Exkurs: Stress und Wundheilung

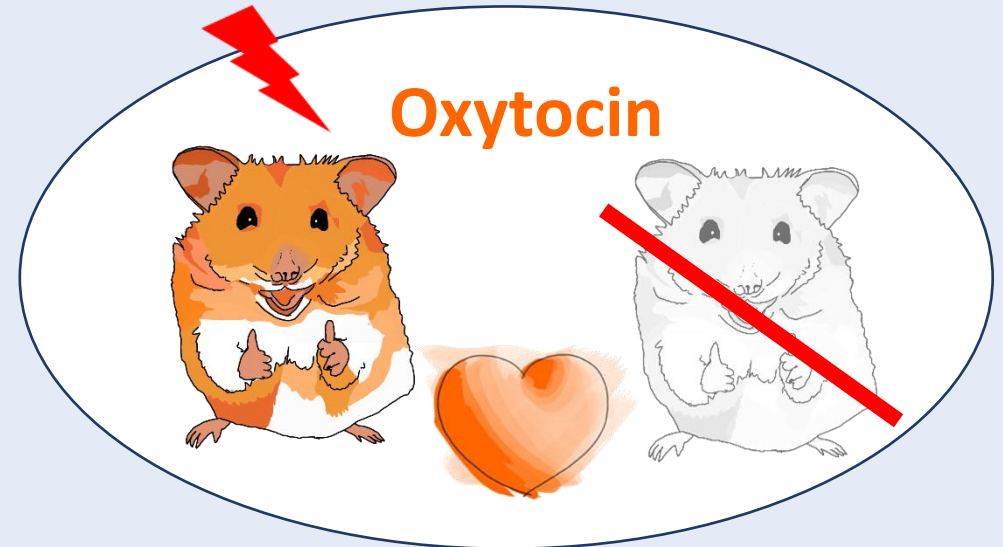
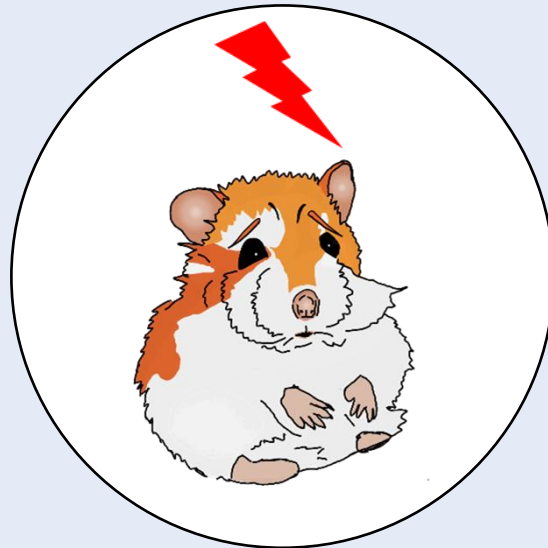
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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.

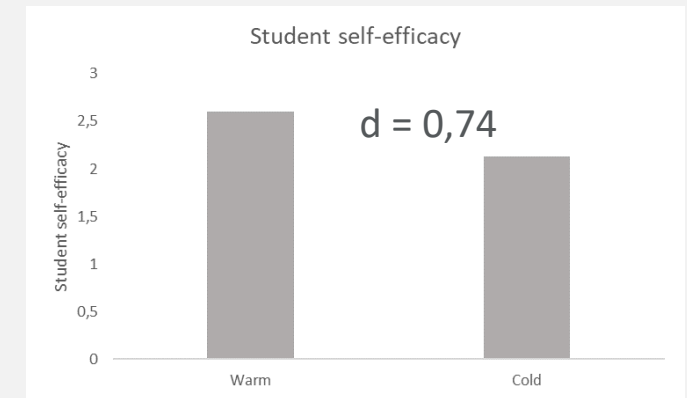


Oxytocin Zurück in den Alltag

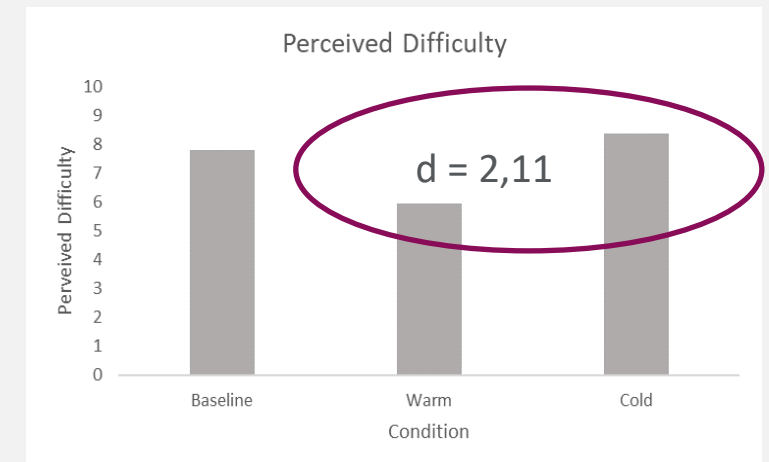
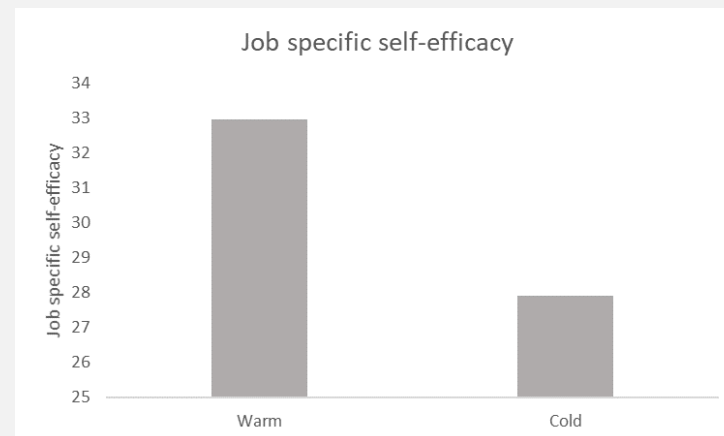
Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- Schnelle interpersonale Einschätzung
- Dimensionen
 - Warmherzigkeit (Feind/ Freund)
 - Kompetenz

Einfluss warmherziger Lehrer*innen (Eckert et al., i.V.)



Einfluss warmherziger Kolleg*innen (Eckert et al., 2023)



Wertschätzung

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



Ruth Feldman

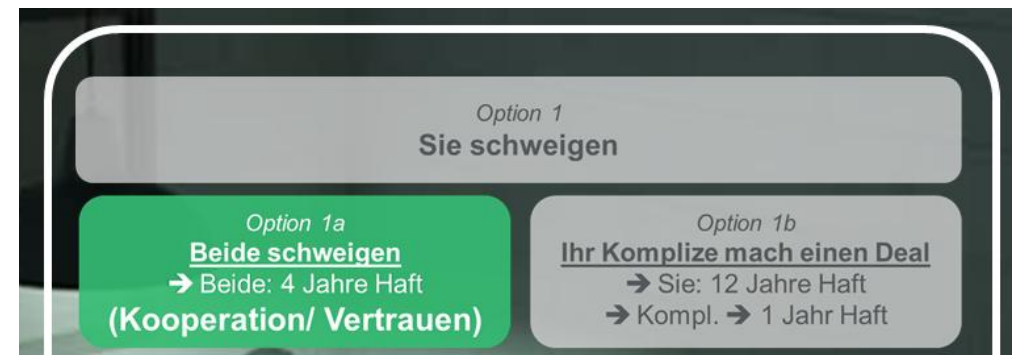
**A social neuroscience approach to conflict resolution:
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts
oxytocin and empathy (*Influs et al., 2018*)**

Dialogue Intervention:

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

Outcome

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





Aufmerksamkeit und Erleben

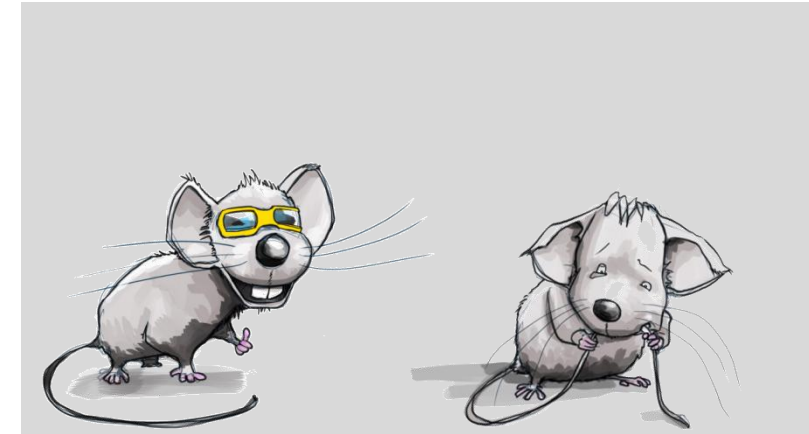


„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“

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

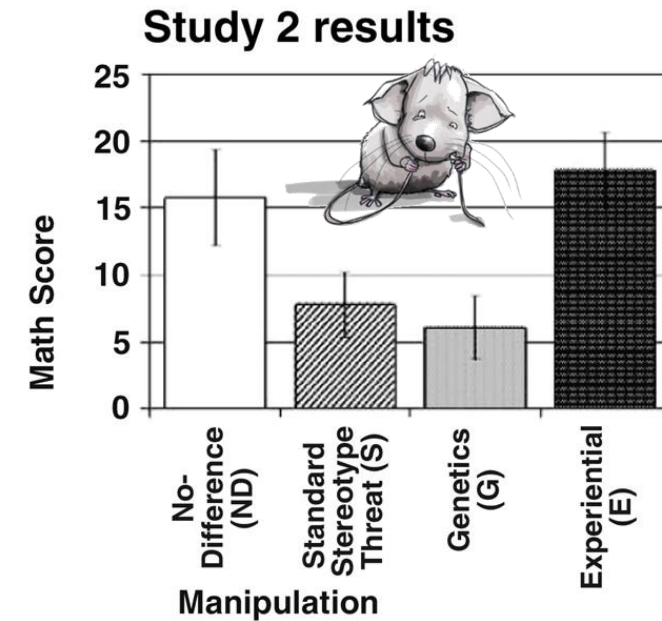
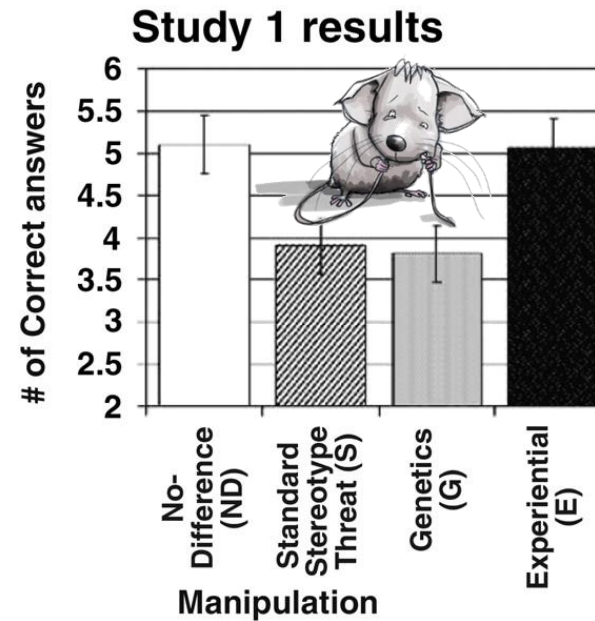


Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541.





Erlernte Hilflosigkeit





Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung



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

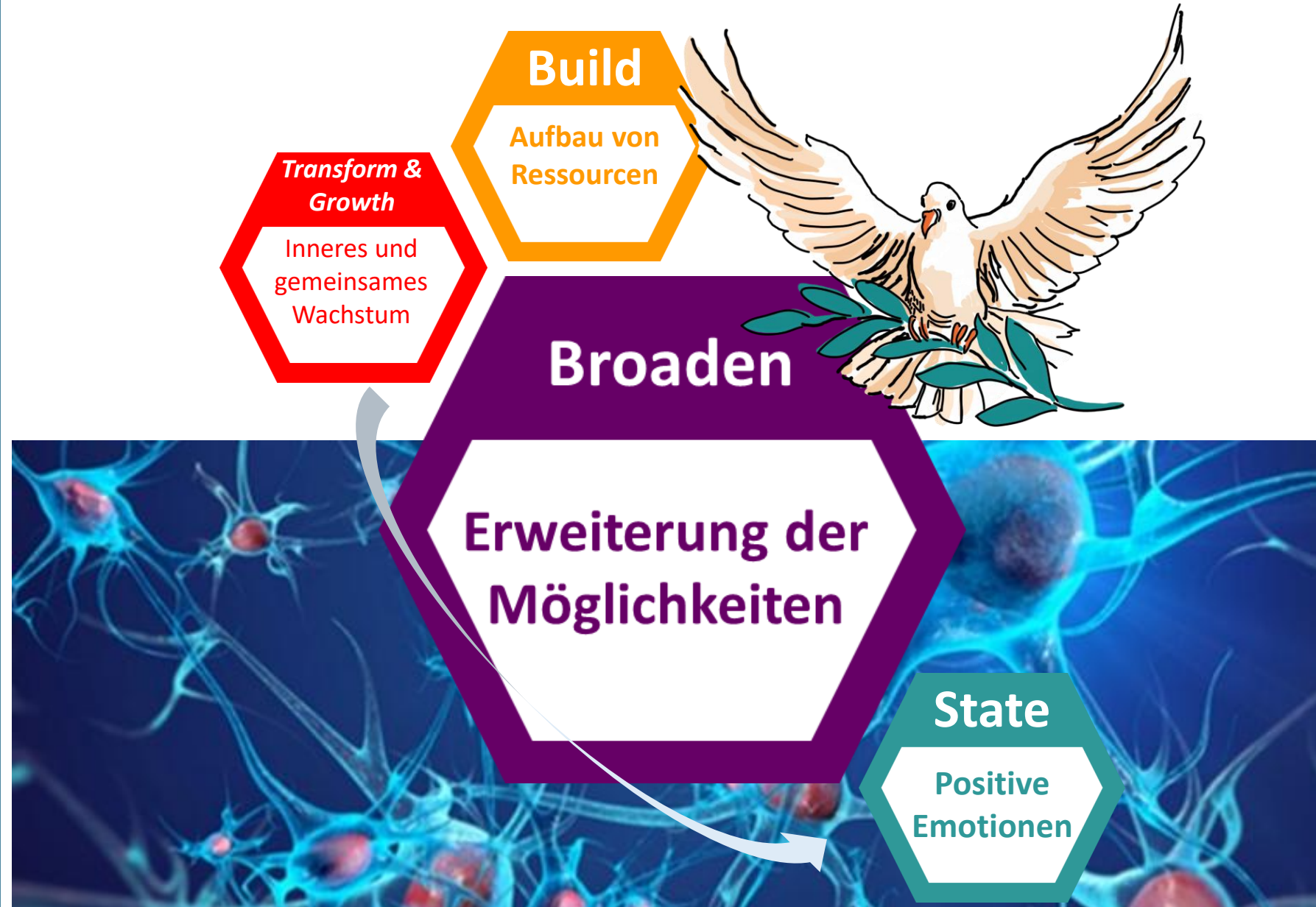
Und dann welche positiven Emotionen wohl entstehen, wenn man es geschafft hat...

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

In welchen Situationen ist es Ihnen *gelingen, scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?



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





Eine kleine Übung: Arbeiten am Mindset



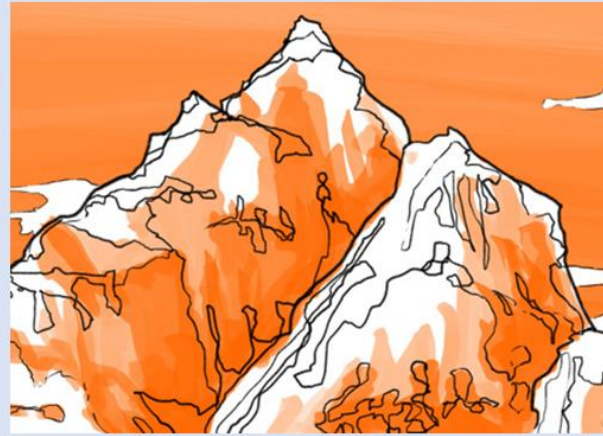
Niemier, I. (1976). Motivationsförderung im Sportunterricht. Uni Münster: Dissertation



Growth-Mindset (Dweck, 2015)



Herausforderungen



Hindernisse



Erfolg anderer



Kritik/ Fehler





Growth-Mindset (Dweck, 2015)



aps
ASSOCIATION FOR
PSYCHOLOGICAL SCIENCE

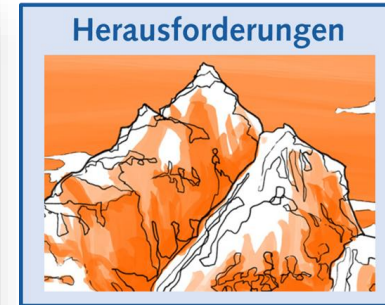
Research Article

Teacher Mindsets Help Explain Where a Growth-Mindset Intervention Does and Doesn't Work

David S. Yeager^{1,2}, Jamie M. Carroll^{2,3}, Jenny Buontempo², Andrei Cimpian⁴, Spencer Woody⁵, Robert Crosnoe^{2,3}, Chandra Muller^{2,3}, Jared Murray⁶, Pratik Mhatre², Nicole Kersting⁷, Christopher Hulleman⁸, Molly Kudym^{2,3}, Mary Murphy⁹, Angela Lee Duckworth¹⁰, Gregory M. Walton¹¹, and Carol S. Dweck¹¹

¹Department of Psychology, The University of Texas at Austin; ²Population Research Center, The University of Texas at Austin; ³Department of Sociology, The University of Texas at Austin; ⁴Department of Psychology, New York University; ⁵Department of Integrative Biology, The University of Texas at Austin; ⁶Department of Information, Risk, and Operations Management, The University of Texas at Austin; ⁷Department of Teaching, Learning and Sociocultural Studies, The University of Arizona; ⁸Department of Educational Leadership, Policy, and Foundations, University of Virginia; ⁹Department of Psychological and Brain Sciences, Indiana University Bloomington; ¹⁰Department of Psychology, University of Pennsylvania; and ¹¹Department of Psychology, Stanford University

Abstract
A growth-mindset intervention teaches the belief that intellectual abilities can be developed. Where does the intervention work best? Prior research examined school-level moderators using data from the National Study of Learning Mindsets (NSLM), which delivered a short growth-mindset intervention during the first year of high school. In the present research, we used data from the NSLM to examine moderation by teachers' mindsets and answer a new question: Can students independently implement their growth mindsets in virtually any classroom culture, or must students' growth mindsets be supported by their teacher's own growth mindsets (i.e., the *mindset-plus-supportive-context* hypothesis)? The present analysis (9,167 student records matched with 223 math teachers) supported the latter hypothesis. This result stood up to potentially confounding teacher factors and to a conservative Bayesian analysis. Thus, sustaining growth-mindset effects may require contextual supports that allow the proffered beliefs to take root and flourish.

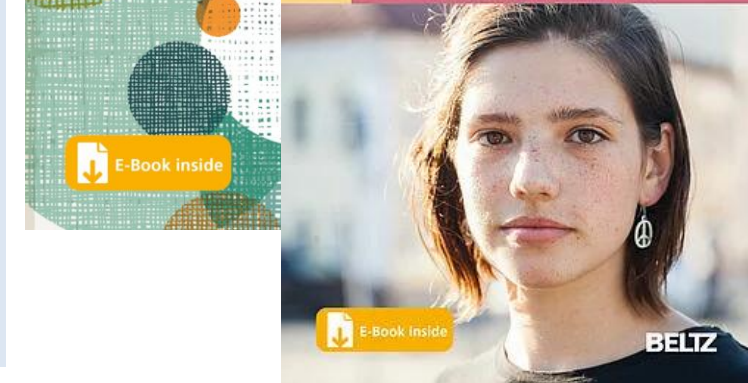
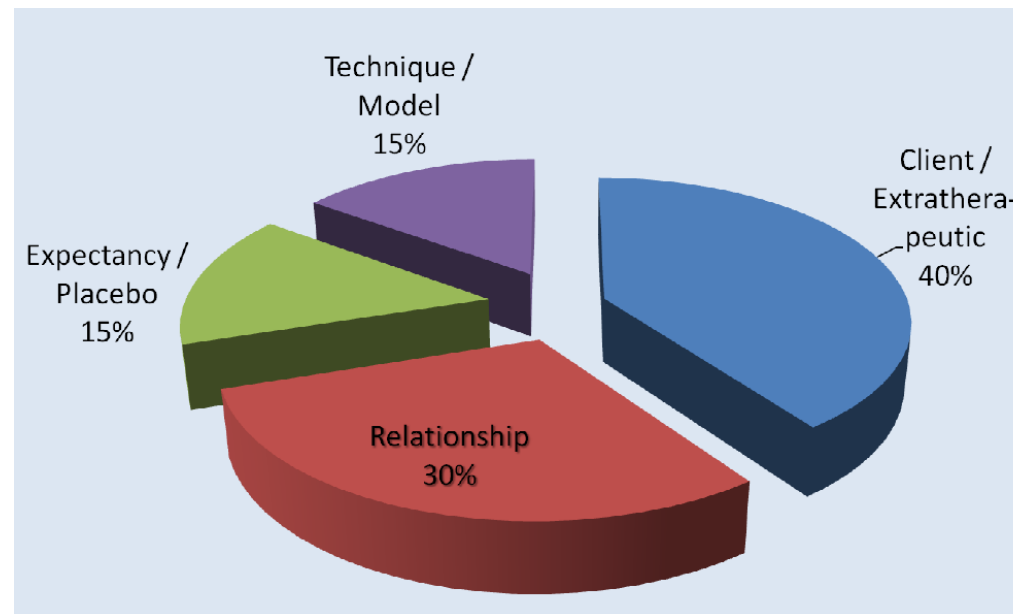




Klinisches Classroom Management – Warum?

Prävalenz

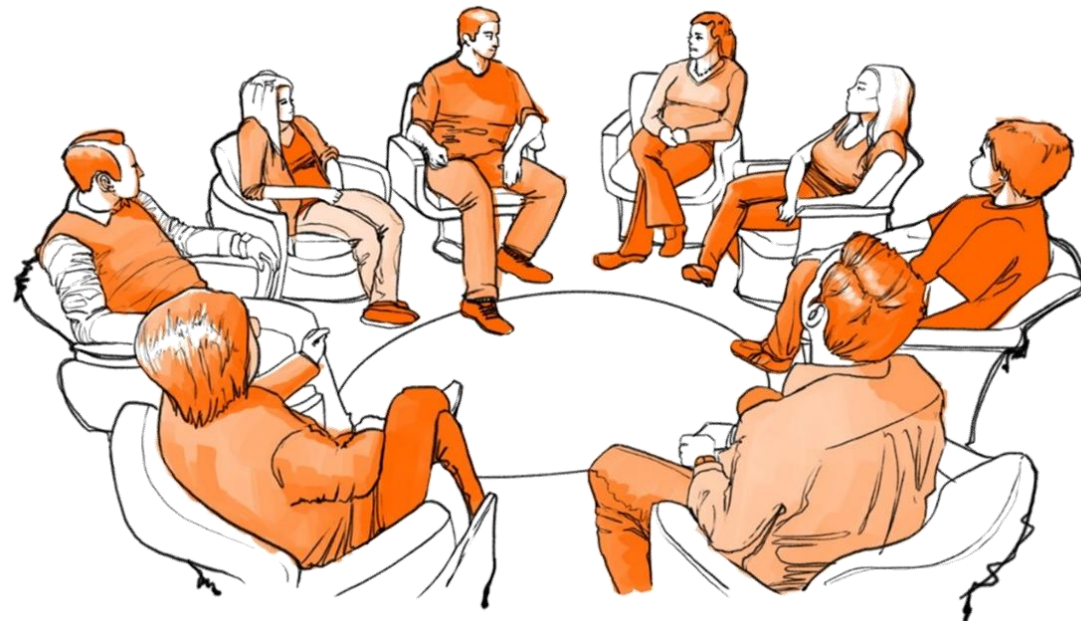
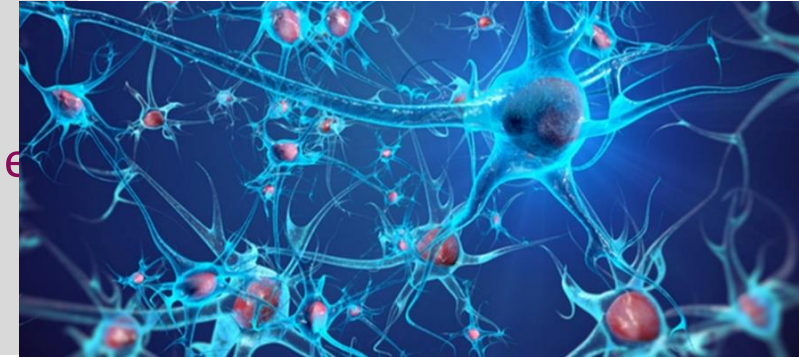
Depression:	3 – 10%
Angststörungen:	10 – 12%
AD(H)S:	3 – 8 %
...	
Gesamt:	15 – 22%





Störungsbilder

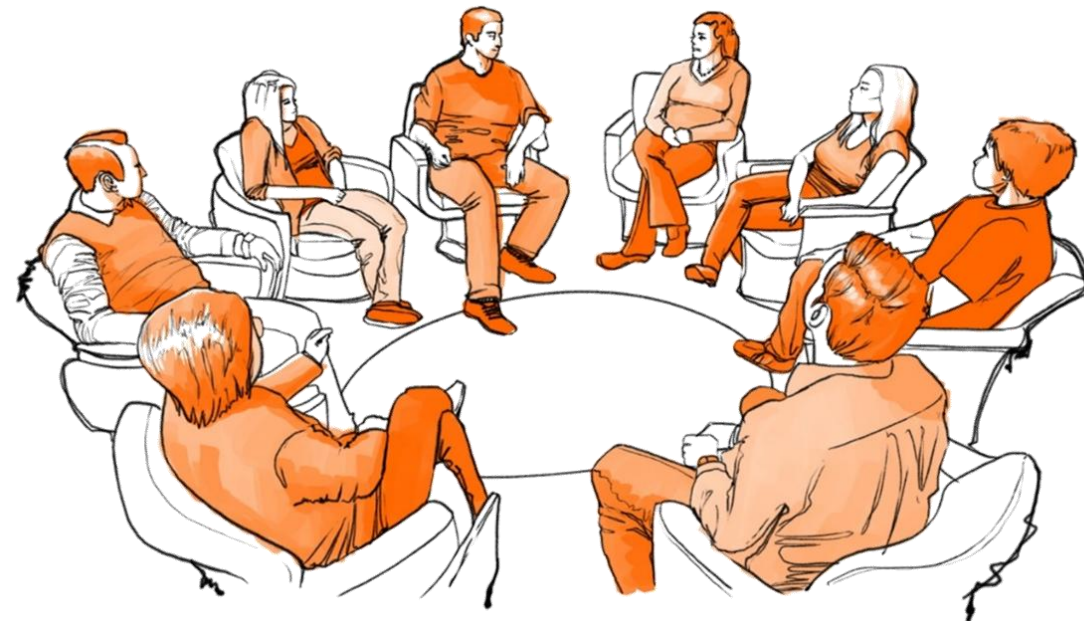
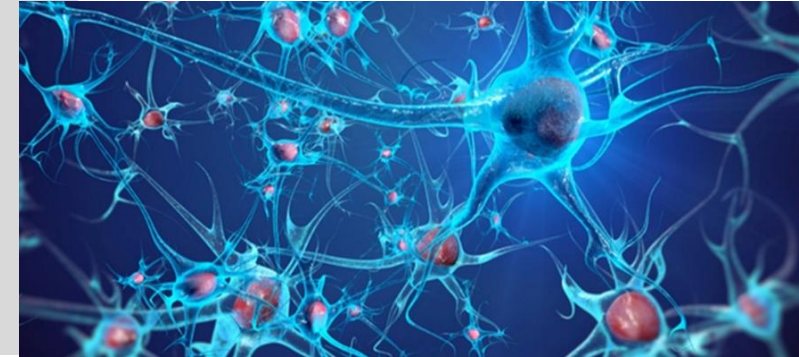
- AD(H)S/ Externalisierende Störungsbilder
- Angststörungen
- Depression





Störungsbilder

- AD(H)S/ Externalisierende Störungsbilder
- Angststörungen
- Depression





AD(H)S Ein kurzes Portrait

Symptome

1. Aufmerksamkeitsstörung

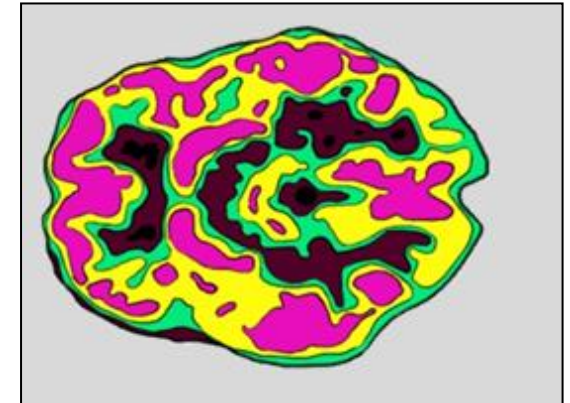
- fremdbestimmten Aufgaben
- Vor allem bei Aufgaben mit kognitiven Anforderungen (weil langweilig)
- Probleme mit der selektiven Aufmerksamkeit
- Probleme mit der Daueraufmerksamkeit

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

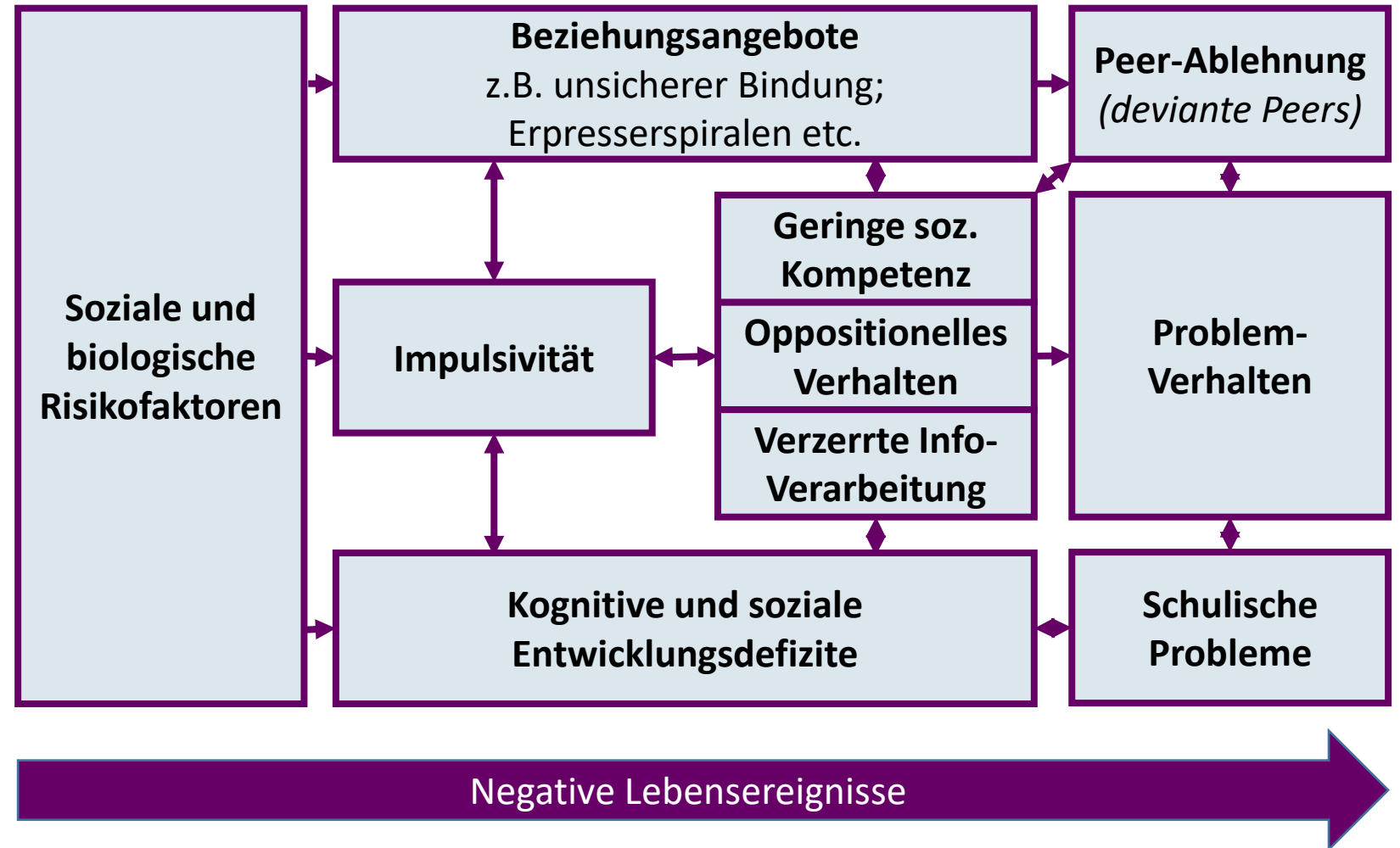
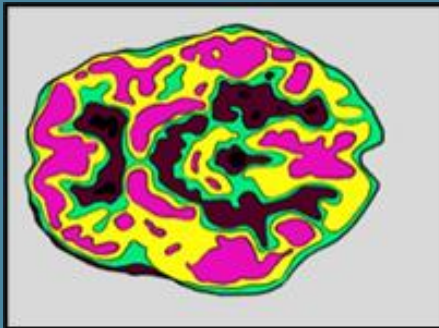
- Vor allem in strukturierten Situationen, die vom Kind Verhaltenskontrolle oder Ruhe verlangen (z.B. Unterricht)





Symptome

- 1. Aufmerksamkeitsstörung
- 2. Impulsivität
- 3. Hyperaktivität

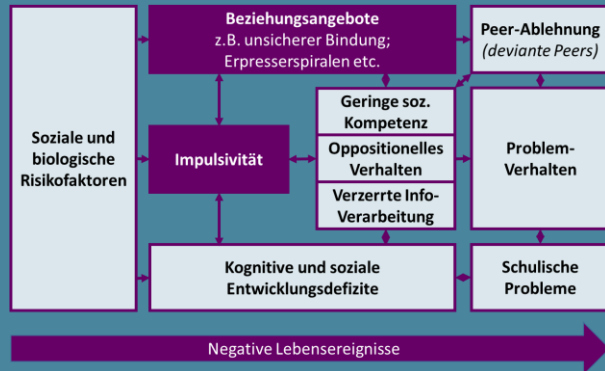




AD(H)S Einfache Interventionen

Symptome

- 1. Aufmerksamkeitsstörung
- 2. Impulsivität
- 3. Hyperaktivität



Growth Mindset



Innere Stärke und Bindungsrepräsentationen



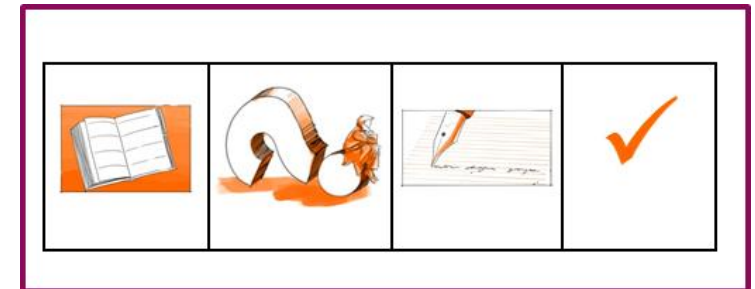
Unterstützung



Problem

Keine längere Zeitperspektive voraussetzen

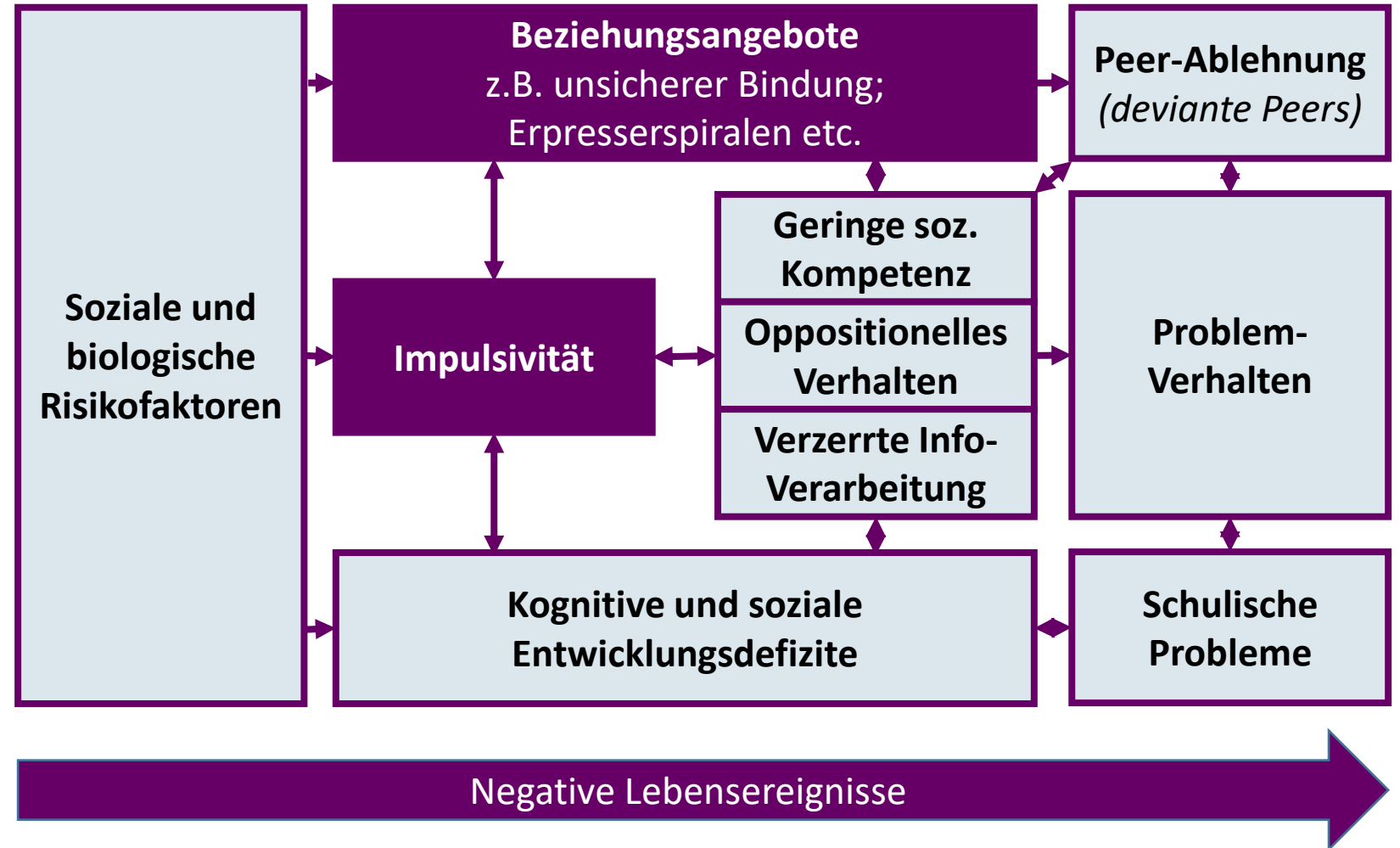
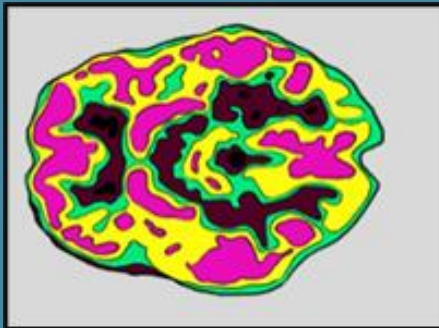
- Besser: Schritt für Schritt arbeiten mit unmittelbarem Feedback





Symptome

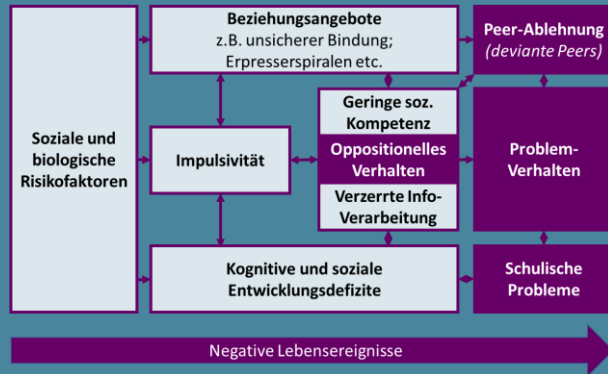
- 1. Aufmerksamkeitsstörung
- 2. Impulsivität
- 3. Hyperaktivität





Symptome

1. Aufmerksamkeitsstörung
2. Impulsivität
3. Hyperaktivität



Verstärkerarten

- Soziale Verstärker
- Aktivitätsverstärker
- Materielle Verstärker

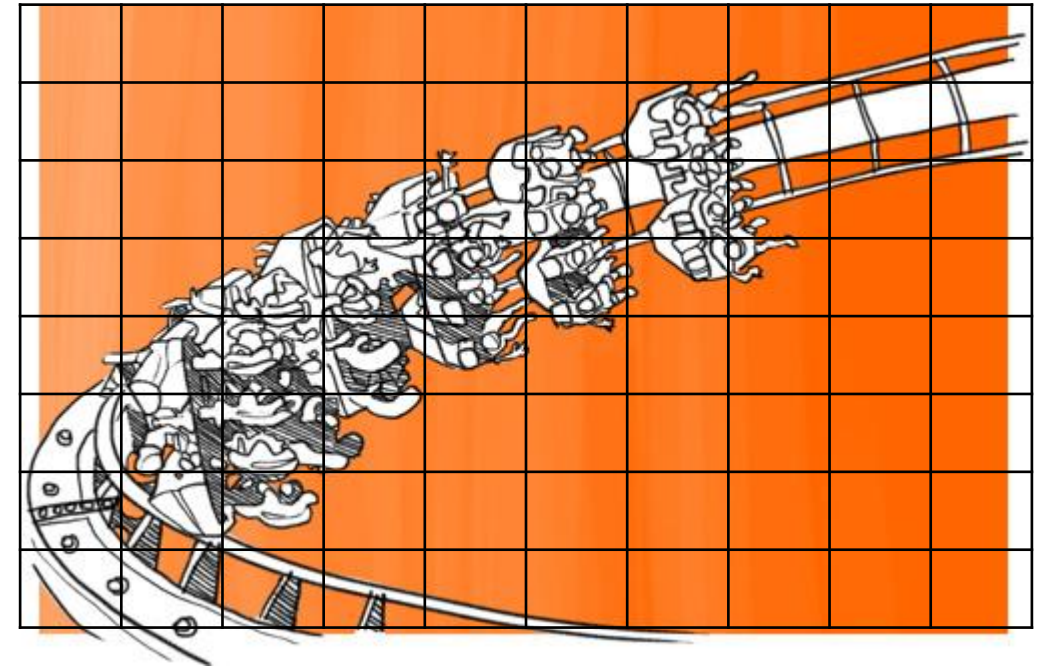
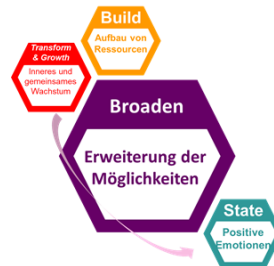


Table 1
Results of 4 studies

Study	Neutral depleted	Neutral not depleted	Positive depleted	Positive not depleted	Measure of self-regulation
1	2.67	5.58	5.50	4.92	Ounces
2	326	498	496	555	Seconds
3	-11.3		+0.57		Sec (change)
4	8.83		12.55		Minutes

Note. Higher positive scores indicate better self-regulation on all measures. Study 3 also contained a sad mood condition with mean of -9.9.

Abb. 2.6: Tabelle 1 aus der Studie von Tice et al. (2007, S. 381)



Symptome

1. Aufmerksamkeitsstörung

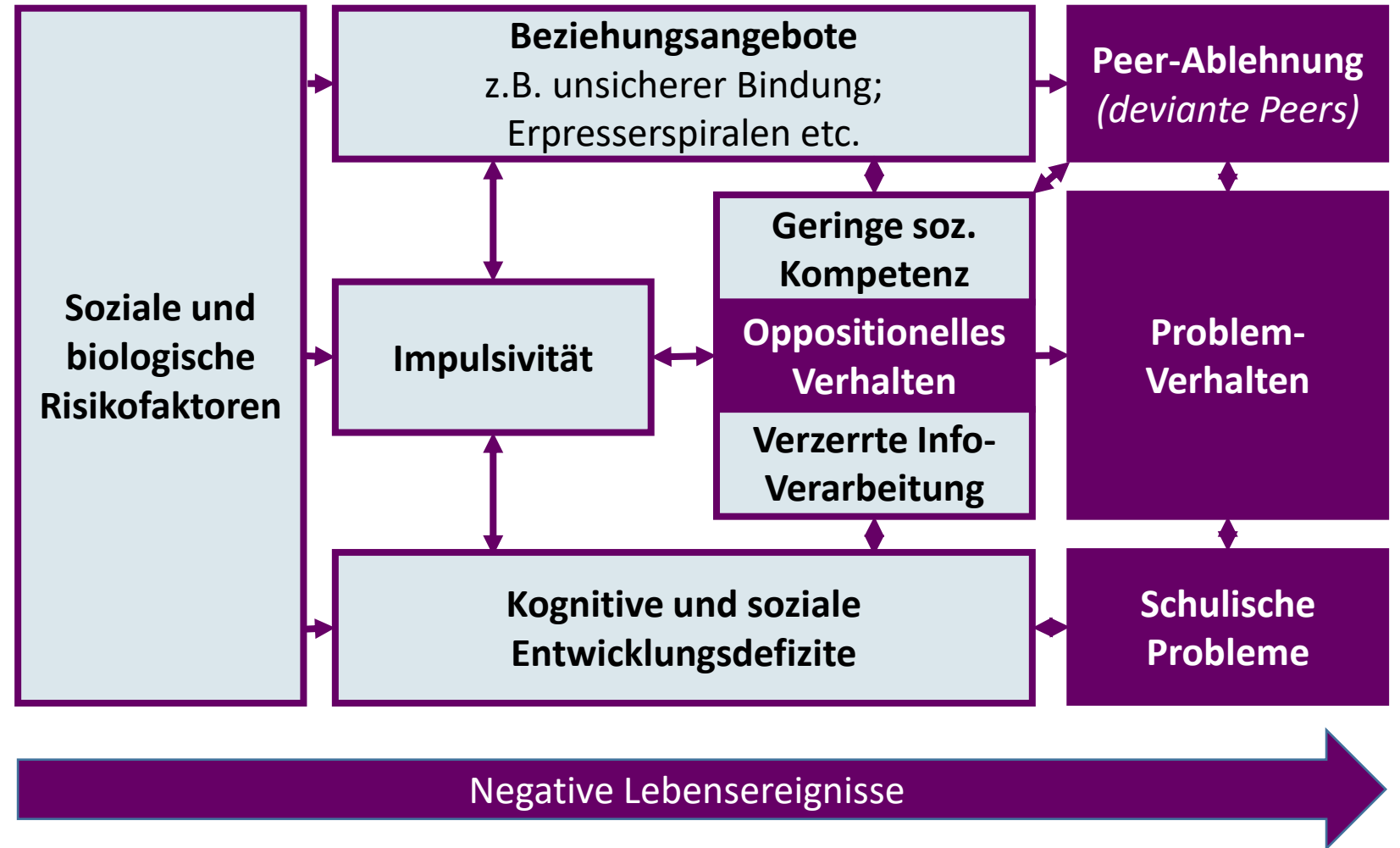
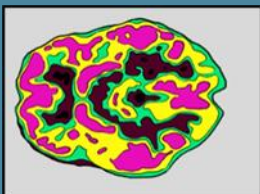
- fremdbestimmten Aufgaben
- Vor allem bei Aufgaben mit kognitiven Anforderungen (weil langweilig)
- Probleme mit der selektiven Aufmerksamkeit
- Probleme mit der Daueraufmerksamkeit

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

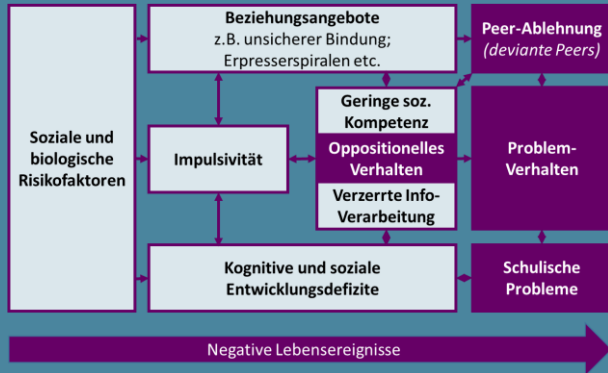
- Vor allem in strukturierten Situationen, die vom Kind Verhaltenskontrolle oder Ruhe verlangen (z.B. Unterricht)





Symptome

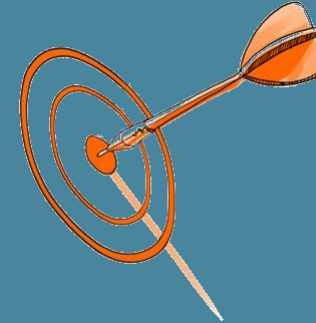
- 1. Aufmerksamkeitsstörung
- 2. Impulsivität
- 3. Hyperaktivität



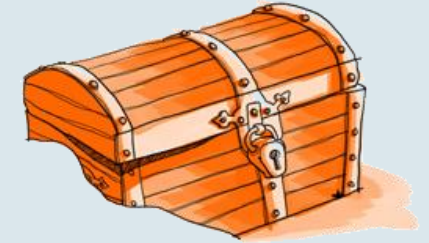
Ressourcen und Ist-Soll-Diskrepanzen



Veränderungsbereich auswählen



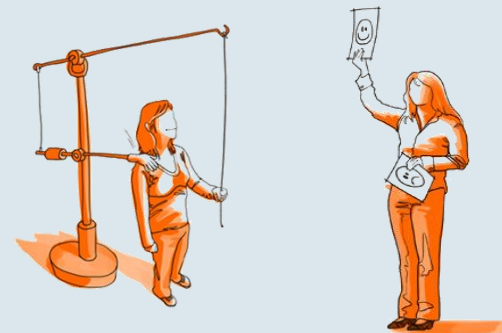
Motivation aufbauen



Handlungen konkretisieren



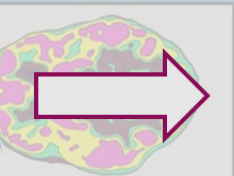
Schnelle Verstärkung (inkl. Selbstverstärkung)



Veränderung feststellen



Hilflosigkeit

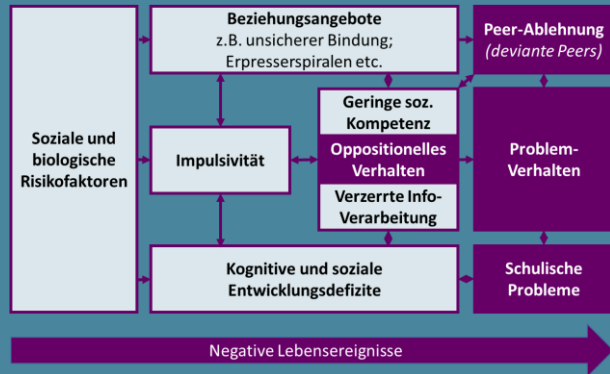


Selbstwirksamkeit



Symptome

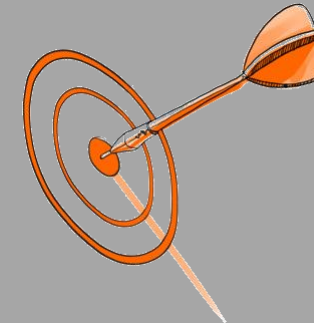
- 1. **Aufmerksamkeitsstörung**
- 2. **Impulsivität**
- 3. **Hyperaktivität**



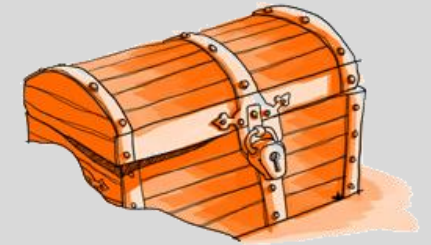
Ressourcen und Ist-Soll-Diskrepanzen



Veränderungsbereich auswählen



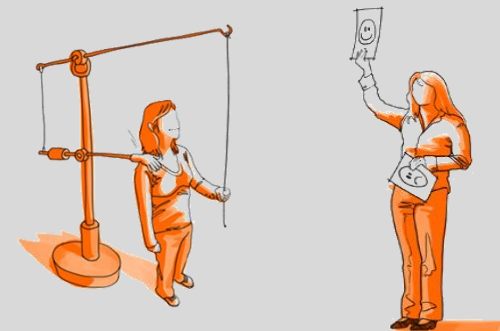
Motivation aufbauen



Handlungen konkretisieren



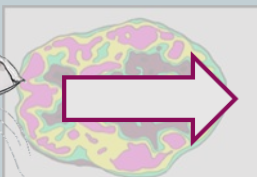
Schnelle Verstärkung (inkl. Selbstverstärkung)



Veränderung feststellen



Hilflosigkeit



Selbstwirksamkeit





Symptome

- 1. **Aufmerksamkeitsstörung**
- 2. **Impulsivität**
- 3. **Hyperaktivität**

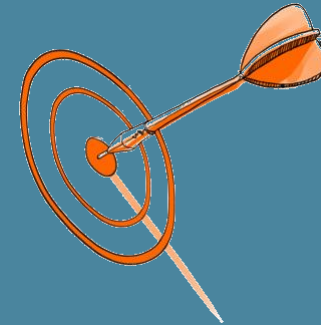
- Realisierbarkeit
- Spürbar positiver Effekt
- Selbstwirksamkeit



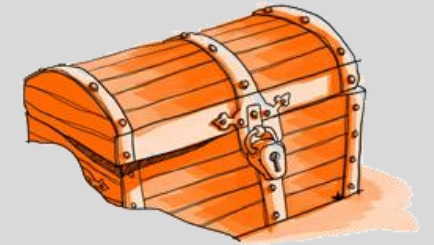
Ressourcen und Ist-Soll-Diskrepanzen



Veränderungsbereich auswählen



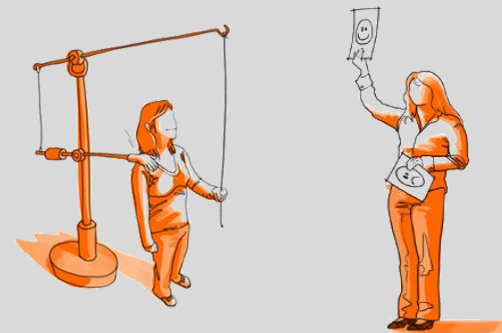
Motivation aufbauen



Handlungen konkretisieren



Schnelle Verstärkung (inkl. Selbstverstärkung)



Veränderung feststellen





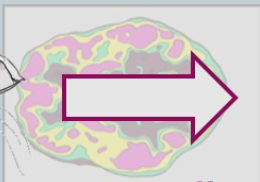
Symptome

- 1. **Aufmerksamkeitsstörung**
- 2. **Impulsivität**
- 3. **Hyperaktivität**

- Warum ist es sinnvoll?
- Welche positiven Wirkungen werden wir bemerken?
- Wann ist es uns schon einmal gelungen?



Hilflosigkeit

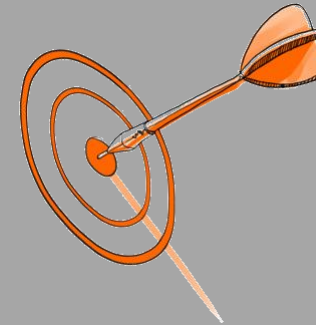


Selbstwirksamkeit

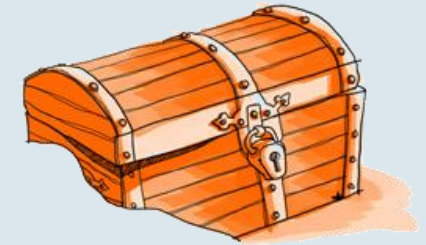
Ressourcen und Ist-Soll-Diskrepanzen



Veränderungsbereich auswählen



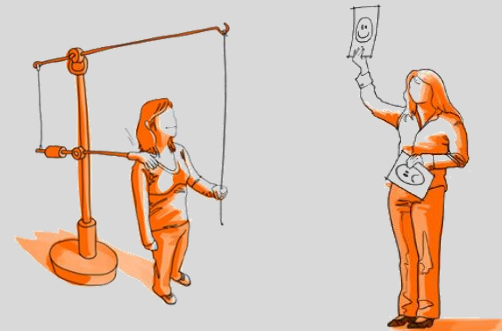
Motivation aufbauen



Handlungen konkretisieren



Schnelle Verstärkung (inkl. Selbstverstärkung)



Veränderung feststellen





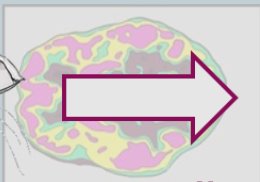
Symptome

1. **Aufmerksamkeitsstörung**
2. **Impulsivität**
3. **Hyperaktivität**

- „Drehbuch“ für die Situation
- Trainingsgelegenheiten schaffen
- Wer übernimmt welche Rollen?



Hilflosigkeit

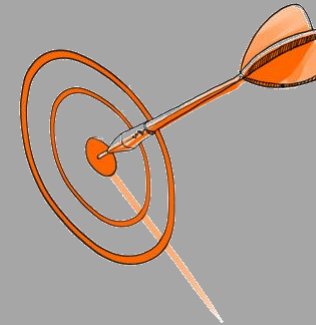


Selbstwirksamkeit

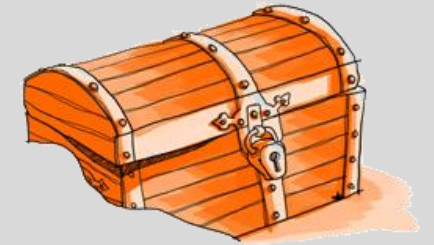
Ressourcen und Ist-Soll-Diskrepanzen



Veränderungsbereich auswählen



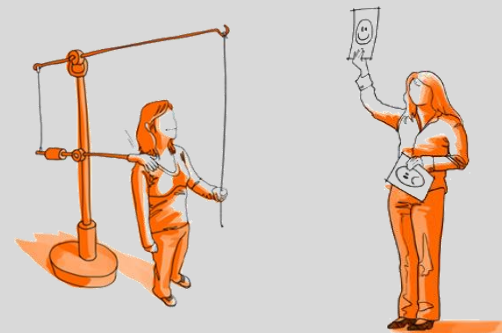
Motivation aufbauen



Handlungen konkretisieren



Schnelle Verstärkung (inkl. Selbstverstärkung)



Veränderung feststellen





Symptome

- 1. **Aufmerksamkeitsstörung**
- 2. **Impulsivität**
- 3. **Hyperaktivität**

- Selbstverstärkung
- Soziale Verstärkung
- Verstärkerpläne (z.B. Tokensystem)



Hilflosigkeit

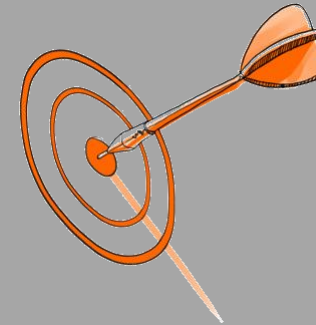


Selbstwirksamkeit

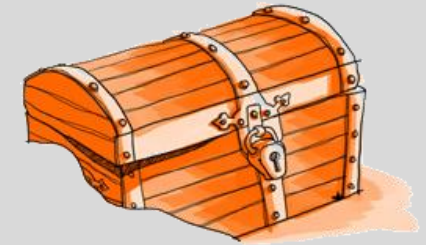
Ressourcen und Ist-Soll-Diskrepanzen



Veränderungsbereich auswählen



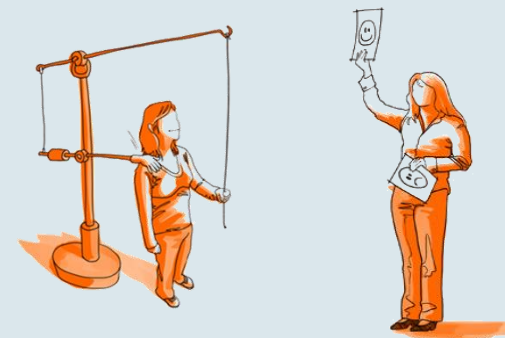
Motivation aufbauen



Handlungen konkretisieren



Schnelle Verstärkung (inkl. Selbstverstärkung)



Veränderung feststellen





Symptome

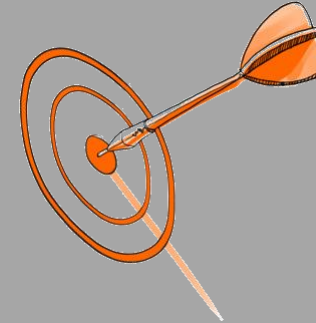
- 1. **Aufmerksamkeitsstörung**
- 2. **Impulsivität**
- 3. **Hyperaktivität**



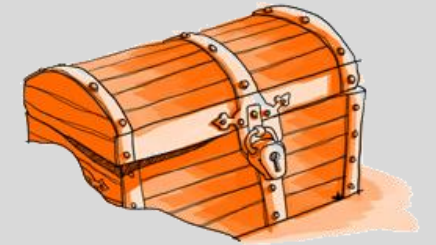
Ressourcen und Ist-Soll-Diskrepanzen



Veränderungsbereich auswählen



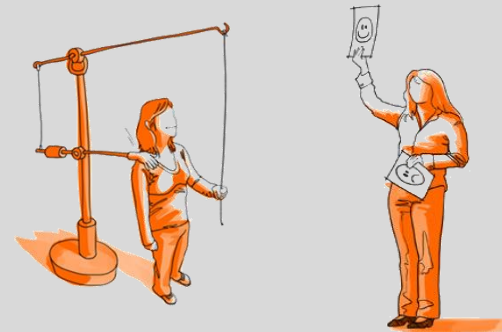
Motivation aufbauen



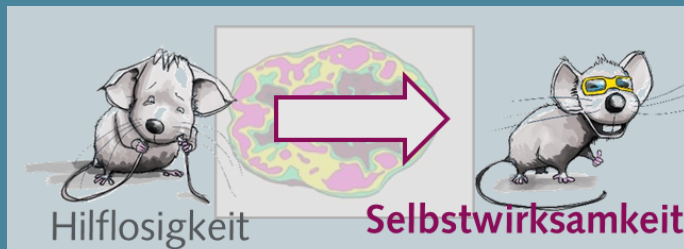
Handlungen konkretisieren



Schnelle Verstärkung (inkl. Selbstverstärkung)



Veränderung feststellen





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.

stimmt
überhaupt
nicht

stimmt
voll-
kommen

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





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



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	

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	

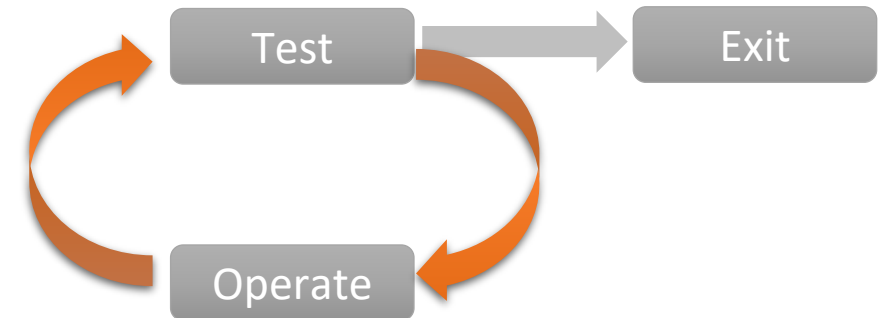


Die Aufgabe ...



	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	

T O T E - Modell





Symptome

1. **Aufmerksamkeitsstörung**

2. **Impulsivität**

3. **Hyperaktivität**



	Schüler*in	Lehrer*in	Klasse
Kontext/ Situation			
Verhalten			
Fähigkeiten			
Glaubenssätze/ Überzeugungen			
Identität			
Zugehörigkeit			



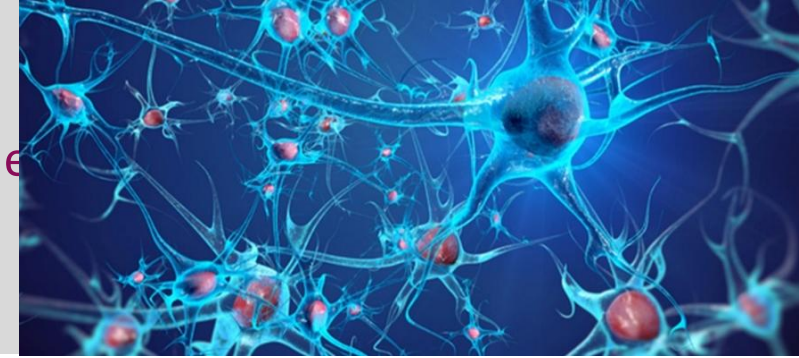


Angststörungen

- Panikstörungen
- Agoraphobie
- Soziale Phobie
- Spezifische Phobien
- Generalisierte Angststörung
- Zwangsstörung
- Selektiver Mutismus
- Emotionale Störung mit Trennungsangst
- ...

Störungsbilder

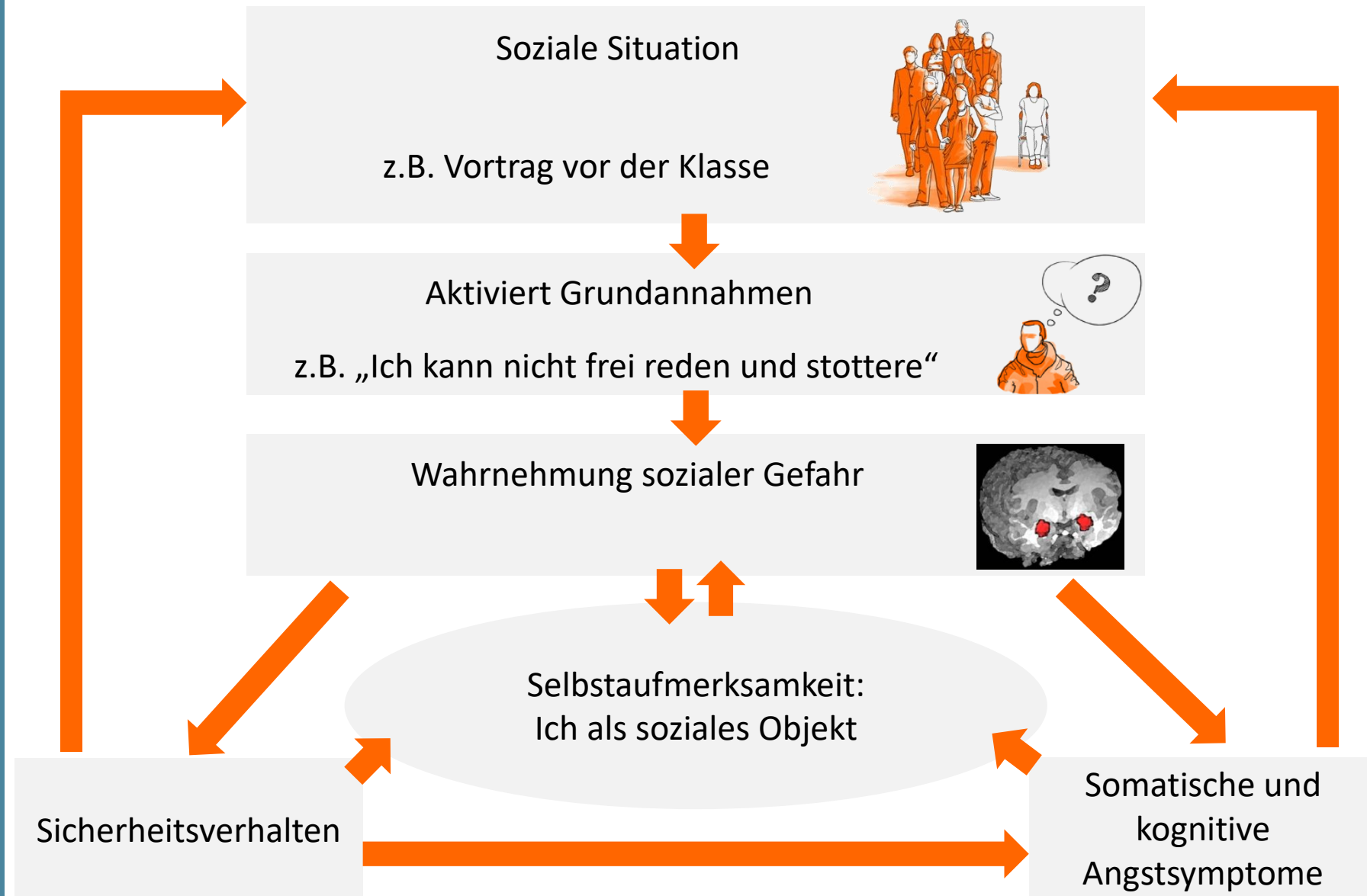
- AD(H)S/ Externalisierende Störungsbilder
- **Angststörungen**
- Depression

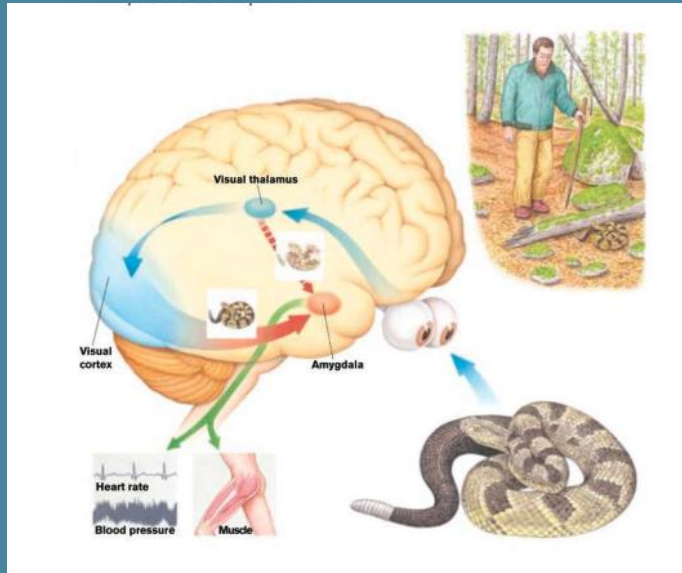




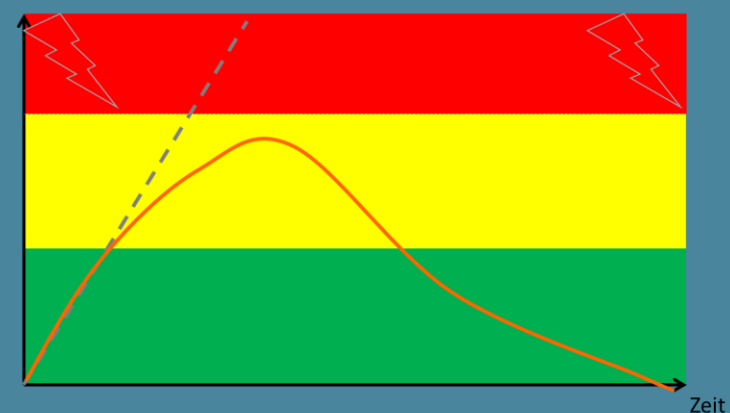
Soziale Phobie

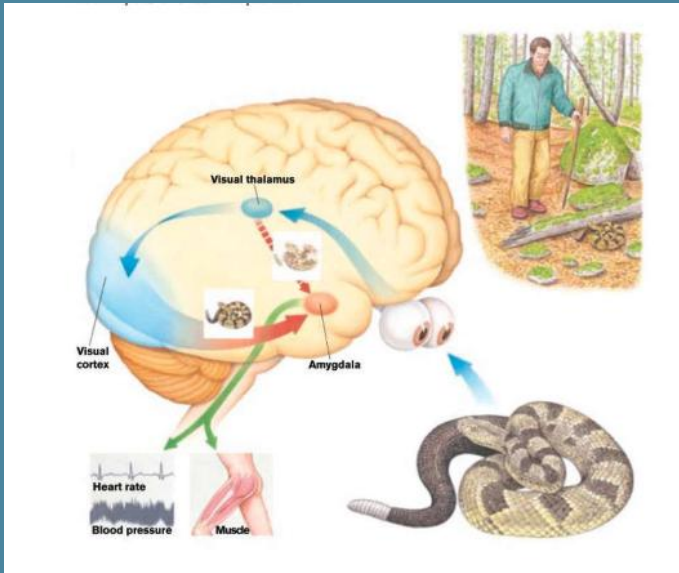
- Angst vor der Bewertung durch andere
- Angst, sich zu blamieren
- Vermeidung von sozialen Situationen oder sie unter großen Qualen ertragen
- Erhöhte Selbstaufmerksamkeit in sozialen Situationen





- Fehlen häufiger/ sind häufiger krank
- Zeigen oft Hilflosigkeit
- Sind weniger mit sich zufrieden
- Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe
- Werden von Erwachsenen oft als „negativ“ eingeschätzt und kognitiv unterschätzt
- Leisten in allen Schulfächern weniger, schneiden schlechter ab
- Problematischer Attributionsstil:
 - Erklären Erfolge external
 - Erklären Misserfolge internal/ stabil



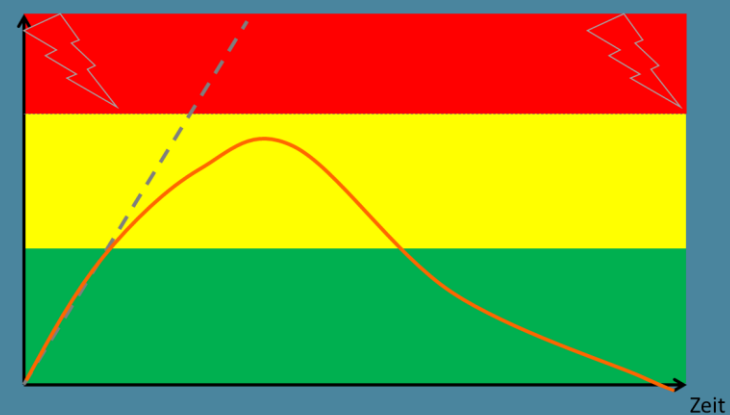
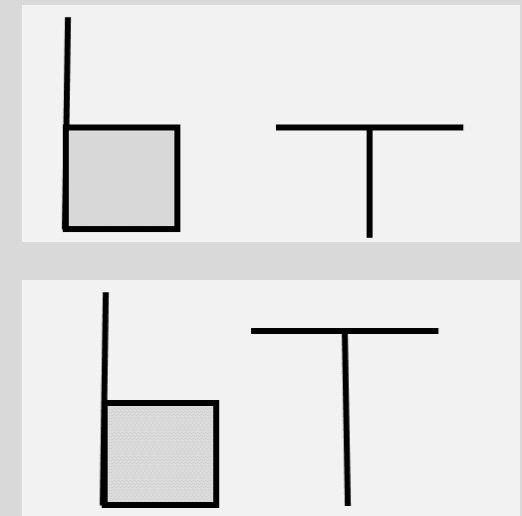


Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



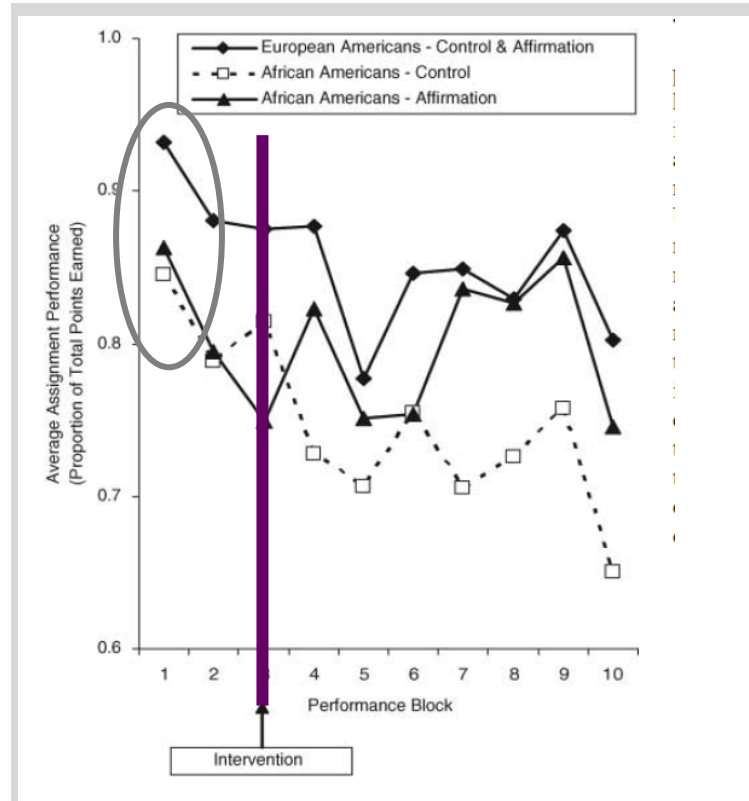
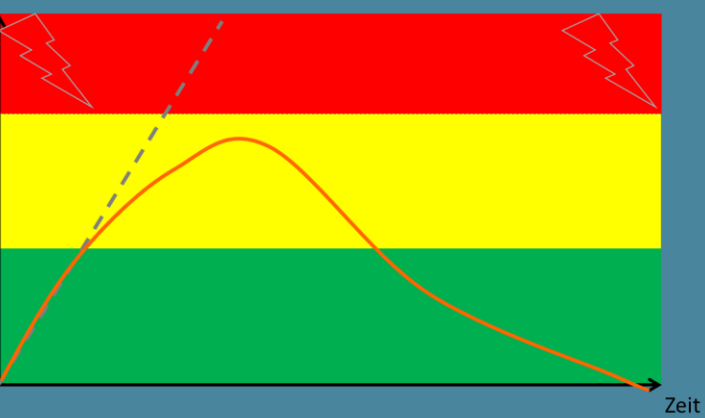
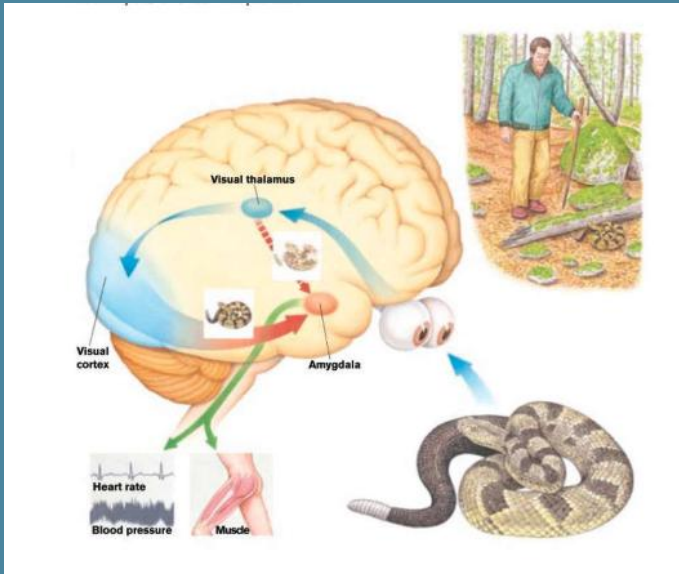
Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992

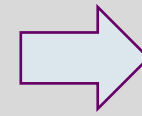
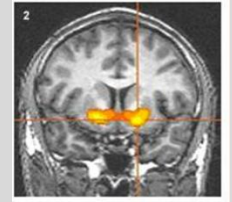
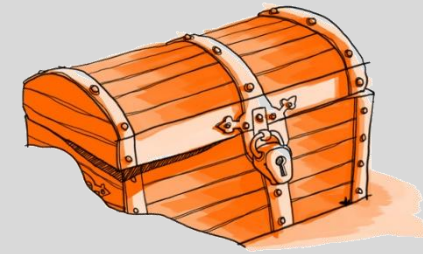




Angststörungen Racial achievement gap

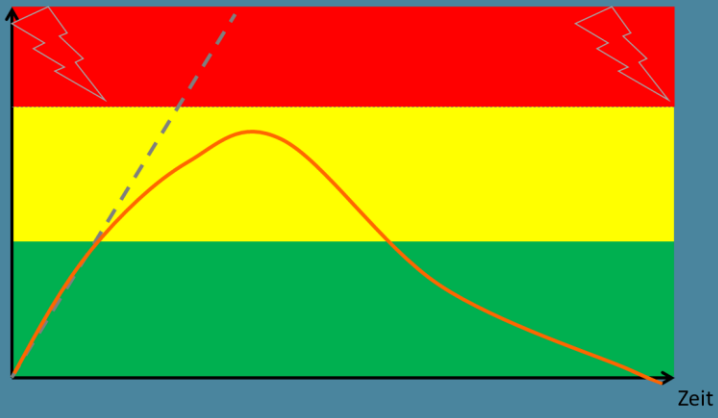
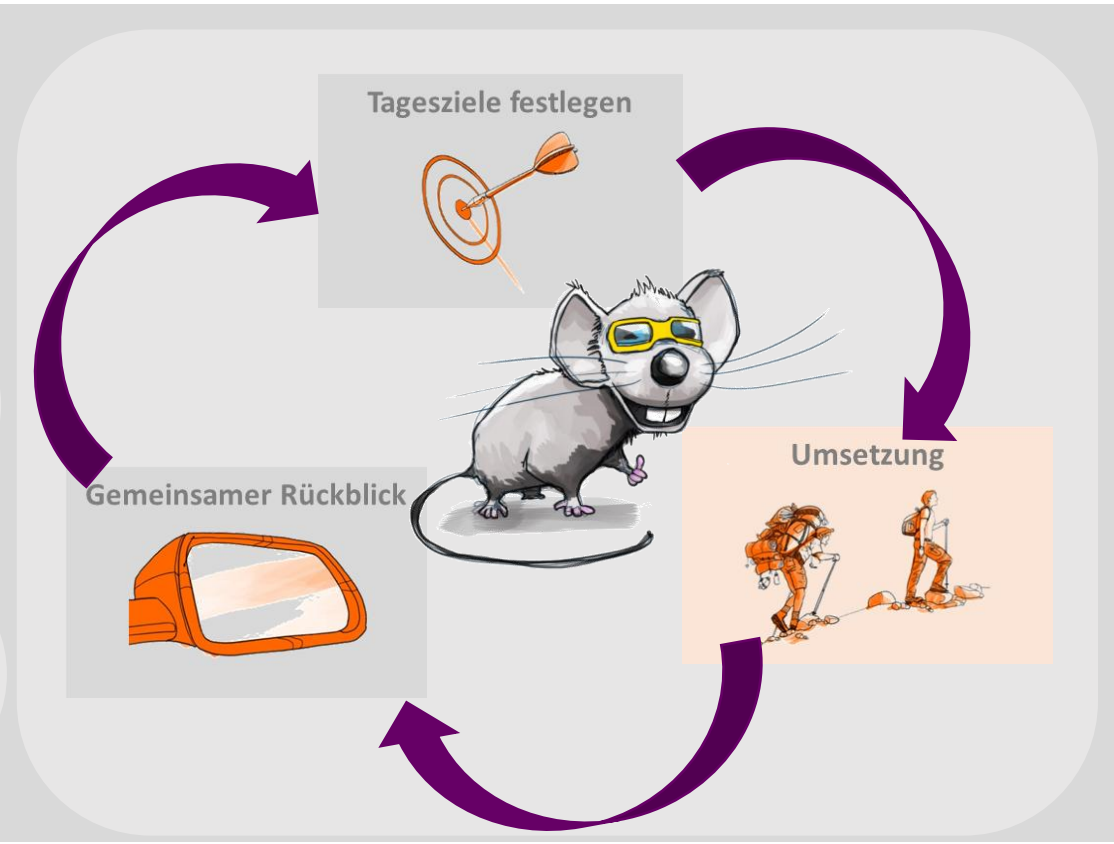
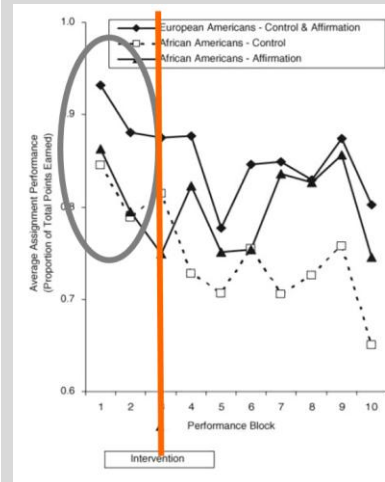
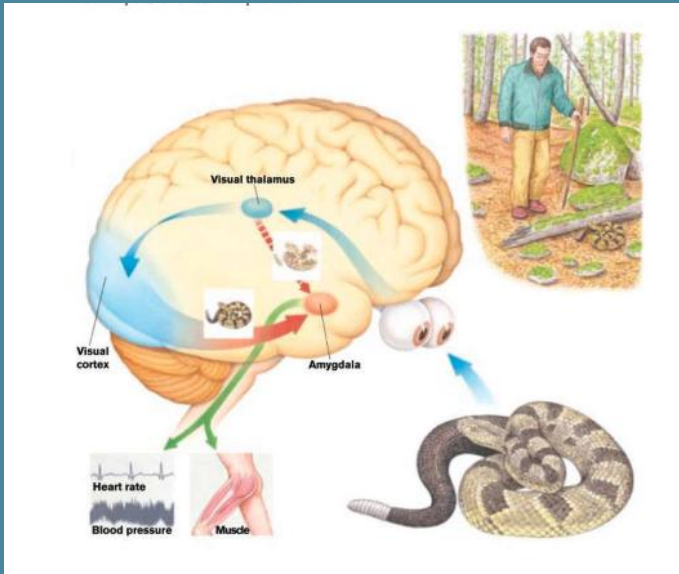


Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?
Warum ist der für dich wichtig?
Wie lebst du diesen Wert?





Angststörungen Wertorientiertes Handeln



Umgang mit innerem Druck (Schmidt, 2010)



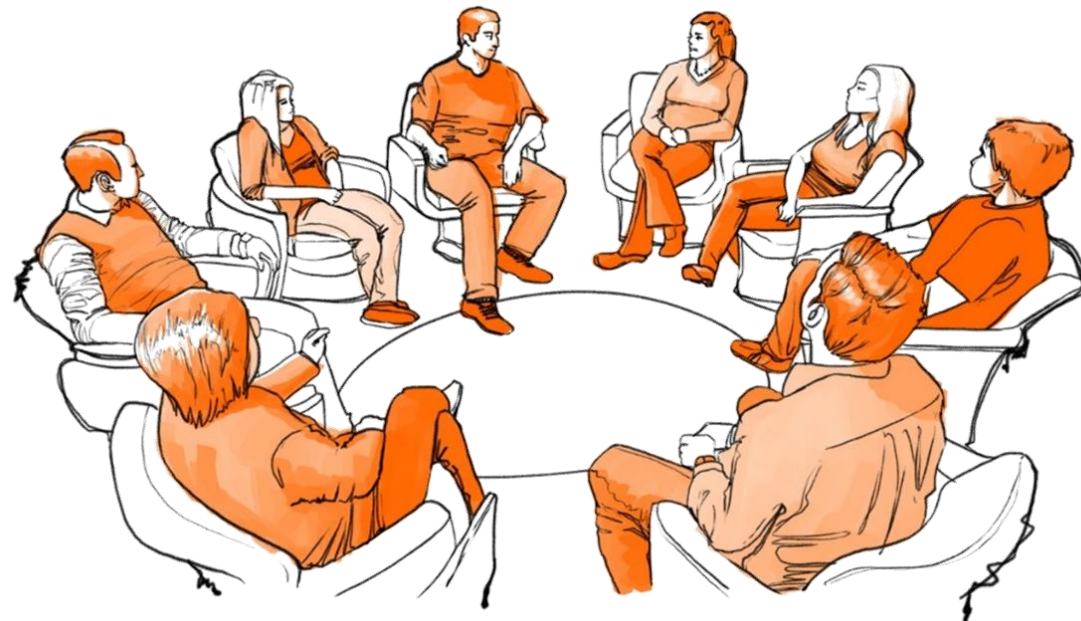
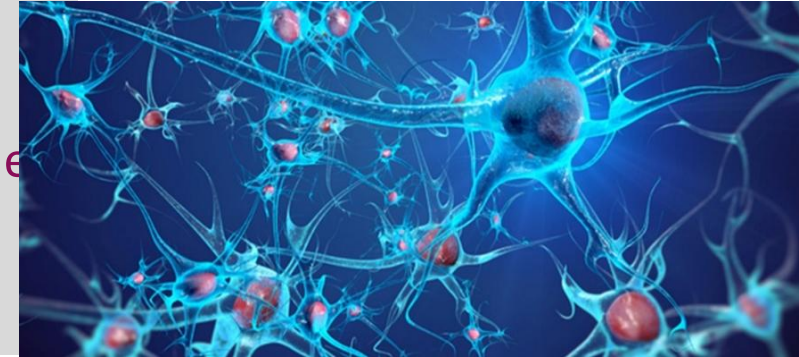
- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, Bauch etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?

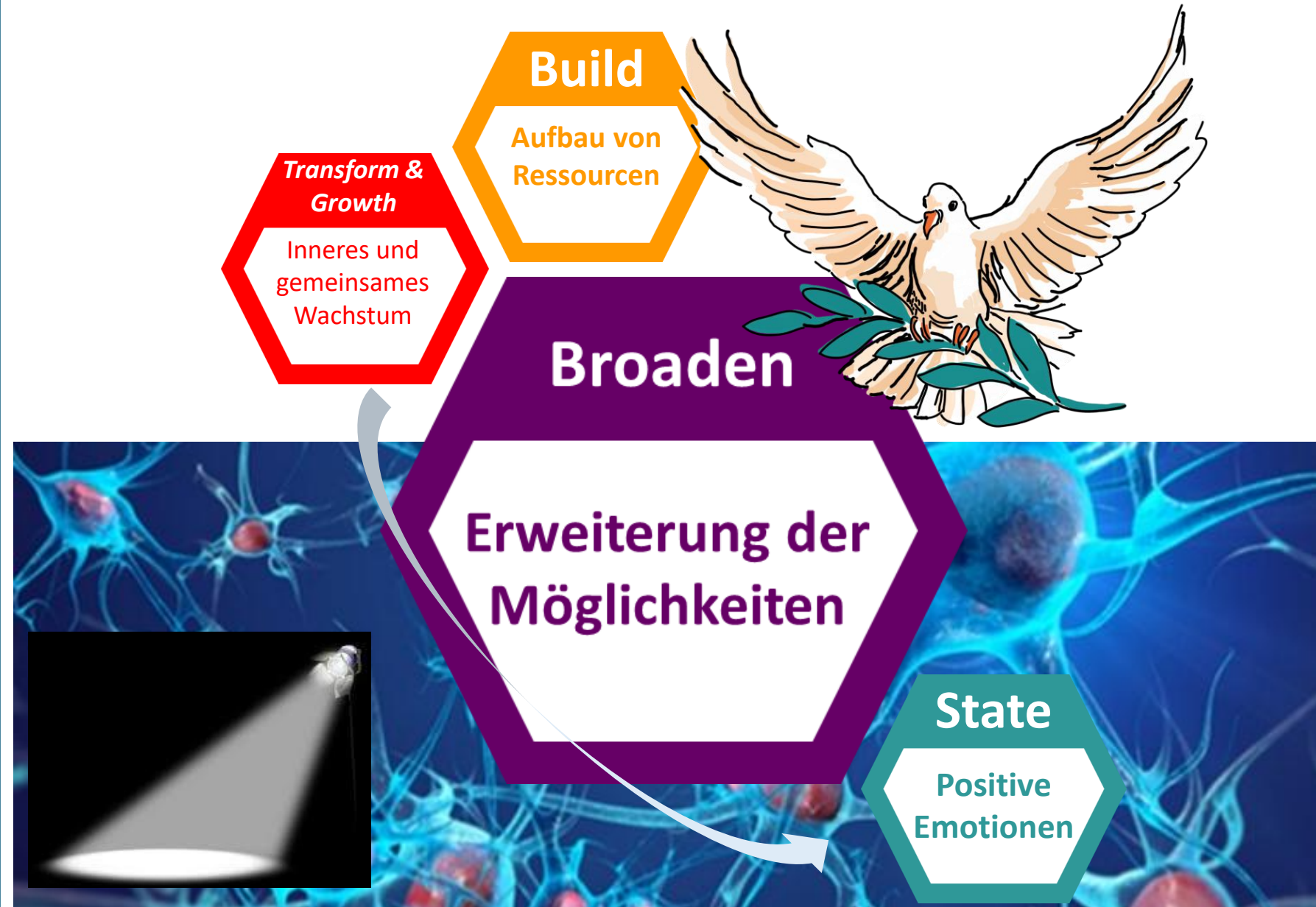
- ***Verändern der Beziehung: Externalisierung des Anteils***
- Wo hier im Raum könnte der Anteil sitzen, so dass Ihr innerer Druck abnimmt?
- Wenn Sie das jetzt einmal ausprobieren würden: Was würde sich ändern?
- Woran würden Sie es körperlich merken?
- ***Inneren Anteil würdigen***
- Stellen Sie sich 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?

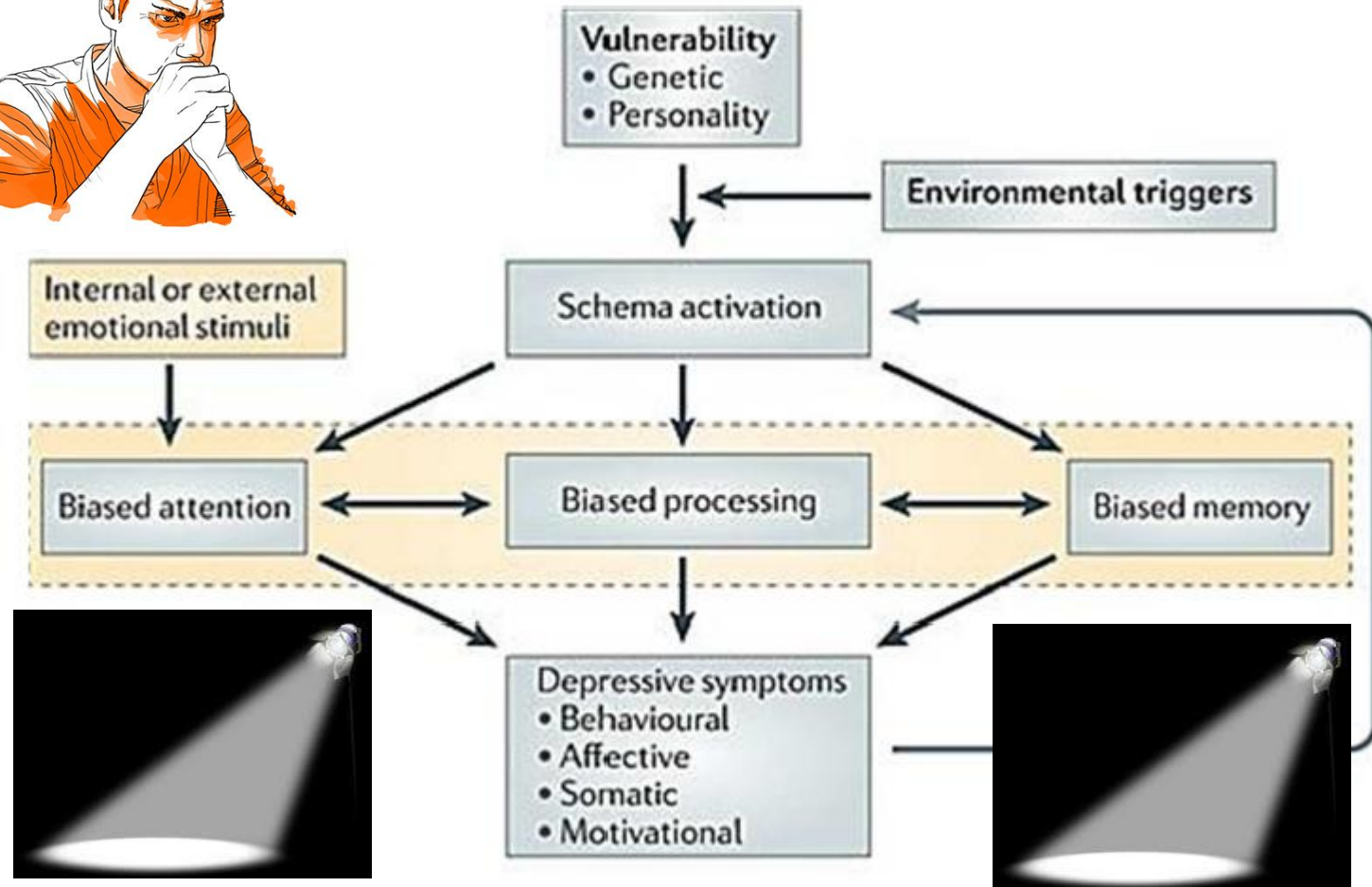


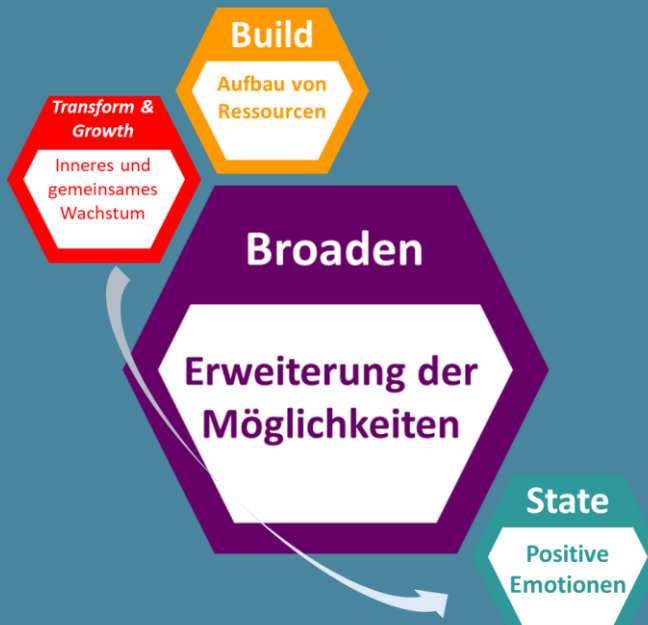
Störungsbilder

- AD(H)S/ Externalisierende Störungsbilder
- Angststörungen
- **Depression**









Innere Stärke und Bindungsrepräsentationen

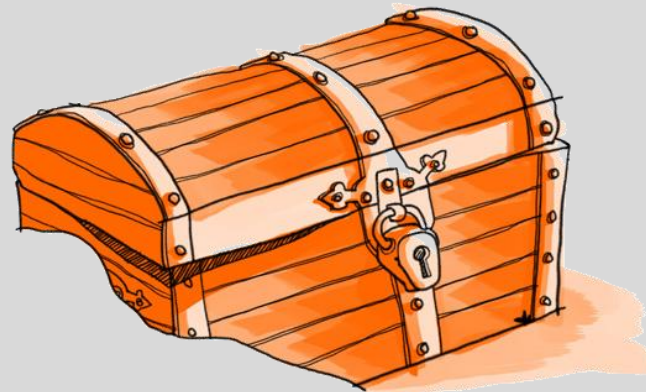
Hilfreiche Emotionen



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



Wertschätzung

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



Eigene Erfolge

Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

Leistungsunabhängige
Selbstwertschätzung