Prof. Dr. Marcus Eckert



Selbst- und Fremdfürsorge im Schulalltag

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

Stellen Sie sich einmal vor…

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

Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)

Stellen Sie sich einmal vor…

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

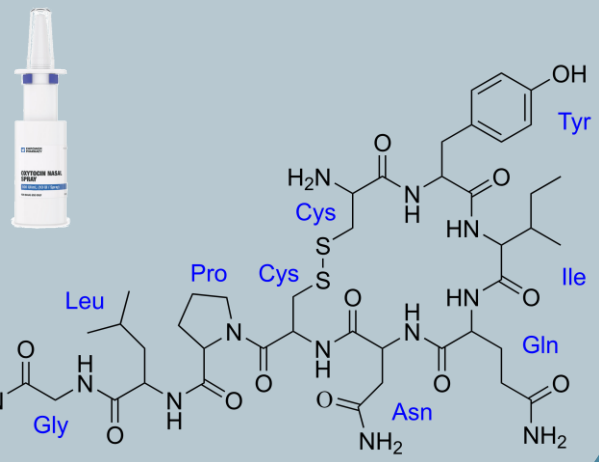
Option 2b
Beide gestehen
➔ Beide 8 Jahre Haft

Growth Institut
www.growth-institut.de

Declerck, Boone, & Kiyonari, 2014:

Wie lässt sich Kooperation fördern?

Oxytocin





Option 1
Sie kooperieren

Option 1a
Beide kooperieren
Jeder 8 $

Option 1b
Ihr Mitspieler kooperiert nicht
➔ Sie: 1 $
➔ Mitsp.: 12 $

Option 2
Sie kooperieren nicht

Option 2a
Ihr Mitspieler kooperiert
➔ Sie: 12 $
➔ Mitsp.: 1 $

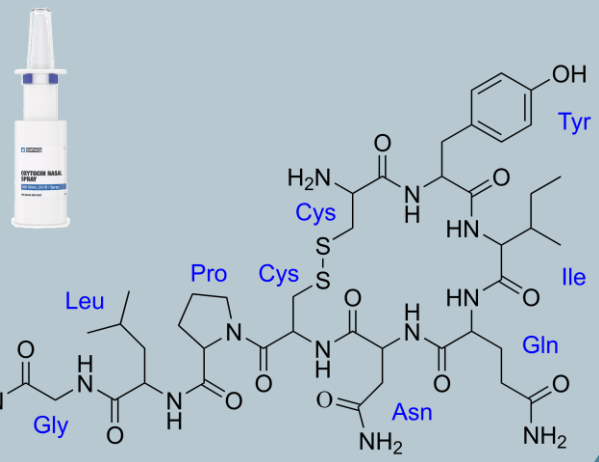
Option 2b
Beide kooperieren nicht
Beide 4 $

Growth Institut
www.growth-institut.de

Declerck, Boone, & Kiyonari, 2014:

Wie lässt sich Kooperation fördern?

Oxytocin





Option 1
Sie kooperieren

Option 1a
Beide kooperieren
Jeder 8 $

Option 1b
Ihr Mitspieler kooperiert nicht
➔ Sie: 1 $
➔ Mitsp.: 12 $

Option 2
Sie kooperieren nicht

Option 2a
Ihr Mitspieler kooperiert
➔ Sie: 12 $
➔ Mitsp.: 1 $

Option 2b
Beide kooperieren nicht
Beide 4 $

Oxytocin

Exkurs: Stress und Wundheilung

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

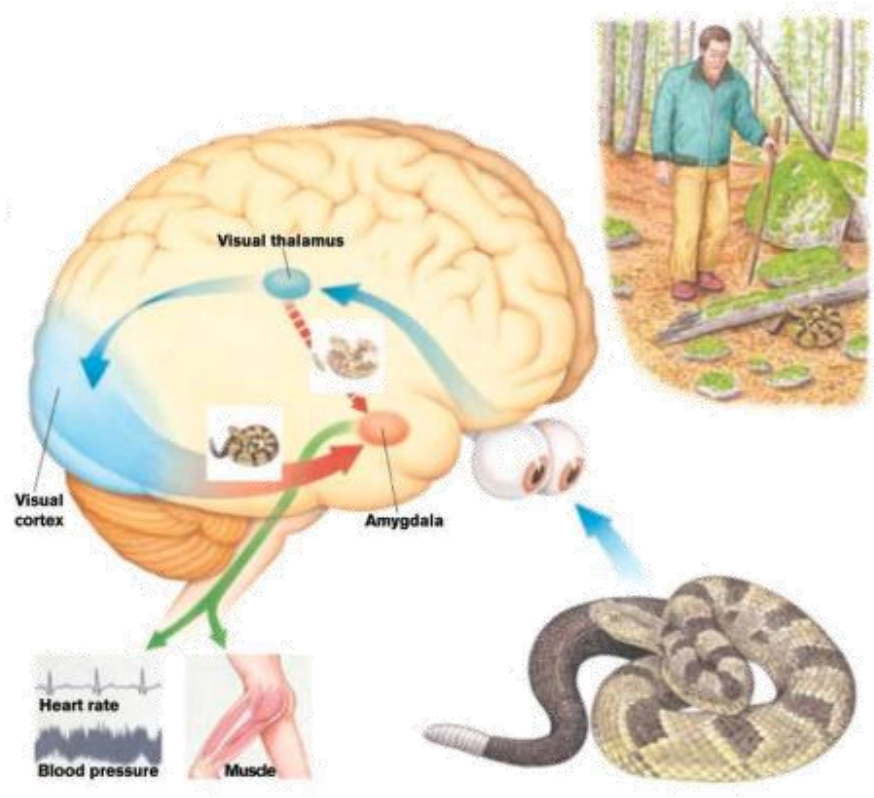
Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

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



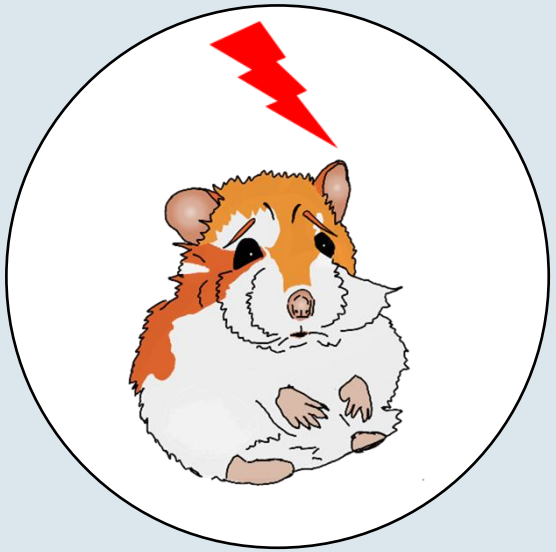
Oxytocin

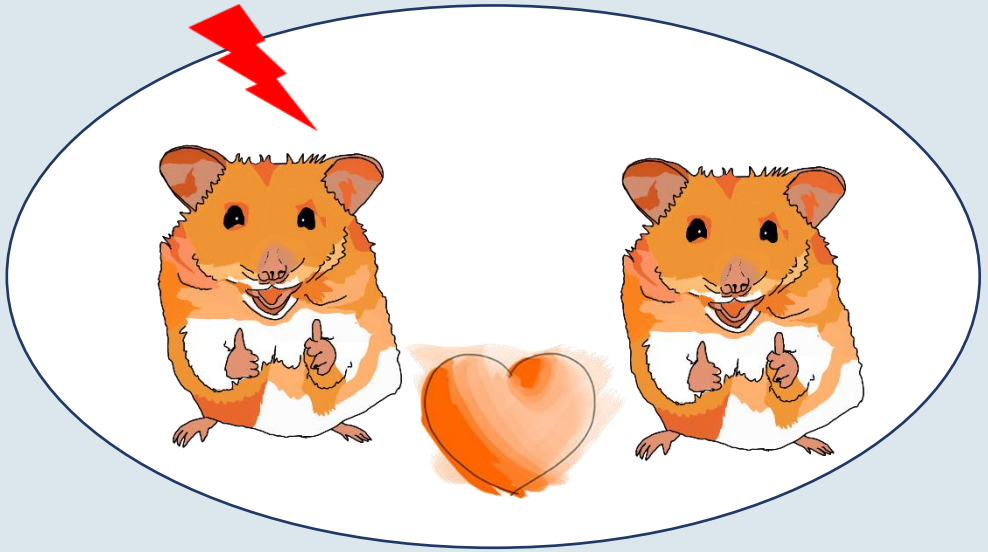
Exkurs: Stress und Wundheilung

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)





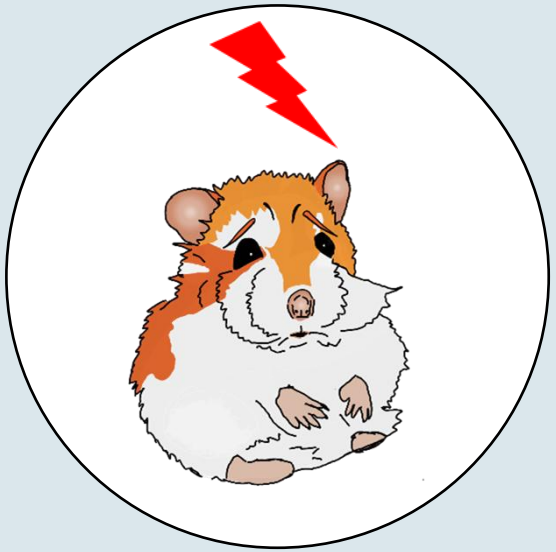
Oxytocin

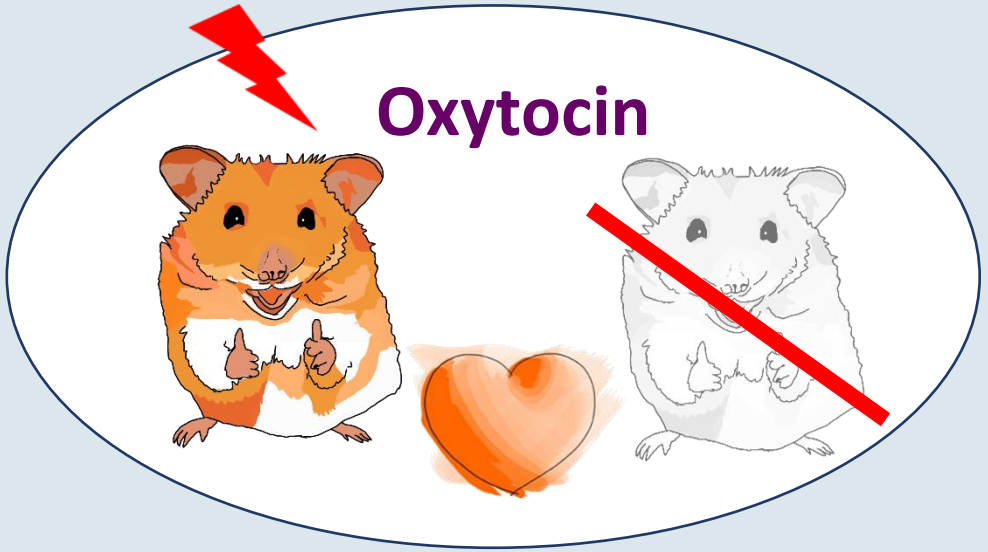
Exkurs: Stress und Wundheilung

Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

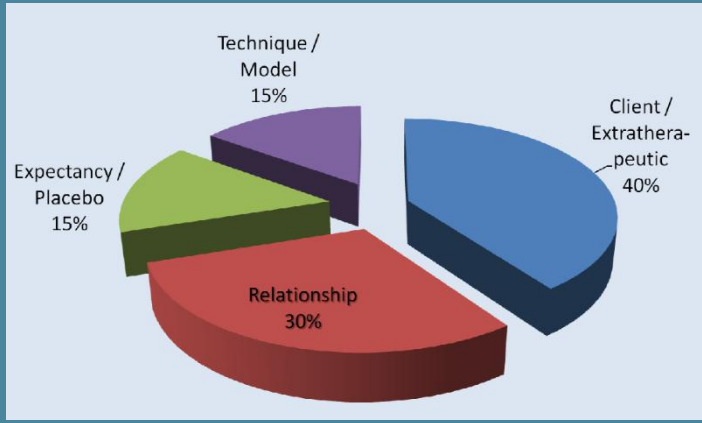
Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





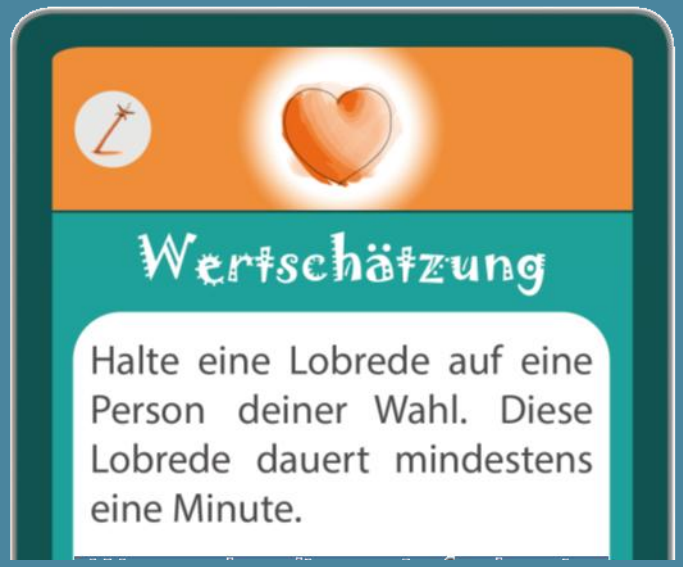
Oxytocin

Exkurs: Stress und Wundheilung

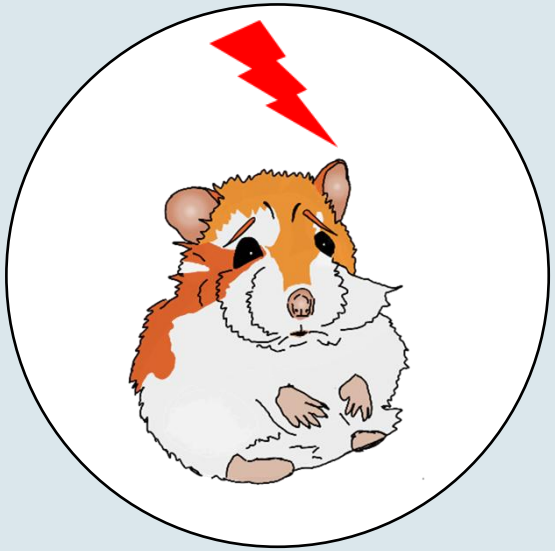


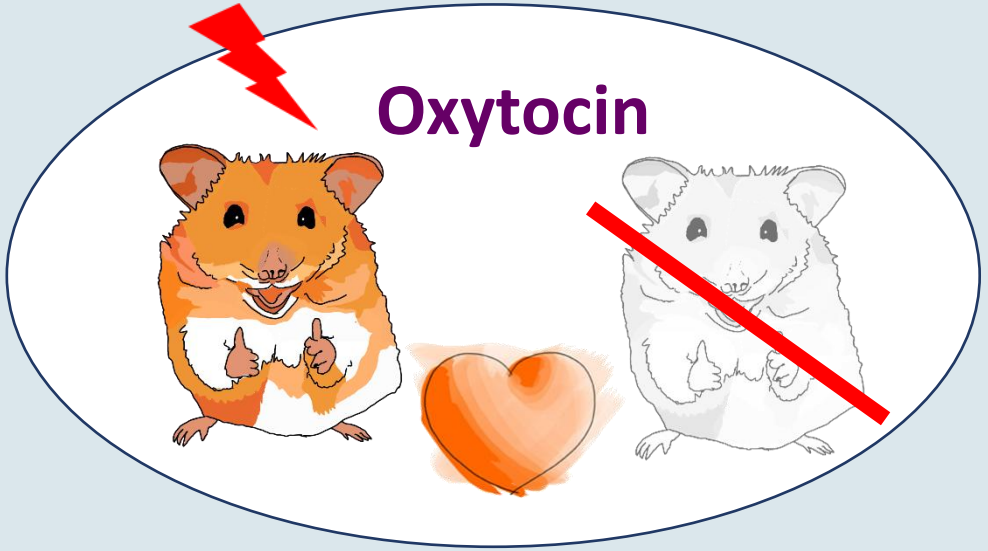
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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



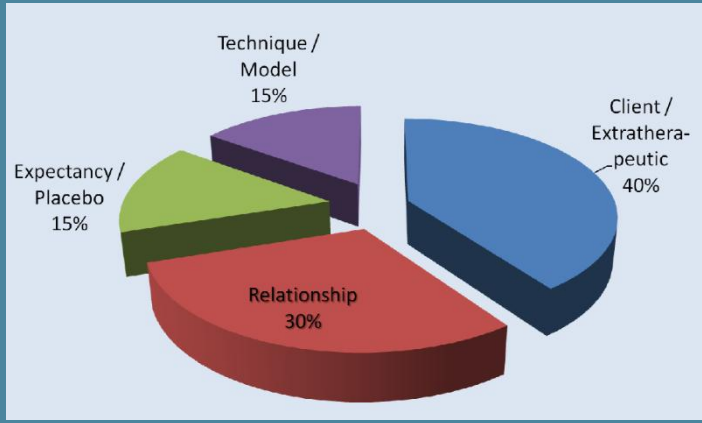
Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)

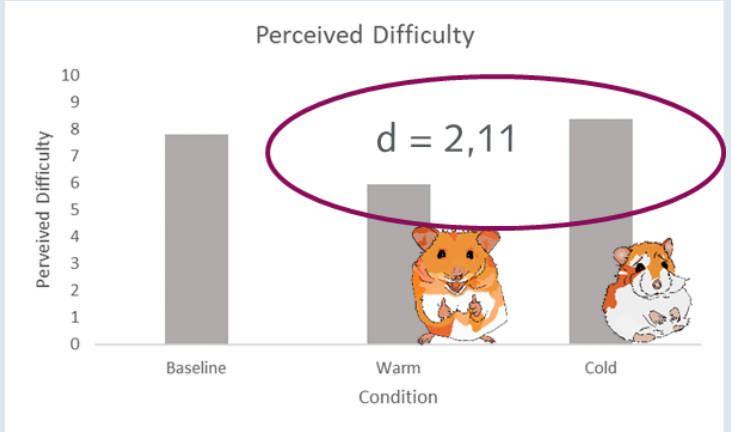


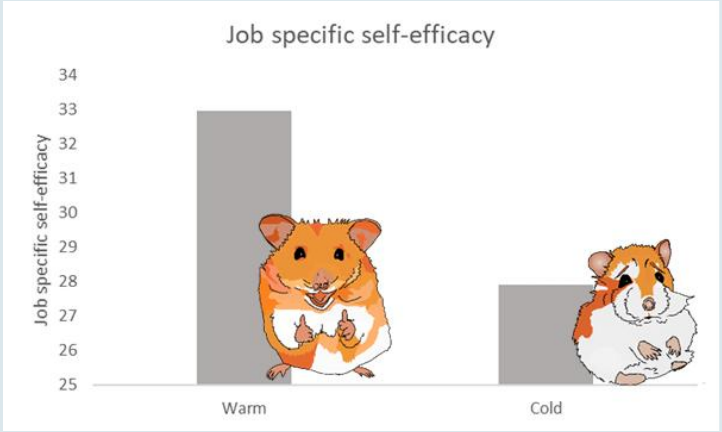


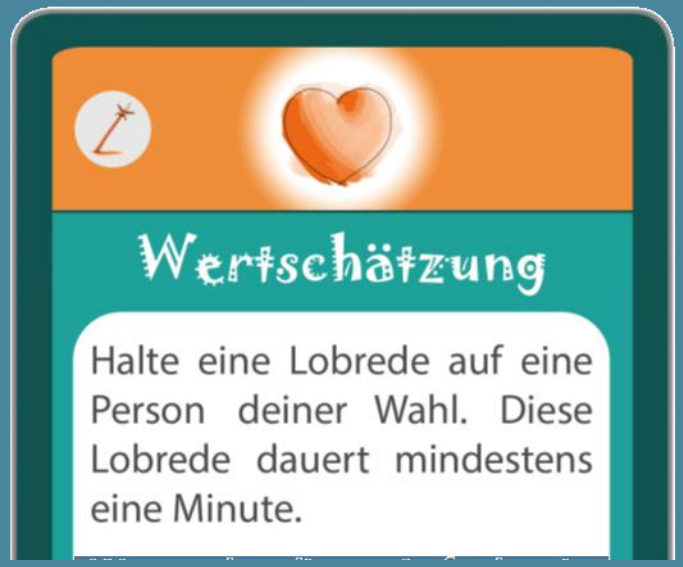
Oxytocin

Exkurs: Stress und Wundheilung

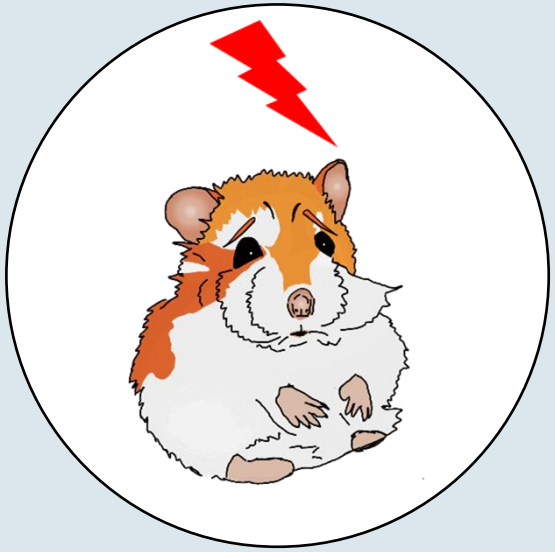


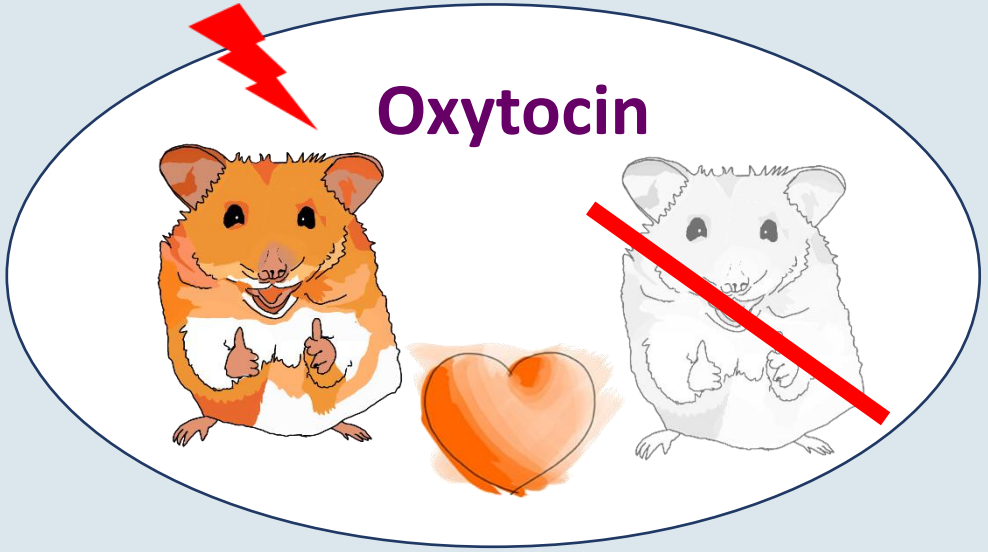






Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





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)

Resonanz



https://youtu.be/T-v2hWytlNY?si=EoipMRyAxB3J4gwJ

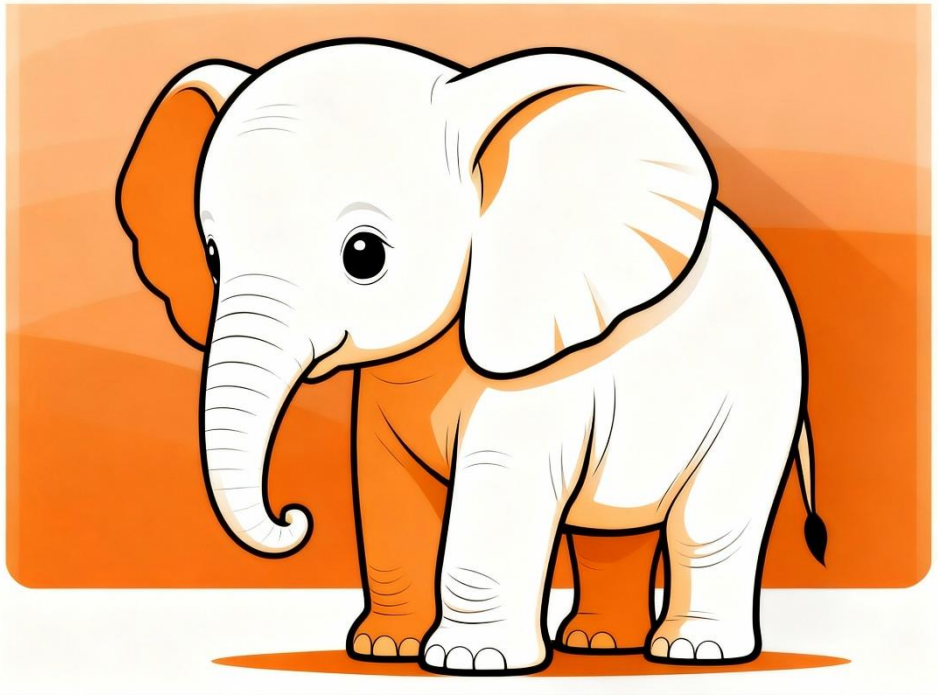
Depression

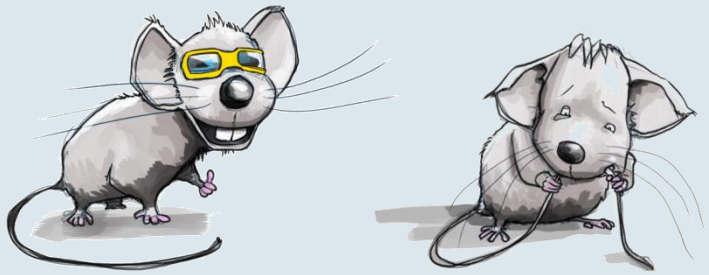
Kognitives Modell (Disner et al, 2012)



Erlernte Hilflosigkeit







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

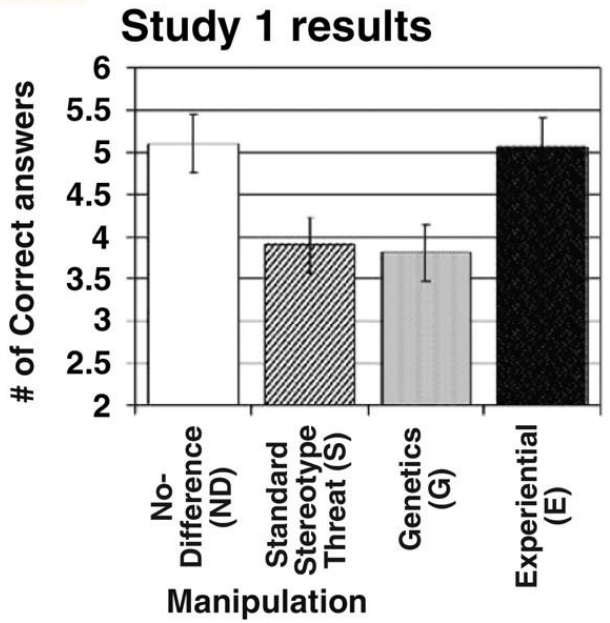


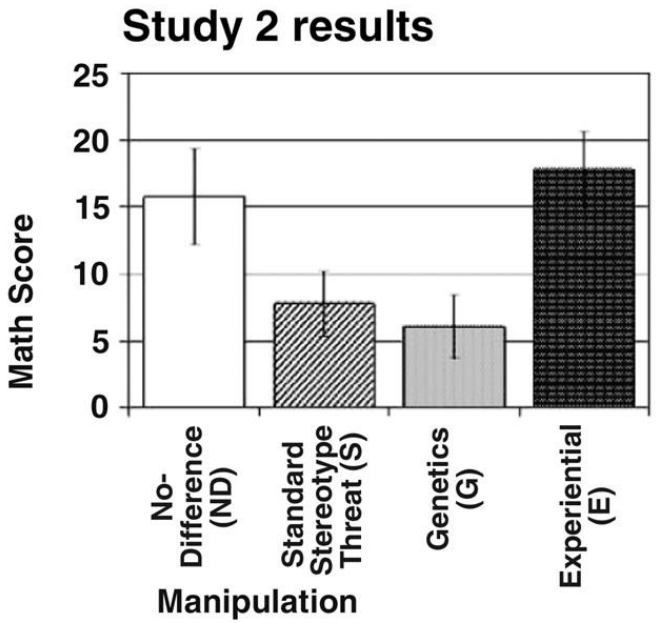
Mentale Muster aktivieren

Erlernte Hilflosigkeit











Selbstwirksamkeit

Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)

Build

Aufbau von Ressourcen



Transform & Growth

Inneres und gemeinsames Wachstum

Broaden

Erweiterung der Möglichkeiten



State

Positive Emotionen

Growth Institut
www.growth-institut.de

Depression

Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)



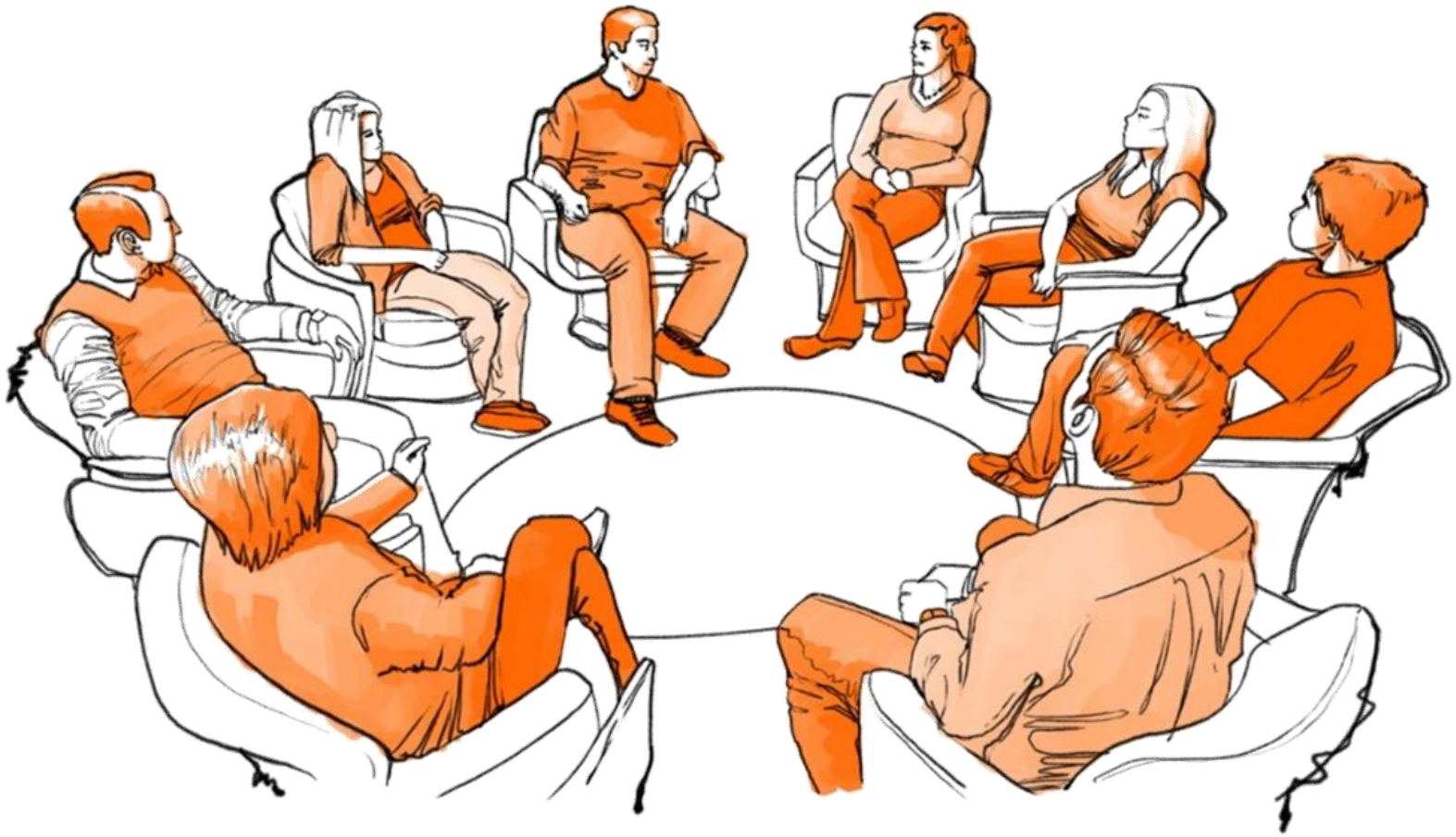




Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

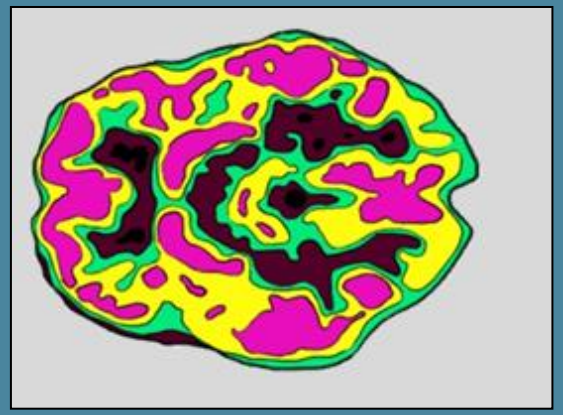
Erwartungen



Growth Institut
www.growth-institut.de

Neurodivergenz: AD(H)S & ASS

Ein kurzes Portrait





Symptome (AD(H)S)

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 (ASS)

1.Unterschiede in sozialer Kommunikation und Interaktion

– Schwierigkeiten in Gesprächen
– Blickkontakt, Mimik
– Schwierigkeiten Gefühle und Absichten einzuschätzen
…

2.Eingeschränkte, repetitive oder stereotypische Verhaltensmuster

– Wiederholte Bewegungen
– Starkes Bedürfnis nach Routinen oder Vorhersagbarkeit
– Spezialinteressen
– Sensorische Verarbeitung

Schwierigkeiten in Schule (nicht zwingend)

–Stress durch soziale Interaktionen
– Perspektivwechsel
– Narrative Kohärenz

AD(H)S

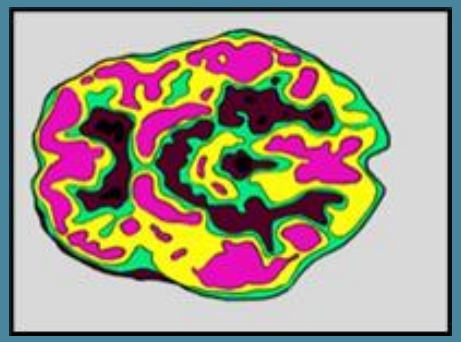
Entwicklungsportrait (Beelmann & Raabe, 2007)

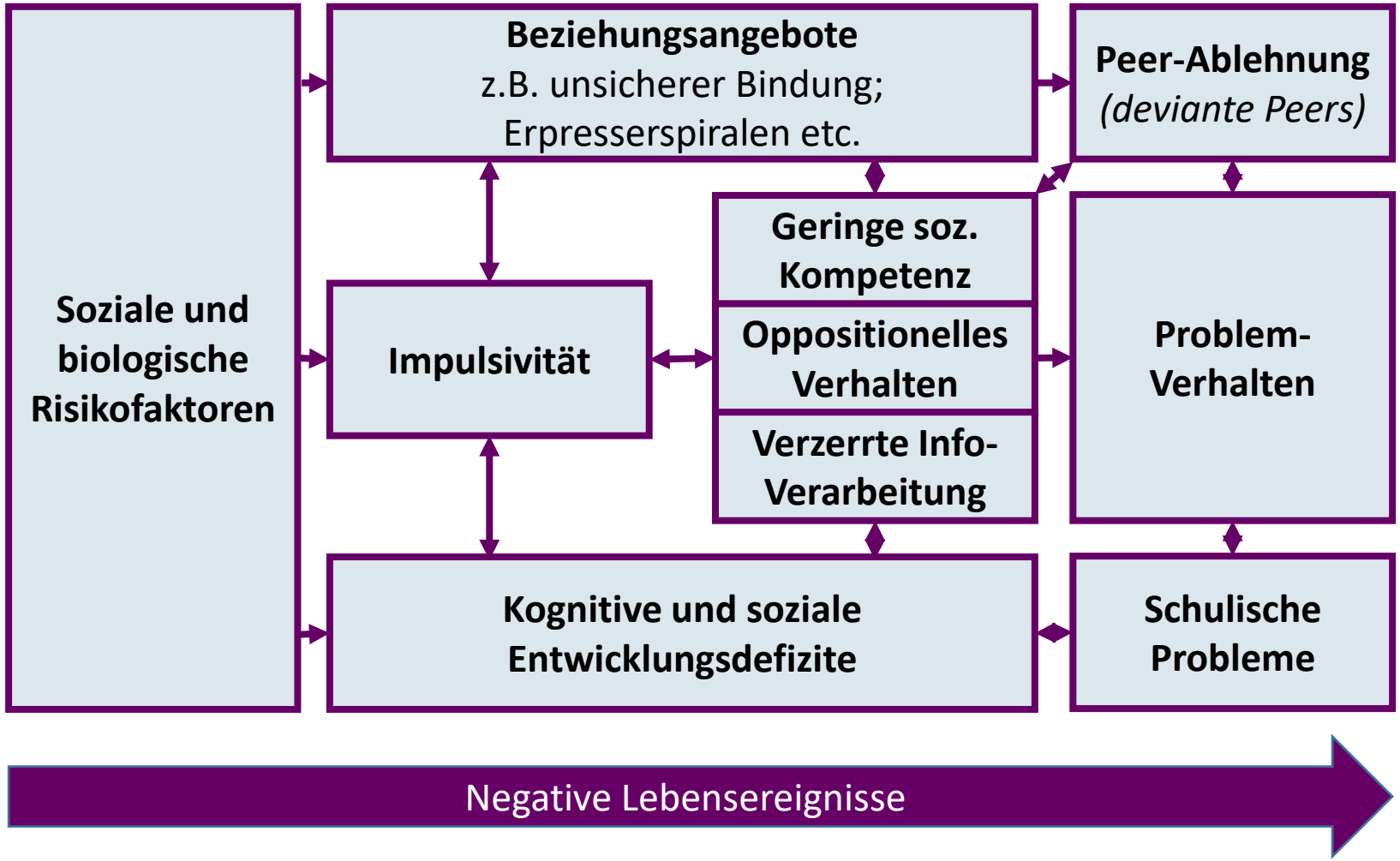
Symptome

1.Aufmerksamkeitsstörung

2.Impulsivität

3.Hyperaktivität





AD(H)S

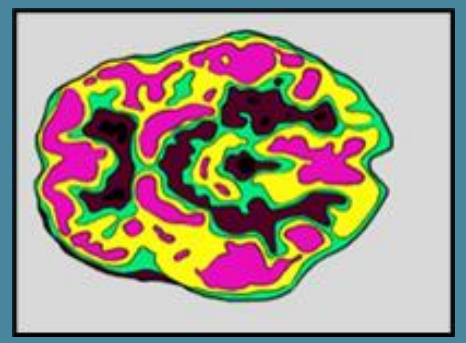
Entwicklungsportrait (Beelmann & Raabe, 2007)

Symptome

1.Aufmerksamkeitsstörung

2.Impulsivität

3.Hyperaktivität





Soziale und biologische Risikofaktoren

Beziehungsangebote
z.B. unsicherer Bindung; Erpresserspiralen etc.

Peer-Ablehnung
(deviante Peers)

Impulsivität

Geringe soz. Kompetenz

Oppositionelles Verhalten

Verzerrte Info-Verarbeitung

Problem-Verhalten

Kognitive und soziale Entwicklungsdefizite

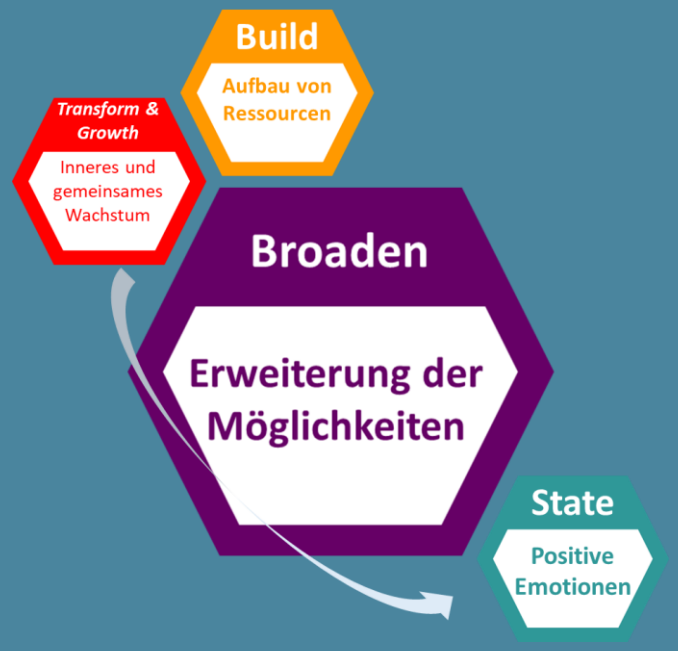
Schulische Probleme

Negative Lebensereignisse

Growth Institut

www.growth-institut.de

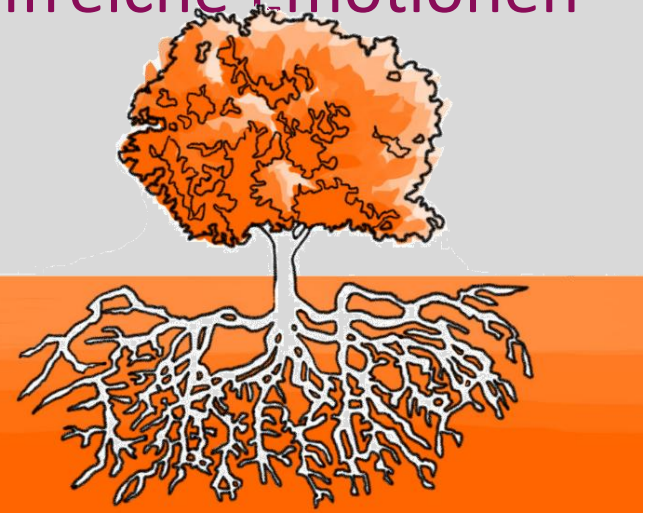




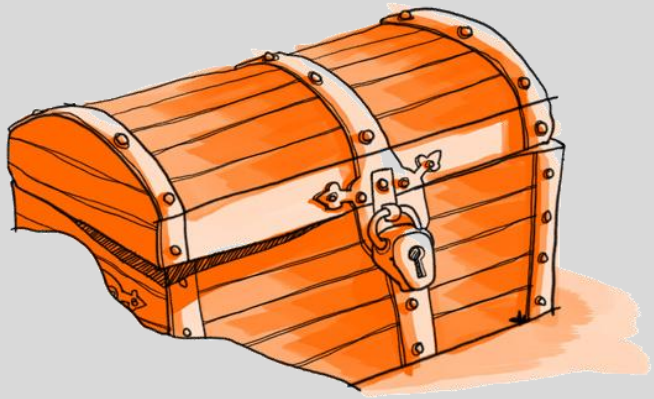
State verbessern

Anker-Übung und Tagesschätze

Hilfreiche Emotionen



Tagesschätze finden

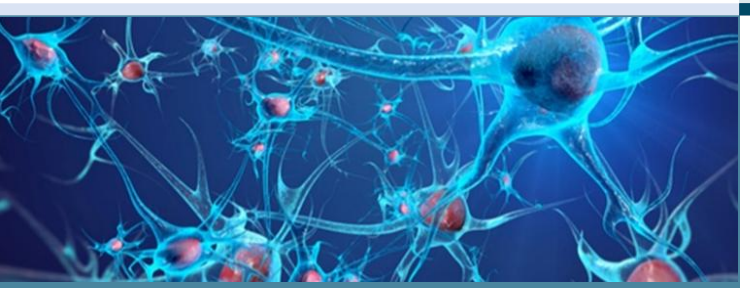


Verankern

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

Ablauf

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



AD(H)S

Einfache Interventionen

Problem

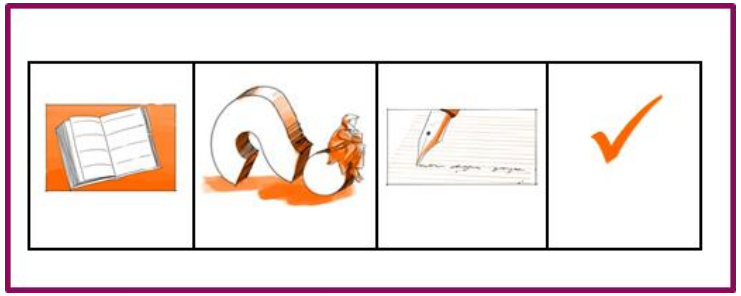
Keine längere Zeitperspektive voraussetzen

➢ Besser: Schritt für Schritt arbeiten mit unmittelbarem Feedback







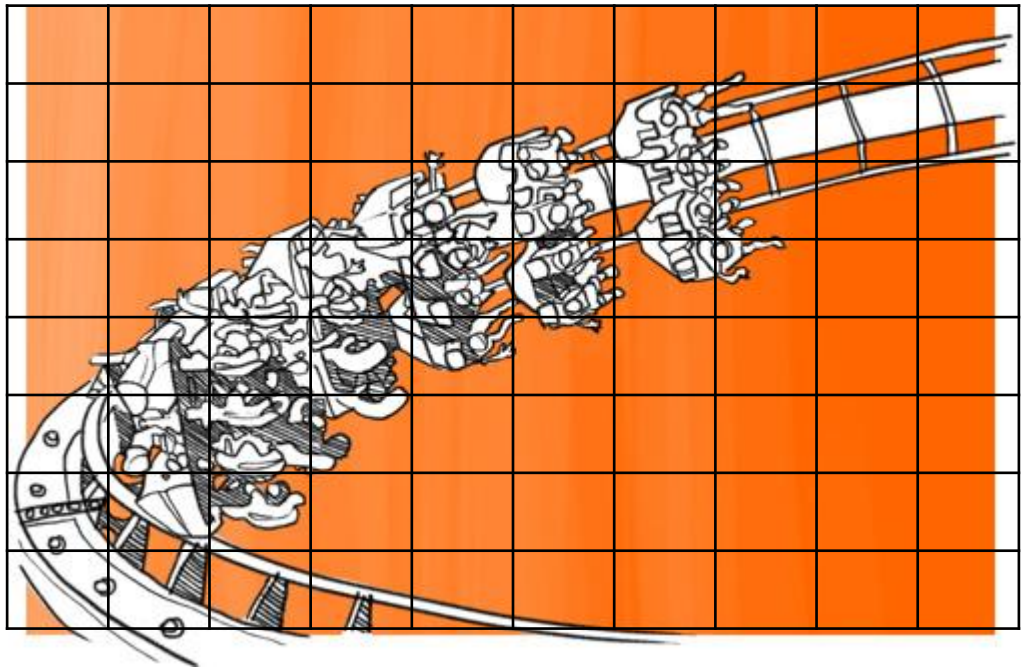


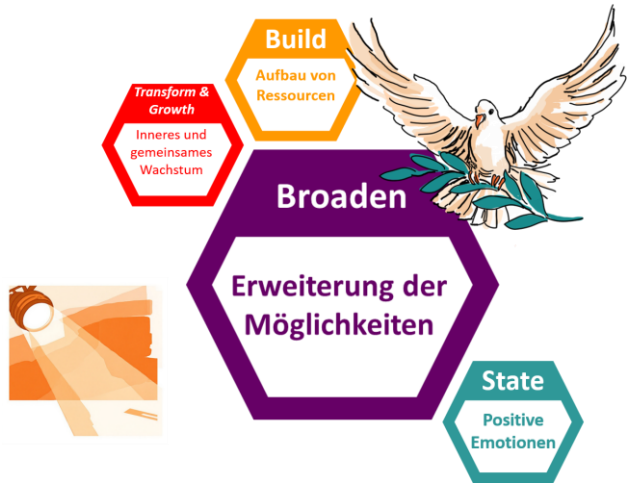


AD(H)S

Arbeiten mit Verhaltensverstärkern

Verstärkerarten
- Soziale Verstärker
- Aktivitätsverstärker
- Materielle Verstärker



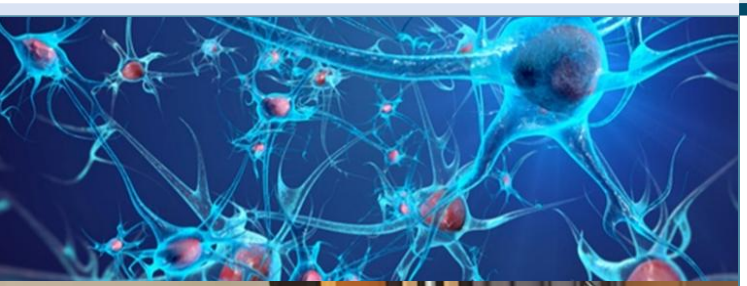


Growth Institut

www.growth-institut.de

Motivation

Selbstbestimmungstheorie





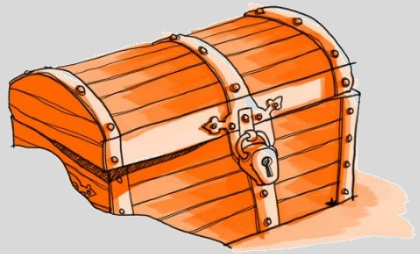












Autonomie

Kompetenzerleben

Soziale Eingebundenheit/ Sinn

Eine kleine Übung: Arbeiten am Mindset





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

Growth Institut

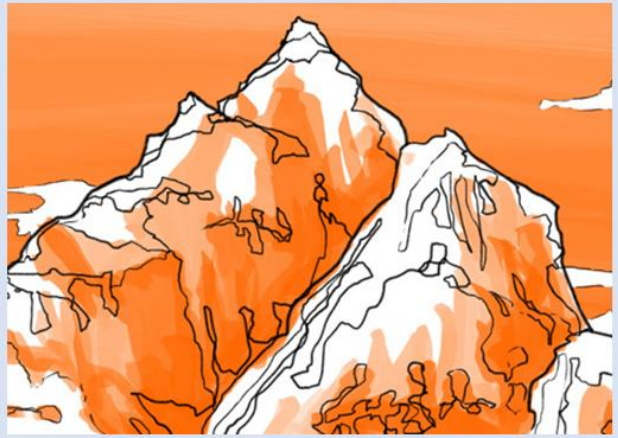
www.growth-institut.de





Growth-Mindset (Dweck, 2015)

Herausforderungen



Hindernisse



Erfolg anderer



Kritik/ Fehler



Growth-Mindset (Dweck, 2015)





Research Article

aps ASSOCIATION FOR PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Psychological Science
2022, Vol. 33(1) 18–32
© The Author(s) 2021
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/09567976211028984
www.psychologicalscience.org/PS
SAGE

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 Buontempo[2], Andrei Cimpian[4], Spencer Woody[5], Robert Crosnoe[2,3], Chandra Muller[2,3], Jared Murray[6], Pratik Mhatre[2], Nicole Kersting[7], Christopher Hulleman[8], Molly Kudym[2,3], Mary Murphy[9], Angela Lee Duckworth[10], Gregory M. Walton[11], and Carol S. Dweck[11]

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



AD(H)S

Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)







Lehrkräftekarte 2

Impuls: „Was habe ich heute ermöglicht?“

Anlass:

Nach einer Stunde – besonders, wenn sie herausfordernd oder durchwachsen war

Impuls:

Stelle dir bewusst diese Fragen:

- Was habe ich heute ermöglicht, auch wenn nicht alles perfekt lief?
- Wo haben Schüler:innen trotzdem etwas gelernt, verstanden oder ausprobiert?

Finde mindestens einen konkreten Moment

Mini-Reflexion:

- Was habe ich dazu beigetragen?
- Wie kann ich genau das in der nächsten Stunde wieder nutzen? Oder was muss ich verändern?
- Wie verändert sich das Bild, das ich von mir habe, wenn ich diesem Impuls häufiger folge?

Growth Institut
www.growth-institut.de

AD(H)S

Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)







WORAUF MACHT MICH MEIN FRUST AUFMERKSAM?

ANLASS

Wenn du genervt, frustriert oder enttäuscht bist

IMPULS

Halte kurz inne und vervollständige die drei Sätze:

1. »Ich bin frustriert über …«
Beschreibe möglichst konkret, was dich gerade frustriert.

2. »Das macht mich aufmerksam auf …«
Frage dich:
- Was ist mir hier wichtig?
- Was fehlt mir gerade?
- Was wünsche ich mir stattdessen?

3. »Deswegen brauche ich vielleicht …«

Überlege:
- Unterstützung?
- mehr Übung?
- eine andere Strategie?
- mehr Zeit?
- eine Erklärung?
- eine Pause?
- Mut zum Nachfragen?
- etwas ganz anderes?

BEISPIEL

- Ich bin frustriert darüber, dass ich die Matheaufgabe nicht verstehe.
- Das macht mich darauf aufmerksam, dass ich verstehen möchte, wie die Aufgabe funktioniert und gerade den Anschluss verliere.
- Deswegen brauche ich vielleicht eine andere Erklärung oder die Unterstützung einer Mitschülerin.

MINI-REFLEXION

- Was verändert sich, wenn ich meinen Frust als Hinweis statt als Problem betrachte?
- Welcher kleine nächste Schritt ergibt sich daraus?

GEFÜHLE ALS WI
AKUT

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

Was kannst du aus deinem Frust bauen?

Haltungsarbeit

Resonanzräume öffnen







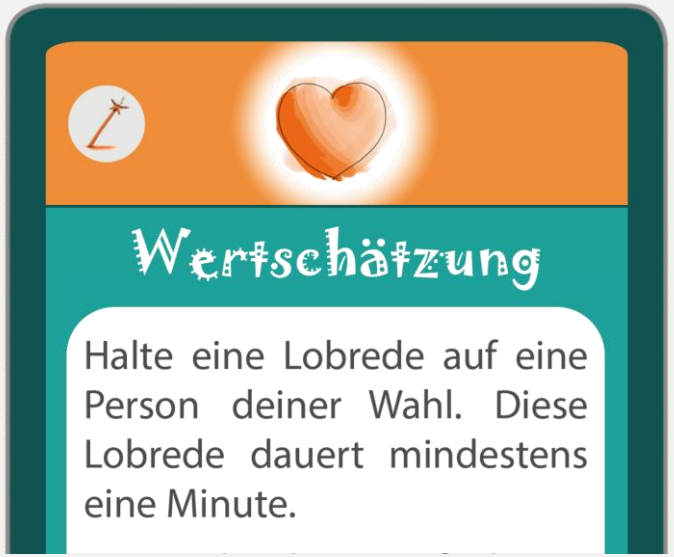
Perspektivwechsel

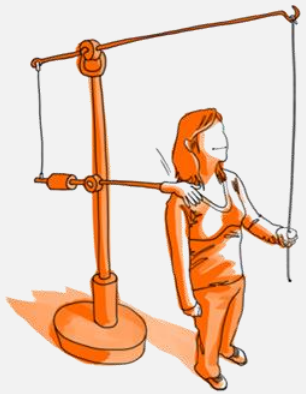
- **Perspektive 1:** Eine*n „Problembär*in“ suchen und das Problemverhalten beschreiben.
- **Perspektive 2:** Welche Fähigkeiten benötigt die Problembär*in für dieses Problemverhalten?
- **Perspektive 3:** Welche Bedürfnisse befriedigt dieses Problemverhalten?
- **Perspektive 4:** In welchem Kontext könnte das Problemverhalten selbst – oder die dafür benötigten Fähigkeiten hilfreich sein?
- **Perspektive 5:** Begeben Sie sich gedanklich in die Zukunft und sehen diese Schüler*in so, als hätte diese bereits eine erfolgreiche Laufbahn außerhalb der Schule hingelegt.
- **Perspektive 6:** Was braucht diese*r Schüler*in, um den Weg gehen zu können? Was können Sie heute dafür tun? Was müsste er/sie dafür tun?

Depression

Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)







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