



Prof. Dr. Marcus Eckert

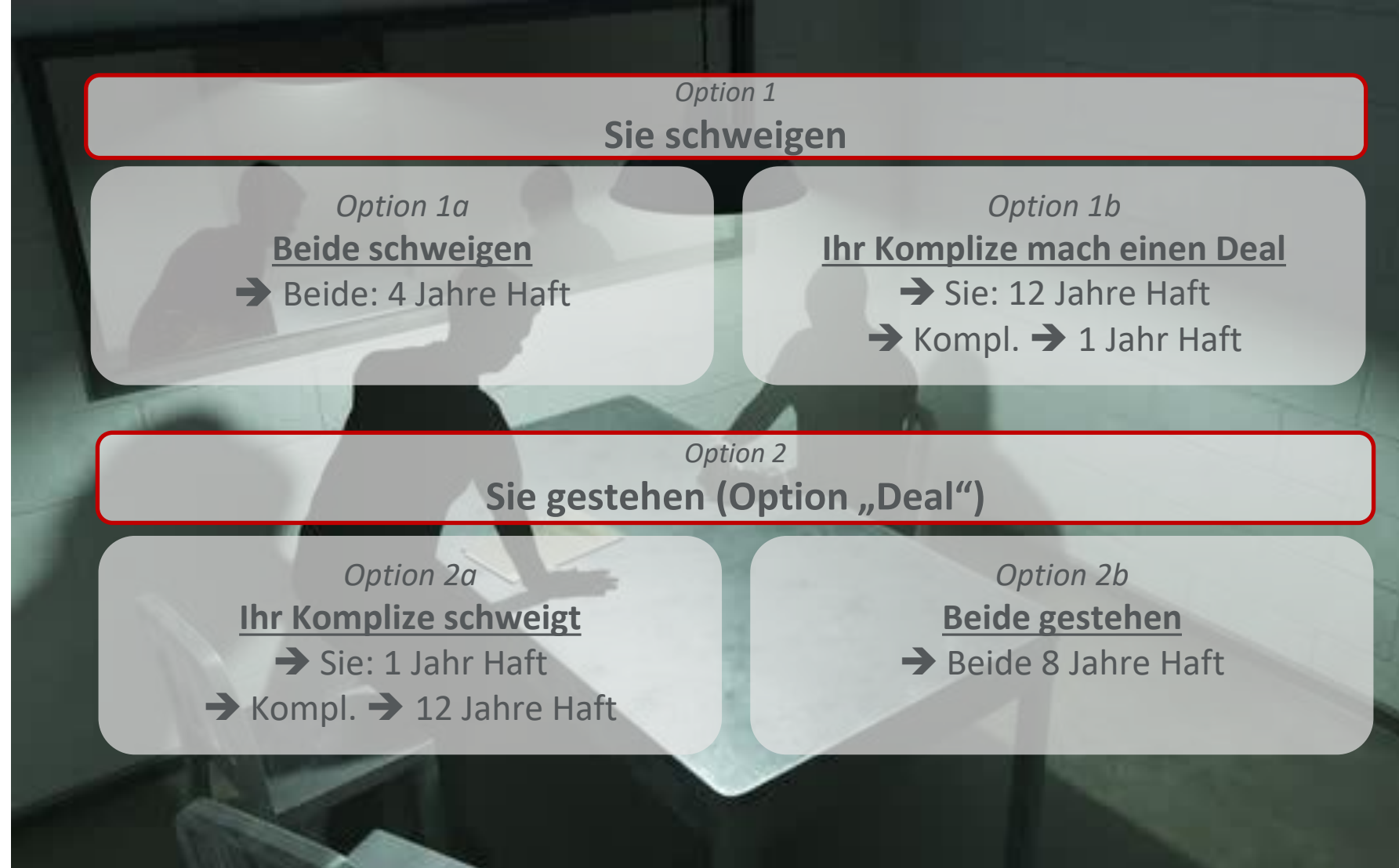
Resilienz: Auftanken im Alltag:
Wie kann Selbst- und Fremdfürsorge gelingen?

- **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**



„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)

Stellen Sie sich bitte einmal vor...



Option 1
Sie schweigen

Option 1a
Beide schweigen
→ Beide: 4 Jahre Haft

Option 1b
Ihr Komplize mach einen Deal
→ Sie: 12 Jahre Haft
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

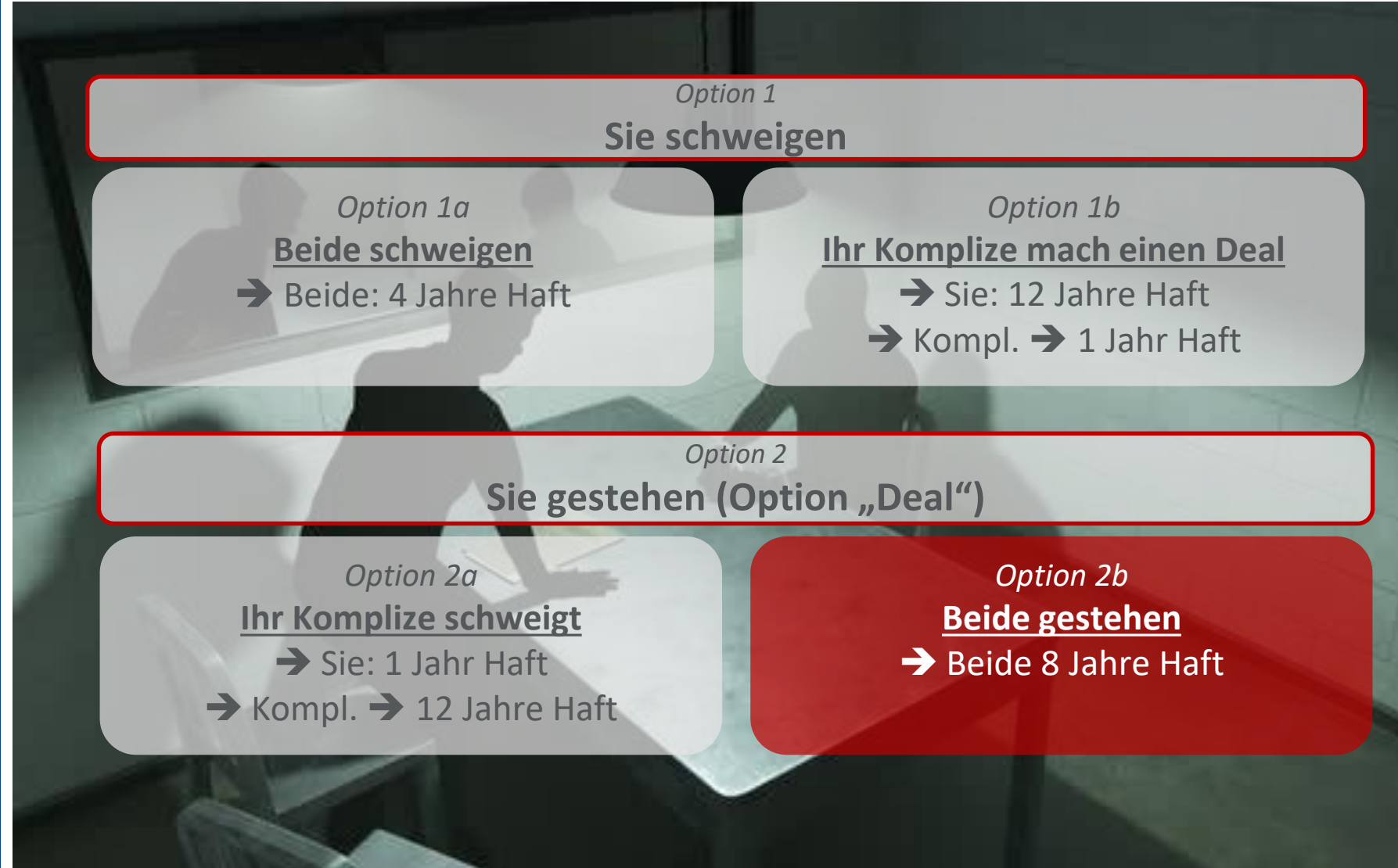
Option 2a
Ihr Komplize schweigt
→ Sie: 1 Jahr Haft
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b
Beide gestehen
→ Beide 8 Jahre Haft

Stellen Sie sich bitte einmal vor...

Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



Stellen Sie sich bitte einmal vor...

Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



Option 1
Sie schweigen

Option 1a
Beide schweigen
→ Beide: 4 Jahre Haft

Option 1b
Ihr Komplize mach einen Deal
→ Sie: 12 Jahre Haft
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

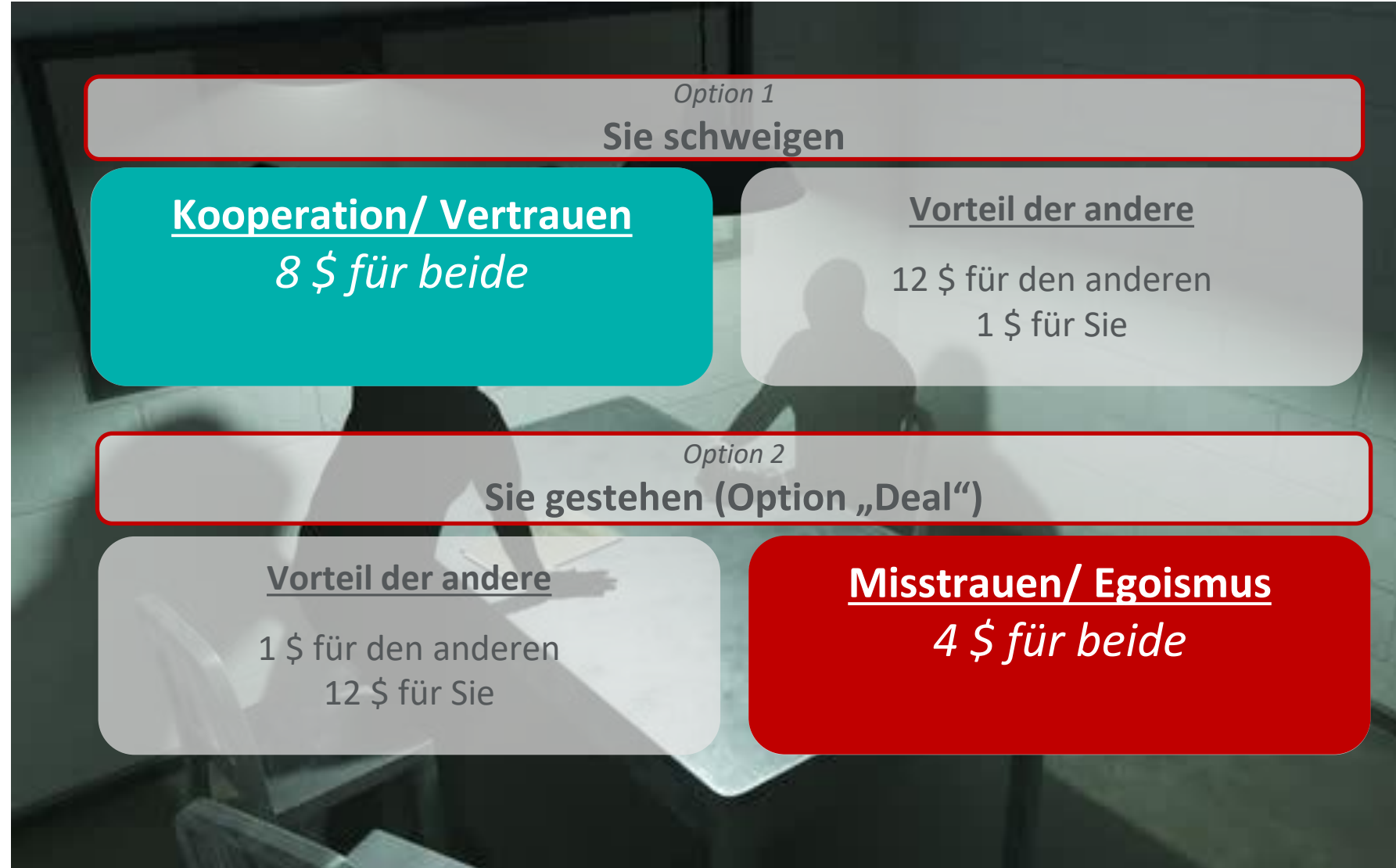
Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

Option 2a
Ihr Komplize schweigt
→ Sie: 1 Jahr Haft
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b
Beide gestehen
→ Beide 8 Jahre Haft

Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

Option 1
 Sie schweigen

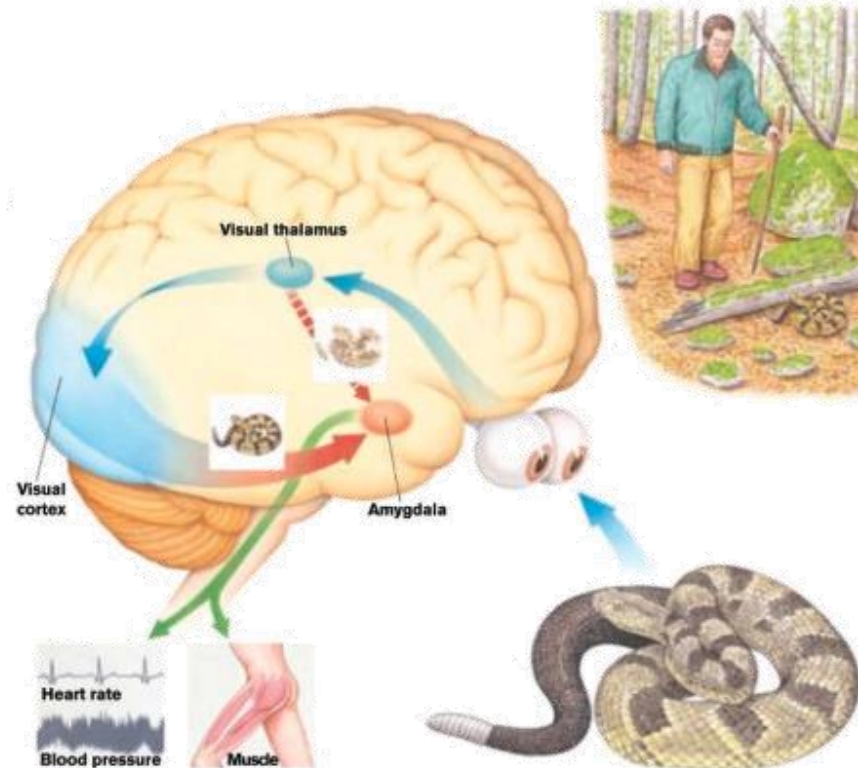
Option 1a
Beide schweigen
 → Beide: 4 Jahre Haft
 (Kooperation/ Vertrauen)

Option 1b
Ihr Komplize mach einen Deal
 → Sie: 12 Jahre Haft
 → Kompl. → 1 Jahr Haft

Option 2
 Sie gestehen (Option „Deal“)

Option 2a
Ihr Komplize schweigt
 → Sie: 1 Jahr Haft
 → Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b
Beide gestehen
 → Beide 8 Jahre Haft



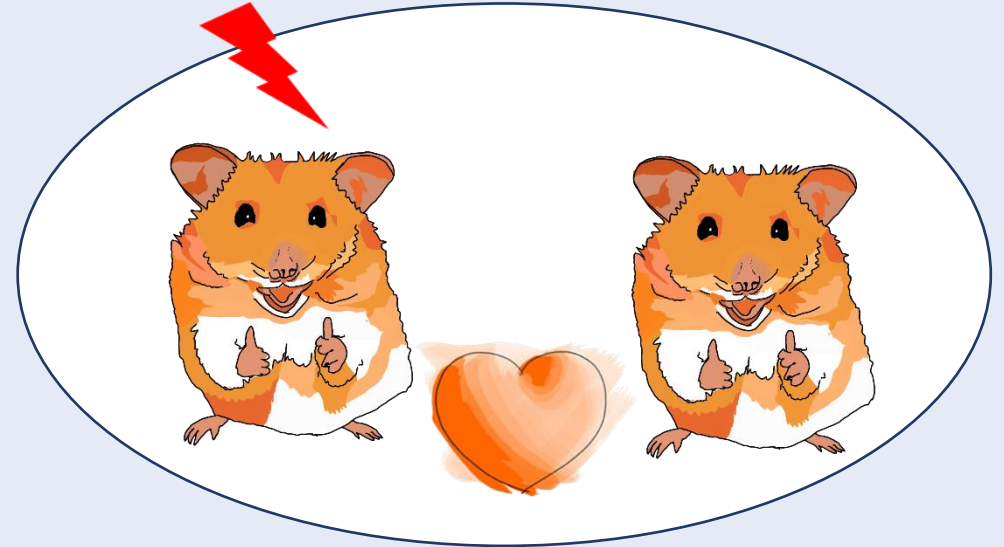
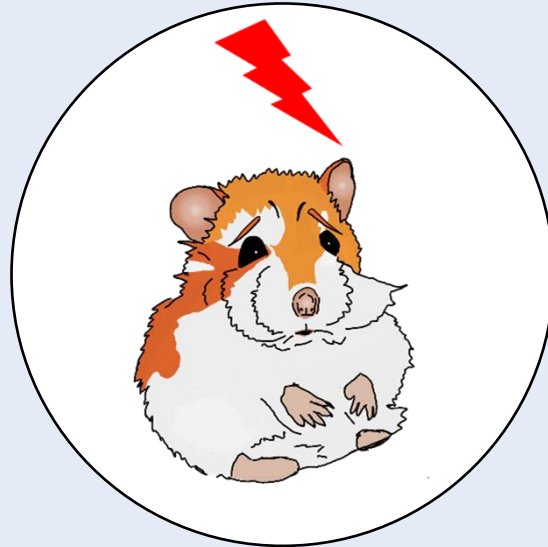
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



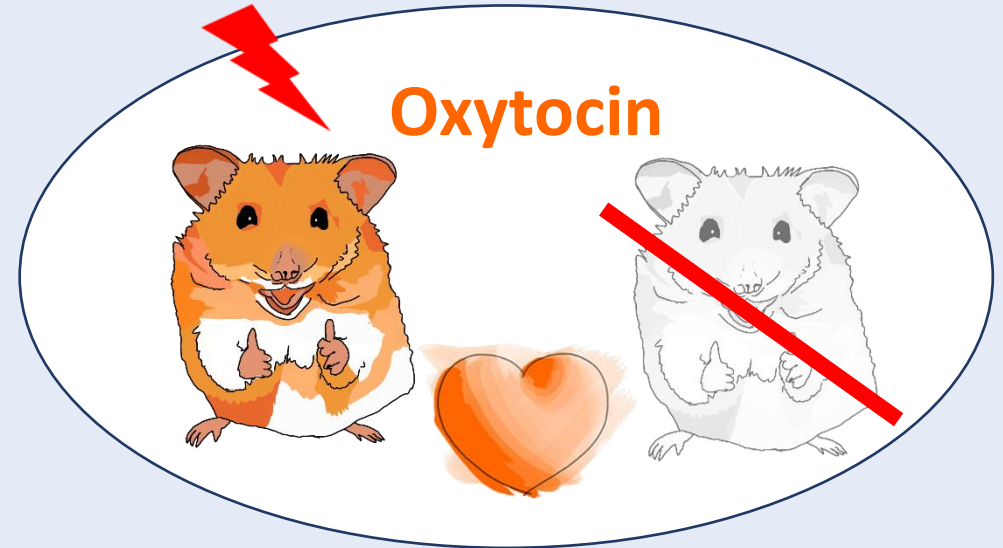
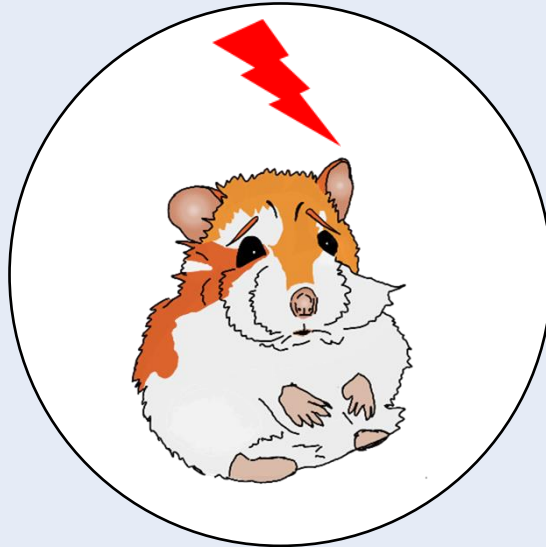
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



**Behavioral Ways to
activate the oxytocin
system**

(Eckert & Schandro, i.V.)

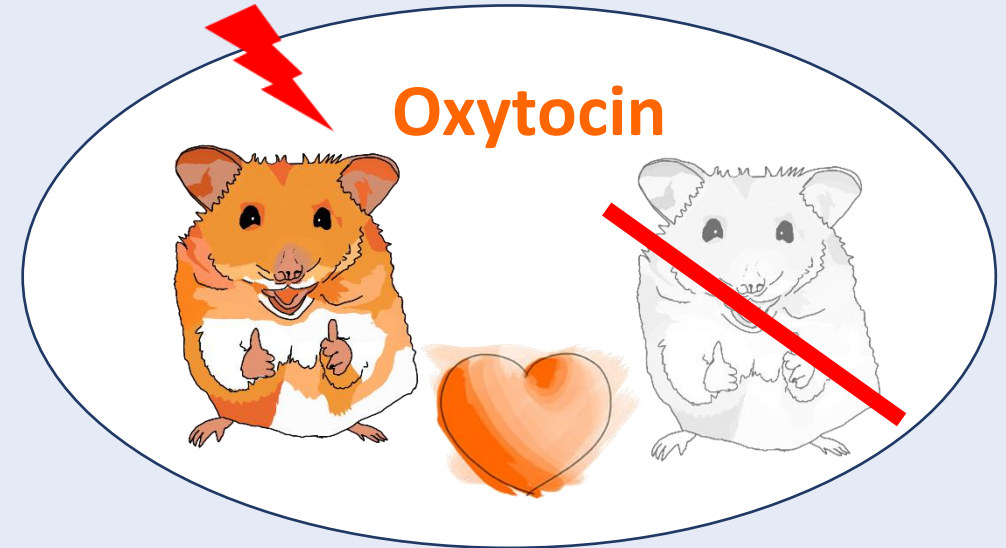
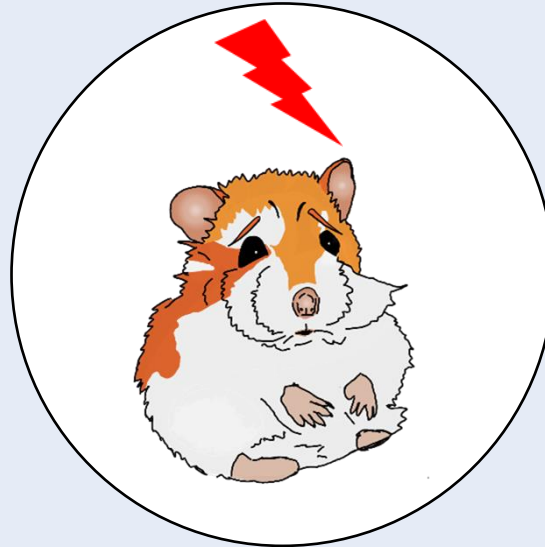
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)



24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



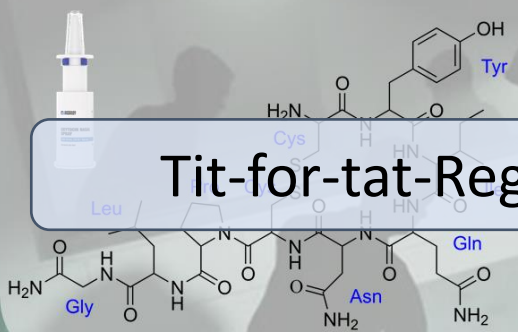
Wertschätzung

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

Behavioral Ways to activate the oxytocin system


(Eckert & Schandro i.V.)

Oxytocin



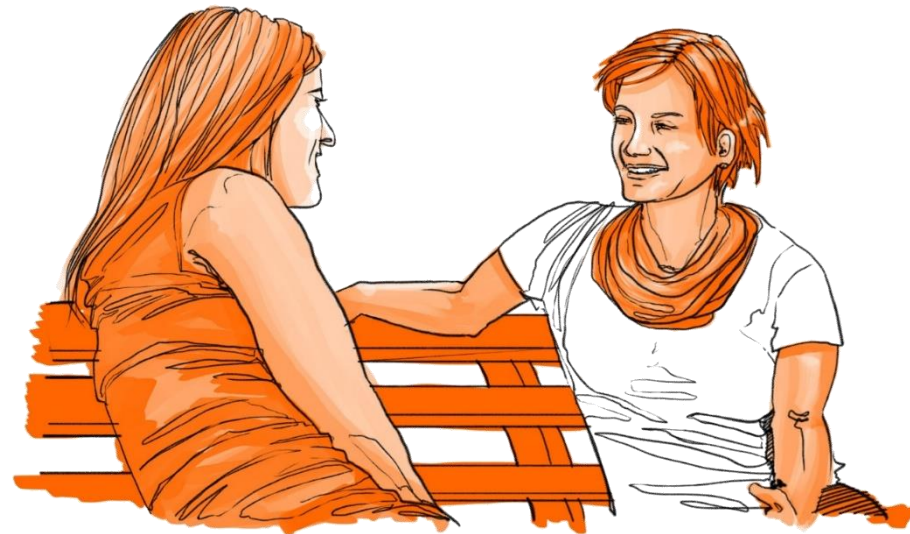
Tit-for-tat-Regel (Milinski, 1987)

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



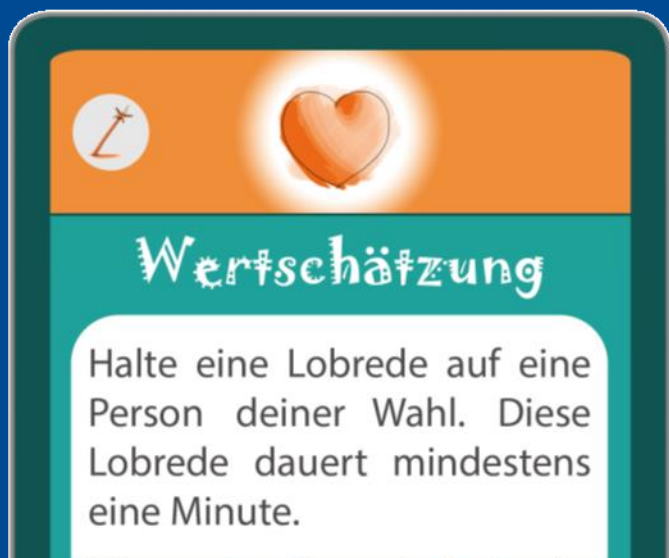
Wertschätzung

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



Behavioral Ways to activate the oxytocin system

(Eckert & Schandro i.V.)



Ruth Feldman

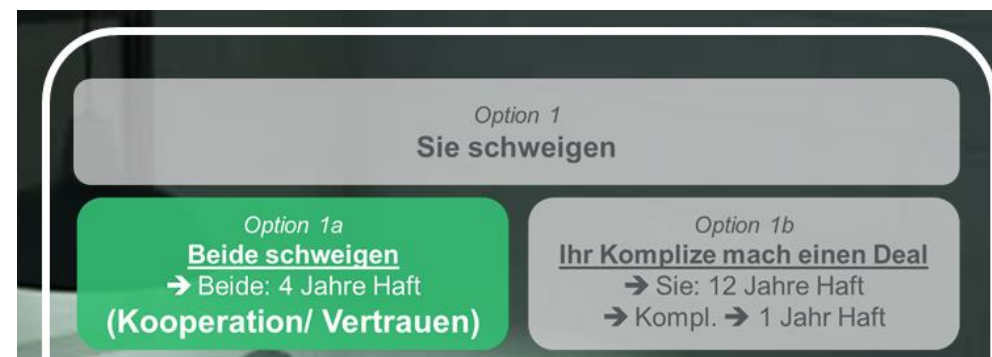
**A social neuroscience approach to conflict resolution:
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts
oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)**

Dialogue Intervention:

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

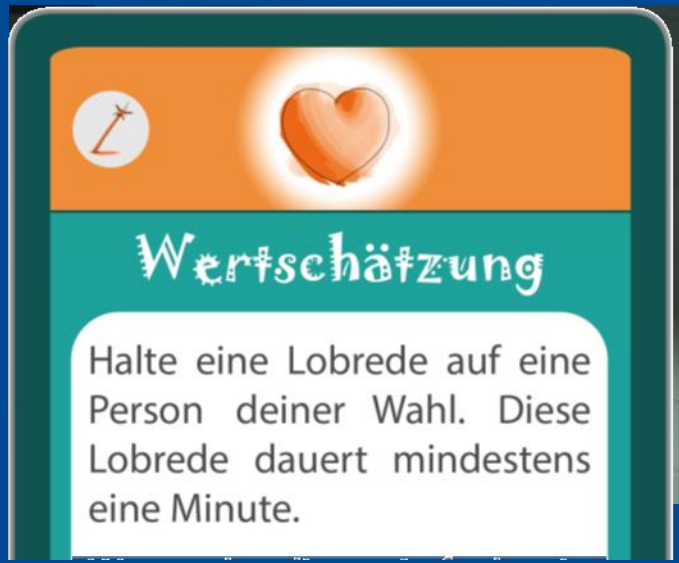
Outcome

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



Behavioral Ways to activate the oxytocin system

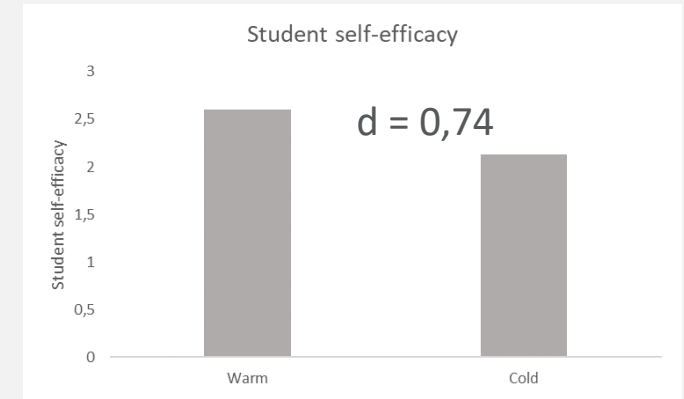
(Eckert & Schandro i.V.)



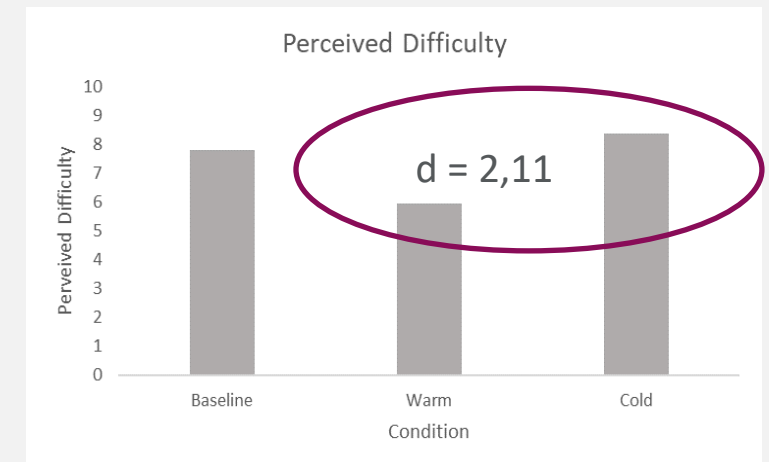
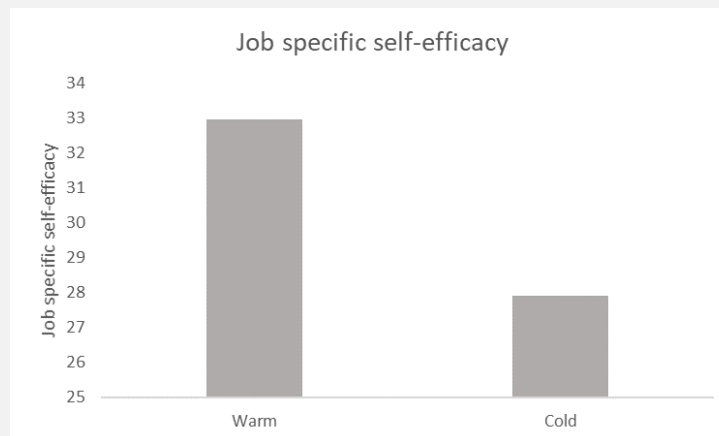
Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

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

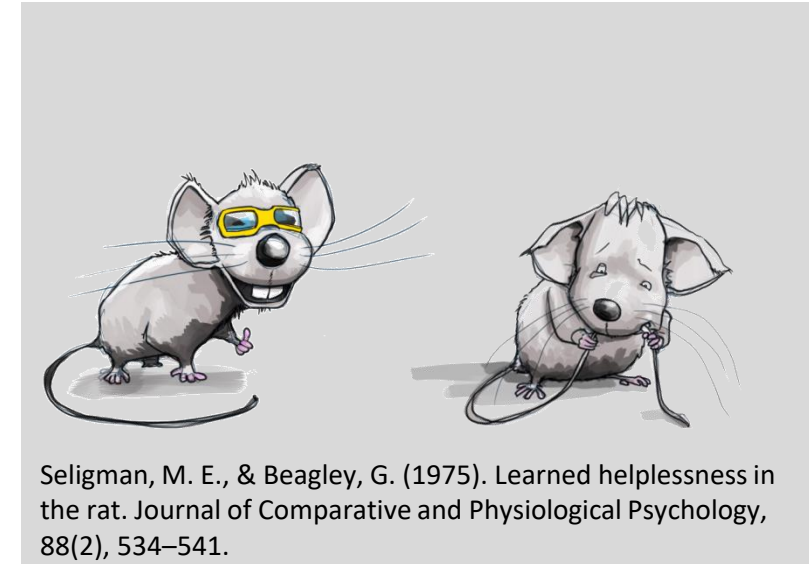
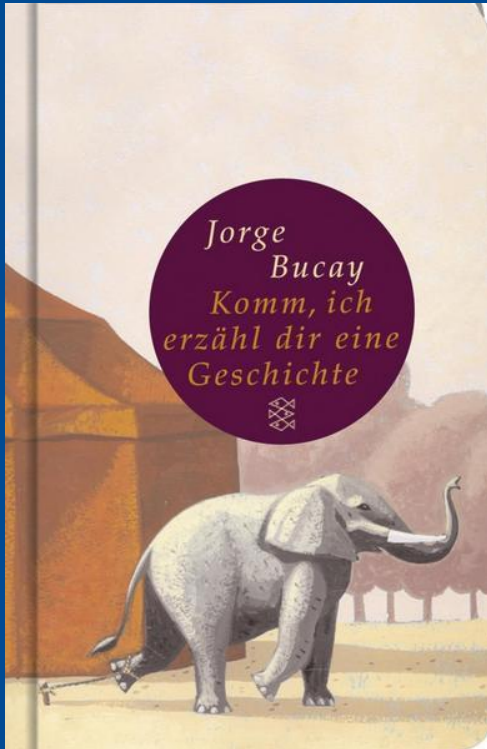
Einfluss warmherziger Lehrer*innen (Eckert et al., i.V.)

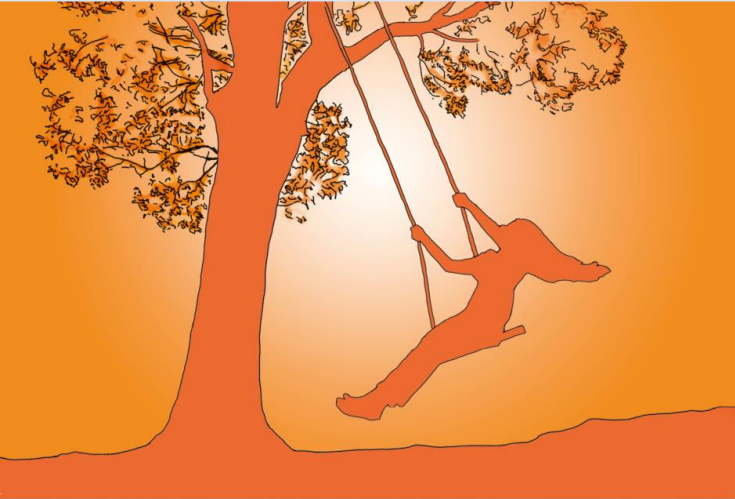


Einfluss warmherziger Kolleg*innen (Eckert et al., 2023)

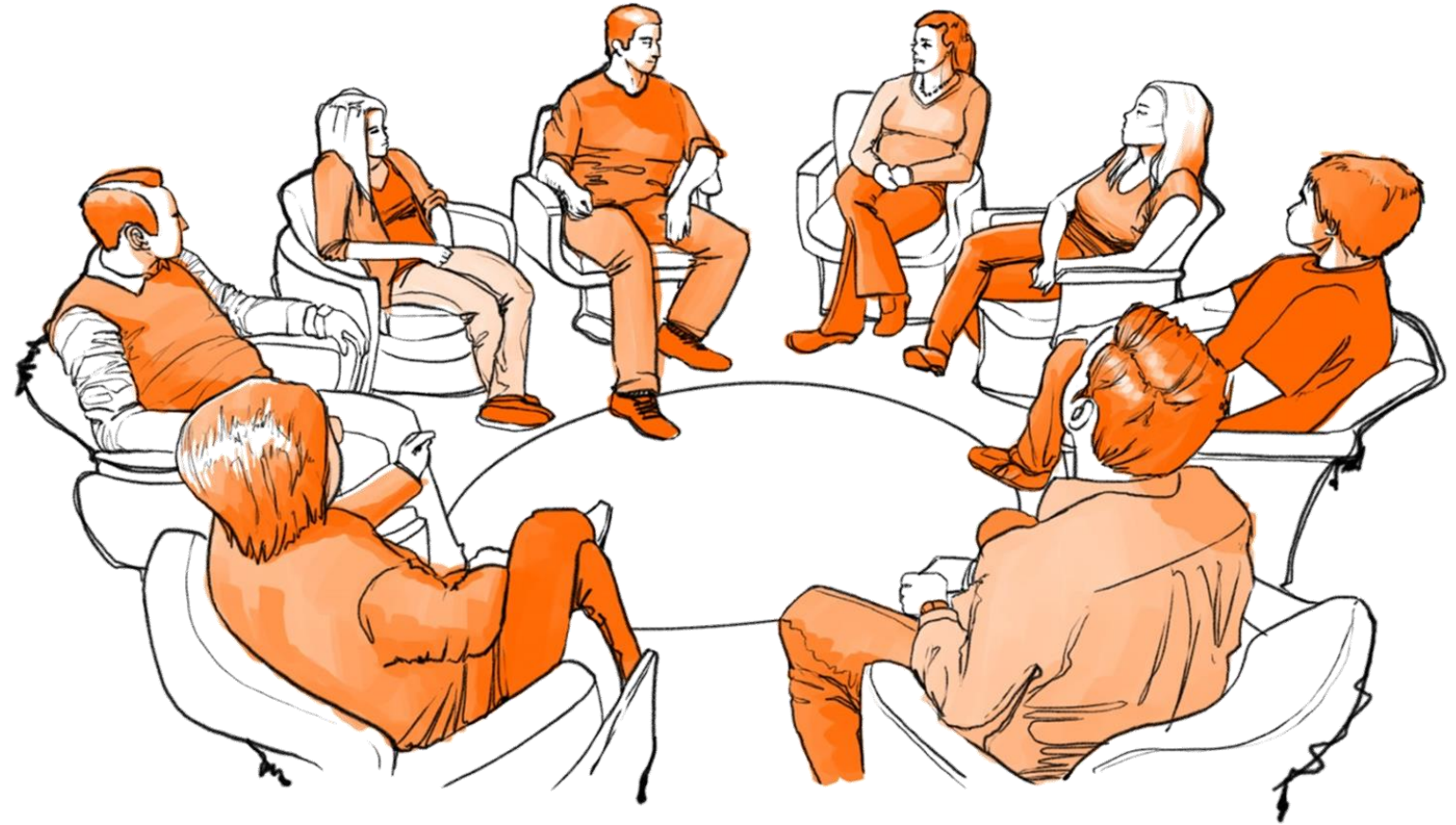


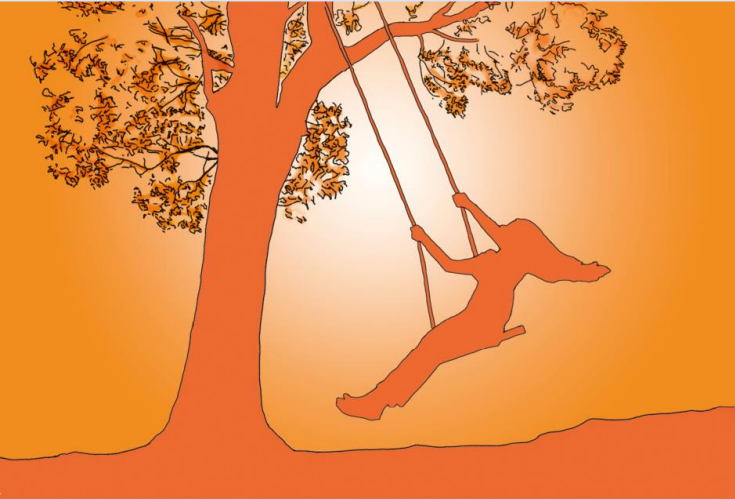
Erlernte Hilflosigkeit





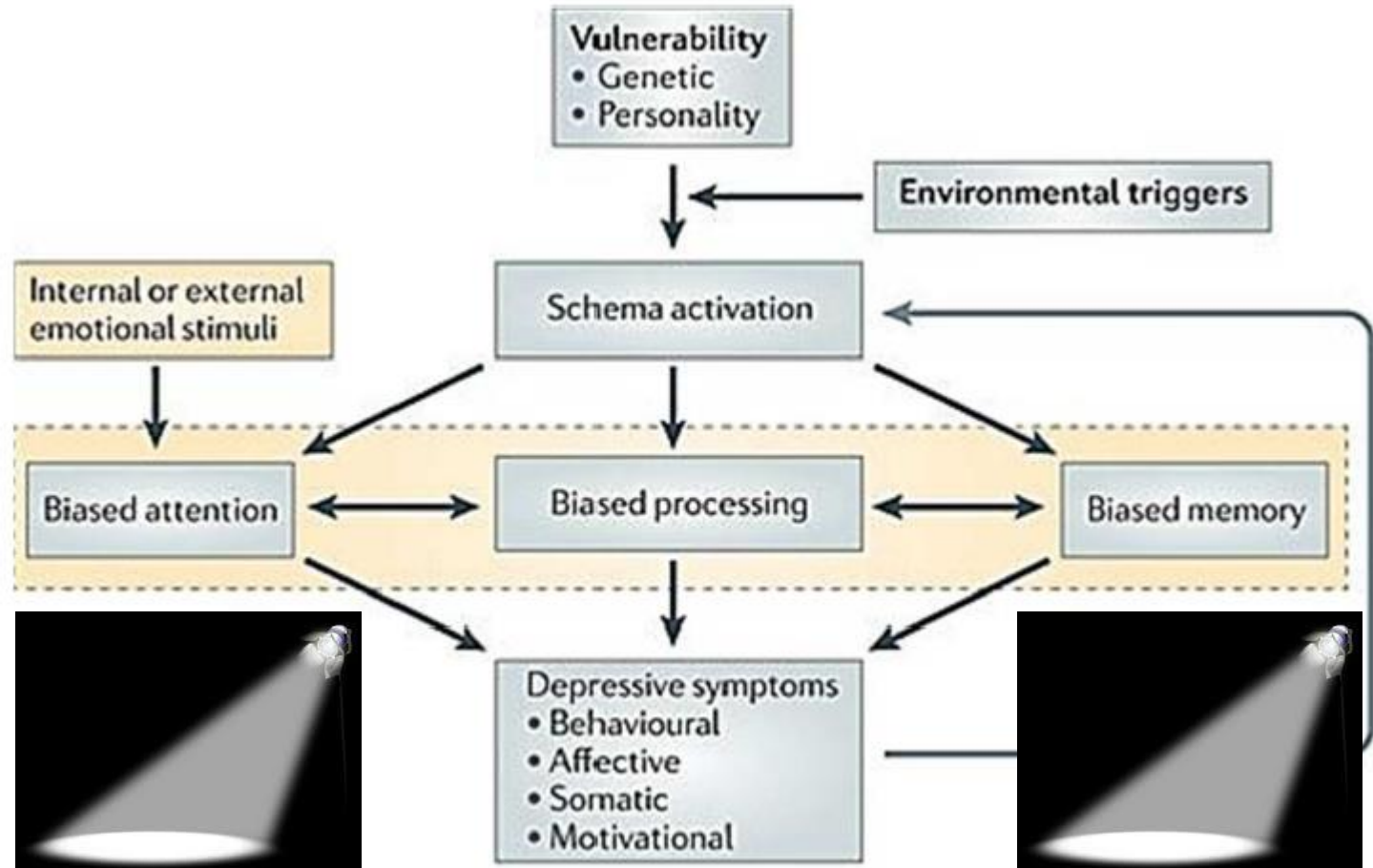
Eckert • Tarnowski





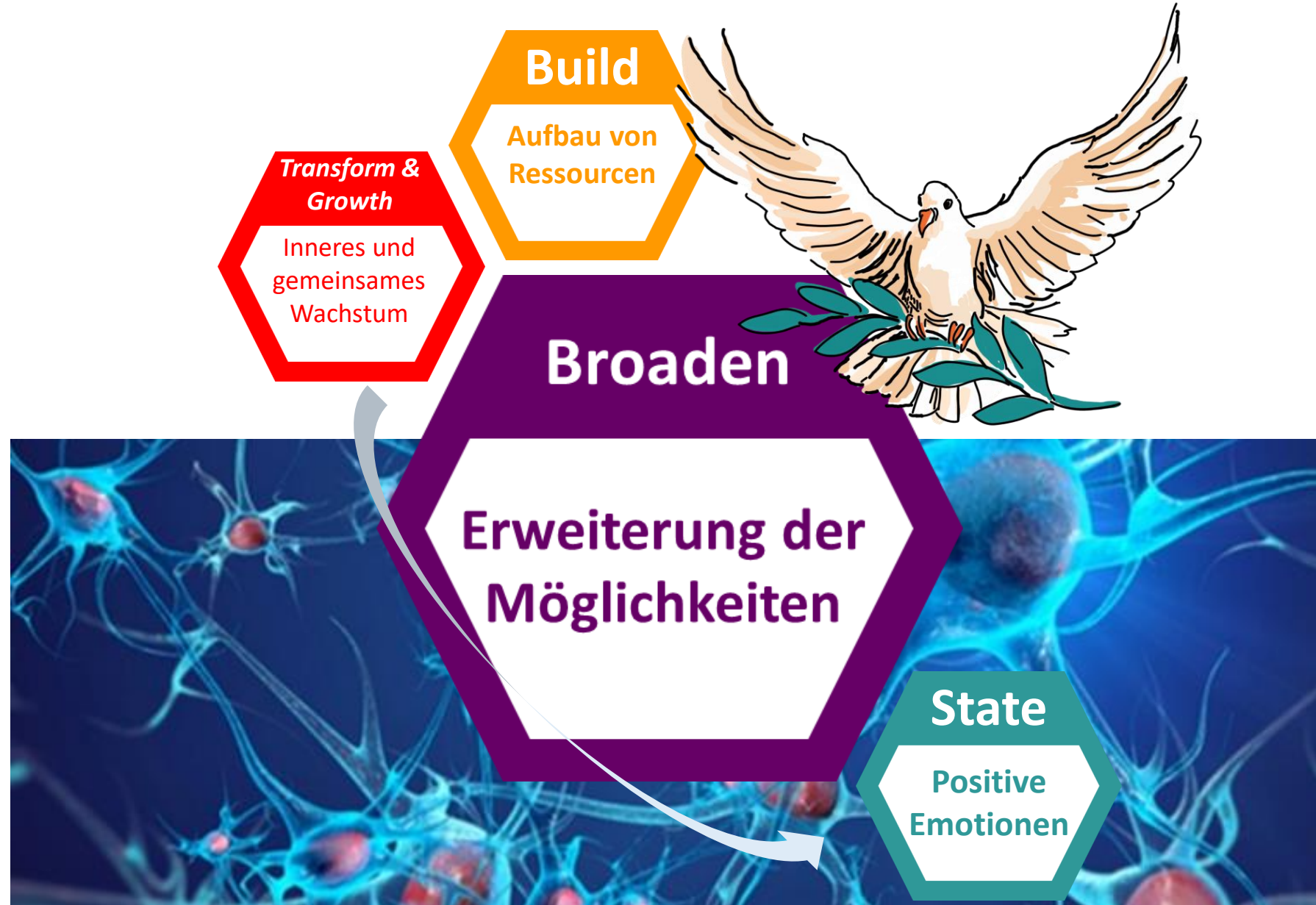
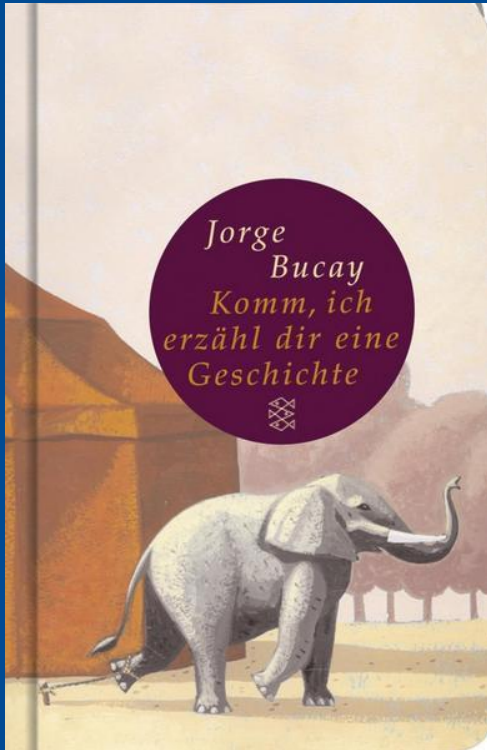
Eckert • Tarnowski

Depression

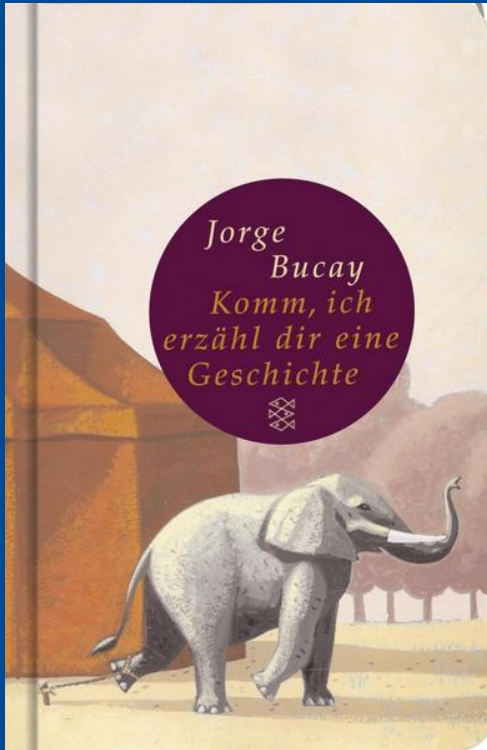


Disner et al., 2011, Fig. 1, p. 469

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



Aus der erlernte Hilflosigkeit zur Bewältigung



„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.

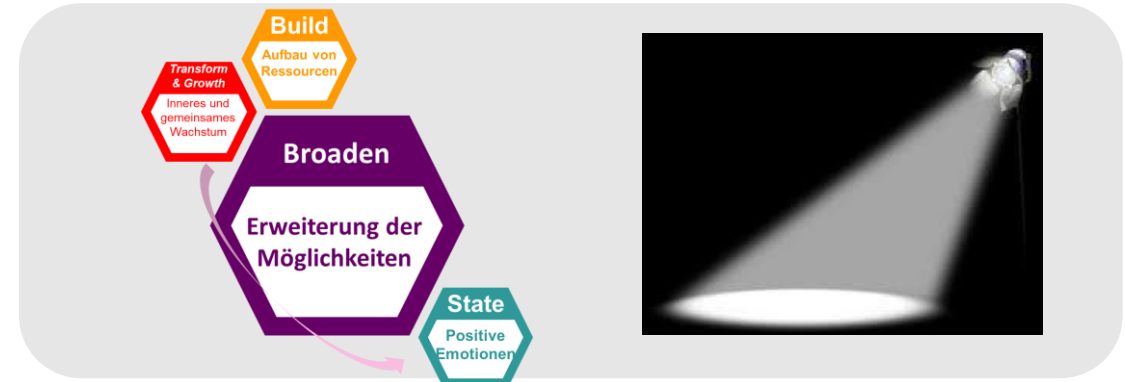
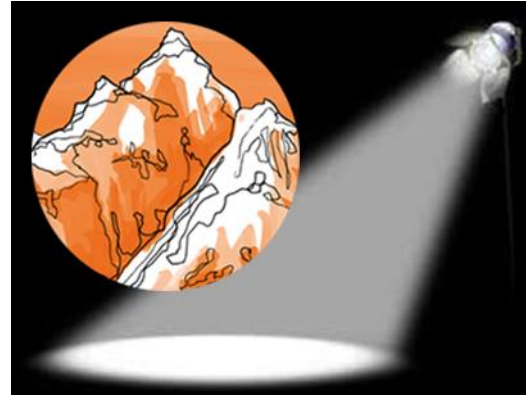
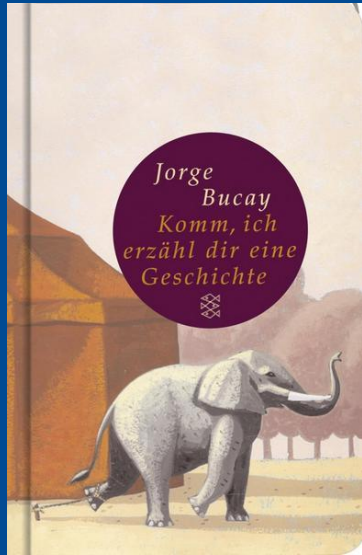
Benefit-Suggestion

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*?

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

Anker für hilfreiche Emotionen

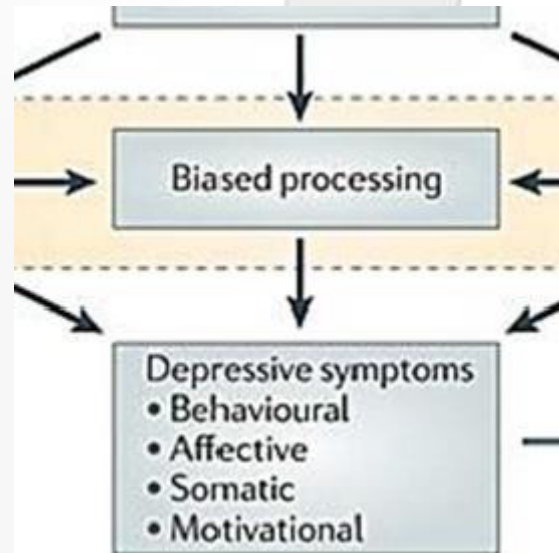


Hilfreiche Emotionen



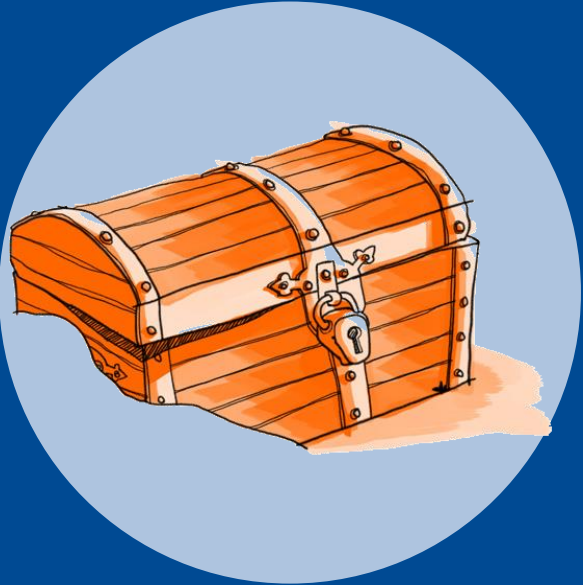
5 Schritte

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



Übung: Tagesschätze finden

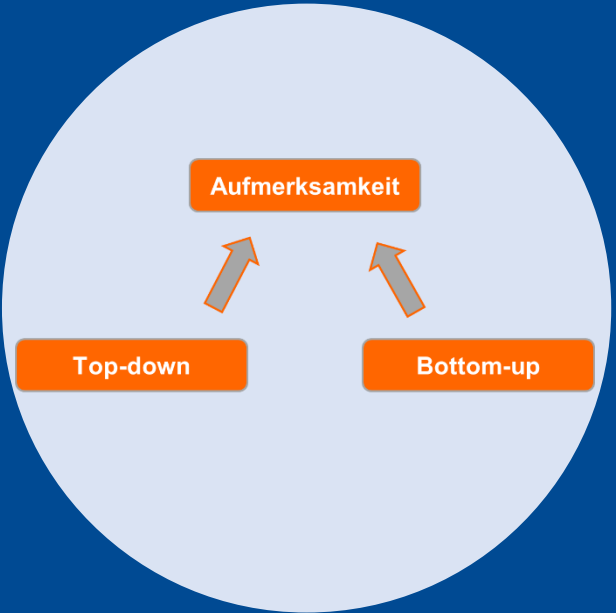
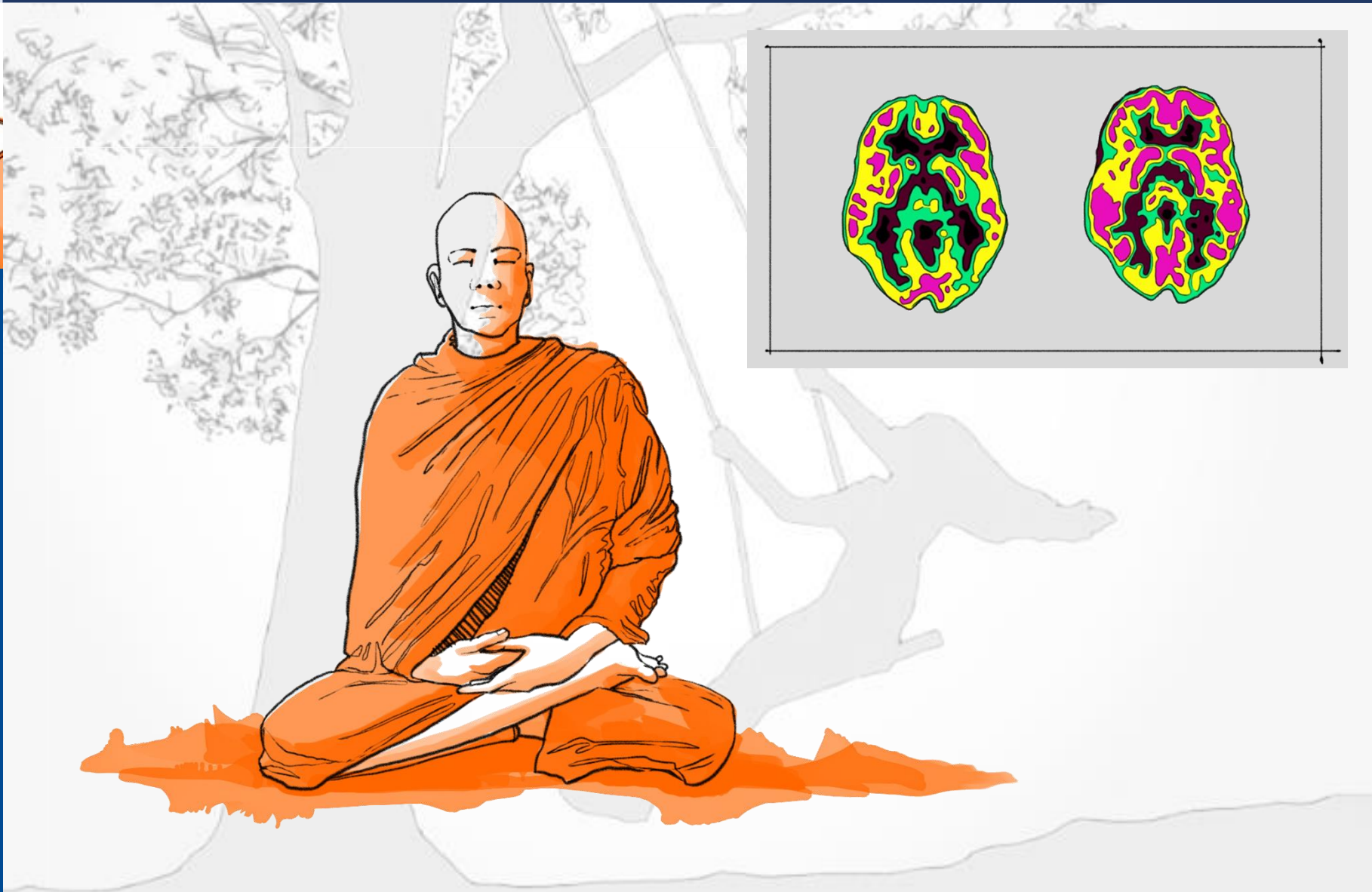
Übung

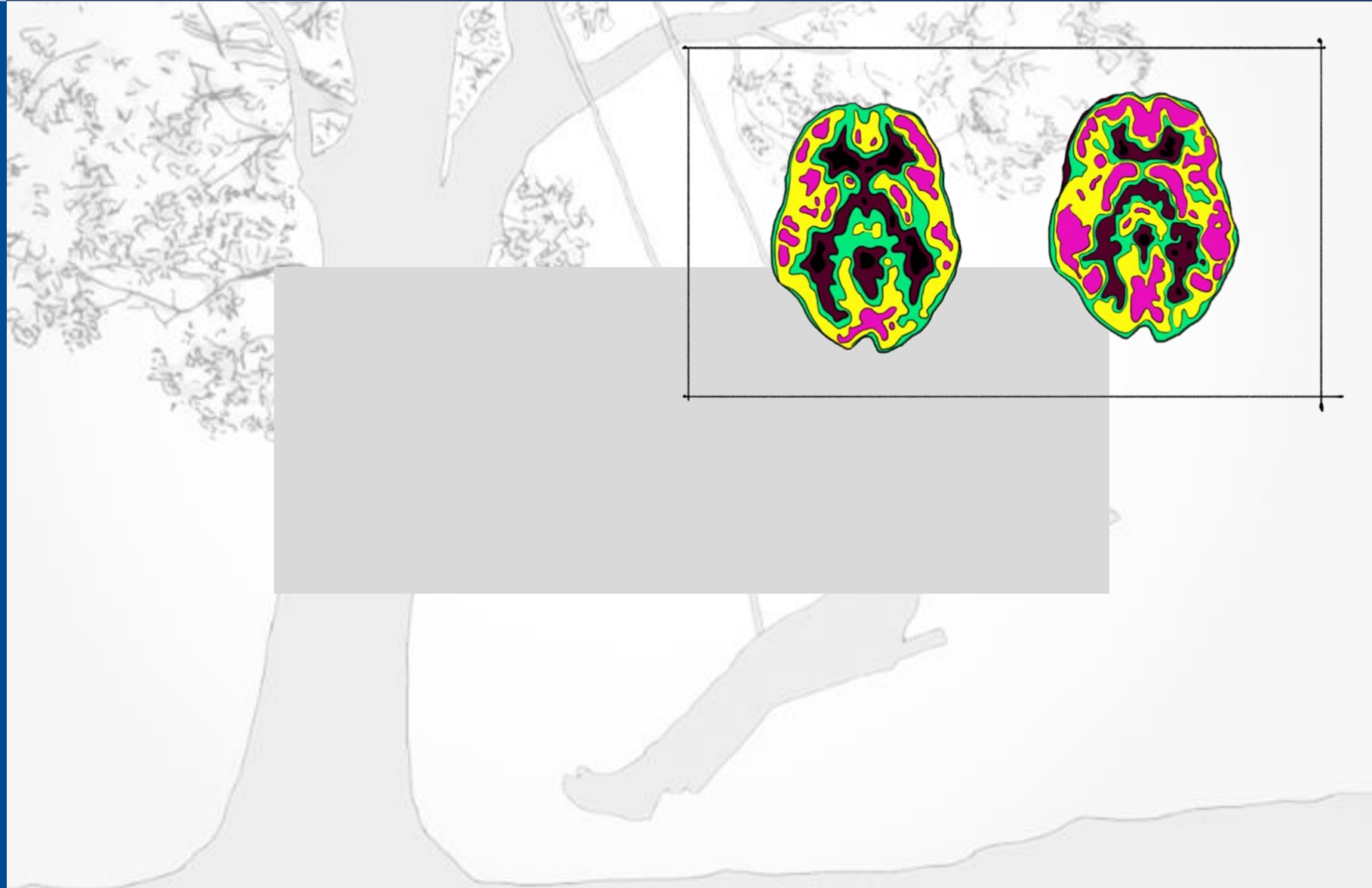


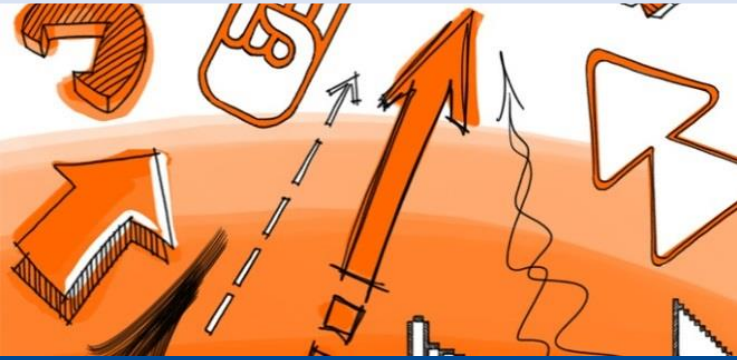
Ablauf

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

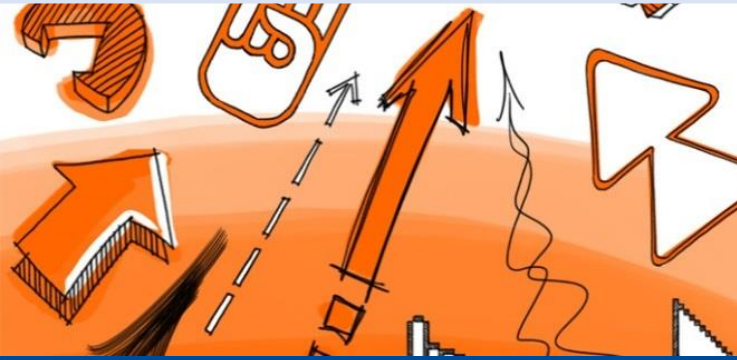










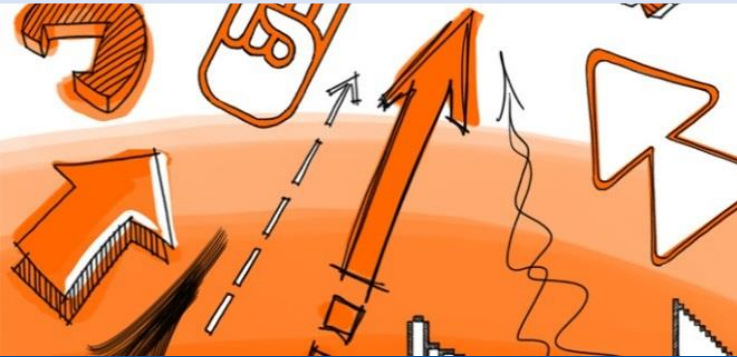




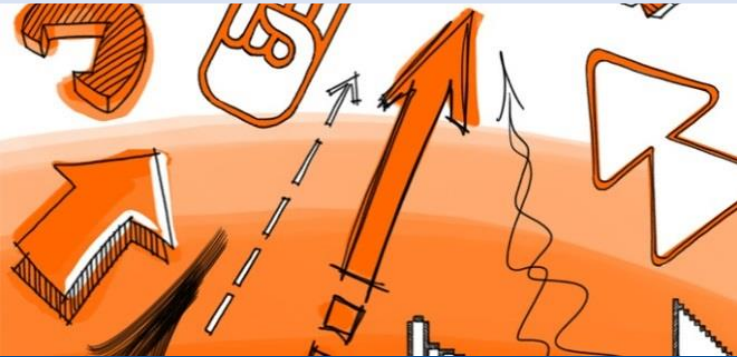




Rot



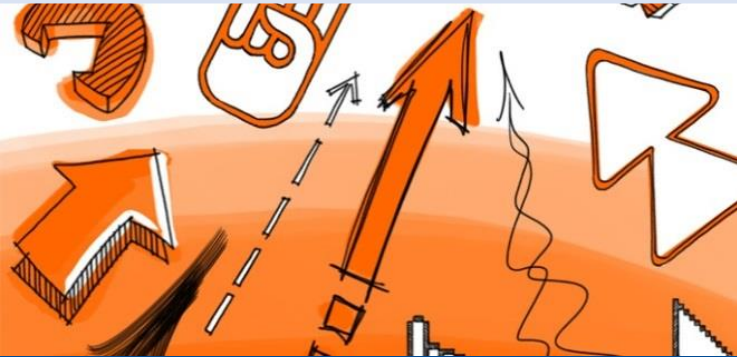
Grün



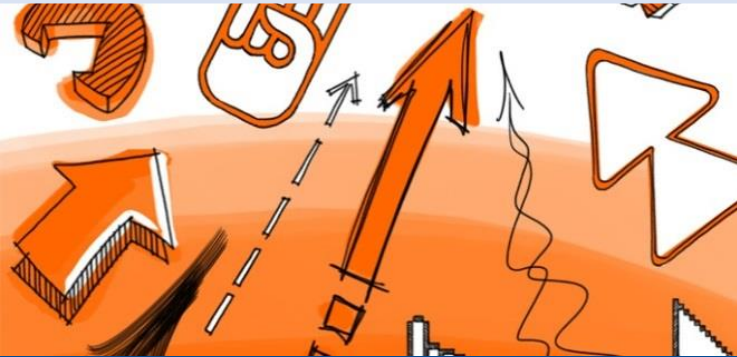
Blau



Rot



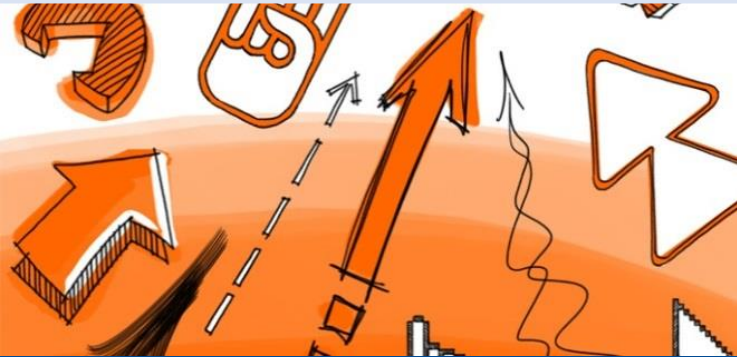
Gelb



Grün



Grün



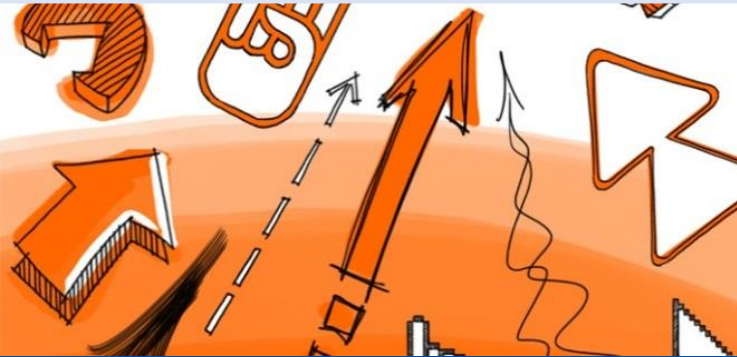
Rot

Stark im Stress

www.training-sis.de

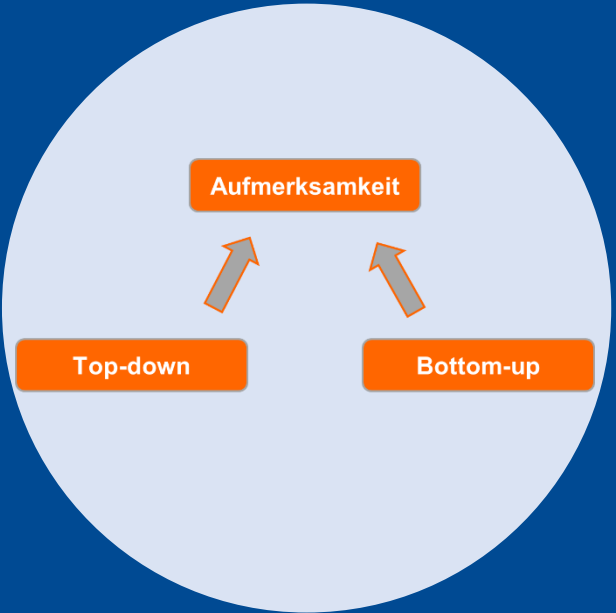
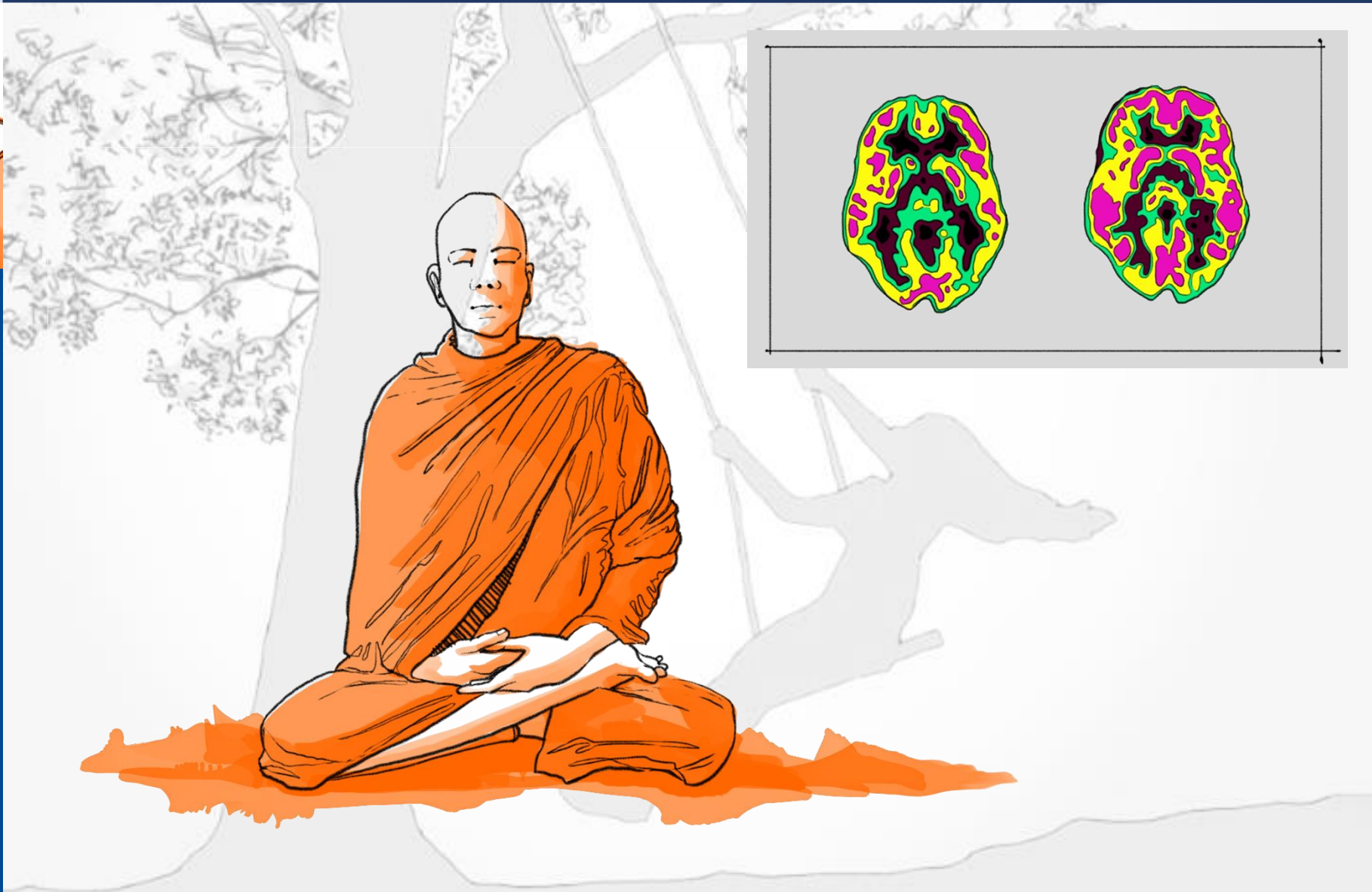
Aufmerksamkeit



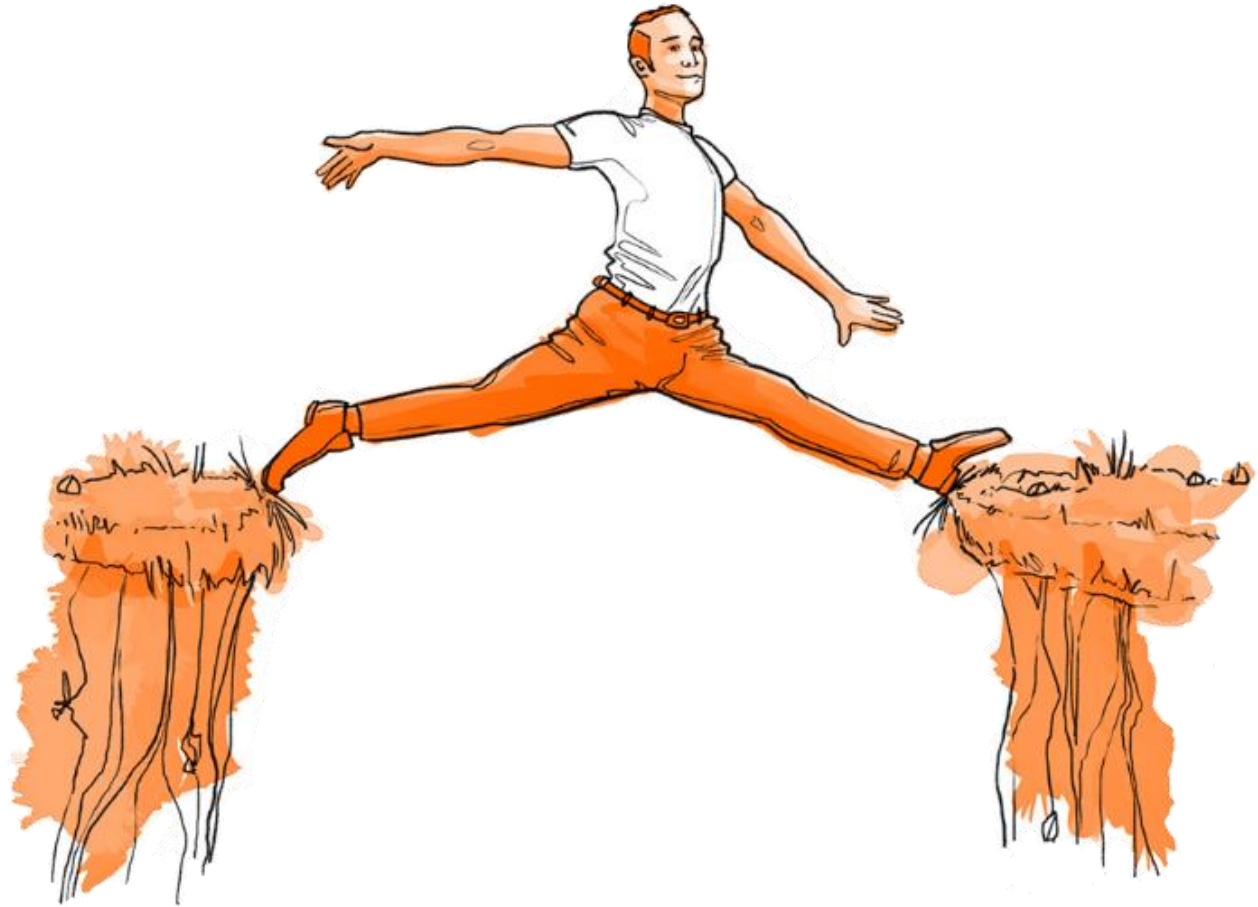


Aufmerksamkeit





Der erste Schritt ist gemacht...



... es muss nur noch der Zweite folgen!