

Prof. Dr. Marcus Eckert



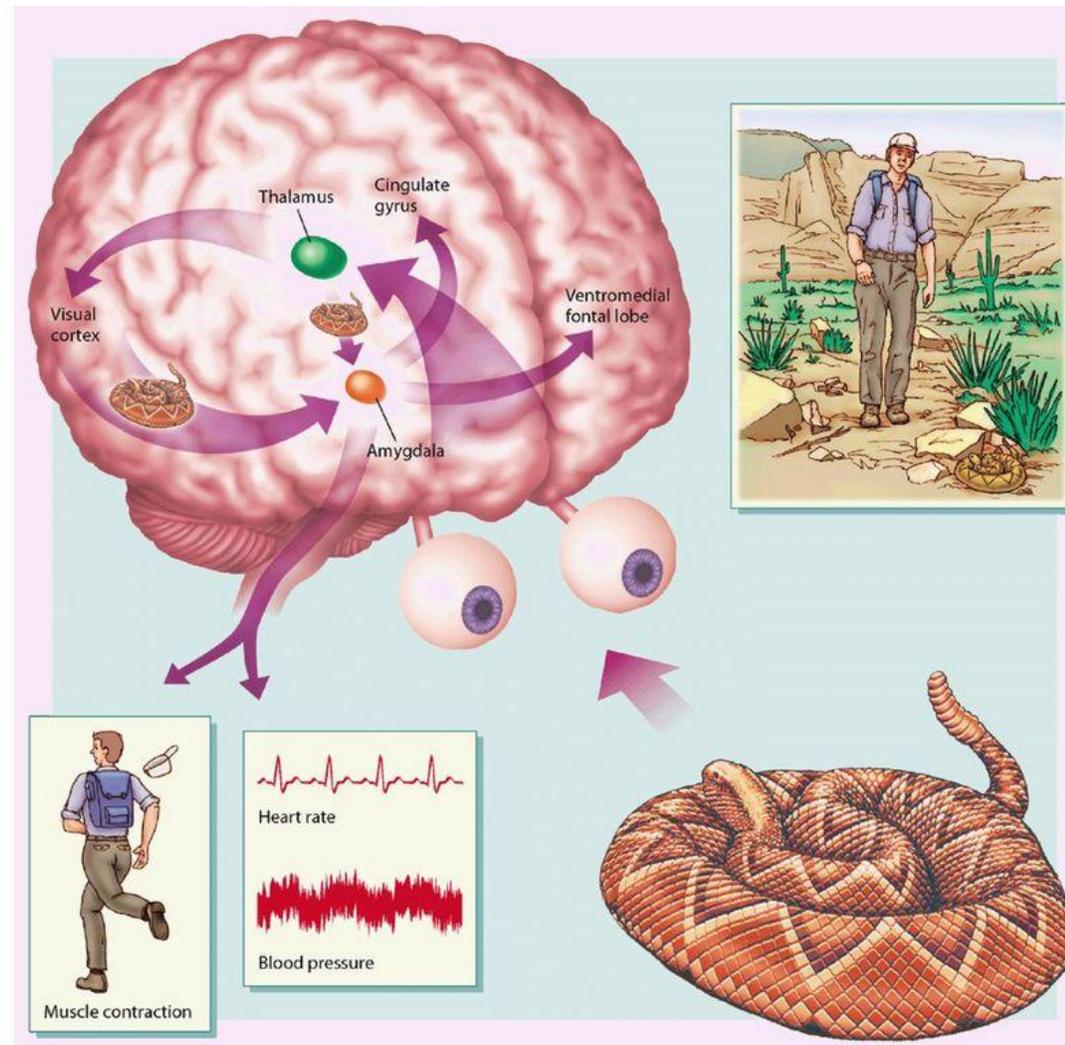
Text und Inhalt © Dr. Marcus Eckert

Tschüss Prüfungsangst!

Strategien und Routinen für mehr Gelassenheit



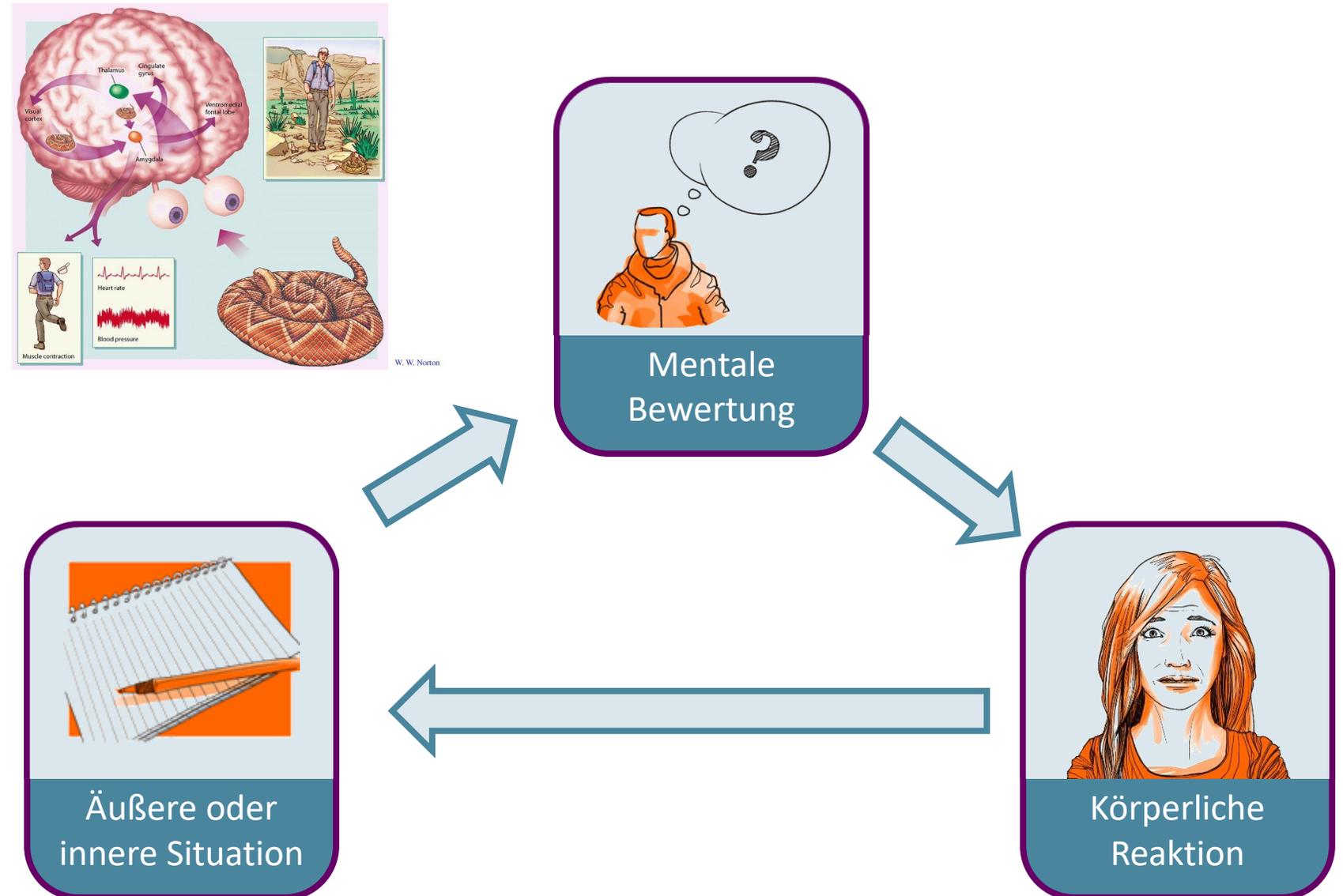
Stress und Angst

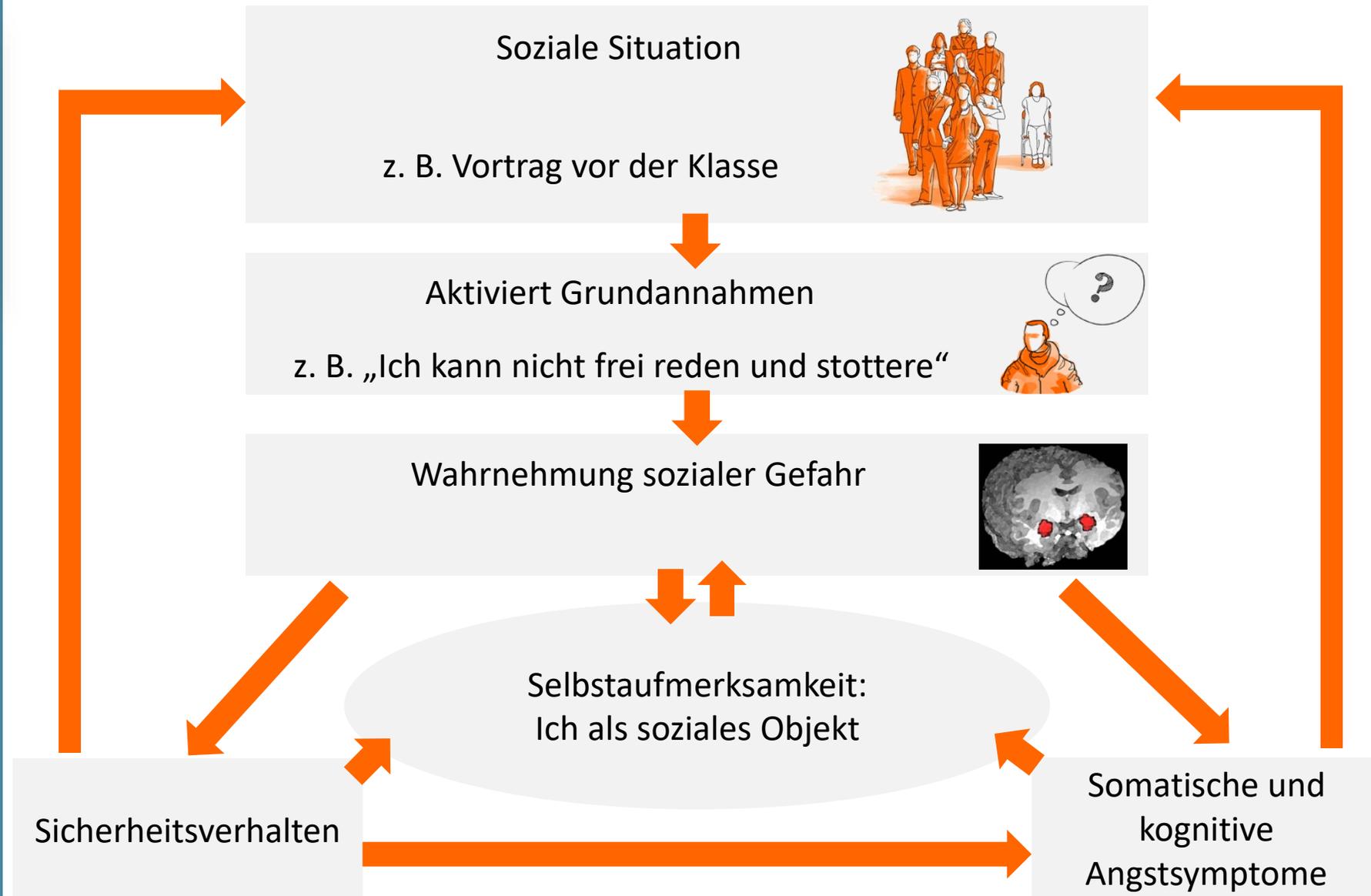


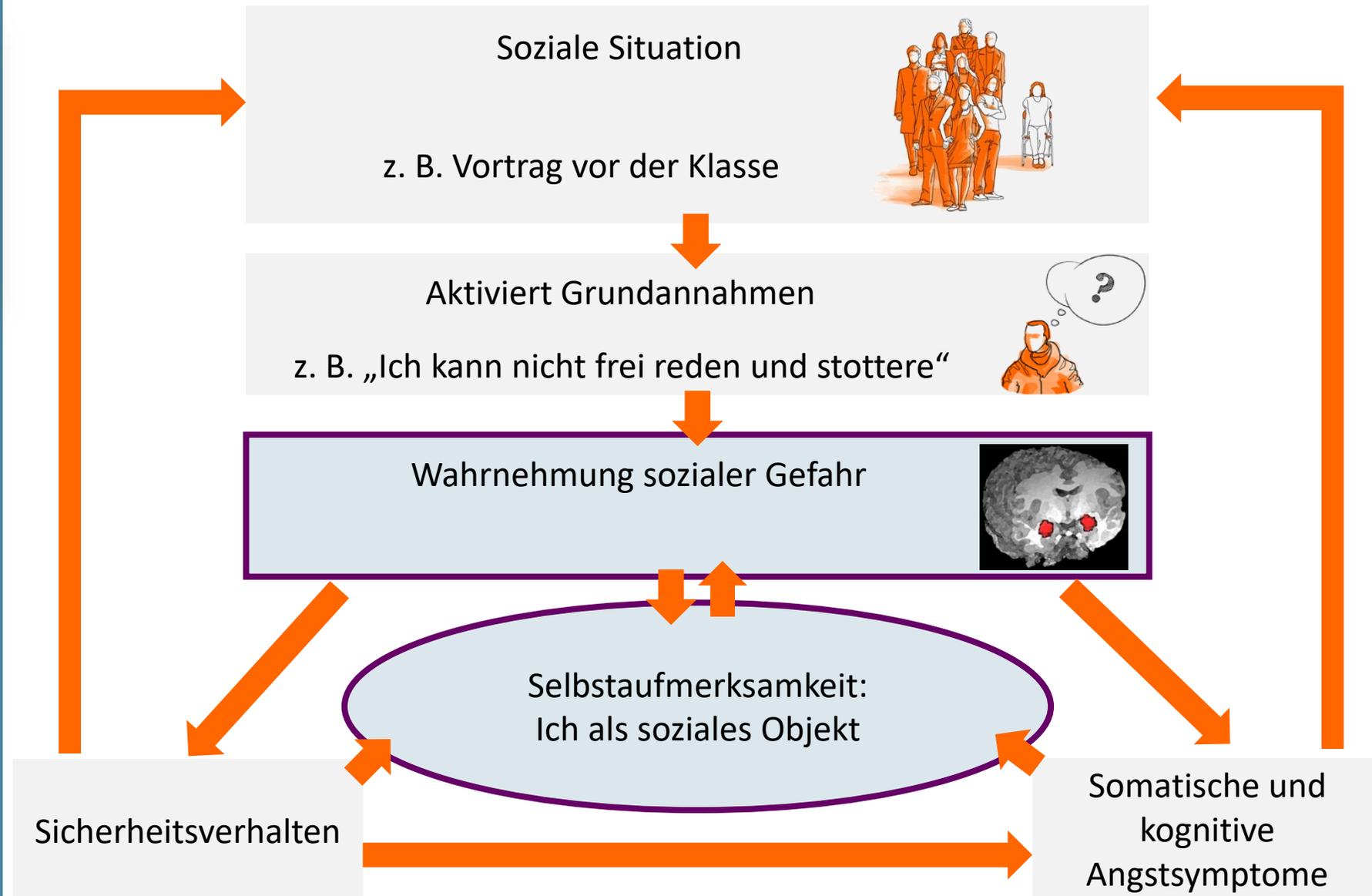
W. W. Norton



Stress und Angst: Eine Frage des Mindsets

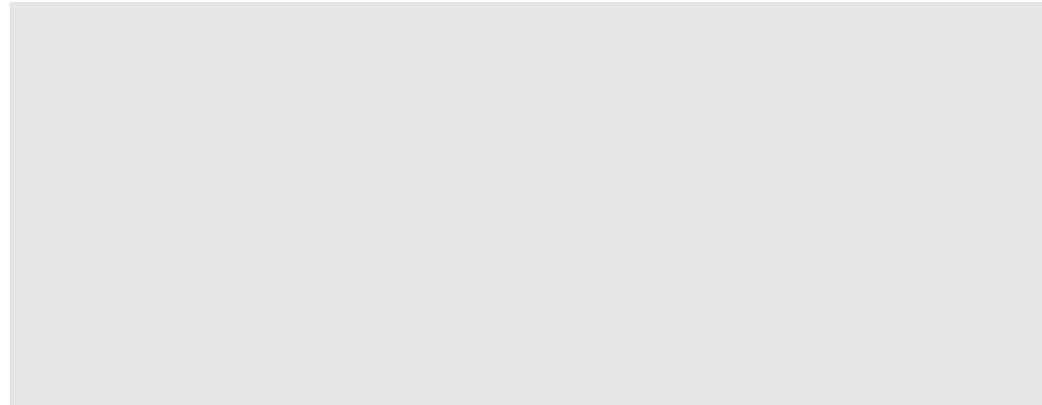
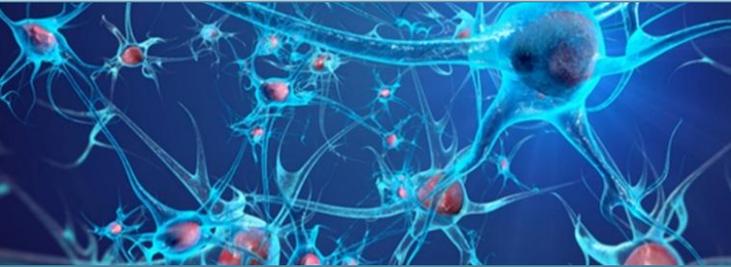






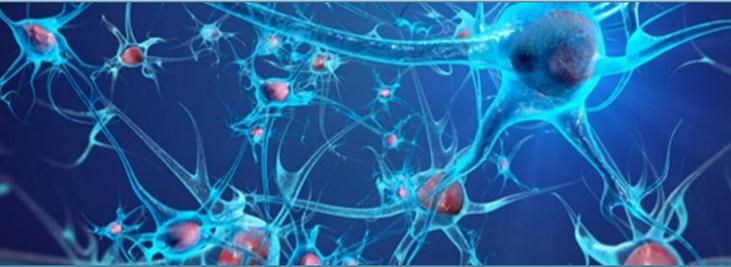


Aufmerksamkeitssteuerung



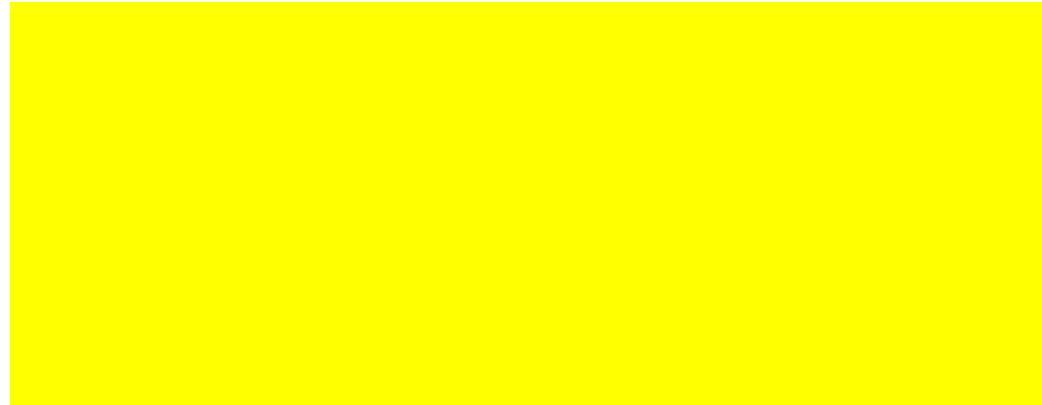
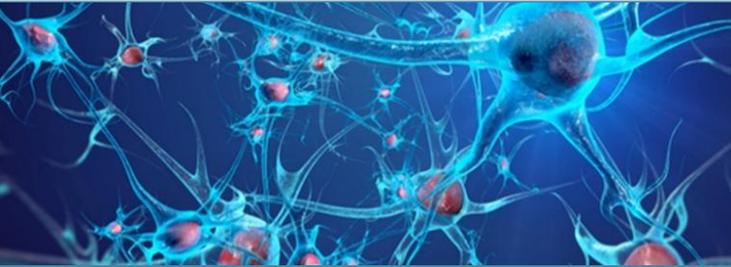


Aufmerksamkeitssteuerung



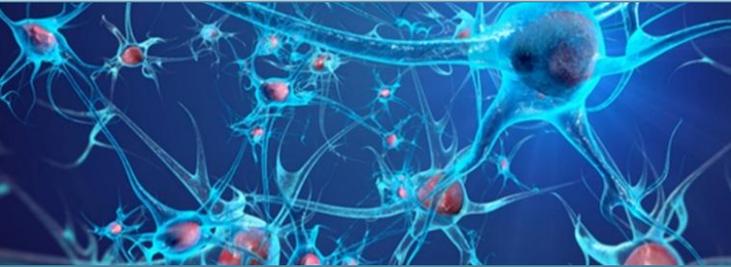


Aufmerksamkeitssteuerung



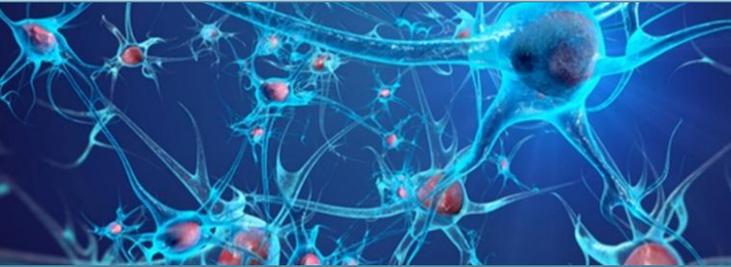


Aufmerksamkeitssteuerung



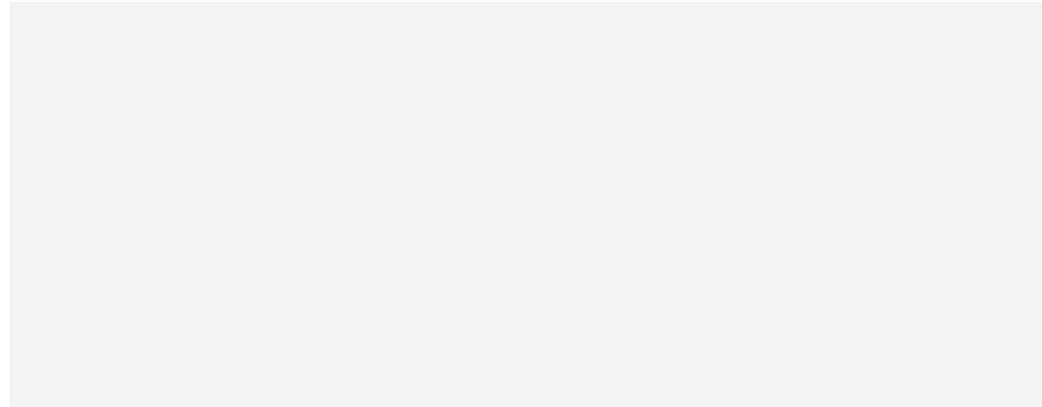
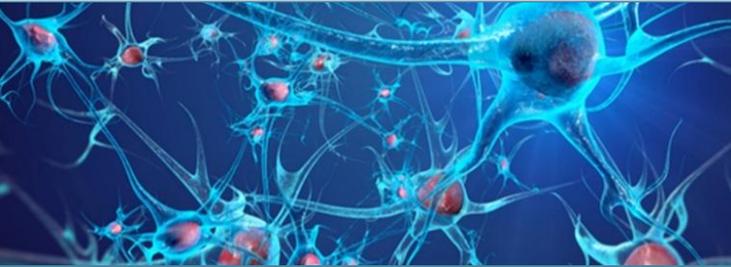


Aufmerksamkeitssteuerung





Aufmerksamkeitssteuerung





Rot



Grün



Blau



Rot



Gelb



Blau



Grün



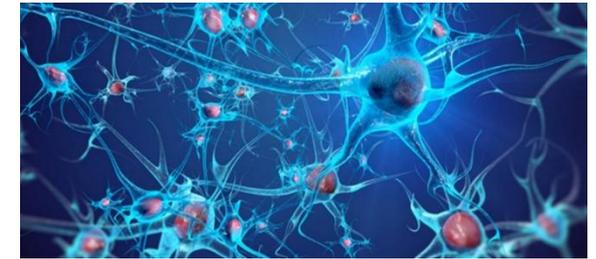
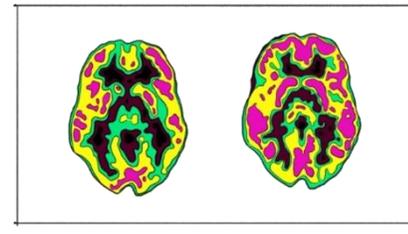
Growth Institut

www.lehrergesundheit-schilf.de

Aufmerksamkeitssteuerung



Aufmerksamkeitssteuerung





Exkurs: Stress und Wundheilung

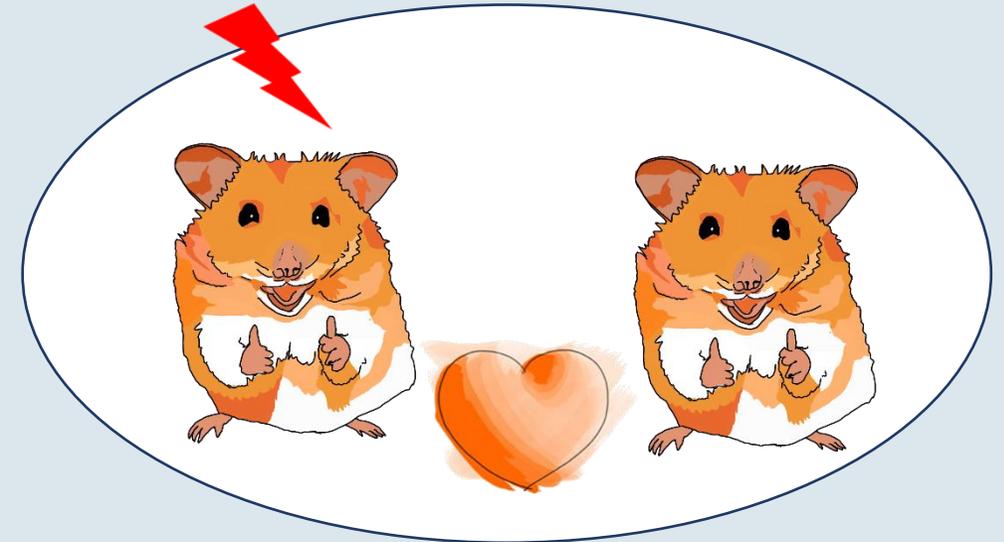
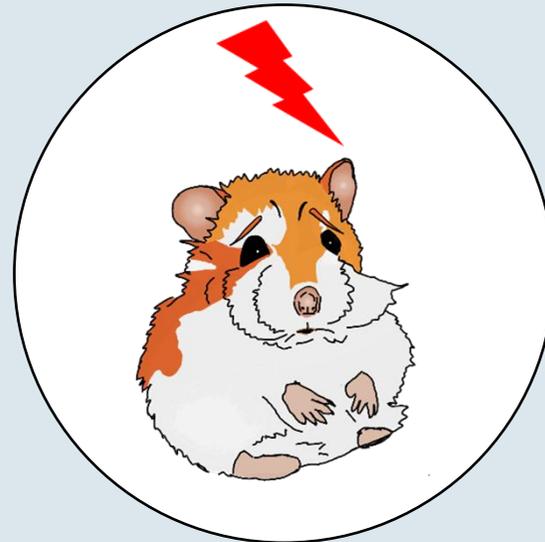
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





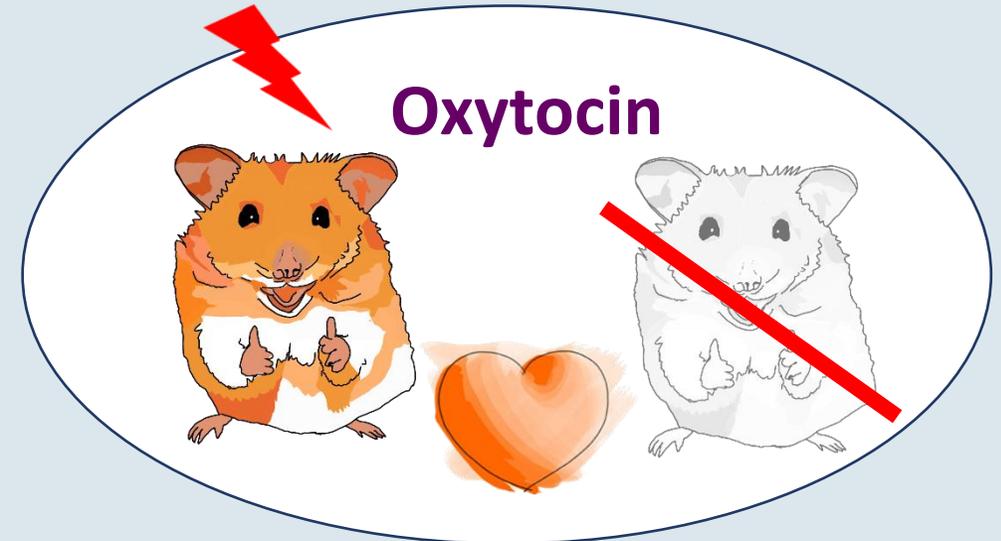
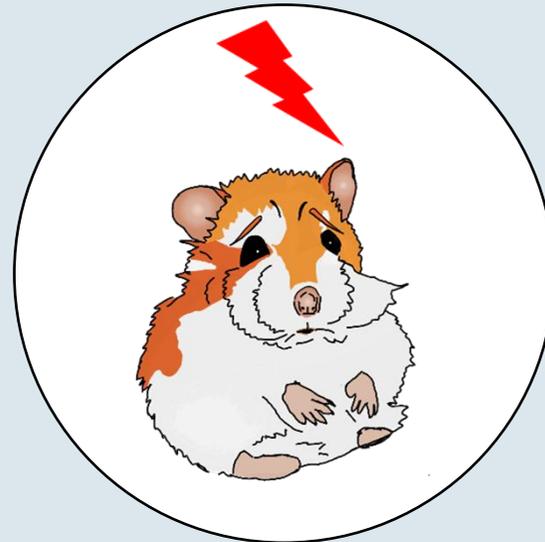
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





Exkurs: Stress und Wundheilung

Behavioral Ways to activate the oxytocin system

(Eckert & Schandro, i.V.)

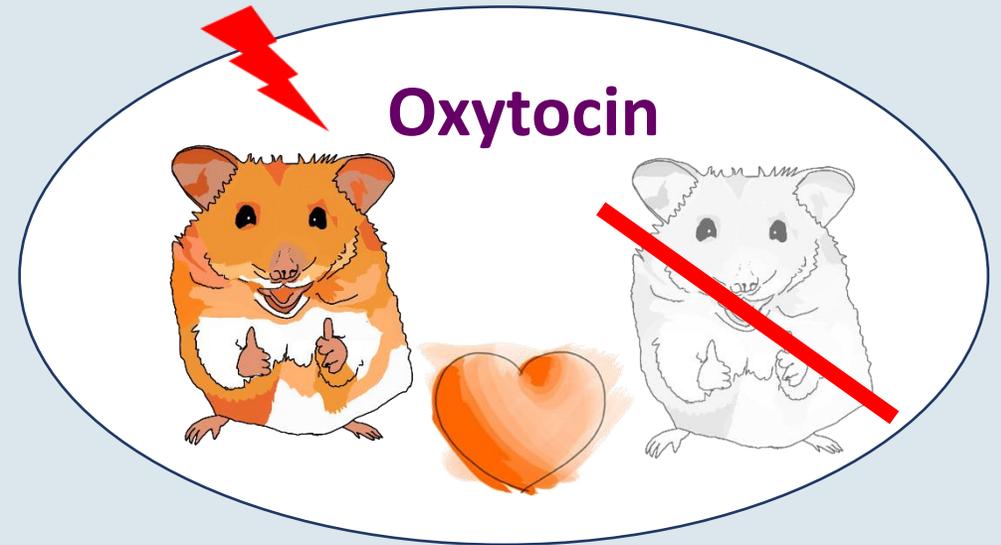
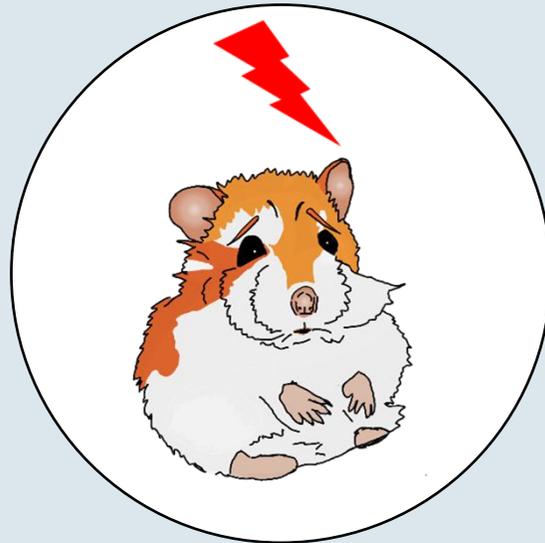
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



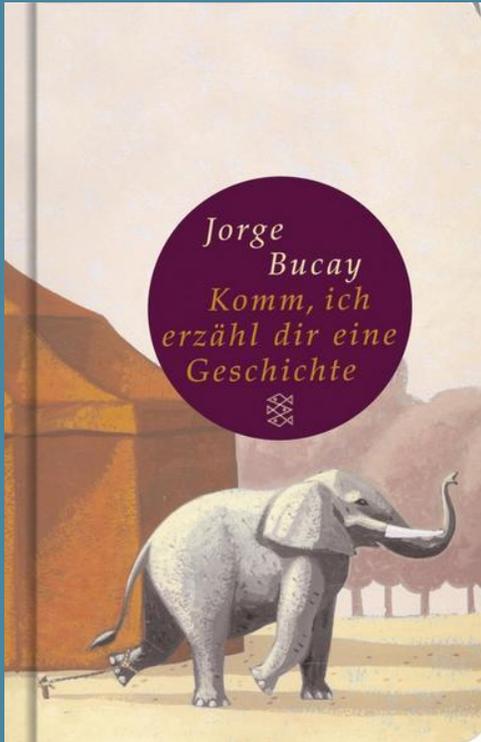


Wertschätzung

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



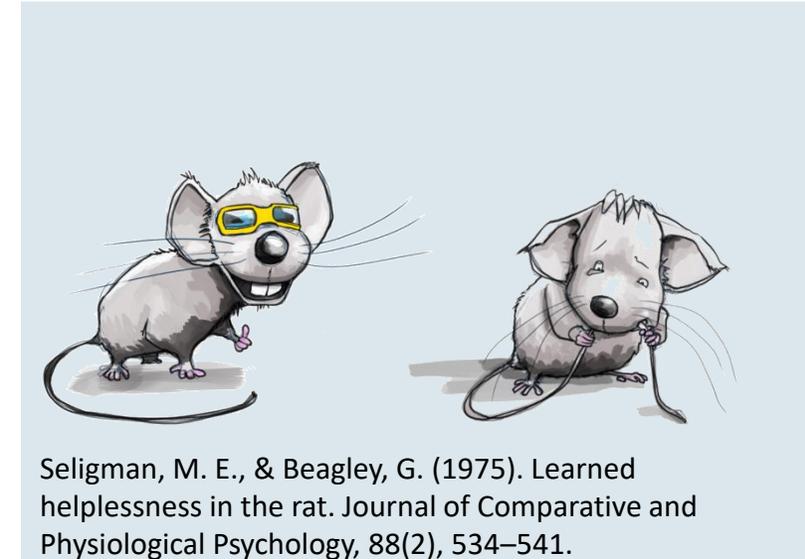
Erlernte Hilflosigkeit



Link zum Buch:
https://media.hugendubel.de/shop/coverscans/740/7402361_7402361_xl.jpg (letzter Zugriff: 30.04.2025)



©pixabay/Alexas_Fotos



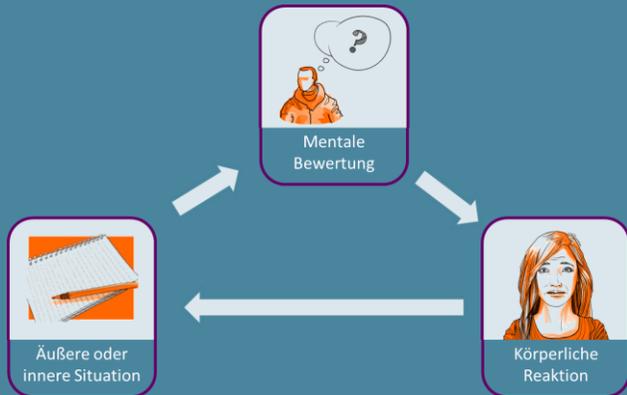
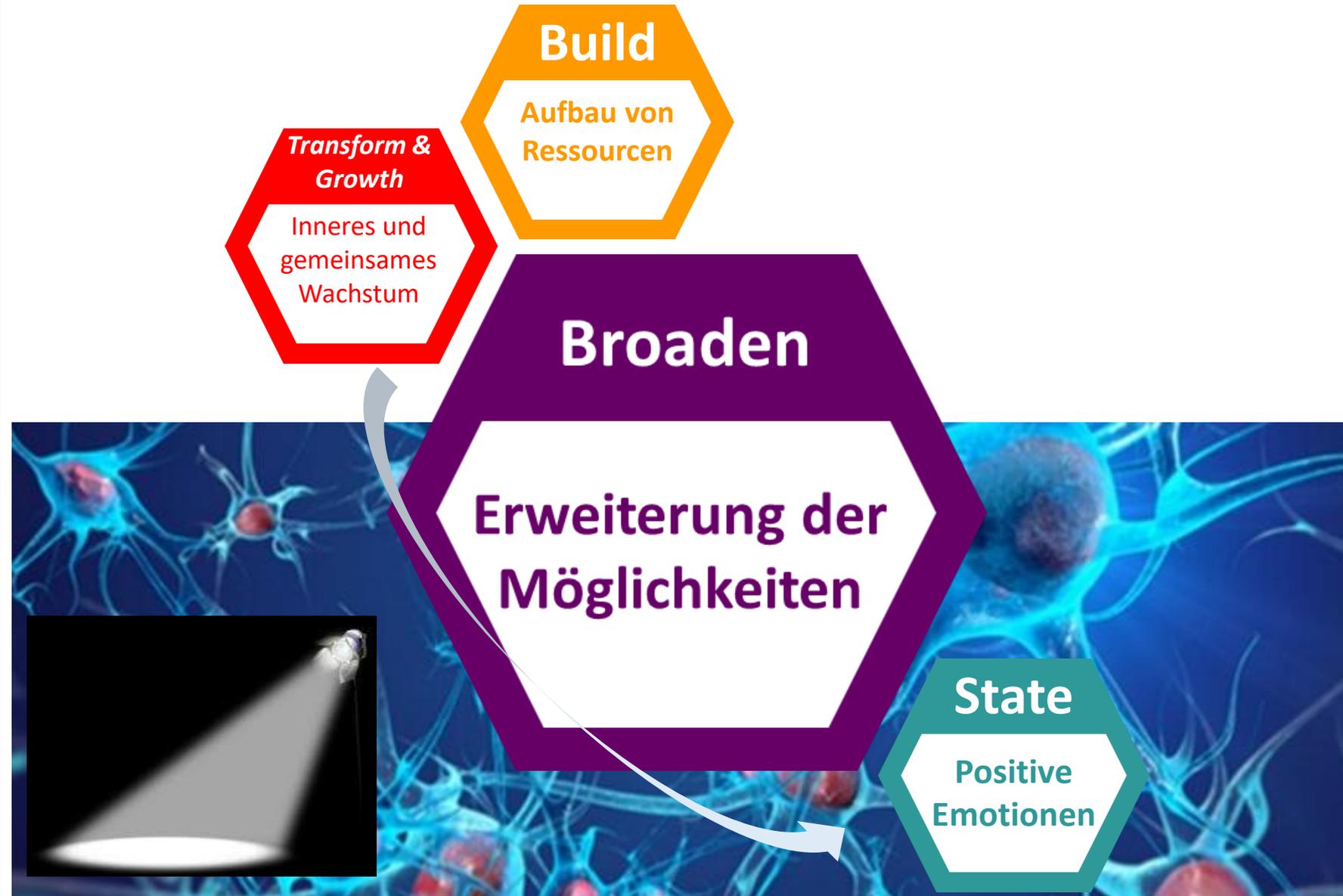


Abb. © Marcus Eckert



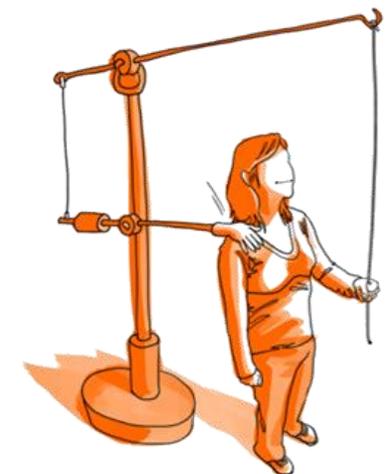


Eigene Erfolge

Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

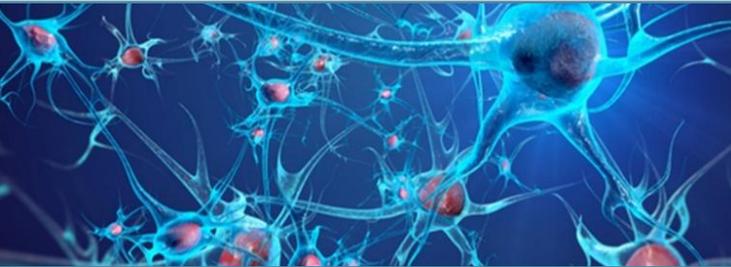
Leistungsunabhängige
Selbstwertschätzung



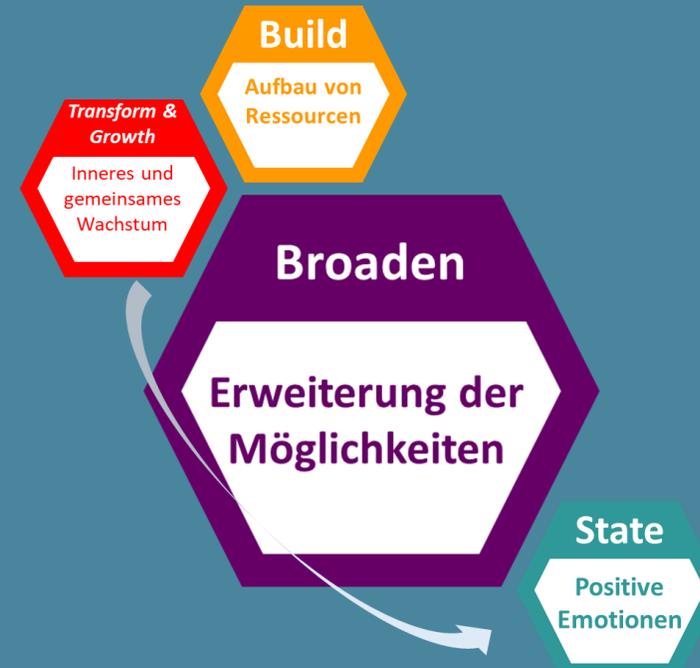


Wertschätzung

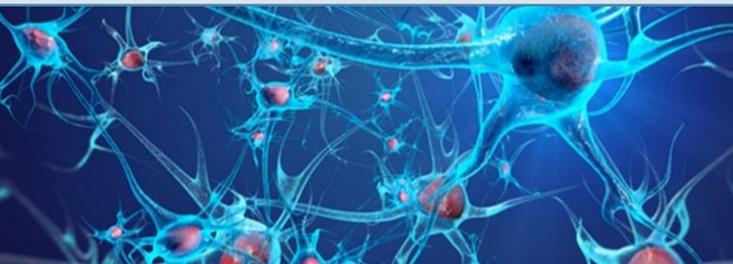
Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.



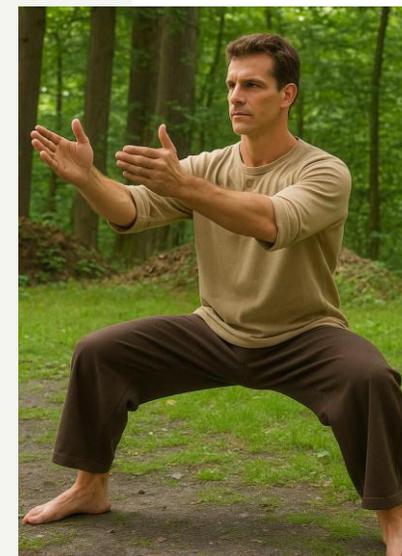
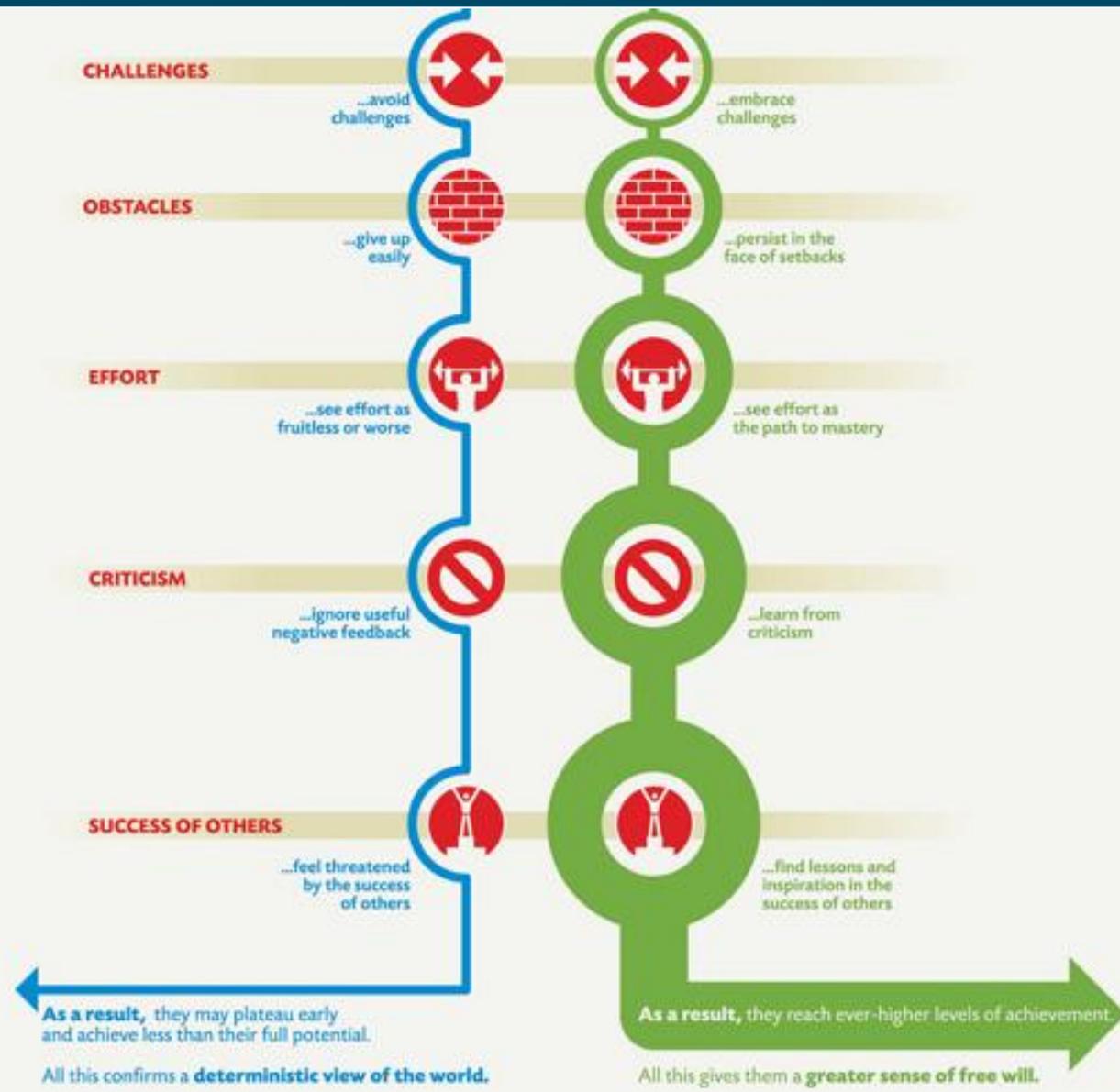
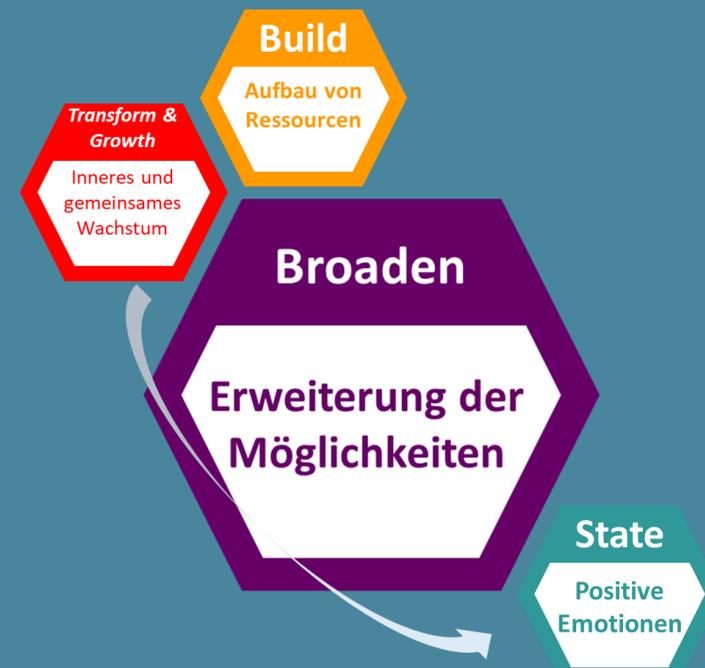
Eine kleine Übung: Arbeiten am Mindset



Dieses Bild wurde mit KI generiert.

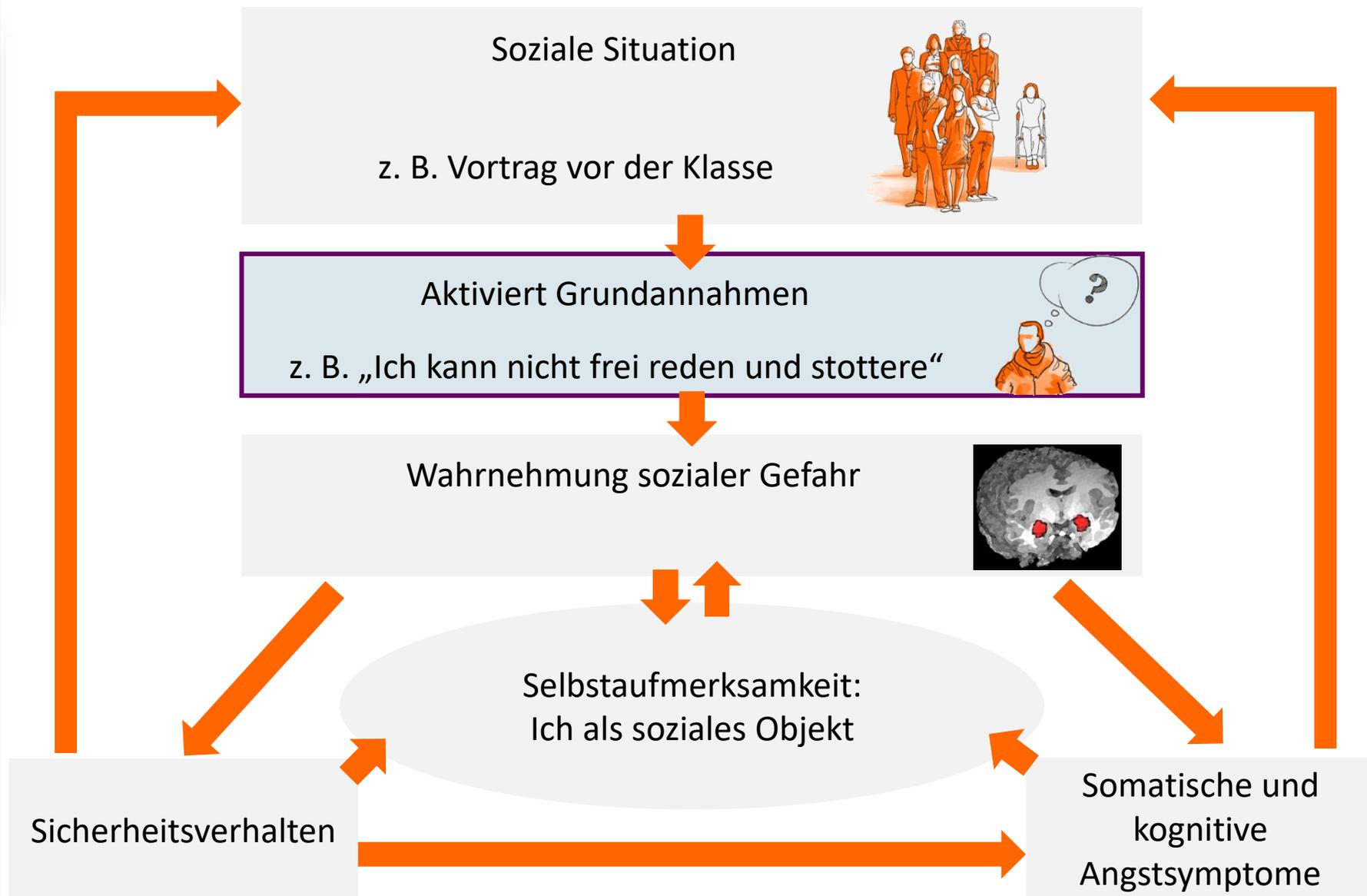


Herausforderungen mit Freude annehmen Eine kleine Übung: Arbeiten am Mindset



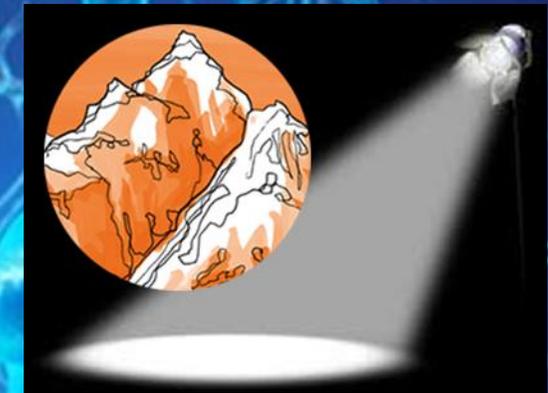


Soziale Angst (Soziale Phobie/Bewertungsangst)





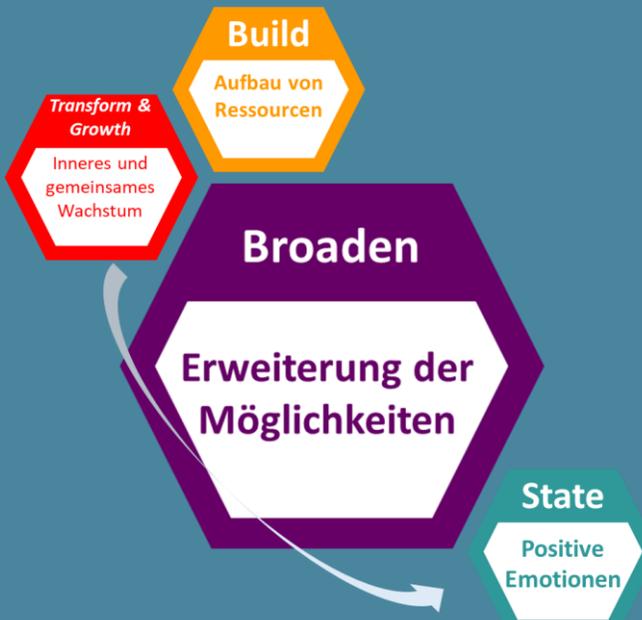
Selbstwirksamkeit und Growth Mindset Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)



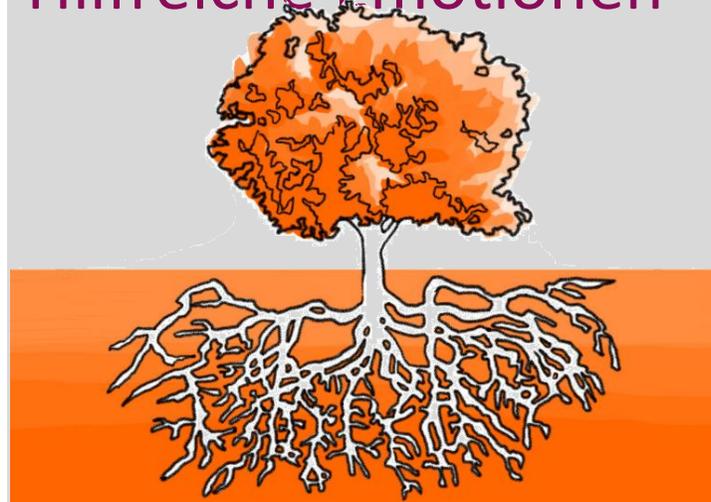
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?



Anker-Übung und Tagesschätze



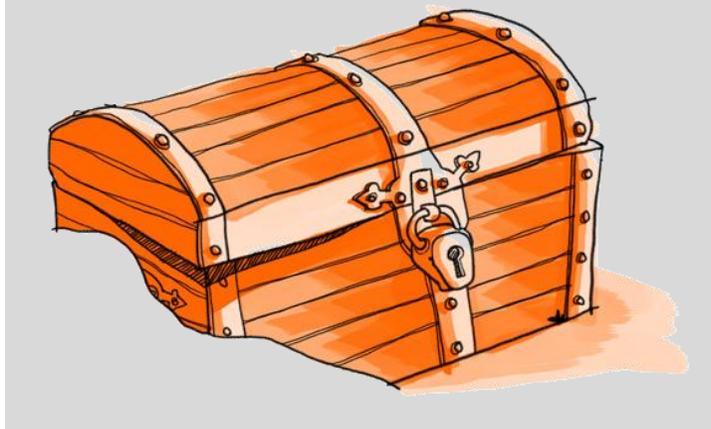
Hilfreiche Emotionen



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



Lernen am Modell

**Alle sagten: Das geht nicht.
Dann kam einer, der wusste
das nicht und hat's gemacht.**

