



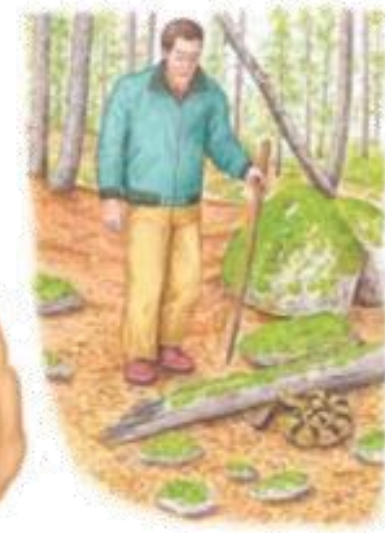
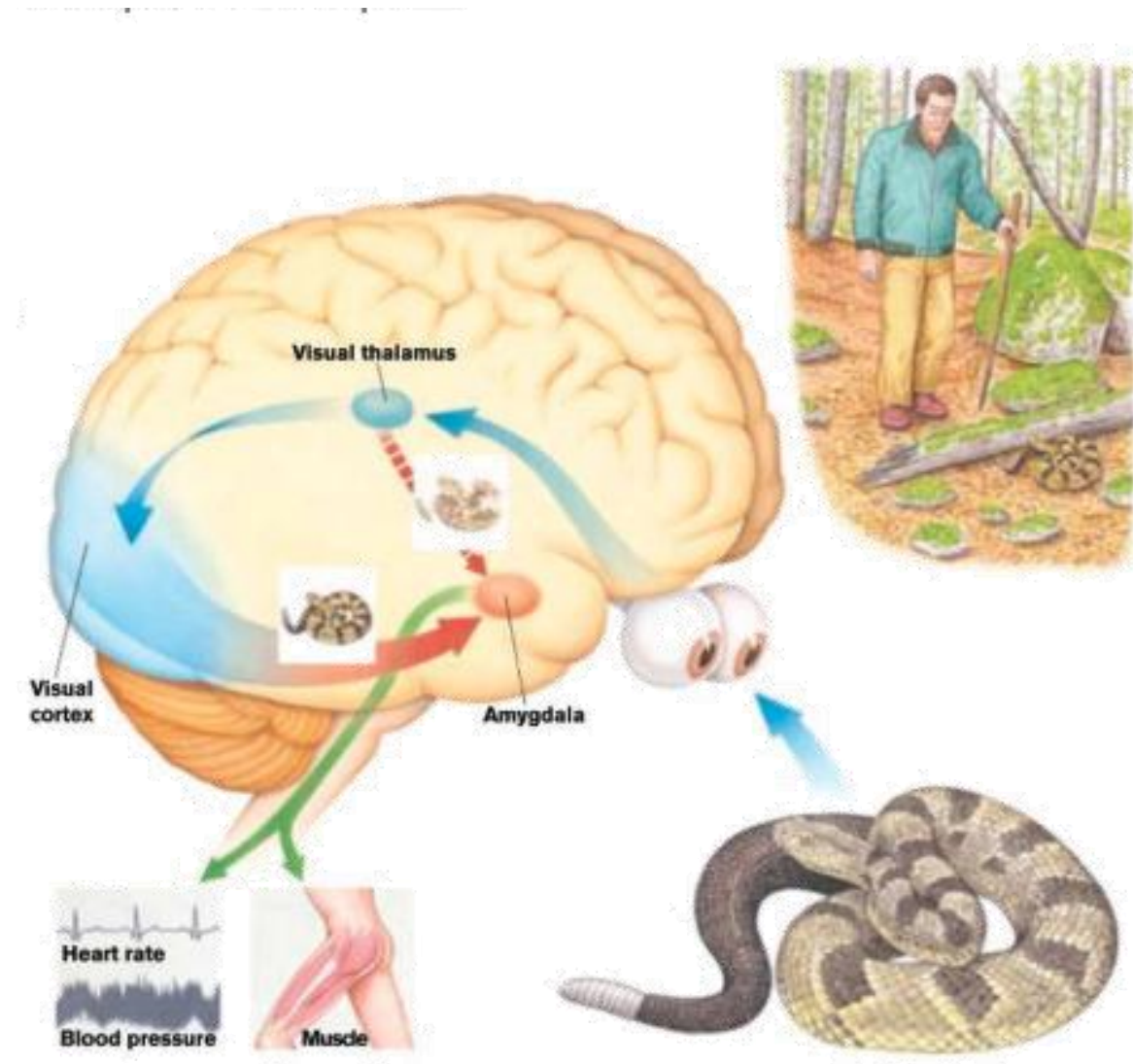
**Prof. Dr. Marcus Eckert**

*Emotionsregulation*

**Selbst- und Fremdfürsorge in der Schule**

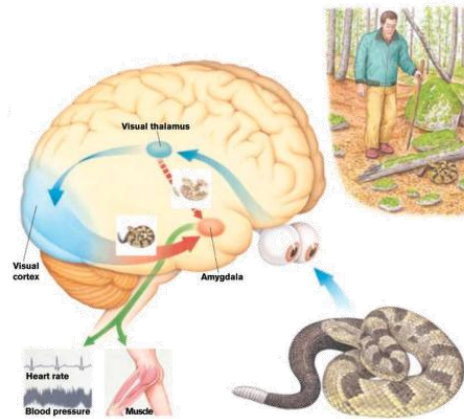


# Stressgeschehen





# Stressgeschehen





## Aufmerksamkeit und Erleben



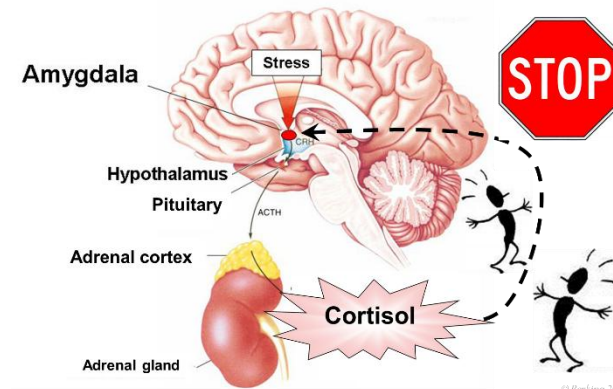
**„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“**

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)



## Leitsymptome:

- ❖ Betrübe Stimmung
- ❖ Interessensverlust/ Antriebslosigkeit/ Freundlosigkeit
- ❖ Leichte Ermüdbarkeit



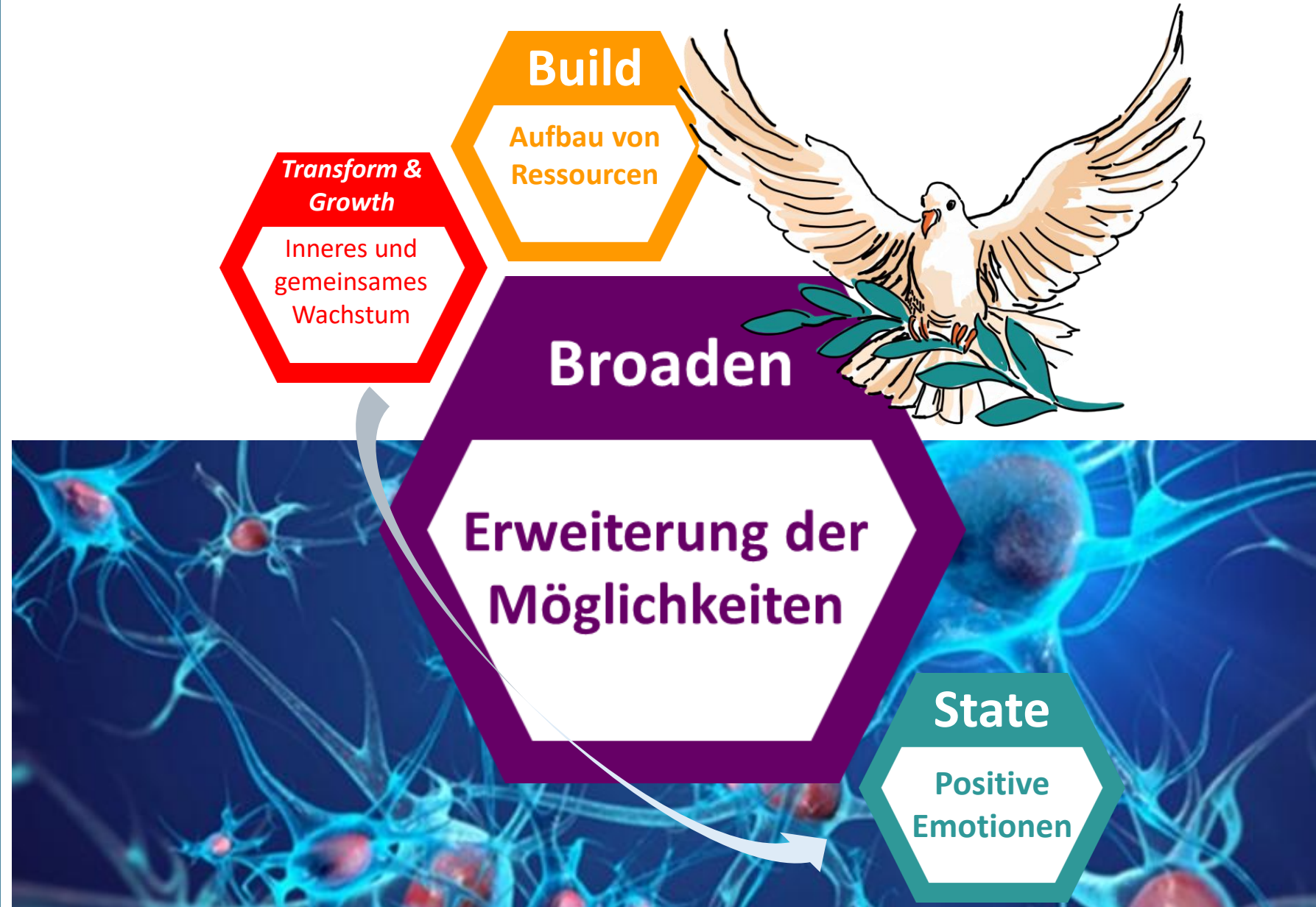
## Kognitive Triade:

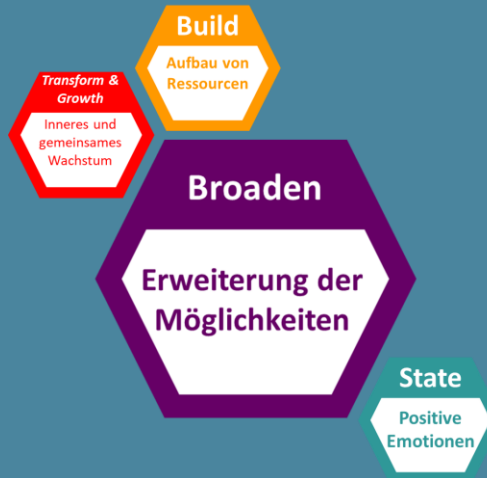
Negative Sicht

- auf sich selbst
- auf die Welt
- auf die Zukunft



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

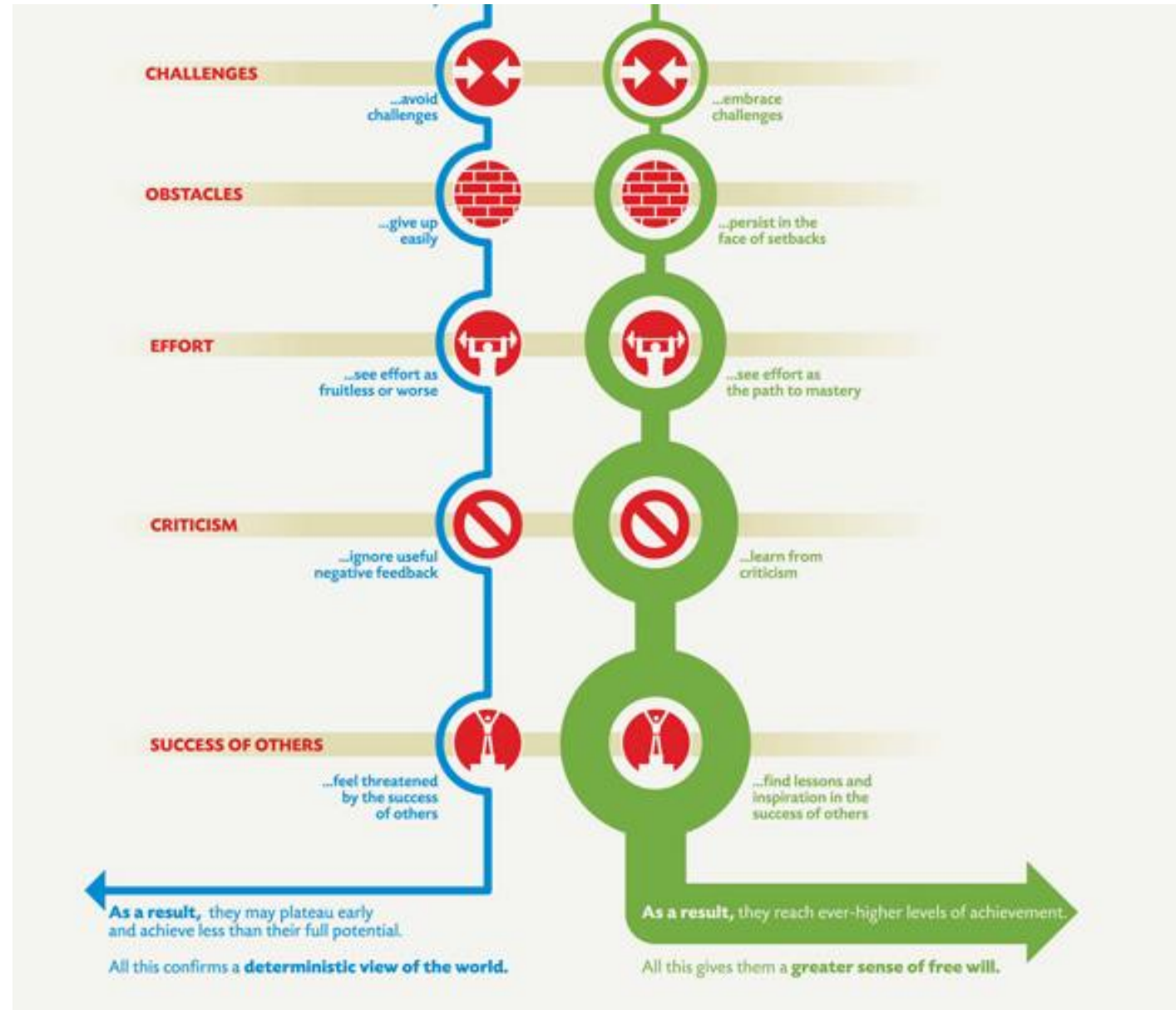




**Wertschätzung**

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







**Growth Institut**

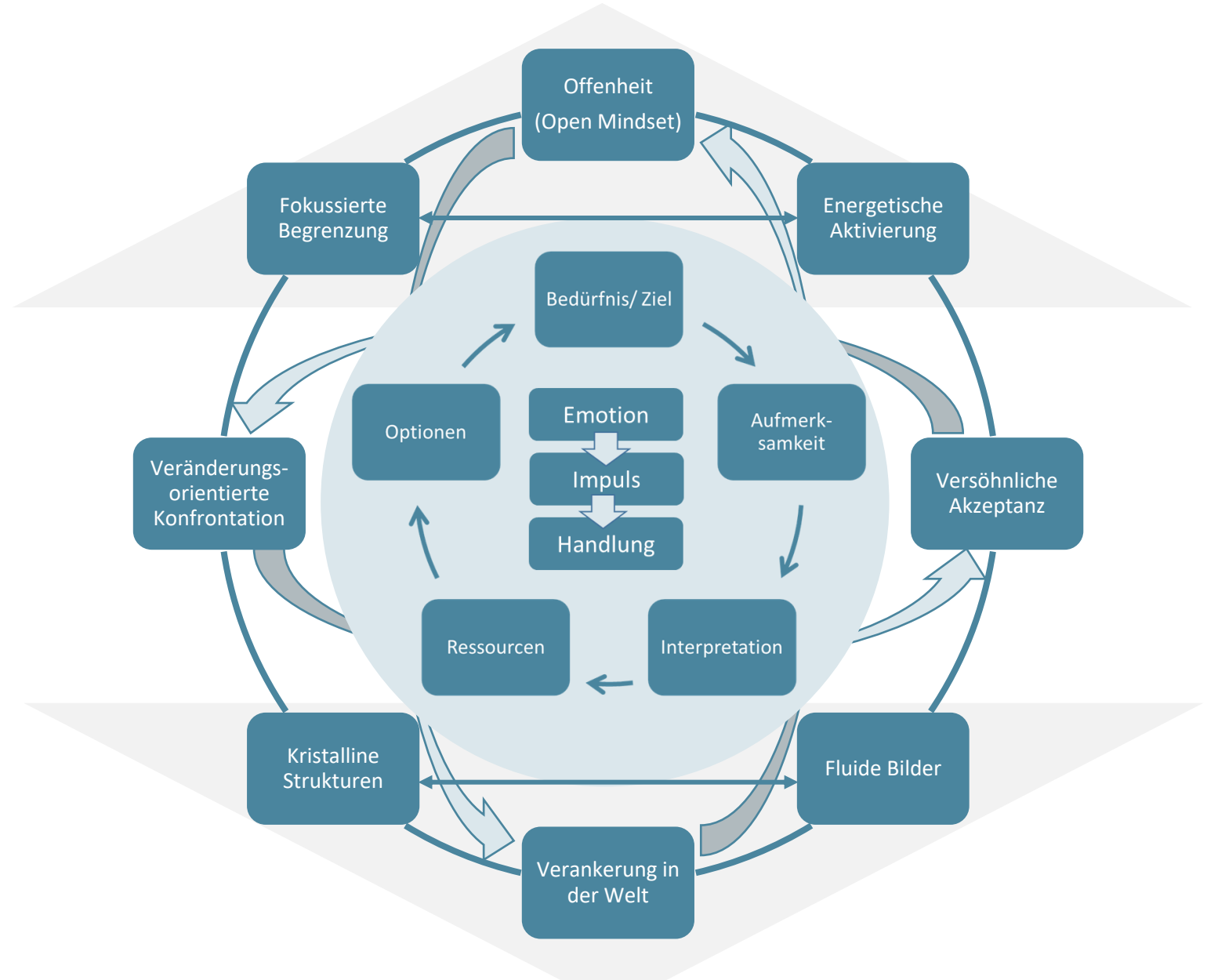
[www.growth-institut.de](http://www.growth-institut.de)

# *Achtsamkeit* **Focusing**



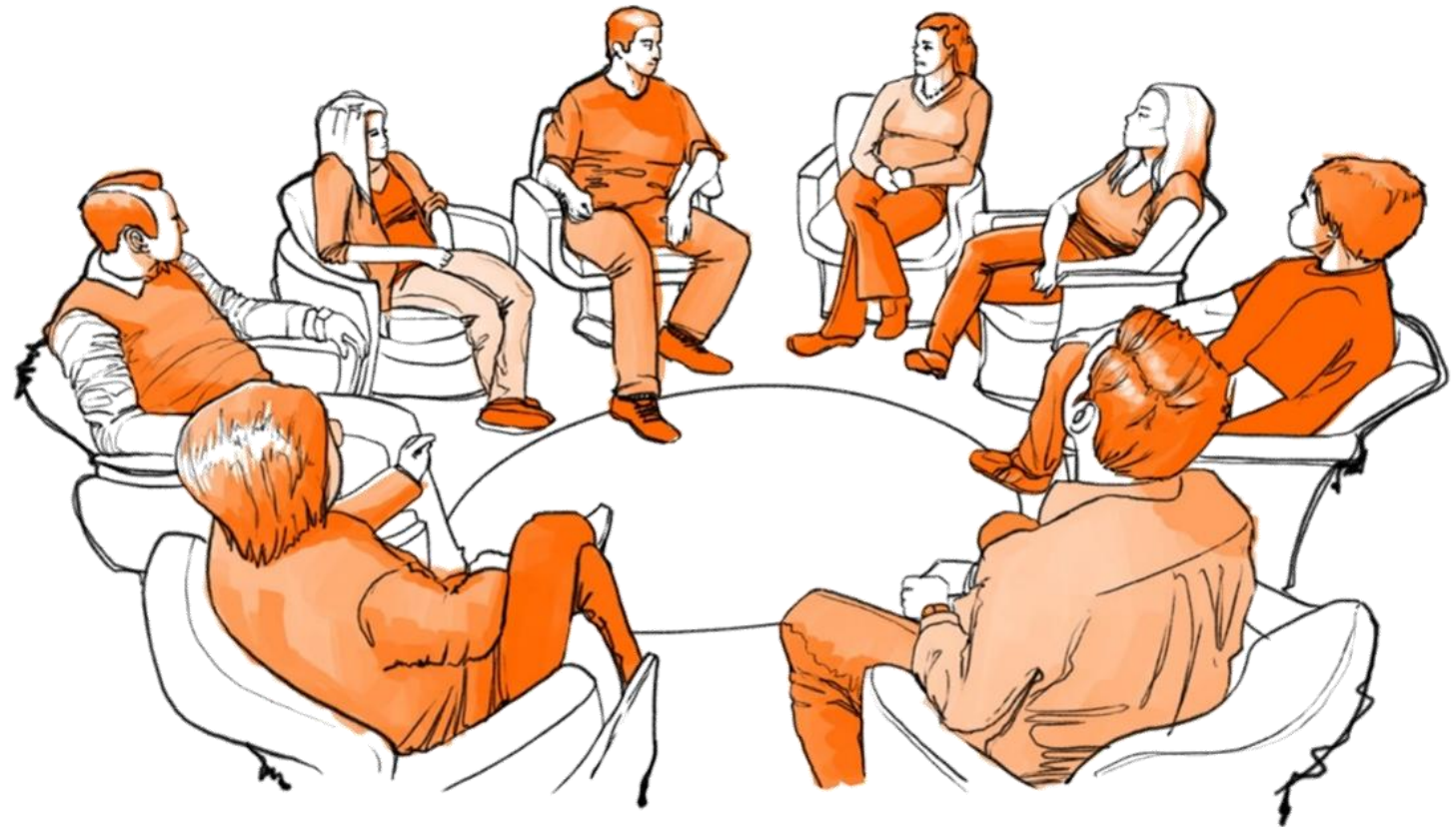


# Modell Selbst- und Fremdfürsorge





# Erwartungskklärung Vorstellungsrunde





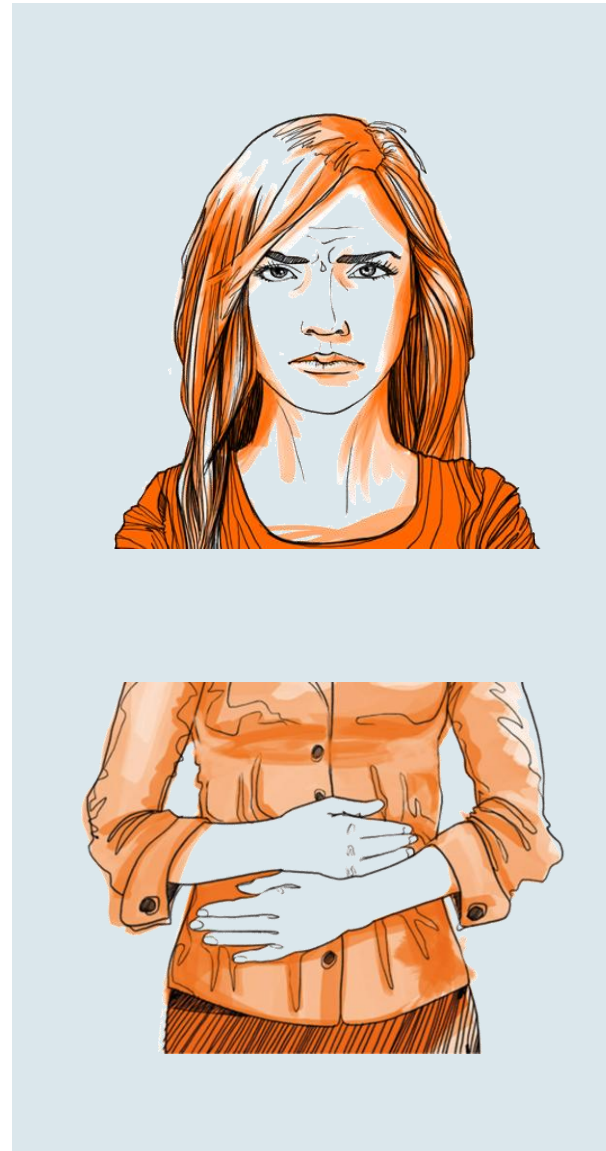


## Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings



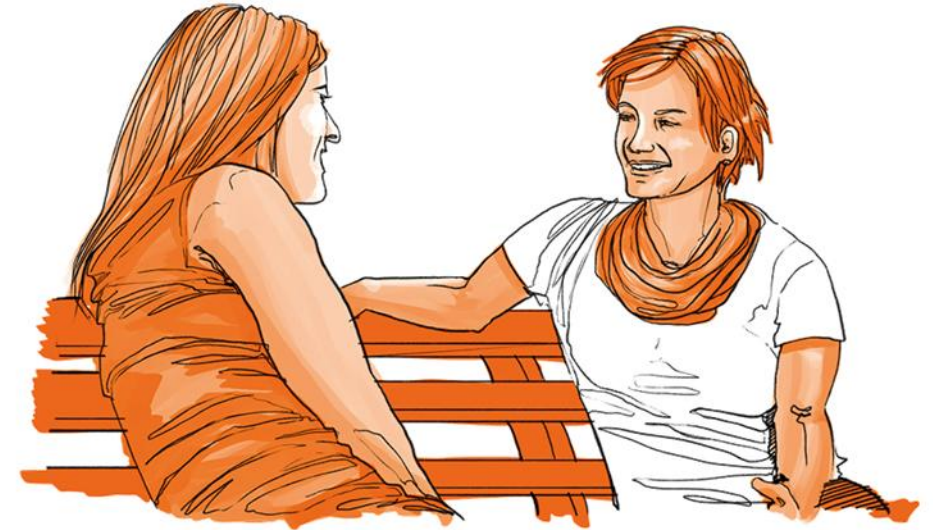


# Selbstfürsorge stärken Offenheit und Akzeptanz entwickeln





# Selbst- und Fremdfürsorge stärken Den Reichtum anderer entdecken

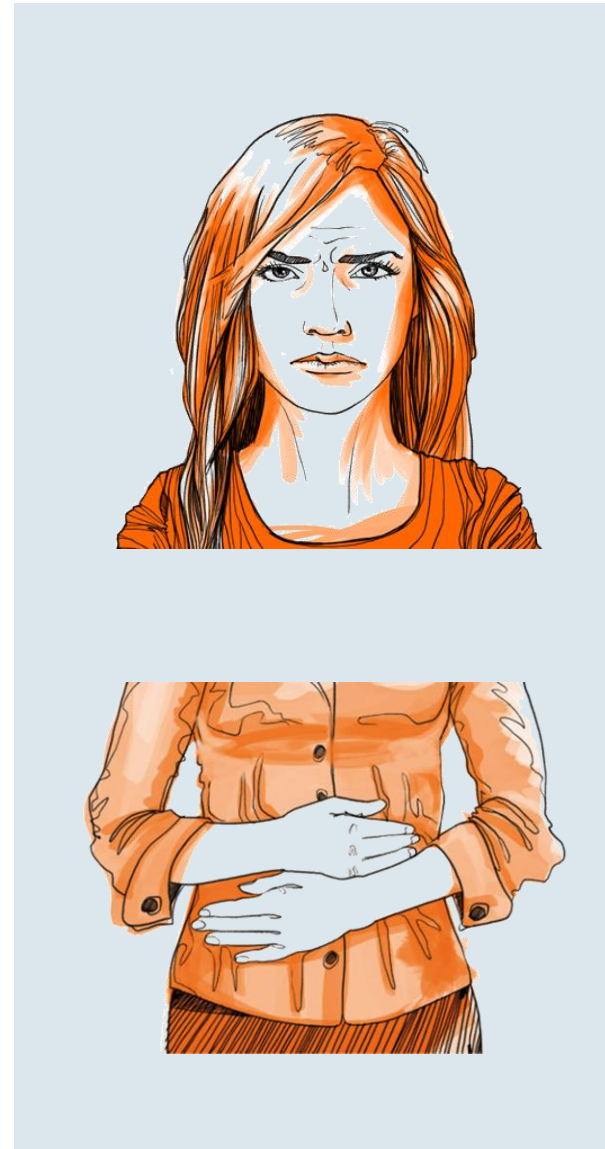


## *Impuls*

Angenommen, es würde dir gelingen, den Reichtum anderer zu entdecken, über die du dich geärgert hast, wer wärest du dann? Bzw., was für ein Mensch wärest du dann?

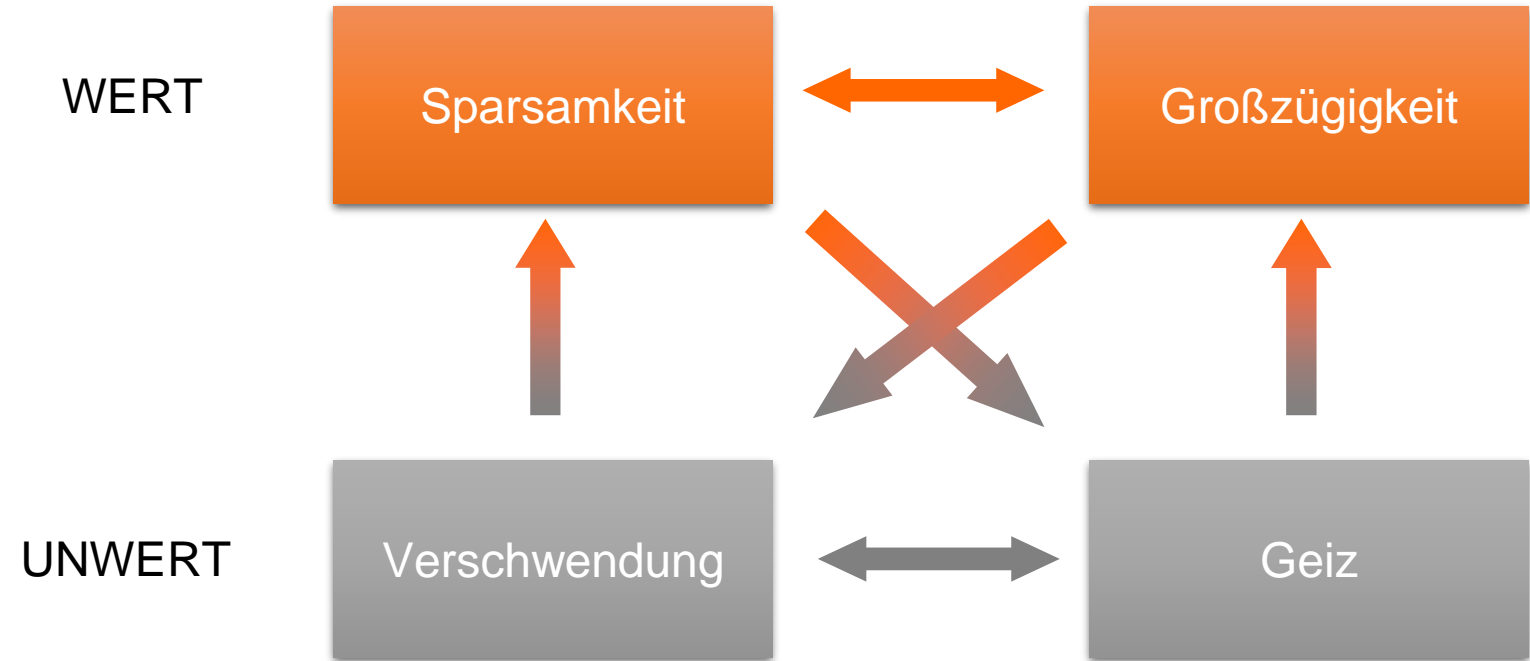


# Selbst- und Fremdfürsorge stärken Den Reichtum anderer entdecken



*Impuls*  
Spüre in jeden Aspekt hinein und nimm ihn als Teil von dir an (so gut es gelingt).

*Was verändert sich durch diese Übung?*





Unzufriedenheit identifizieren

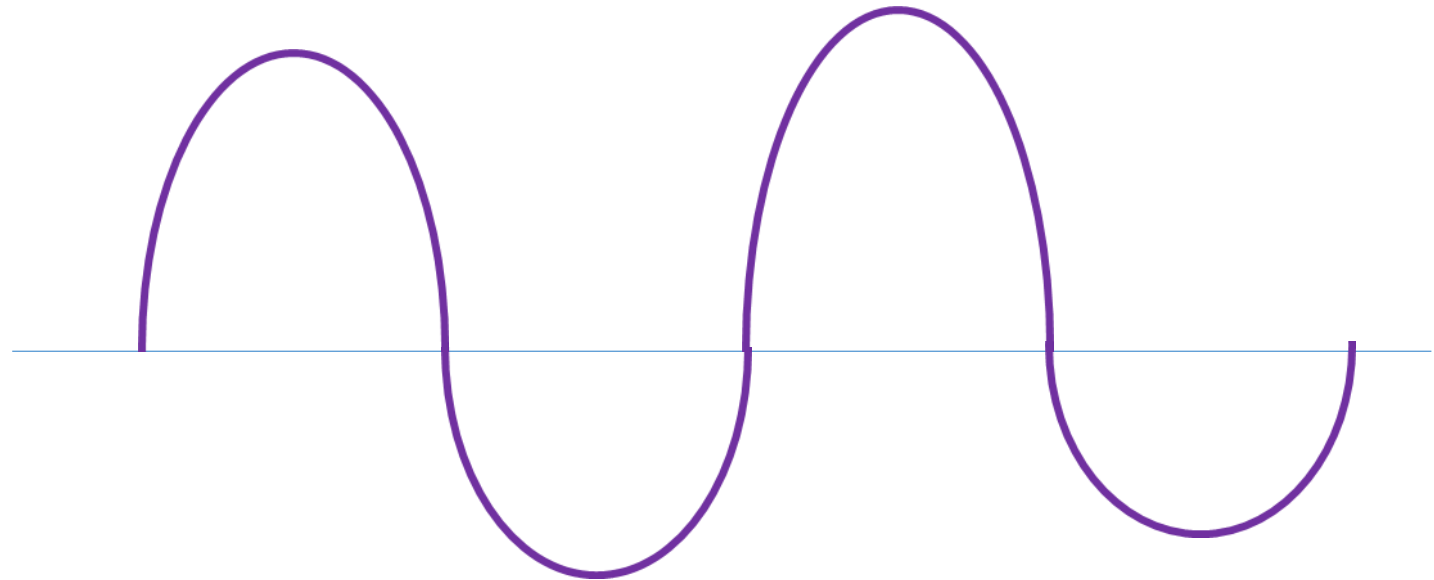
Warum-Fragen stellen, bis Sinnzufriedenheit erlebt wird

Gelegenheiten zum Sinnerleben identifizieren

Liegt auch Kraft in der Unzufriedenheit?  
(Erfolgserwartung und Sinnerleben, weil man es trotzdem tut)

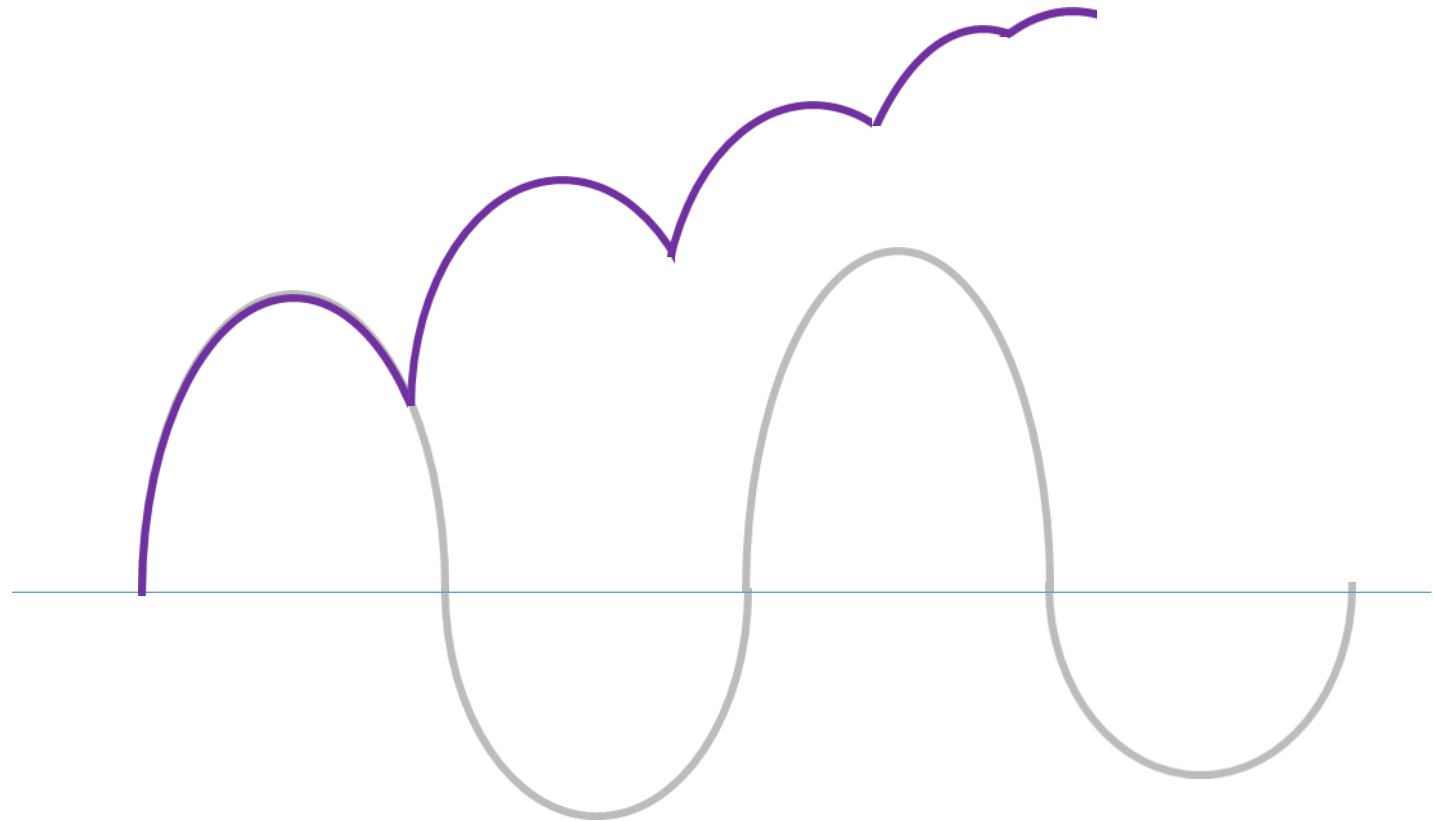


Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus





Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus





Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus

**Wissenschaftliche Grundlage**



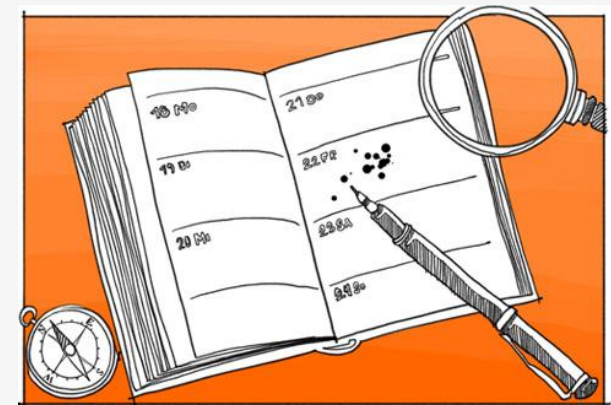
*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

**Ihre Entscheidung**



**Ihre Möglichkeiten**

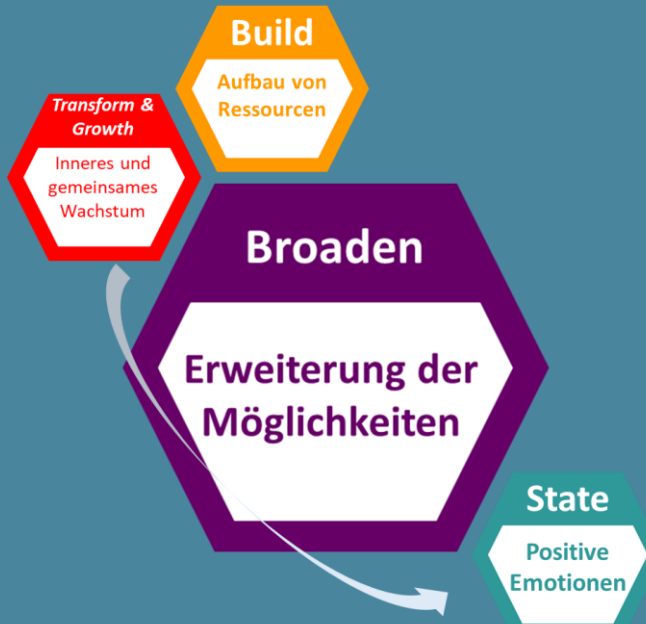




Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus

**Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?**





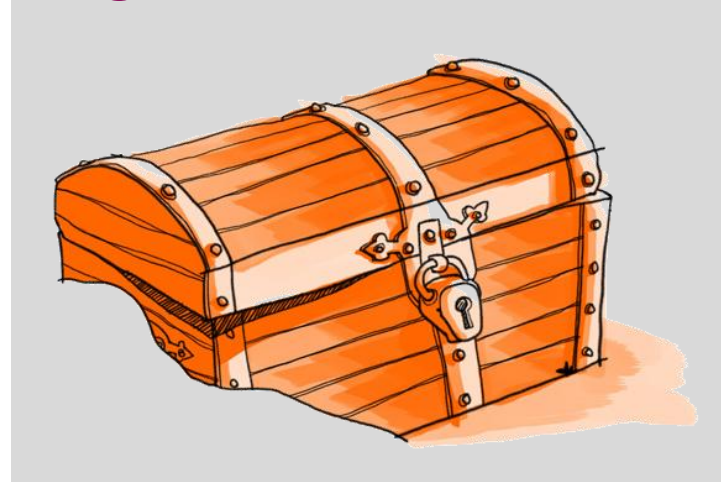
## Hilfreiche Emotionen



## Verankern

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

## Tagesschätze finden

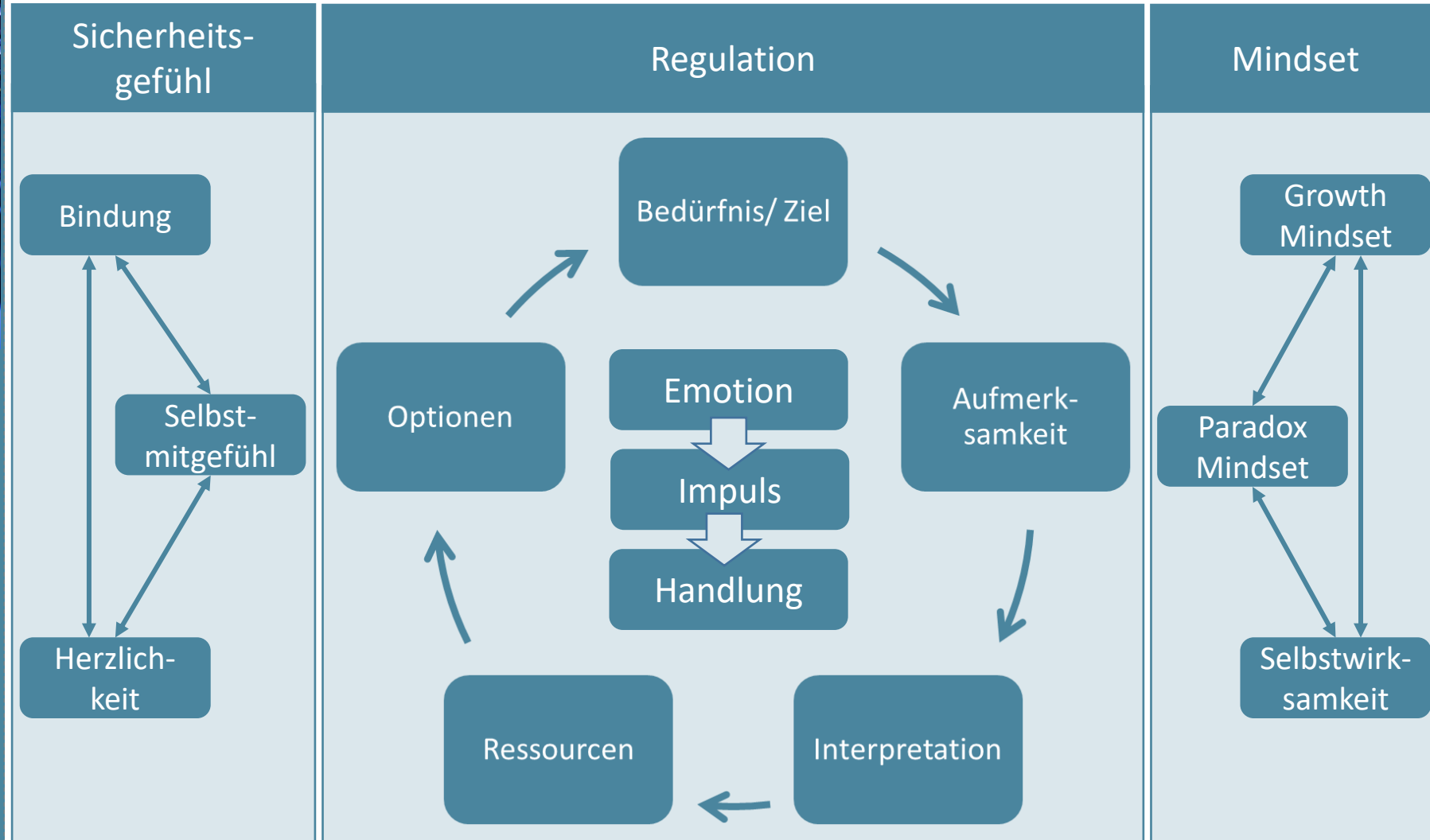


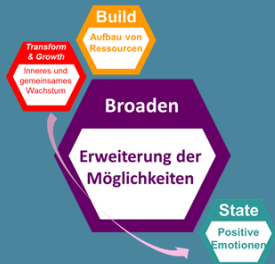
## Ablauf

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



# Emotionsregulation Regulationsschema

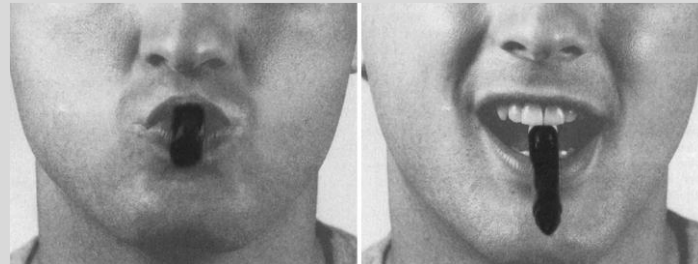




	Schüler*in	Lehrer*in	Klasse
Kontext/ Situation			
Verhalten			
Fähigkeiten			
Glaubenssätze/ Überzeugungen			
Identität			
Zugehörigkeit			

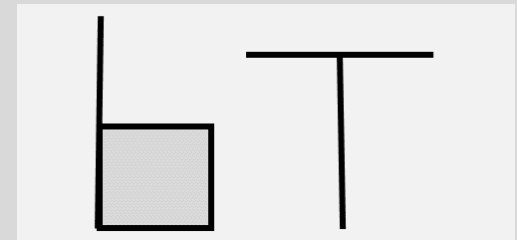
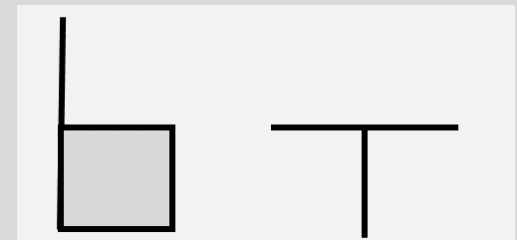


### Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



### Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992





# Embodiment Stellschraube Körper



1

Ihre Situation



Ziel

2



Wirkungen	Nebenwirkungen

3



Nachspielen und verstärken

4





Erneut spielen und verändern

5

# Aufwärtsspiralen

## Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)

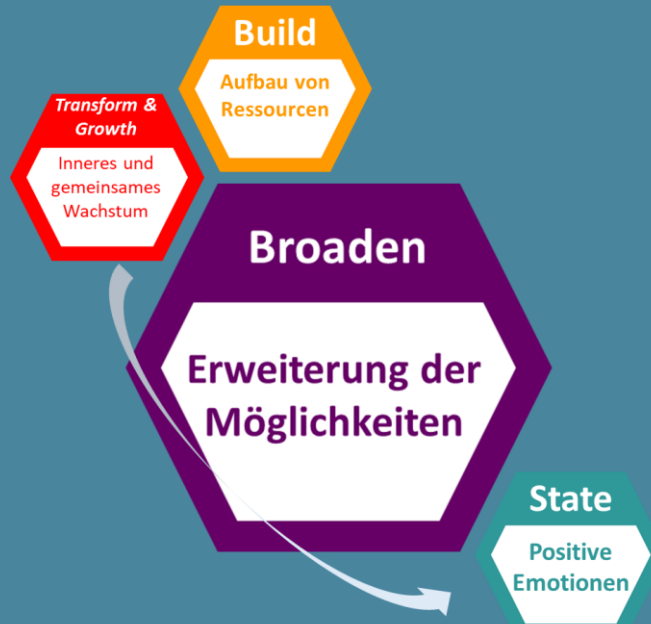


### Wertschätzung

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



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



## Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings





Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten  
(H. Keller)

Sicherer Bindungsstil

Ängstlicher Bindungsstil

Vermeidender Bindungsstil

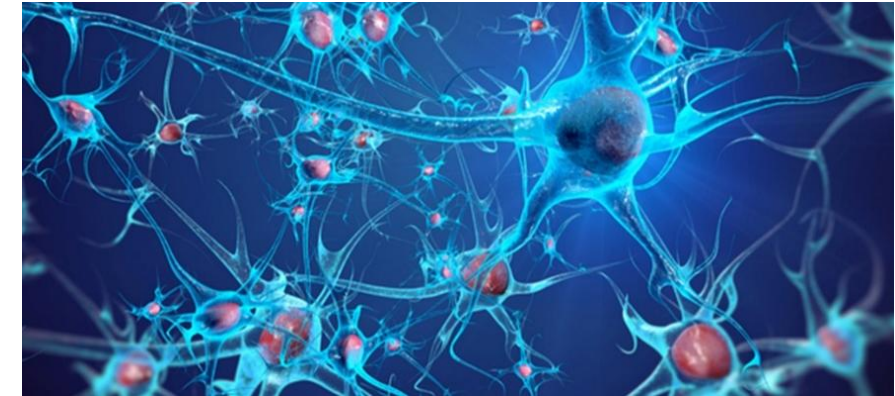
Da ist jemand zuverlässig für mich da

Ich bin genauso in Ordnung wie ich bin

Wenn es mir schlecht geht, erfahre ich emotionale Unterstützung

Wenn es mir schlecht geht, schützt mich jemand

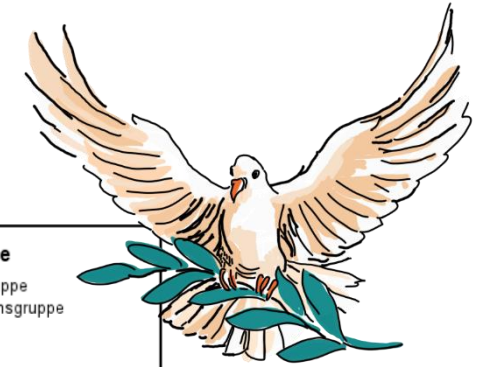
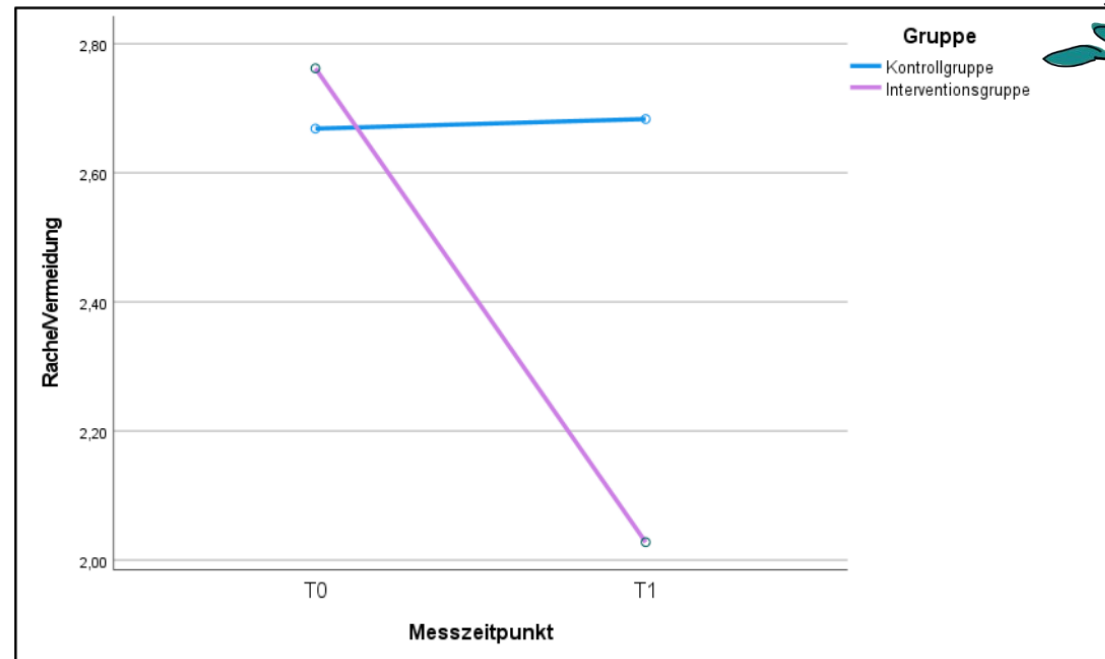
Wenn es mir gut geht, darf ich die Welt erkunden





Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten  
(H. Keller)

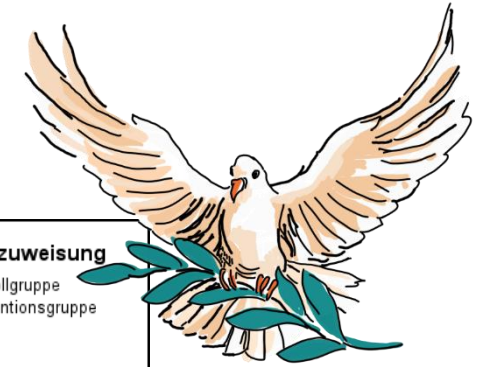
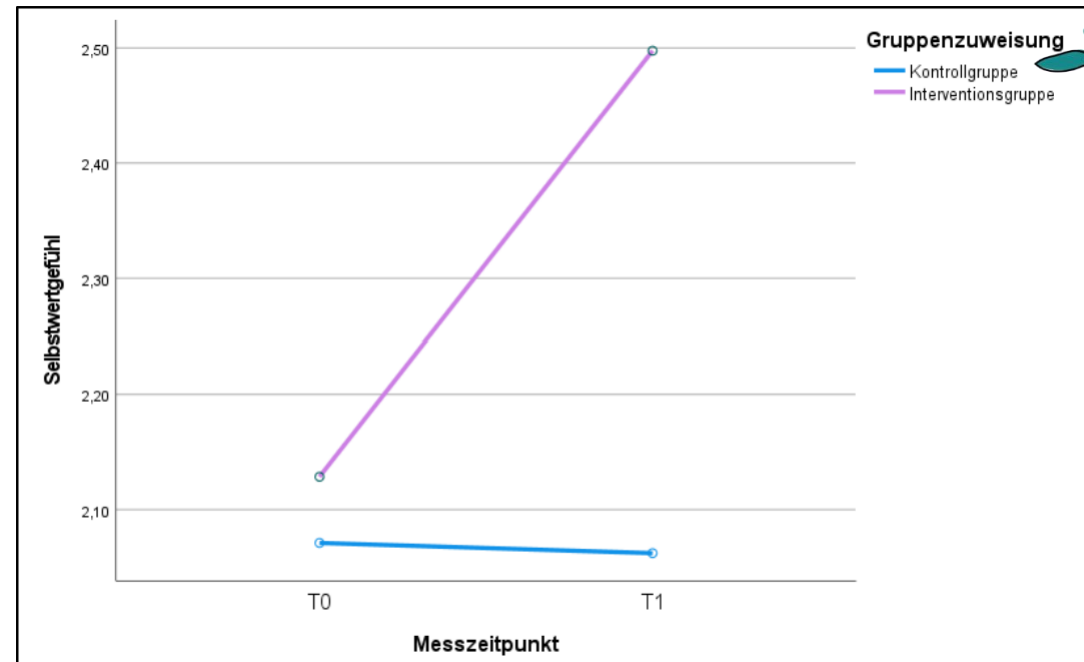
## Vergebungsbereitschaft





Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten  
(H. Keller)

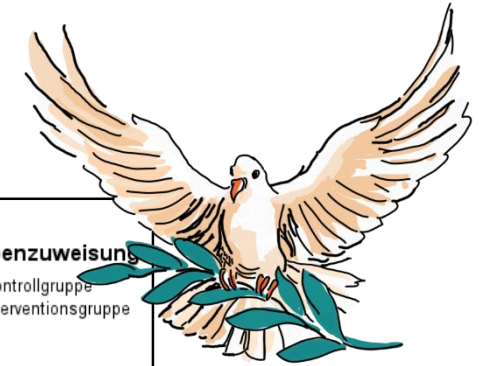
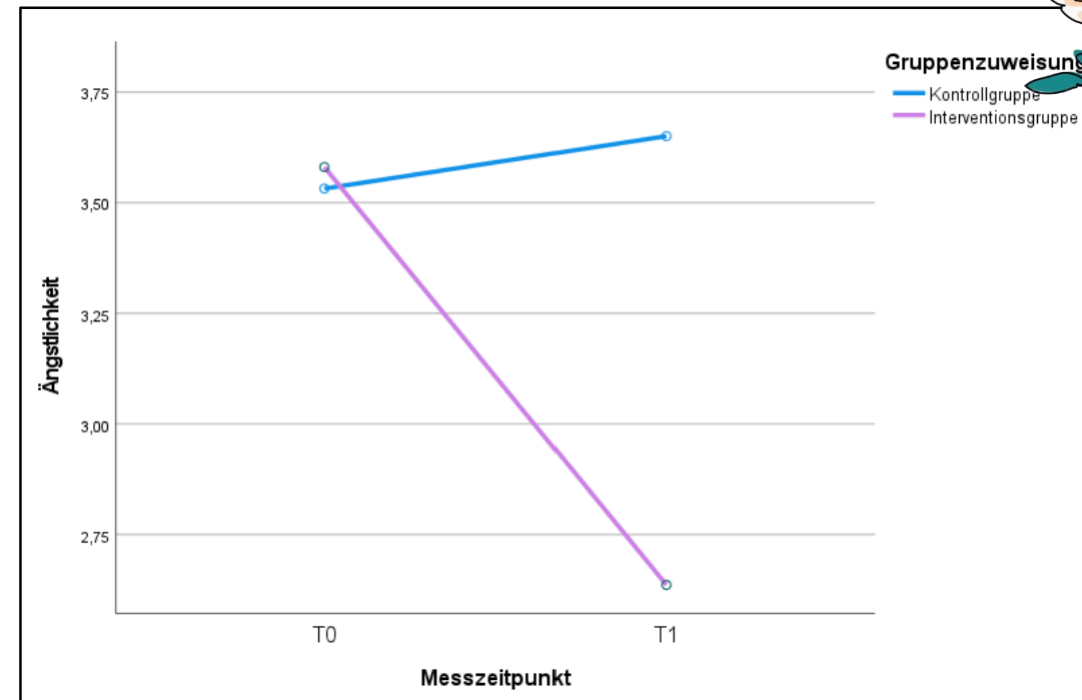
## Selbstwert





Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten  
(H. Keller)

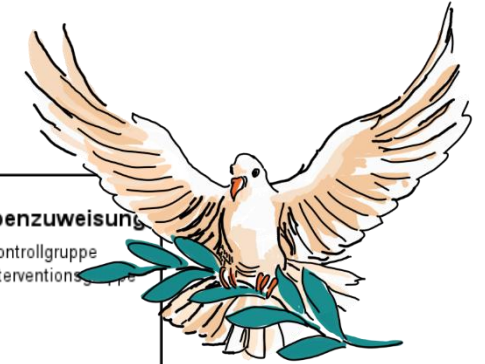
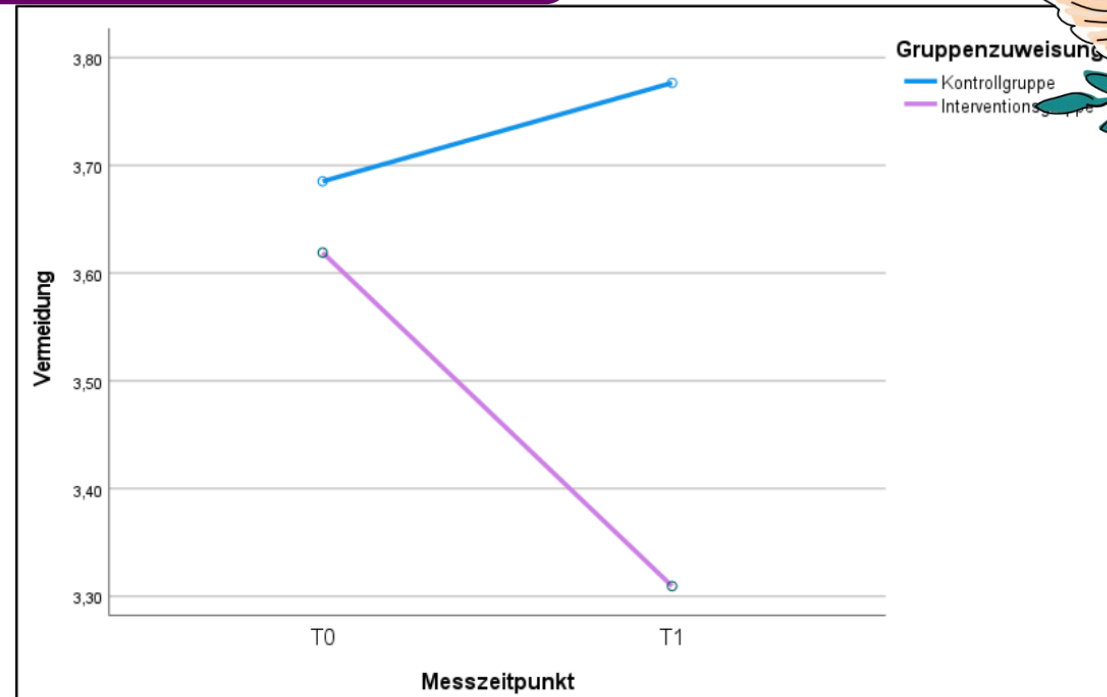
## Bindungsunsicherheit Ängstlichkeit





Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten  
(H. Keller)

## Bindungsunsicherheit Vermeidung





Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten  
(H. Keller)



## Vergebungsintervention

Entspannungsinduktion und sicherer Ort (Visualisieren)

Person einladen, die Sie verletzt oder gekränkt hat

Belastungen, Nöte und Bedürfnisse der Person erkennen



Zugang zu eigenen Emotionen



Erlaubnisse und Bereitschaft, loszulassen



Loslassen und vergeben



Emotionale Energie befreien und wachsen





- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, bauche 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?