

Stark im Stress (SIS)



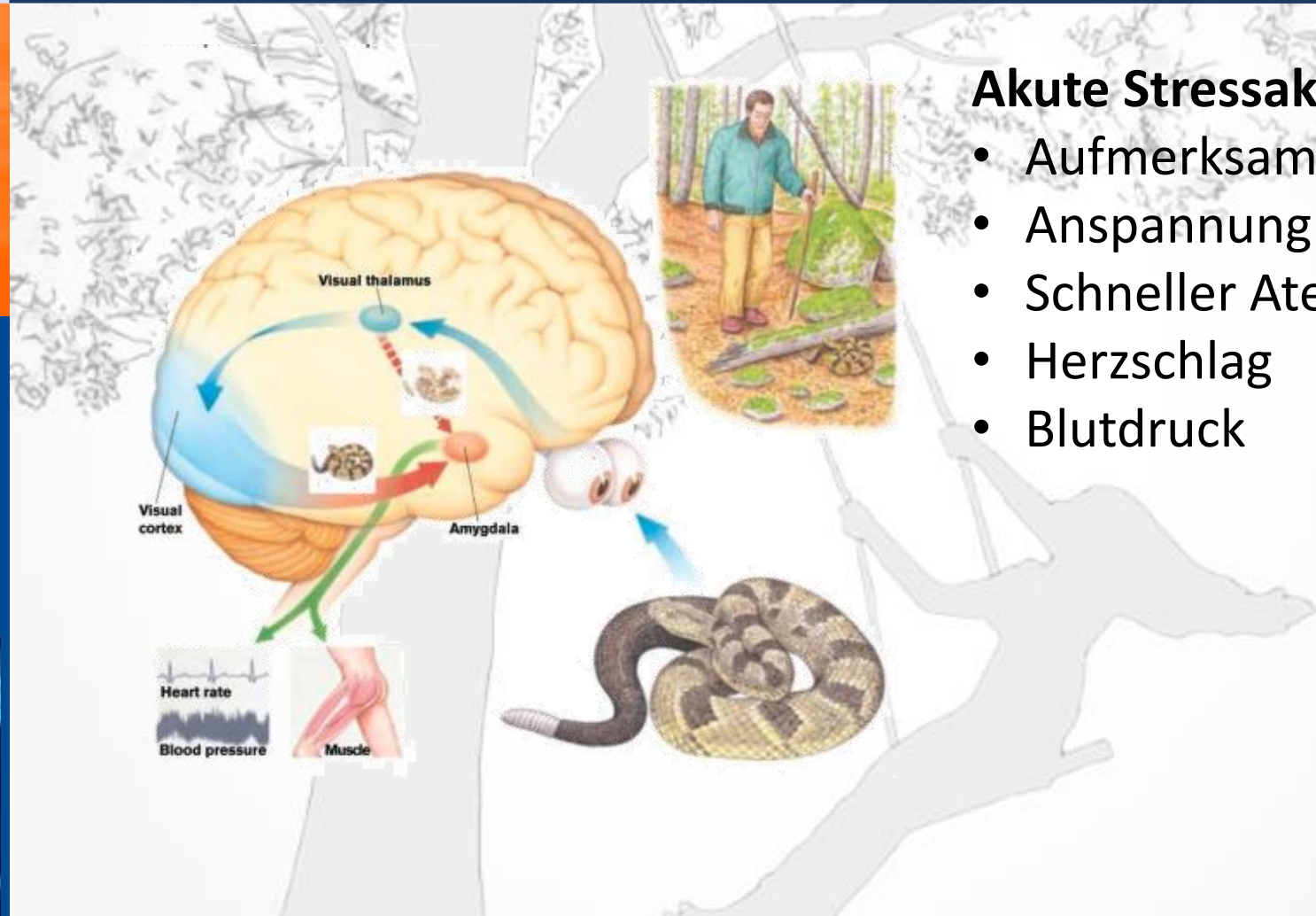
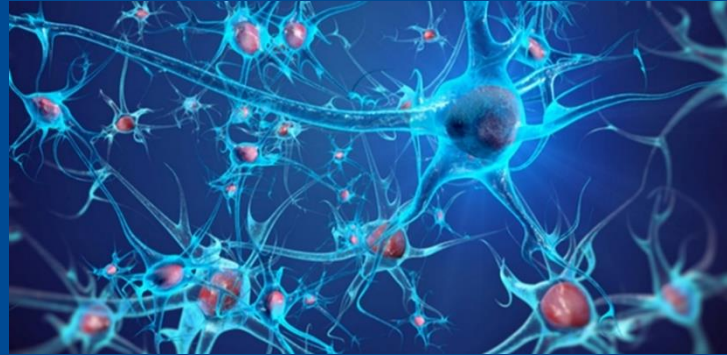
Prof. Dr. Marcus Eckert

www.professor-eckert.de

Selbst- und Fremdfürsorge

Gesunder Umgang mit Stress und Emotionen

Unspezifische Aktivierung



Akute Stressaktivierung

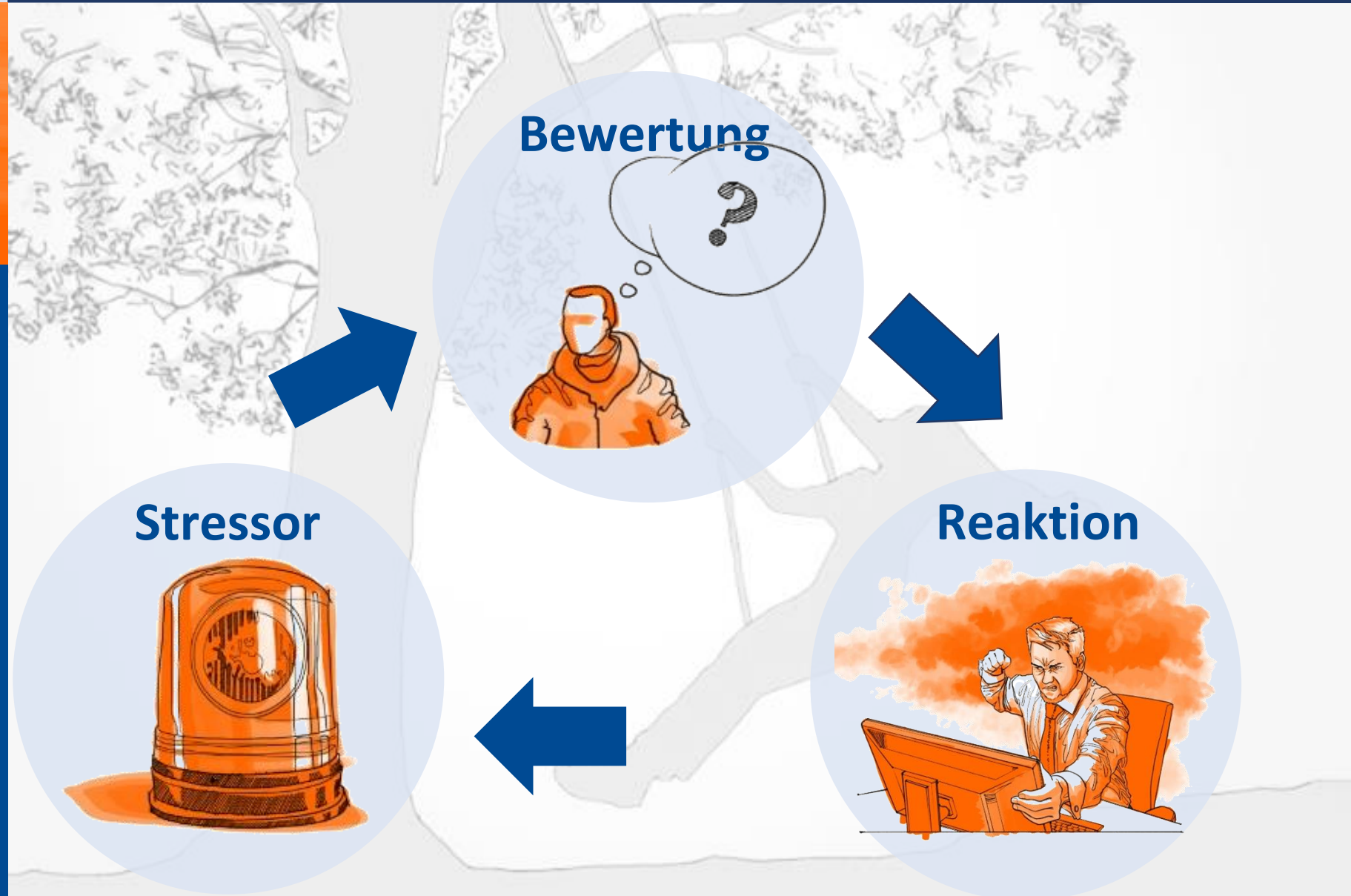
- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

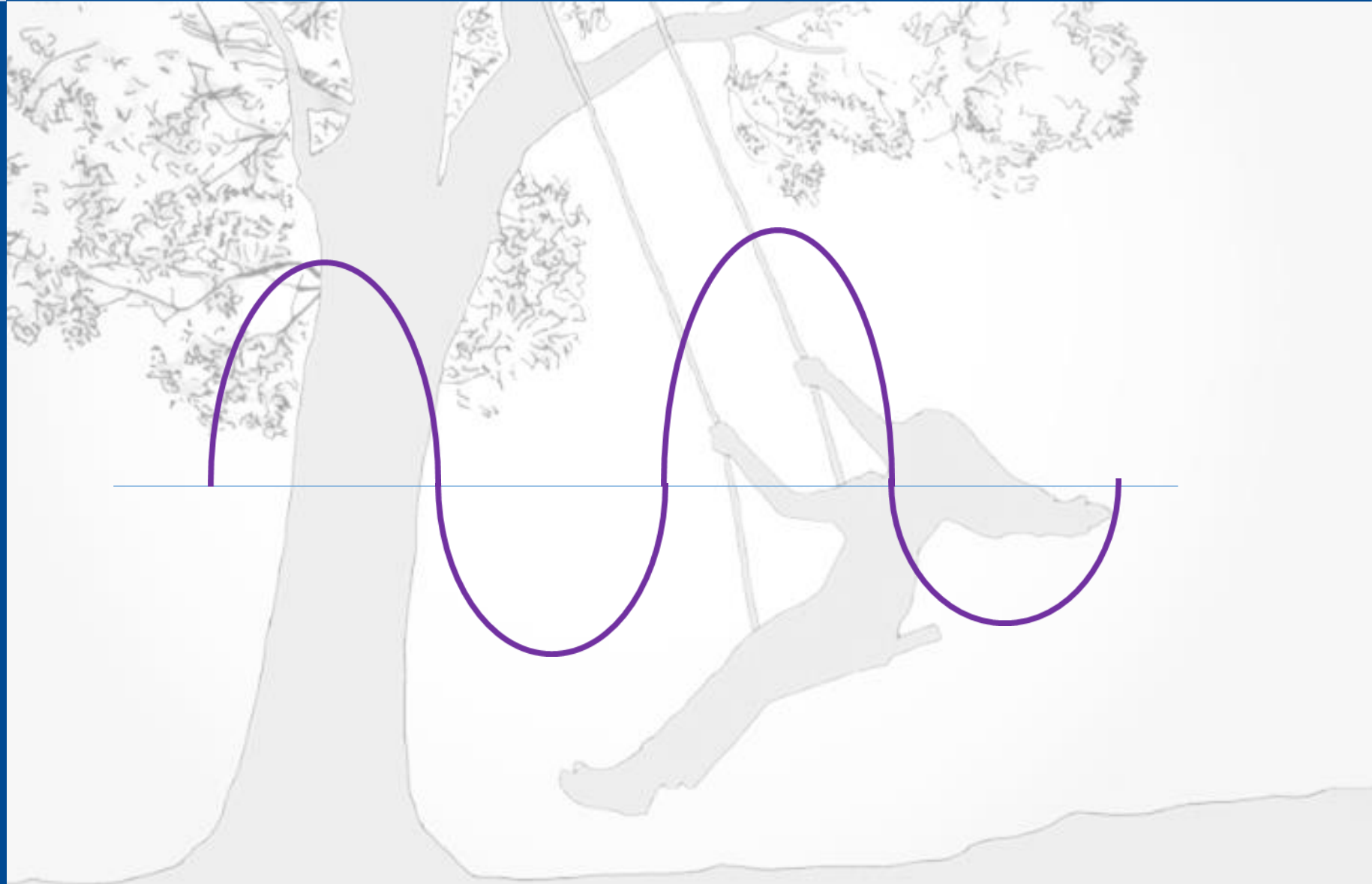


Unspezifische Stressreaktion

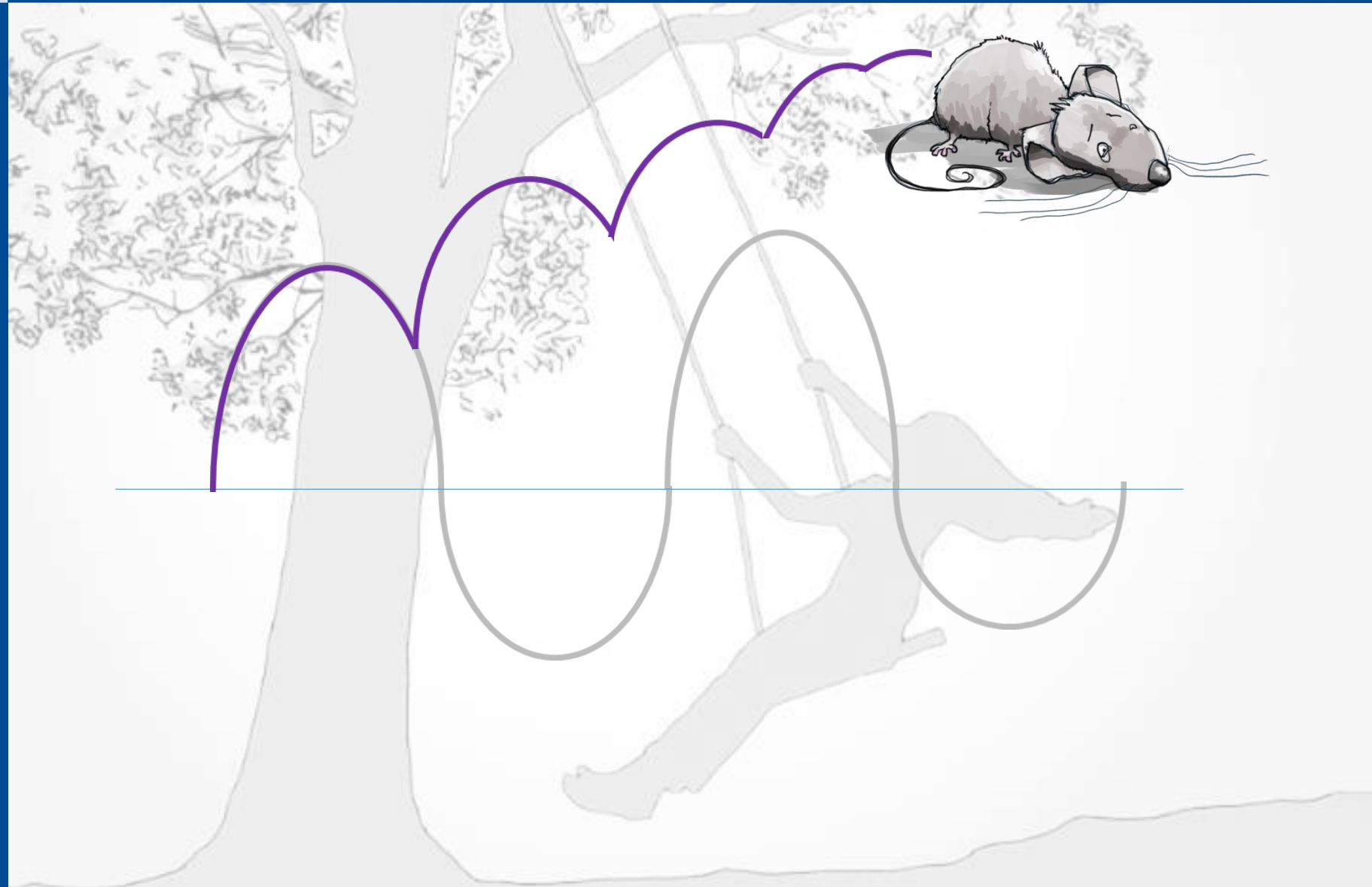
Aufmerksamkeit
Anspannung
Schneller Atem
Herzschlag
Blutdruck



Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

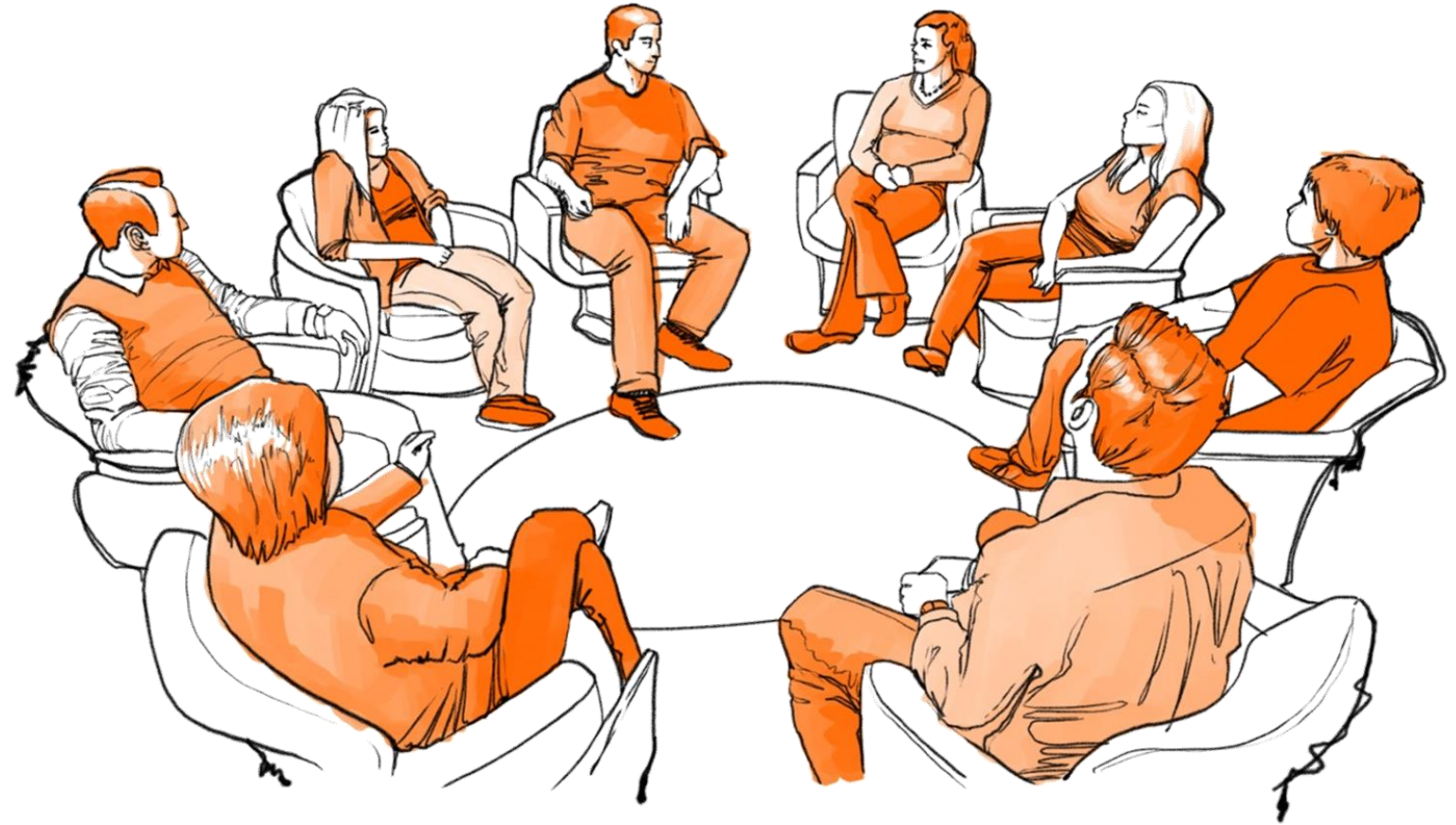


Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus





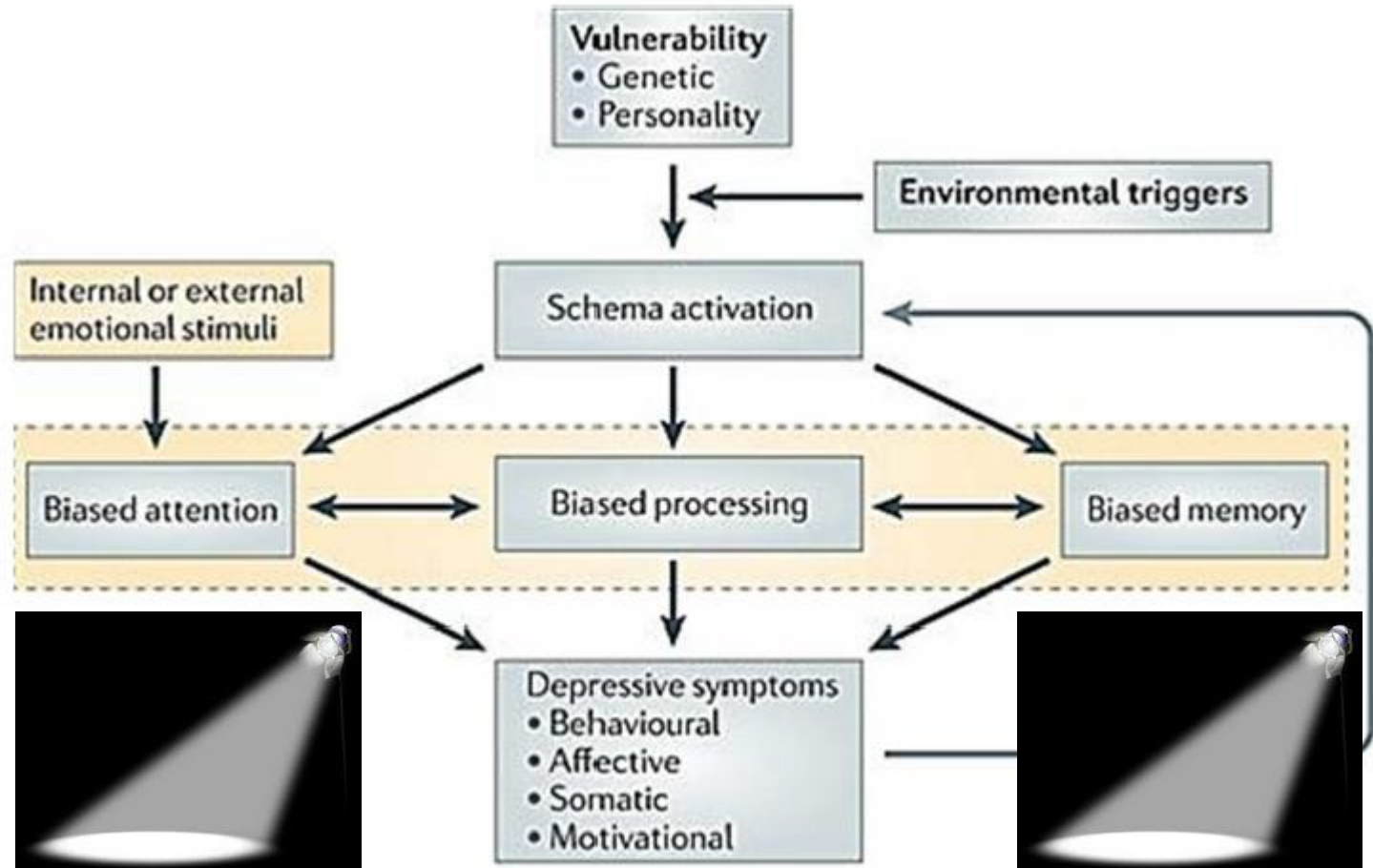
Eckert • Tarnowski





Eckert • Tarnowski

Depression

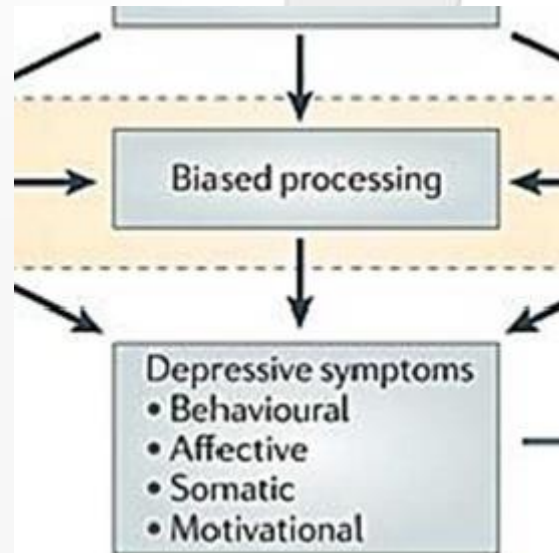


Disner et al., 2011, Fig. 1, p. 469

Anker für hilfreiche Emotionen



Hilfreiche Emotionen

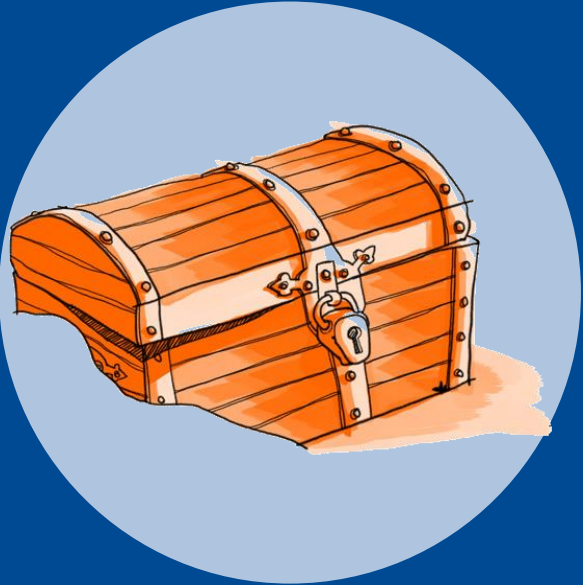


5 Schritte

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

Übung: Tagesschätze finden

Übung

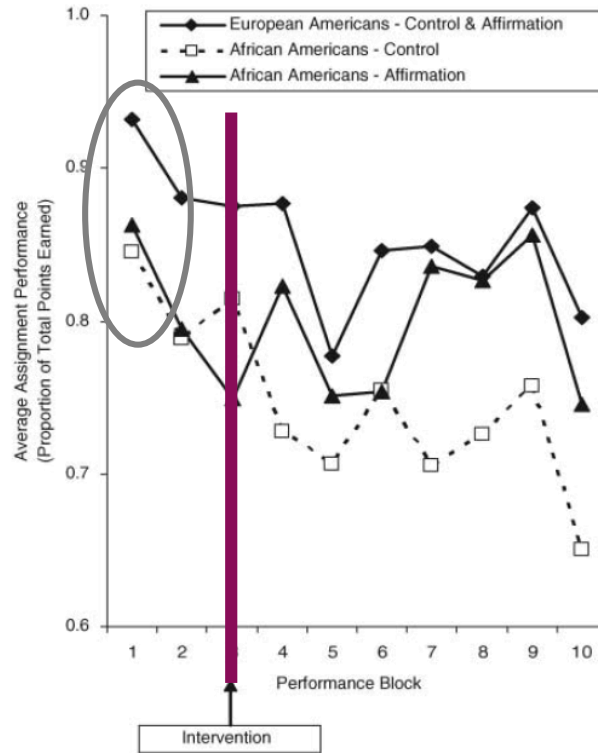


Ablauf

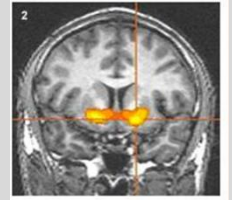
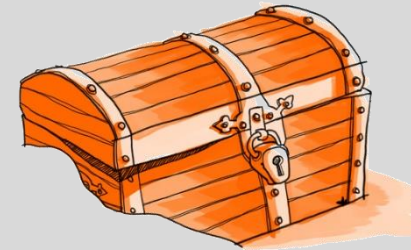
- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen



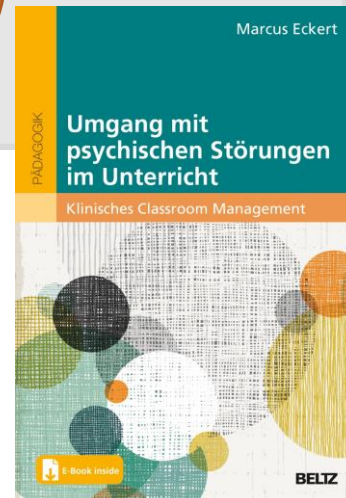
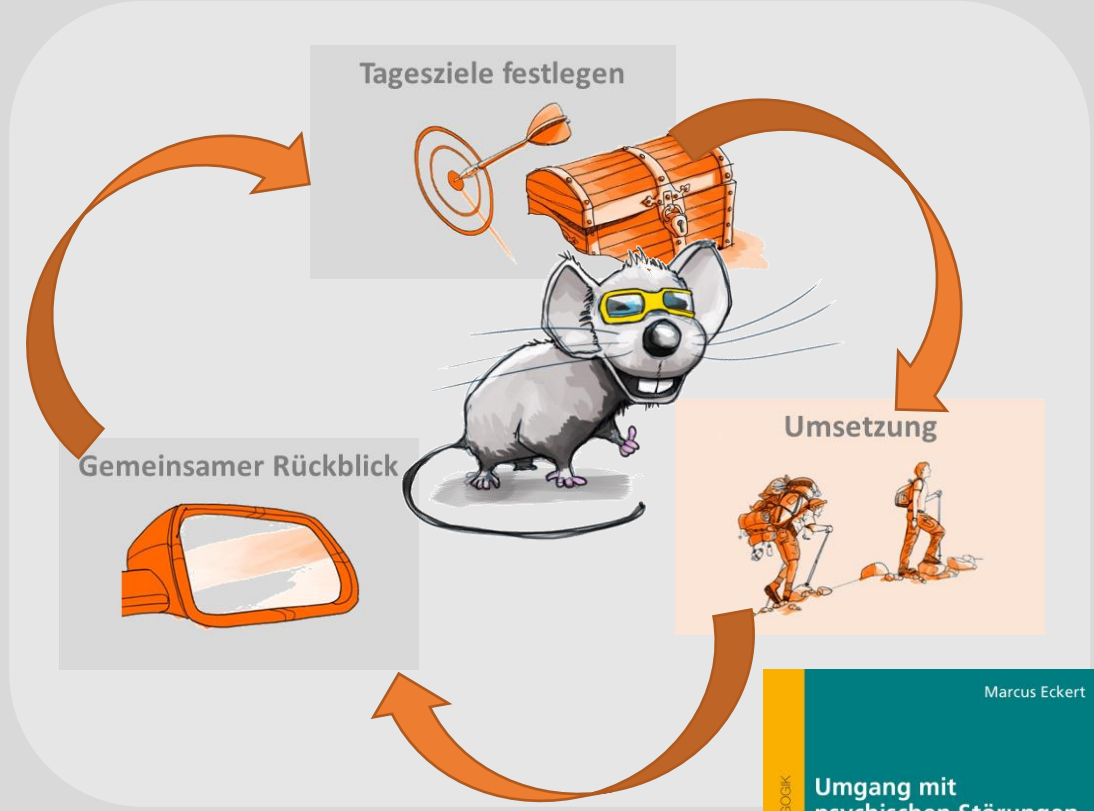
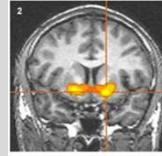
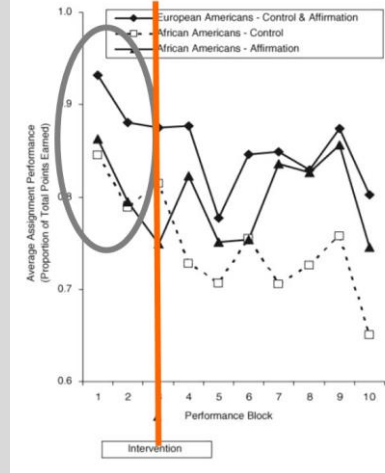
Racial-Achievement-Gap



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



Racial-Achievement-Gap



Welche Bereiche sind beteiligt?

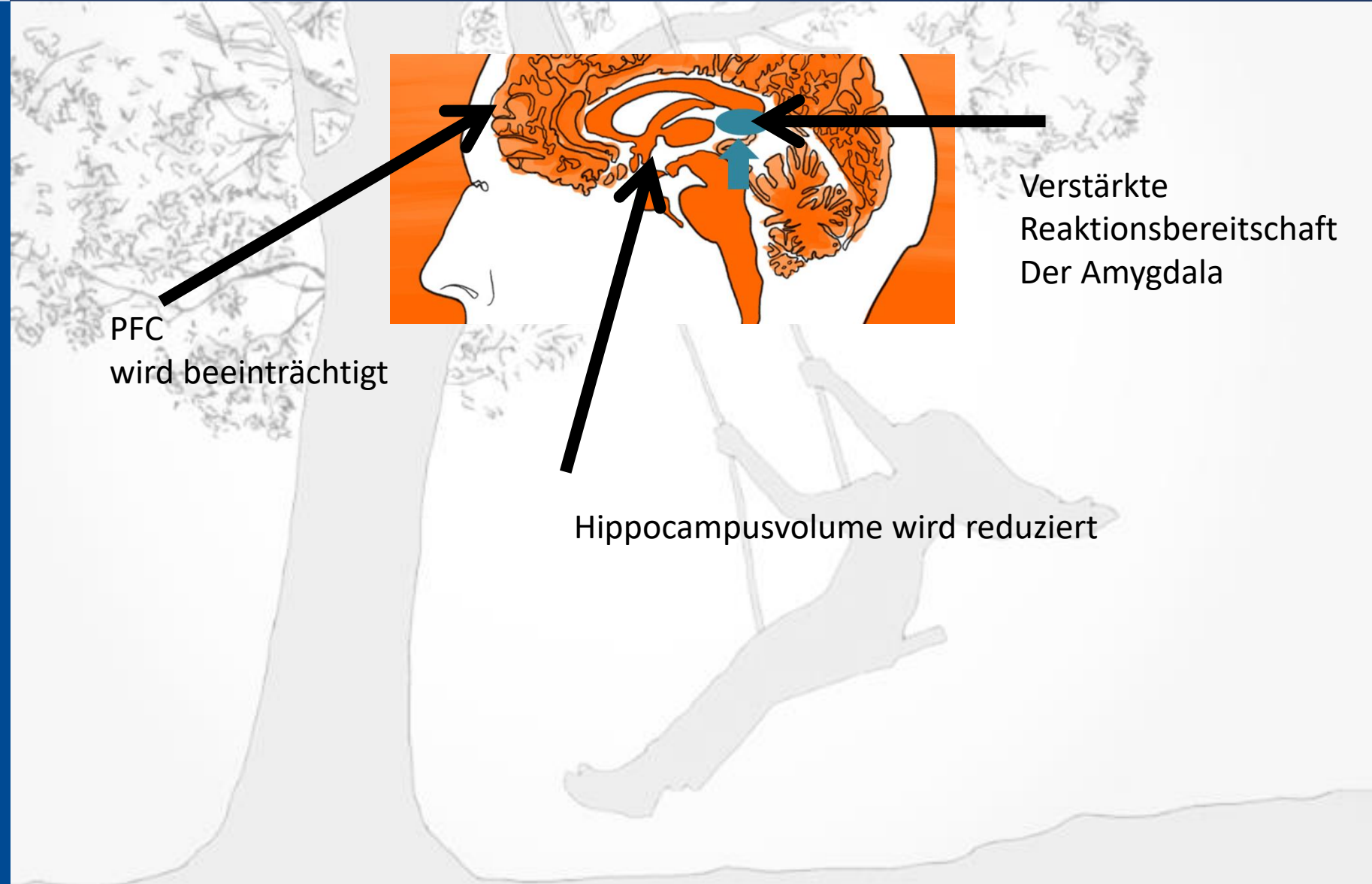


PFC

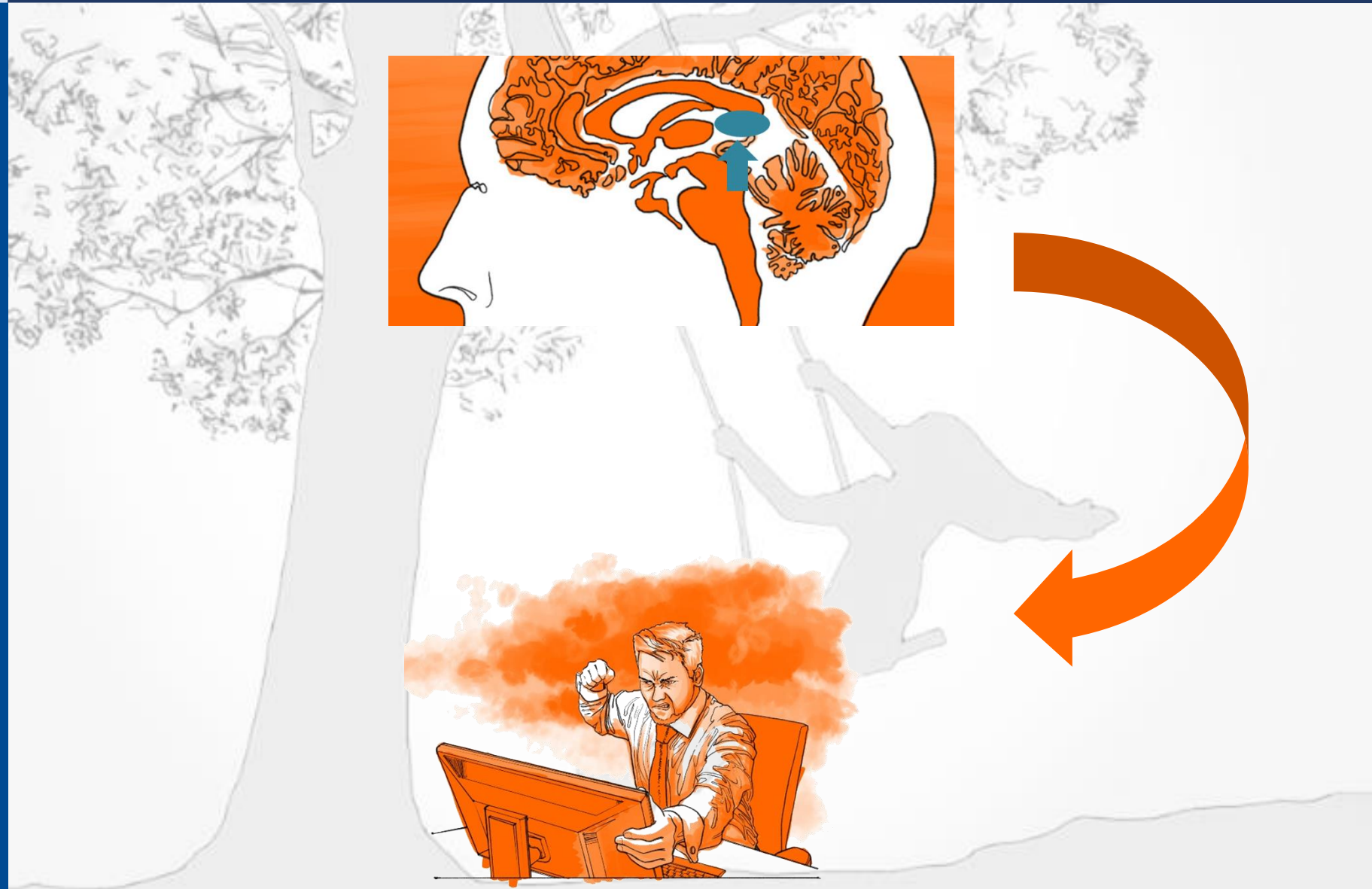
Hippocampusvolumen

Der Amygdala

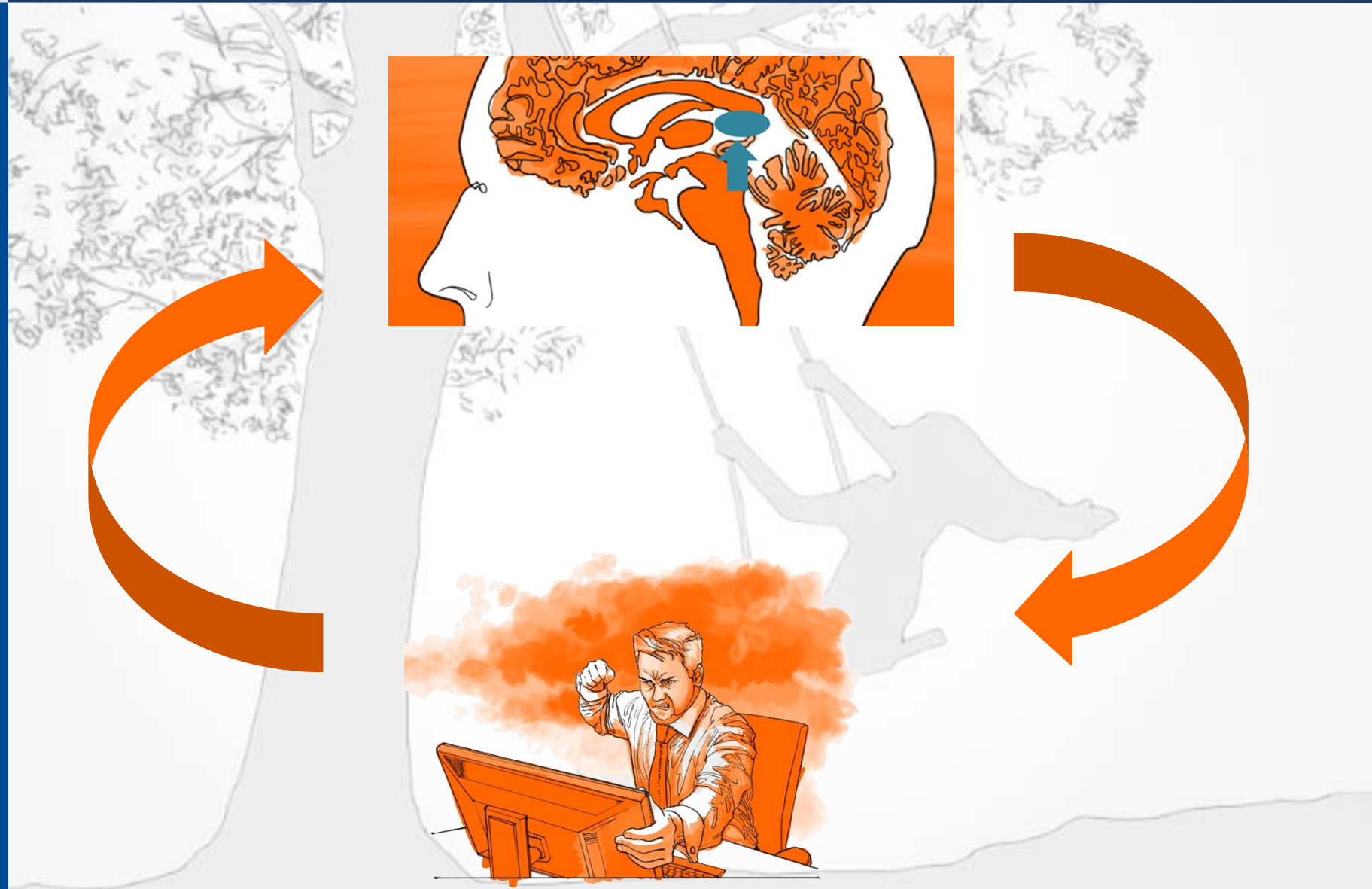
Folgen



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Achtsamkeit?



Aufmerksamkeit



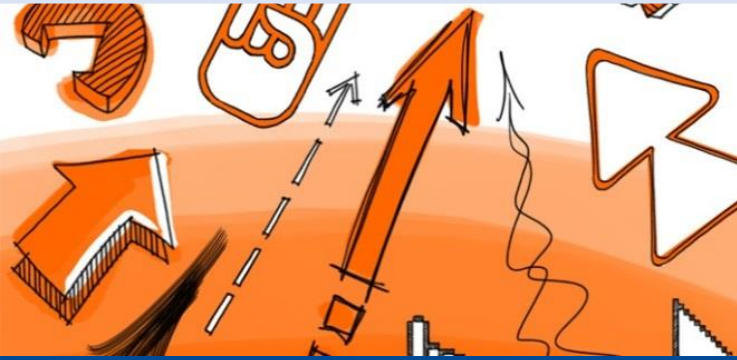
Bewertung



Warum hilft
Achtsamkeit?









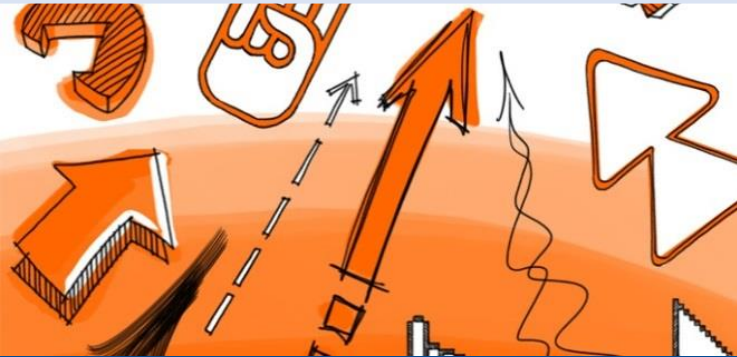




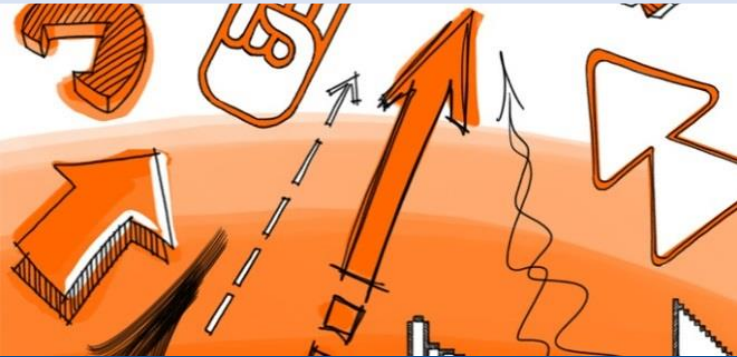




Rot



Grün



Blau



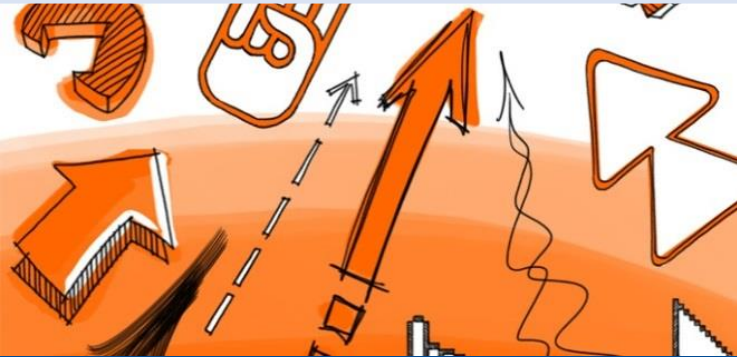
Rot



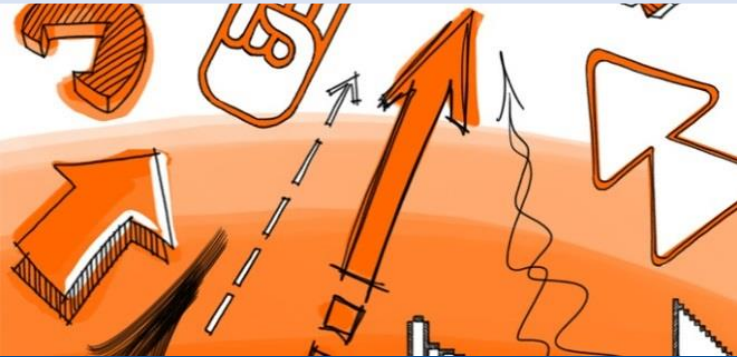
Gelb



Grün

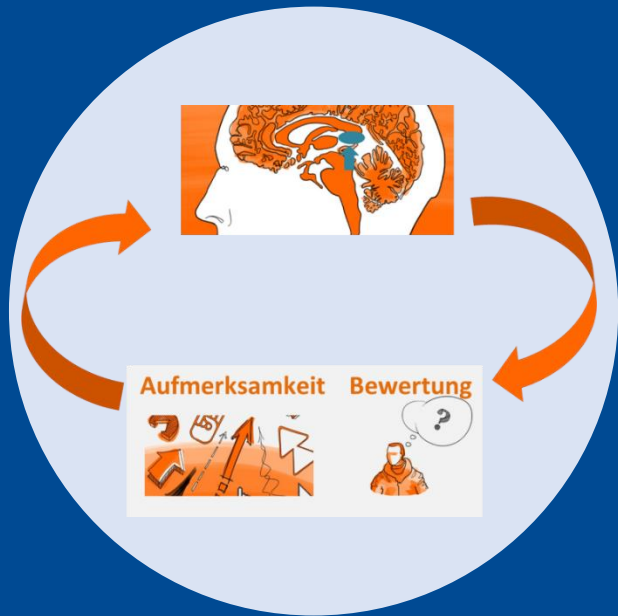
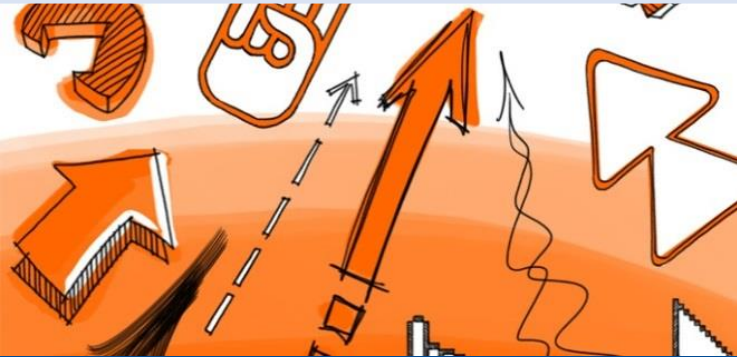


Grün



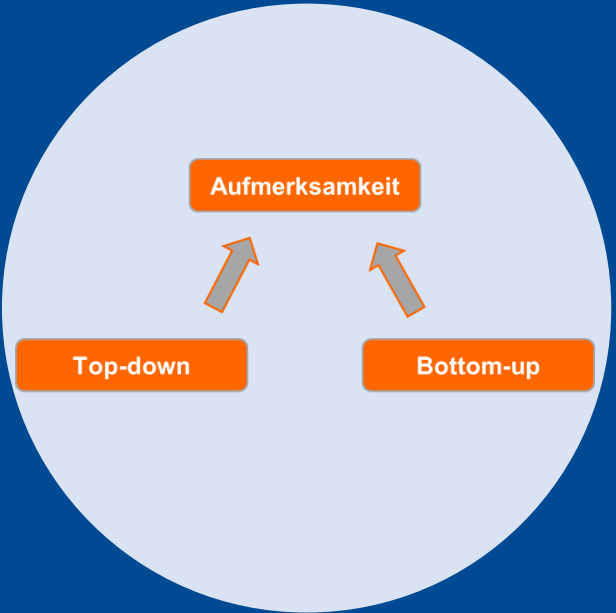
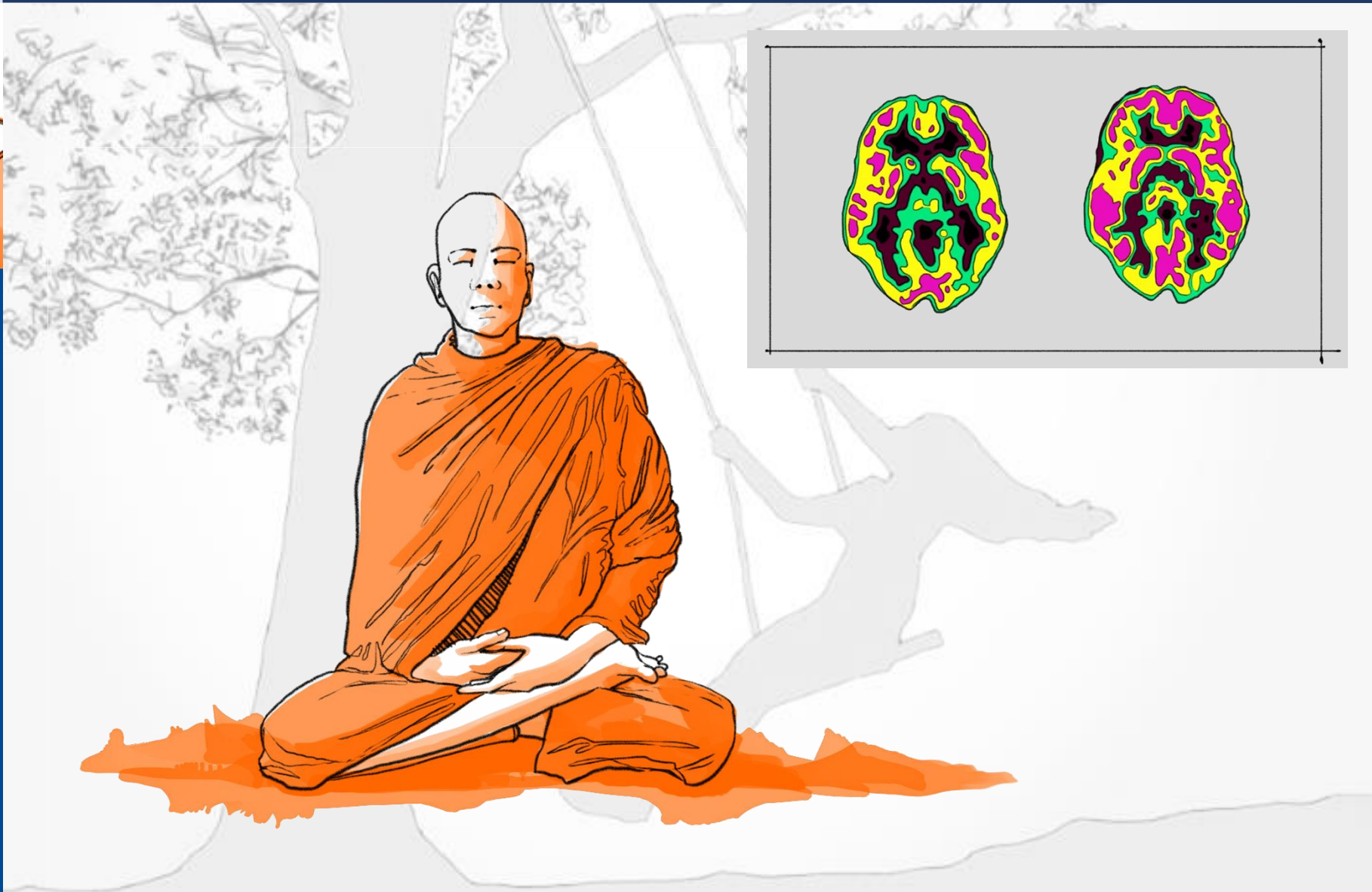
Rot



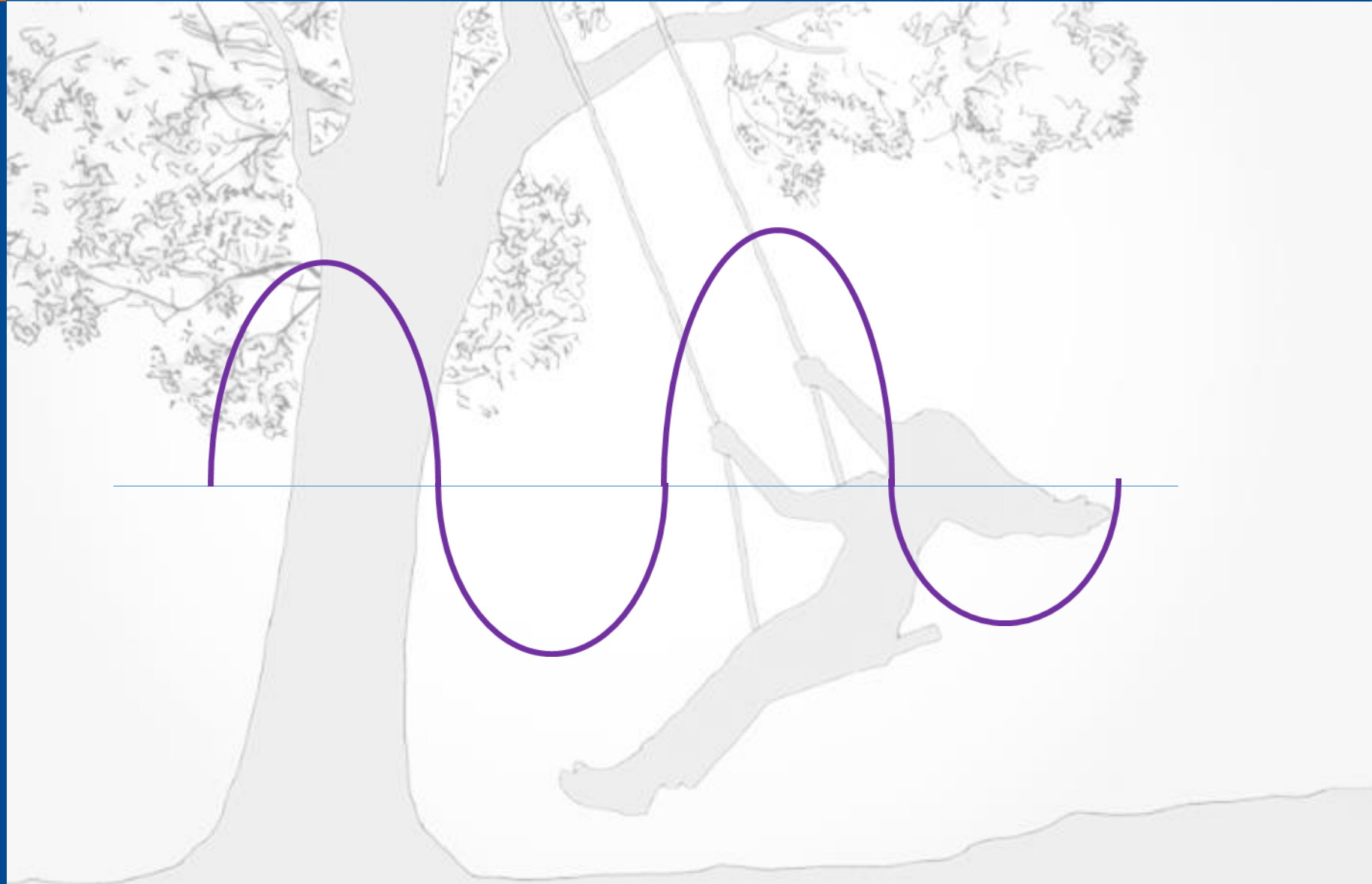


Aufmerksamkeit

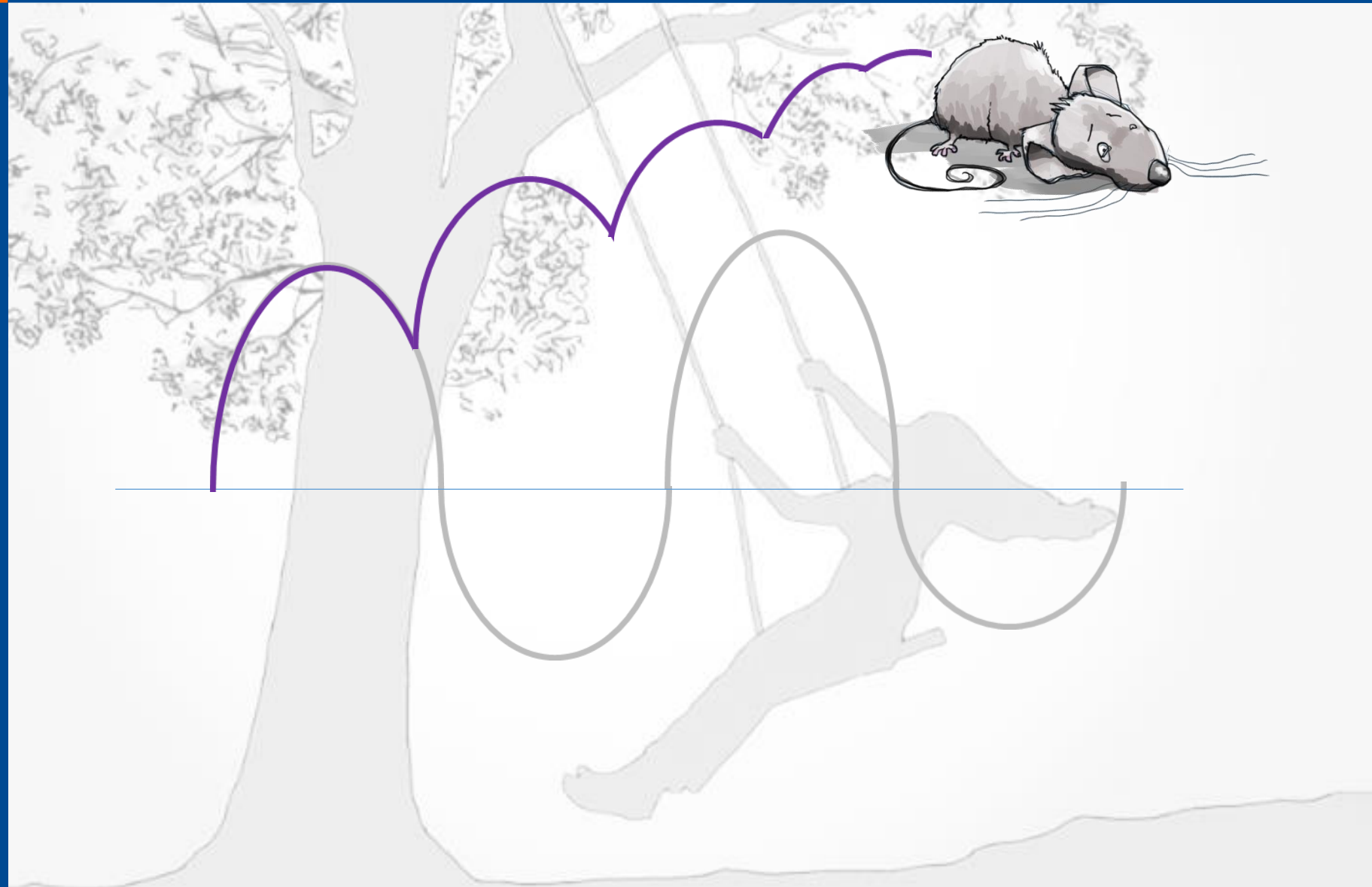


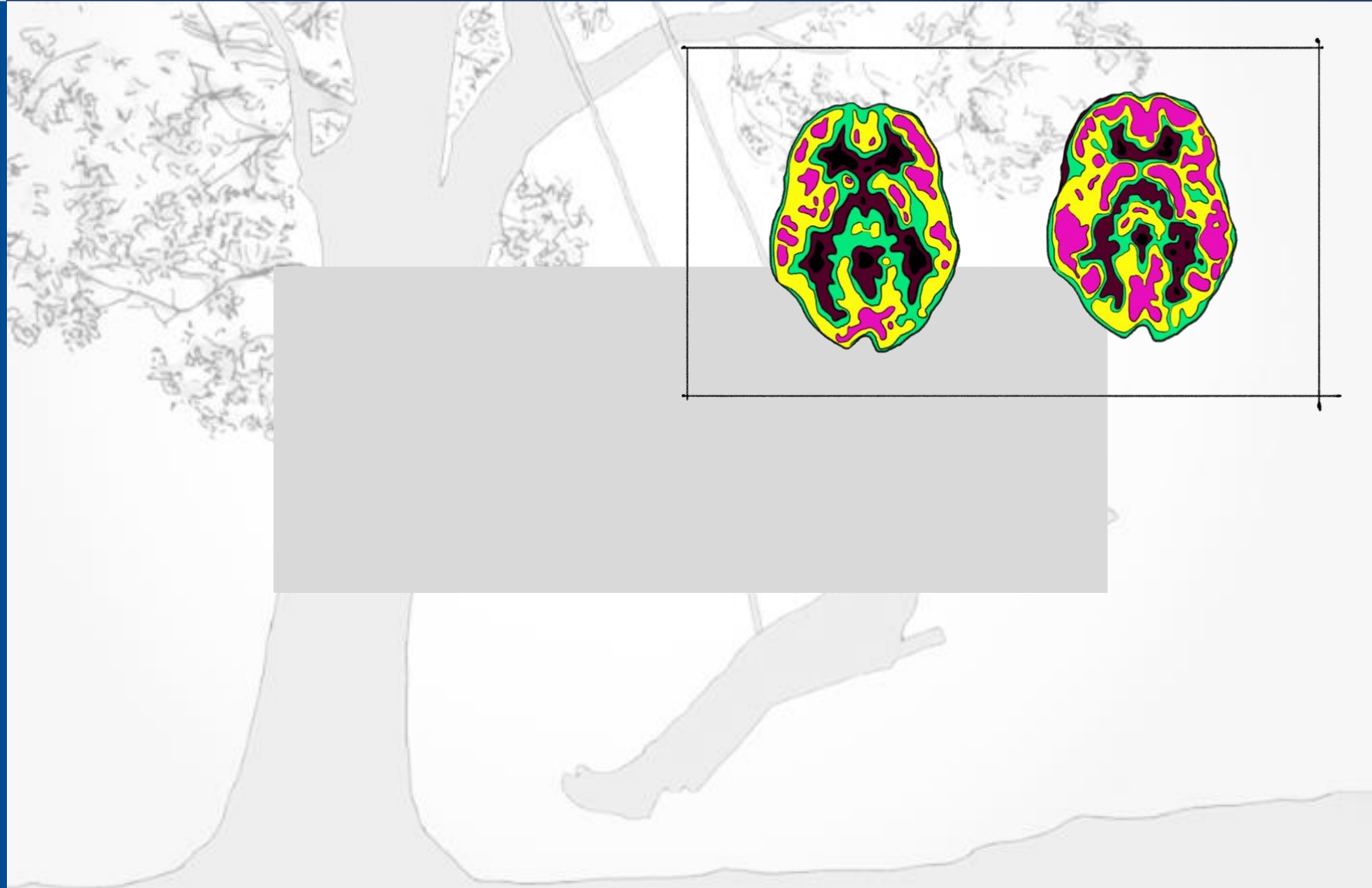


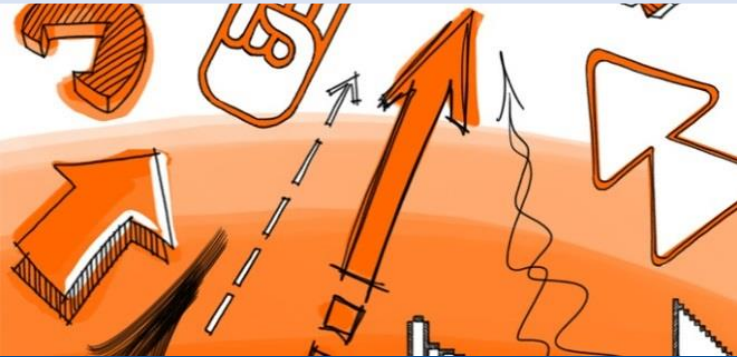
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus



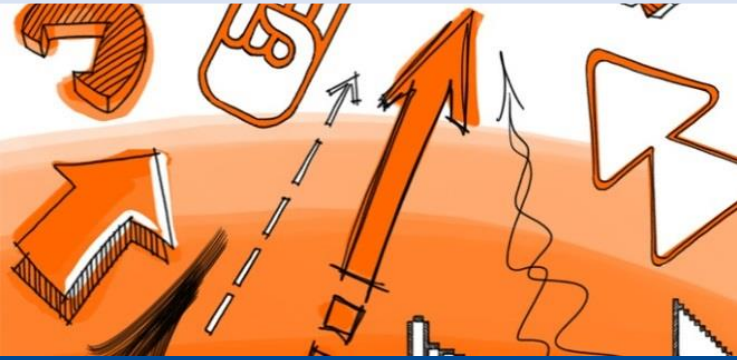


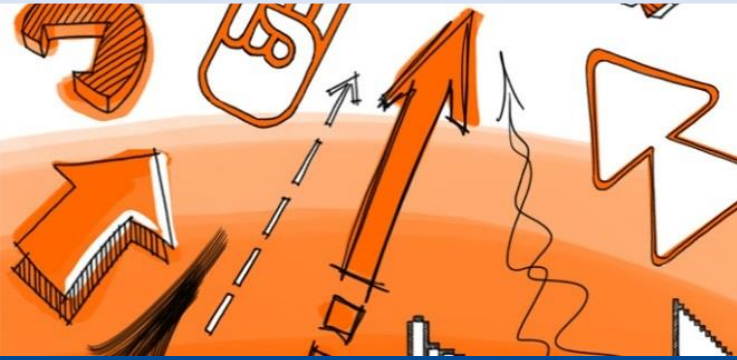




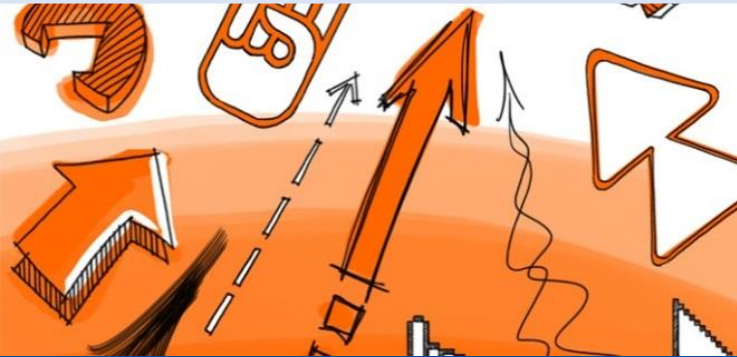




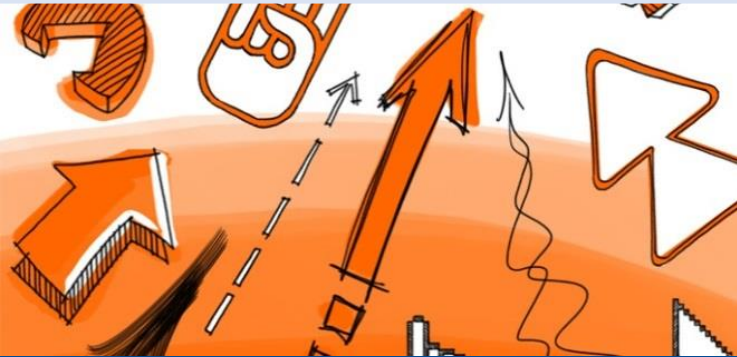




Rot



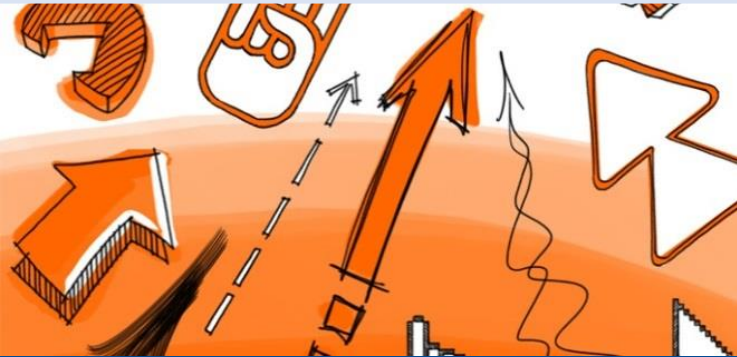
Grün



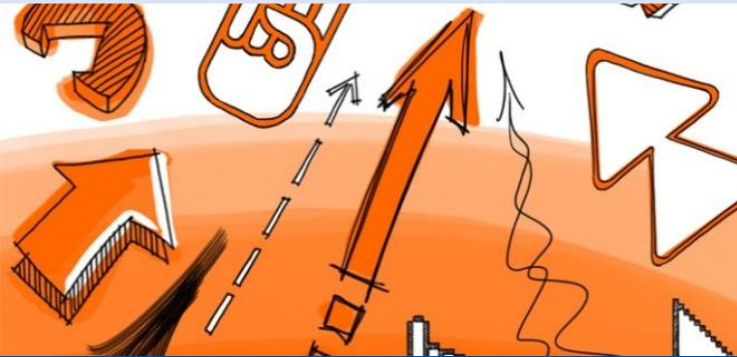
Blau



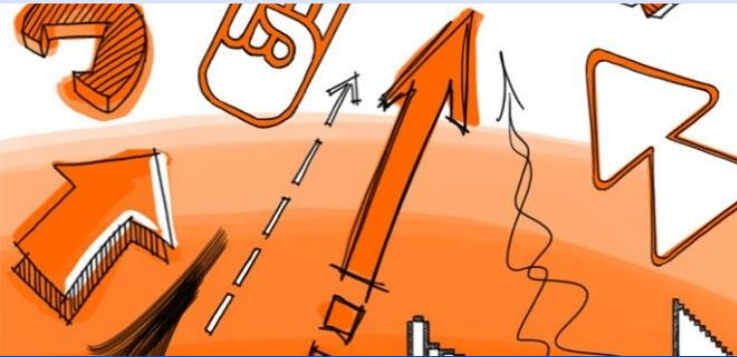
Rot



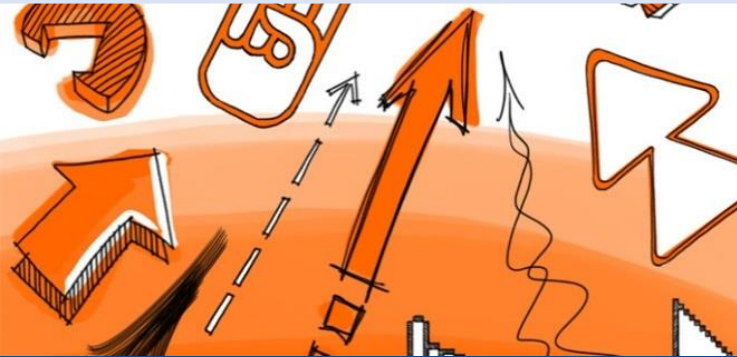
Gelb



Grün

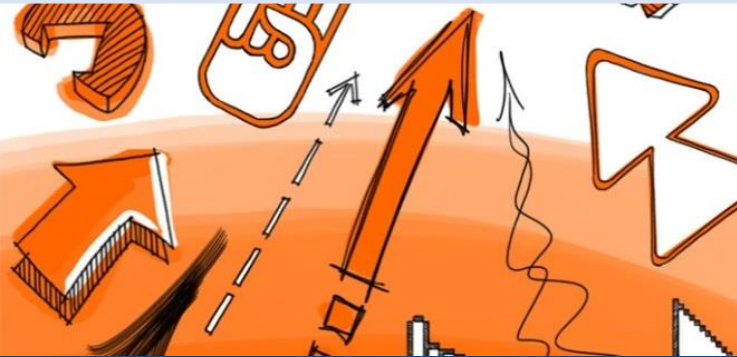


Grün



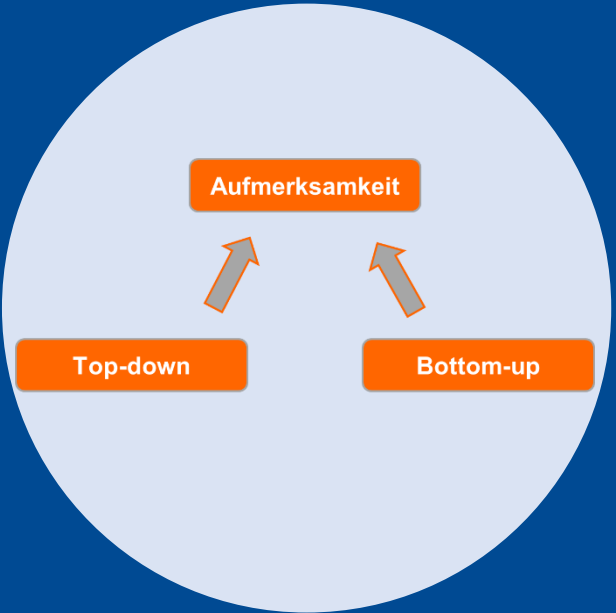
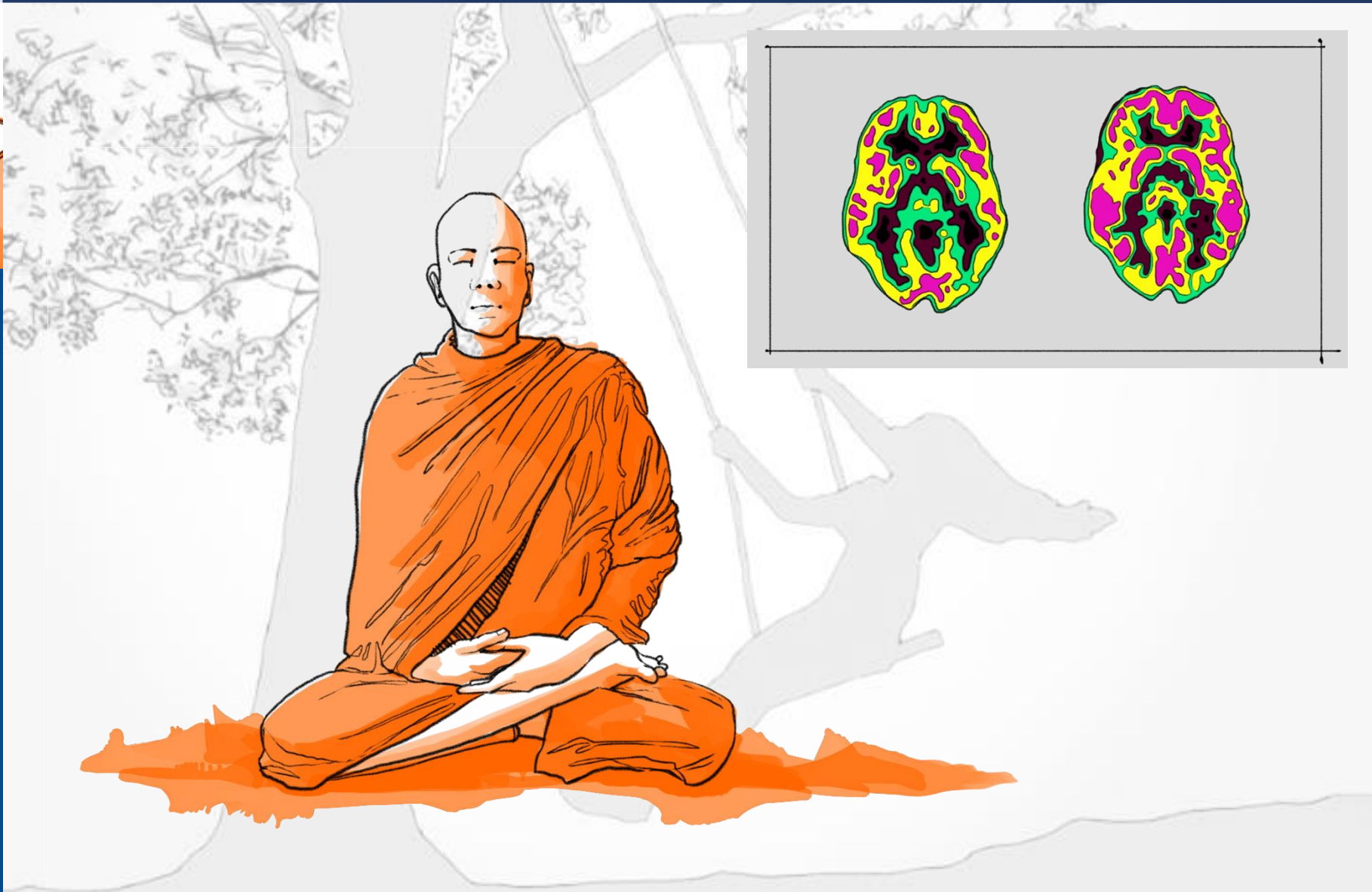
Rot





Aufmerksamkeit





Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



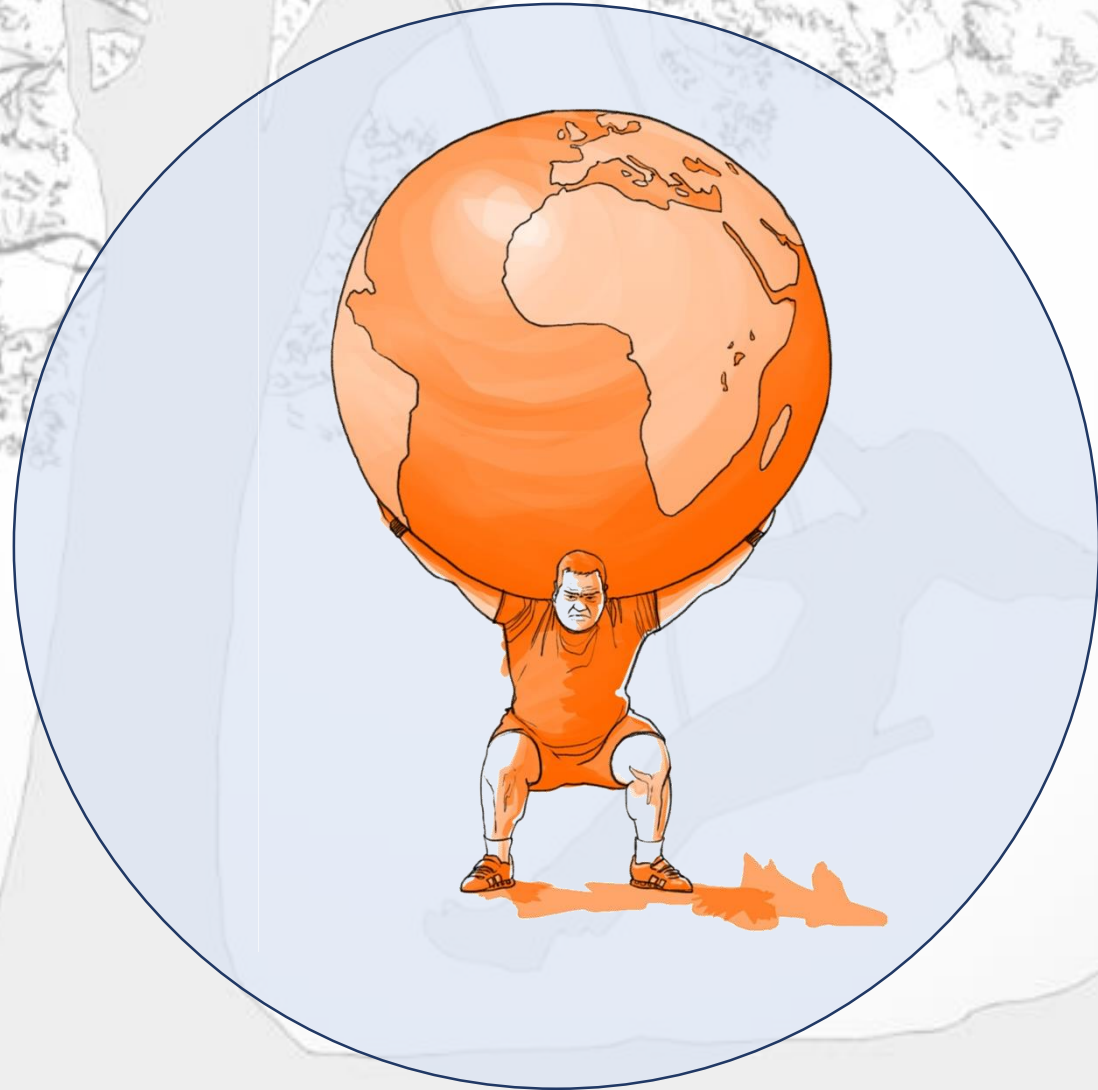






Antreiber: Mache es (immer) allen recht!





Was kennen Sie von sich?



Sei perfekt!



Sei stark



Beeil dich!



**Mache es allen
recht!**



Streng dich an!



Ablauf der Partnerarbeit im Überblick

- 1) Situation identifizieren
- 2) Auf potentielle Nebenwirkungen überprüfen
- 3) Gedankliche Entschärfung der Einschärfungen prüfen (Rückgriff auf Schritt 4)
- 4) Situation schildern und neues Verhalten planen (ggf. szenisch umsetzen)
- 5) Alltagsexperiment konkretisieren: Wann, wo, mit wem? (ggf. Hilfestellungen verabreden)

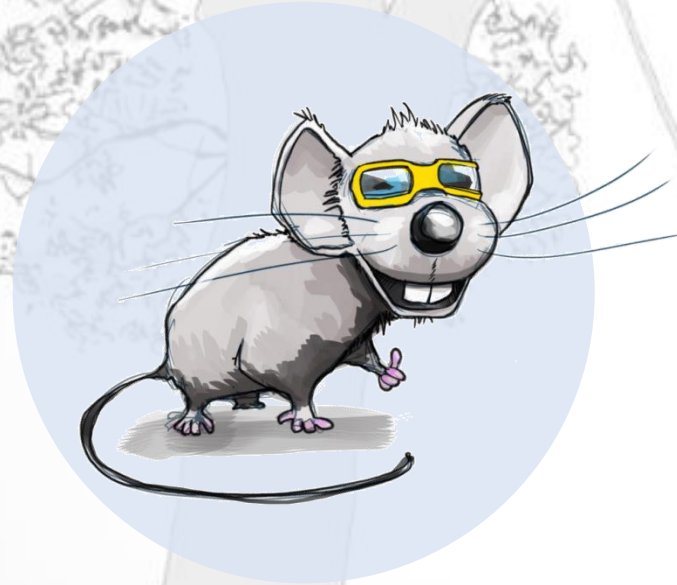




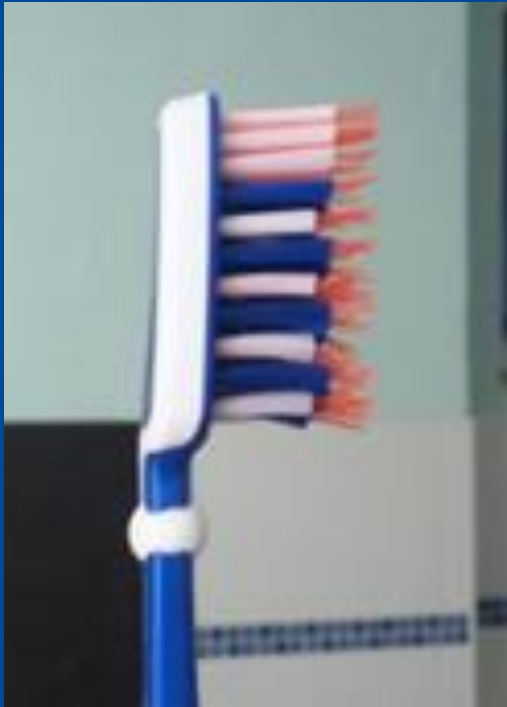
- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, Bauch etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?

- ***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?

Stress und Gesundheit



Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

Wissenschaftliche Grundlage



Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

Wissenschaftliche Grundlage



Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

Ihre Entscheidung



Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

Wissenschaftliche Grundlage



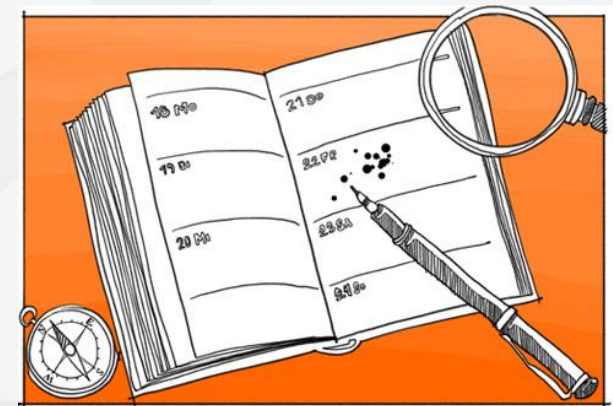
Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

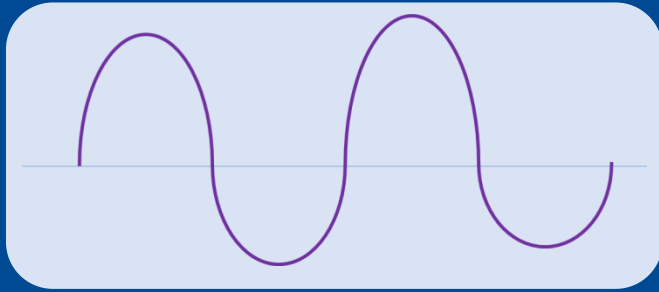
Ihre Entscheidung



Ihre Möglichkeiten

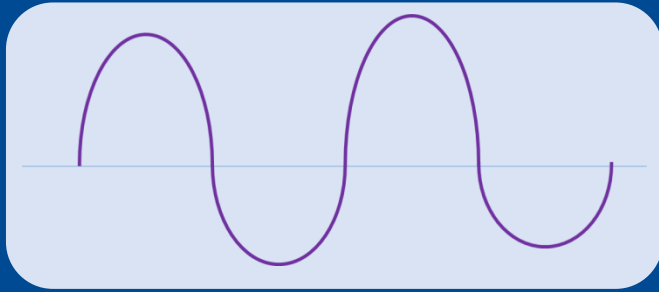


Wirkung von Erholung

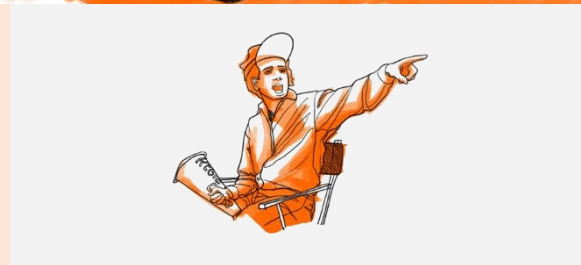
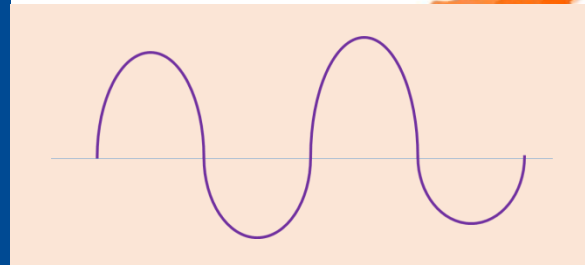


Erholungsverhalten =
Erholungserleben?

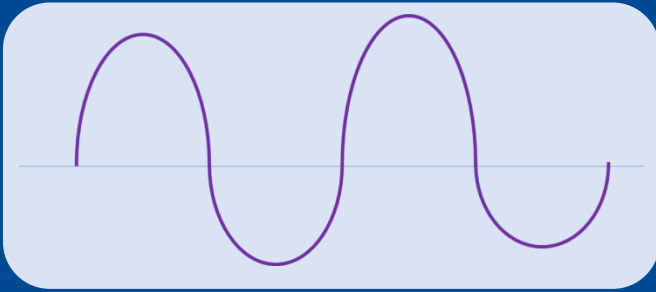
Wirkung von Erholung



Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



Wirkung von Erholung



Wie gelingt Ihnen Regeneration?

- 1) Musikübung zu Beginn der Stunde
- 2) In den Schulgarten gehen
- 3) Yoga in der Freistunde (in einem Yogaraum?)
- 4) Dienstags in der 7. Stunde zum Spaß spielen oder singen
- 5) Ein schulfreier Tag am Wochenende
- 6) In den Pausen ohne Aufsicht (gemeinsam) in die Sola-Arena zu gehen
- 7) In den Pausen nicht über Schüler*innen sprechen
- 8) In den Pausen über positive Dinge sprechen
- 9) Kurz ins Auto setzen und die Tür zu machen
- 10) Mit den Schüler*innen im Klassenraum aufräumen
- 11) Während der Arbeitsphasen herrscht absolute Stille
- 12) Kolleg*innengespräche zum Entlasten
- 13) Vor dem Unterricht im Klassenraum sein und Zeit für mich haben



Erholungsverhalten =
Erholungserleben?

