



University of Applied Sciences

**APOLLON** Hochschule  
der Gesundheitswirtschaft

## LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT: SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

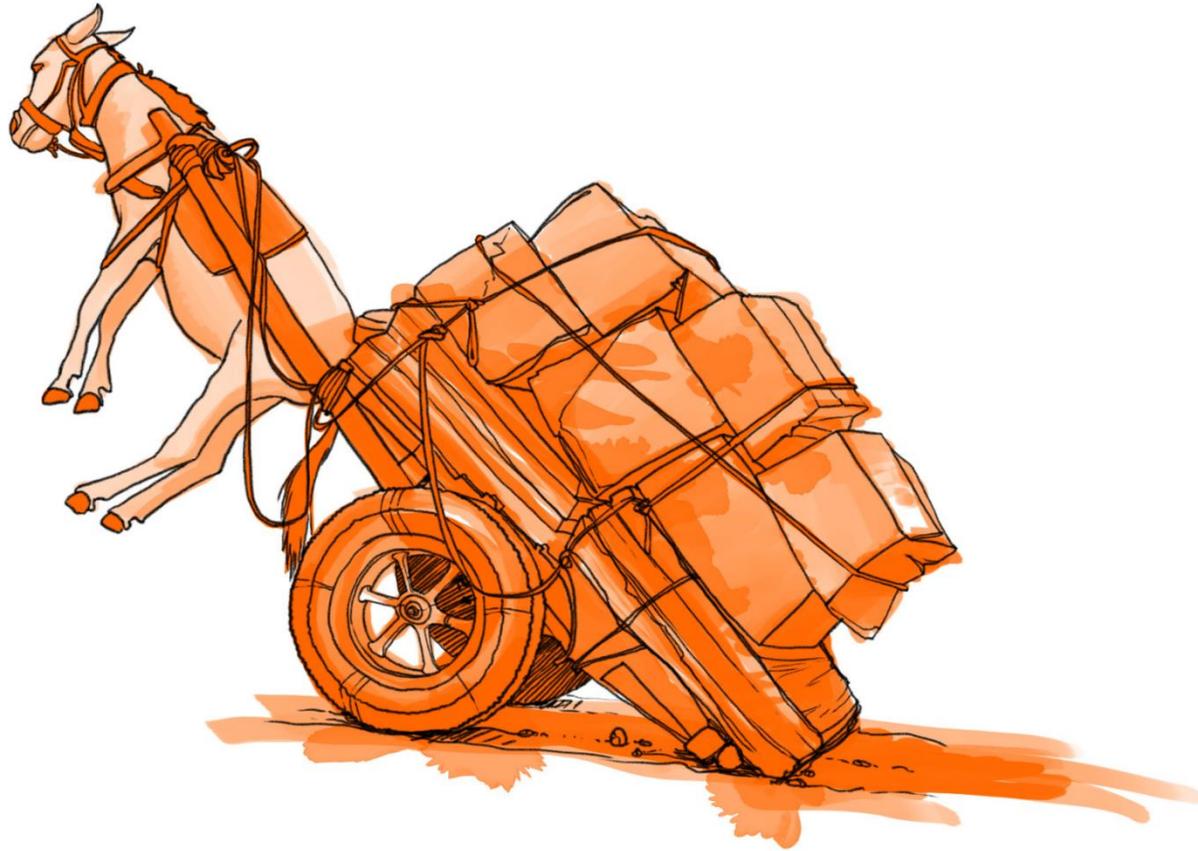


Prof. Dr. Marcus Eckert

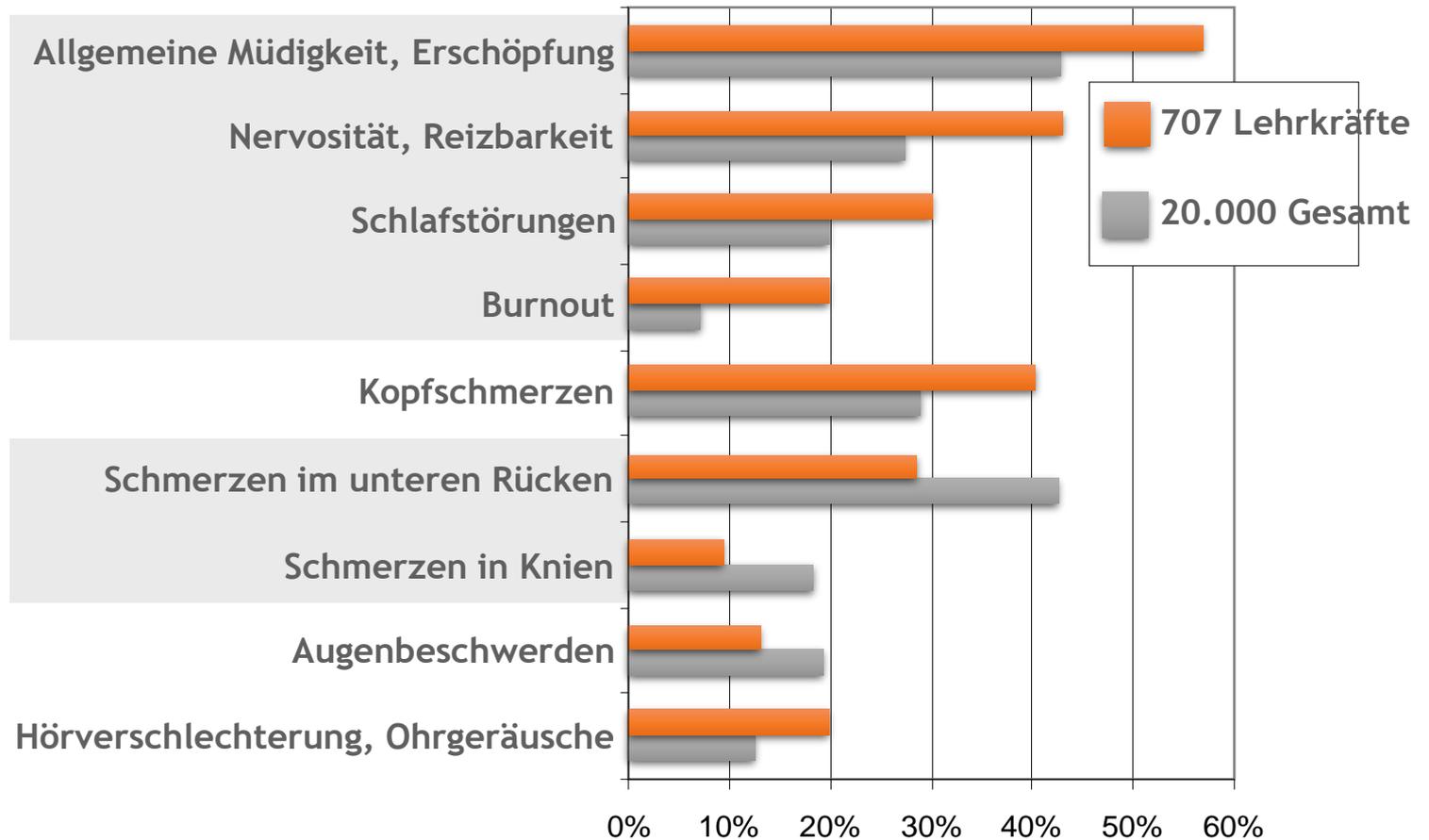
## Prof. Dr. Marcus Eckert

- GHR Lehrer (2003 – 2010)
- Klinischer Psychologe
- Gründung: Institut LernGesundheit
- Professor für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen
- Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie
  
- Verheiratet und 2 Kinder

# BELASTUNGSTHEORIEN AUF EINEM BLICK

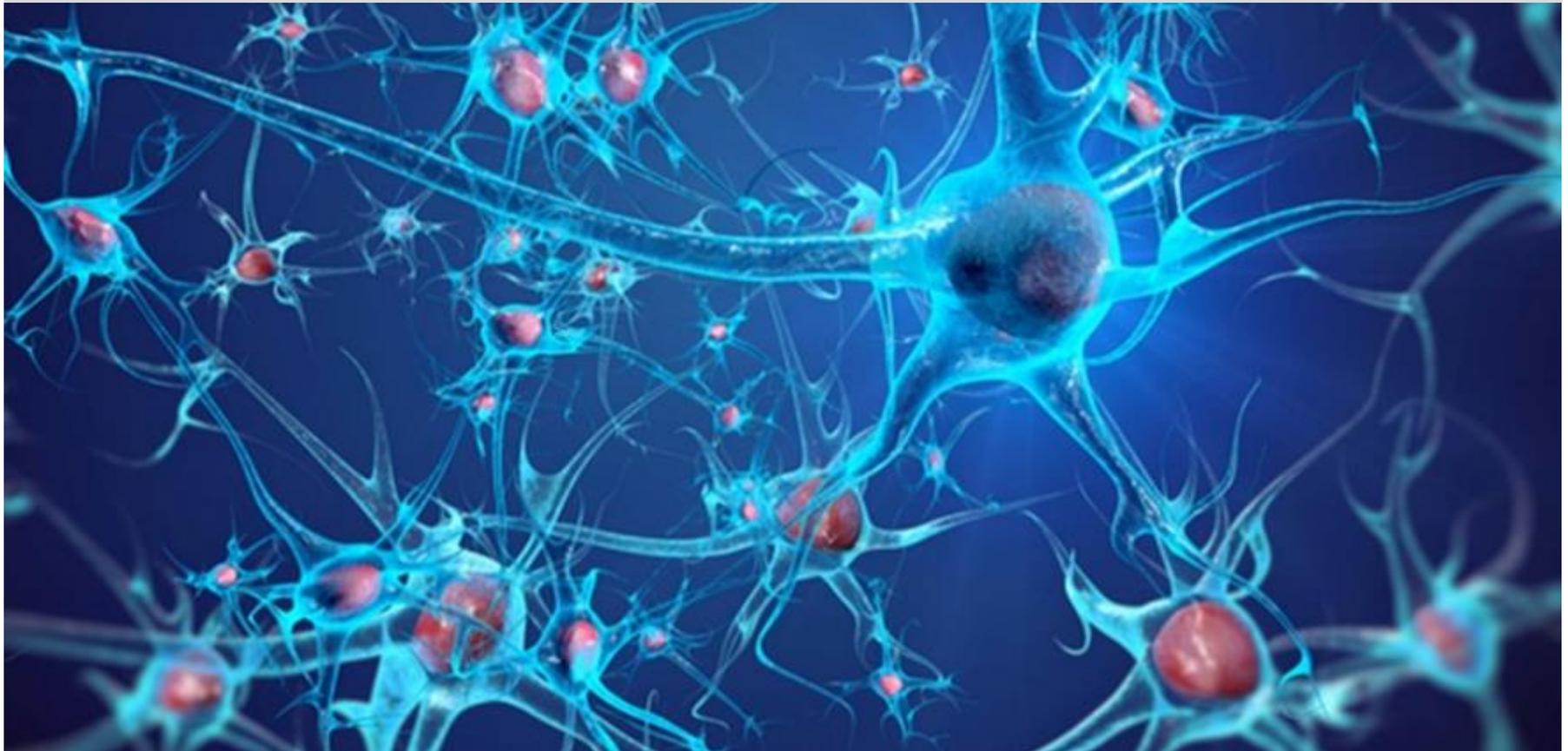


# STRESSREPORT (BAUA, 2012)

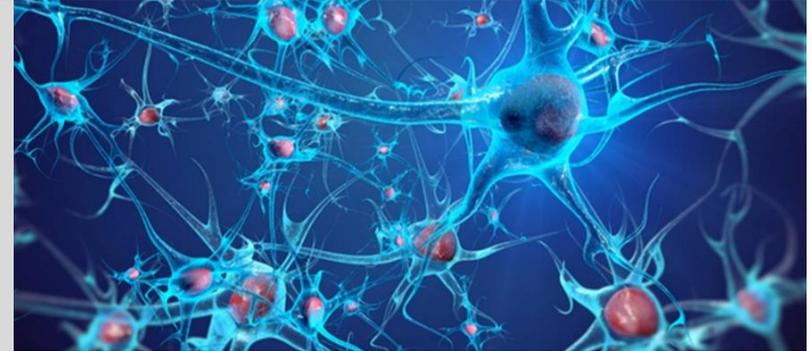


## Hebbsche Lernregel (1949)

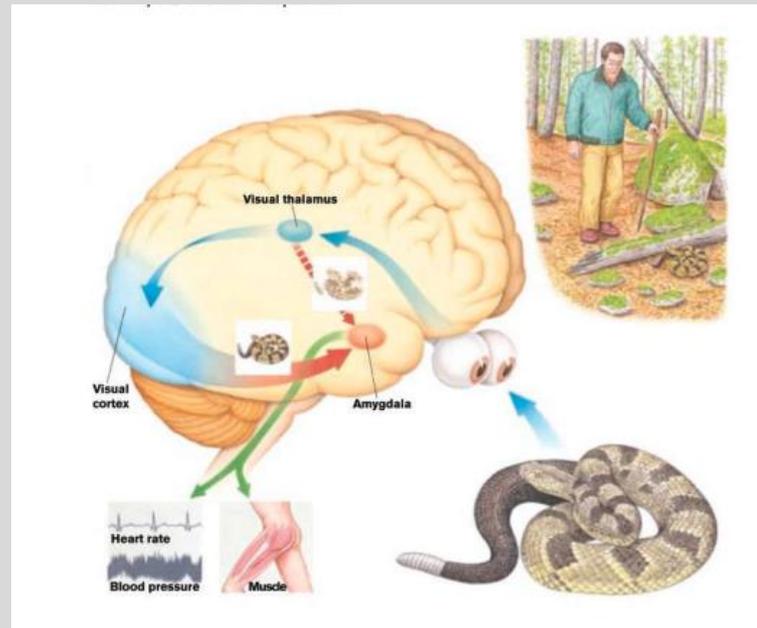
Neurons that fire together wire together



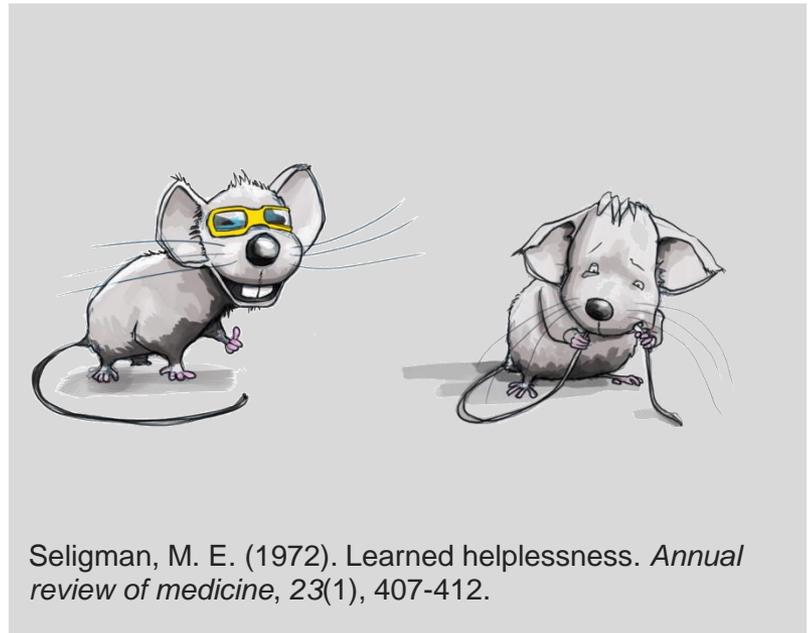
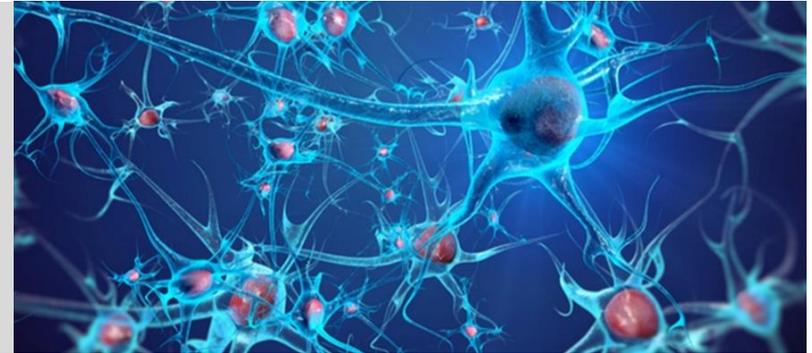
## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



## Stress und Angst



## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.

# ERLEBEN IST DAS ERGEBNIS VON AUFMERKSAMKEITSFOKUSSIERUNG



## **„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)

Table 1  
*Persistence on Unsolvable Puzzles (Experiment I)*

Condition	Time (min)	Attempts
Radish	8.35	19.40
Chocolate	18.90	34.29
No food control	20.86	32.81

*Note.* Standard deviations for Column 1, top to bottom, are 4.6.7., 6.86. and 7.30. For Column 2. SDs = 8.12, 20.16, and 13.38.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998)



University of Applied Sciences

**APOLLON** Hochschule  
der Gesundheitswirtschaft

# ERSCHÖPFUNG DER WILLENKRAFT ALLES NUR IN DEINEM KOPF?

Research Article

## Ego Depletion—Is It All in Your Head? Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation

**Veronika Job, Carol S. Dweck, and Gregory M. Walton**

Stanford University

### Abstract

Much recent research suggests that willpower—the capacity to exert self-control—is a limited resource that is depleted after exertion. We propose that whether depletion takes place or not depends on a person's belief about whether willpower is a limited resource. Study 1 found that individual differences in lay theories about willpower moderate ego-depletion effects: People who viewed the capacity for self-control as not limited did not show diminished self-control after a depleting experience. Study 2 replicated the effect, manipulating lay theories about willpower. Study 3 addressed questions about the mechanism

**aps**  
ASSOCIATION FOR  
PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Psychological Science  
21(11) 1686–1693  
© The Author(s) 2010  
Reprints and permission:  
[sagepub.com/journalsPermissions.nav](http://sagepub.com/journalsPermissions.nav)  
DOI: 10.1177/0956797610384745  
<http://pss.sagepub.com>



Prof. Dr. ...  
APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft

Studie 2:

## Implicit Theory (manipuliert)

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

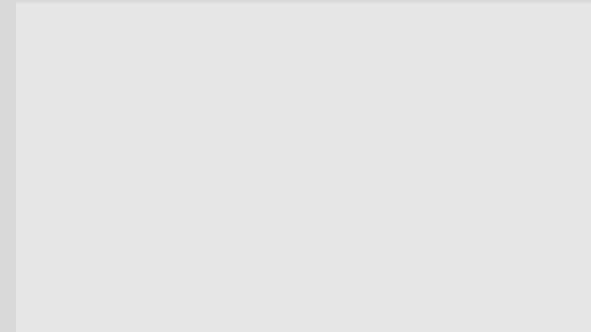
- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

## Manipulation

- **limited-resource theory**
- *“Working on a strenuous mental task can make you feel tired such that you need a break before accomplishing a new task”*
- **nonlimited-resource theory**
- *“Sometimes, working on a strenuous mental task can make you feel energized for further challenging activities”*

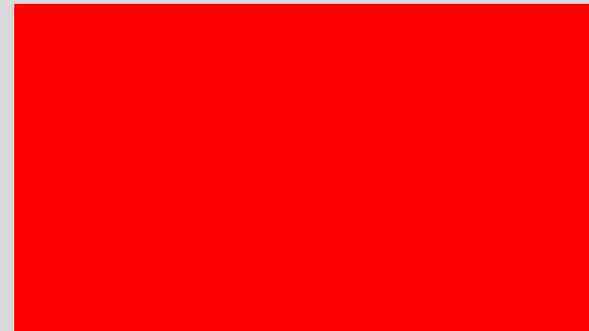
Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



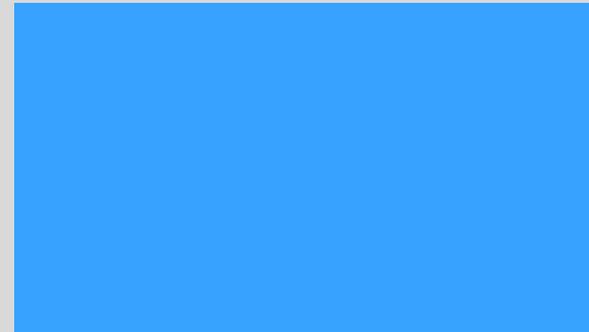
Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

**Blau**

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

**Grün**

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Gelb

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Rot

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

**Rot**

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Gelb

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Grau

Studie 2:  
**Implicit Theory (manipuliert)**

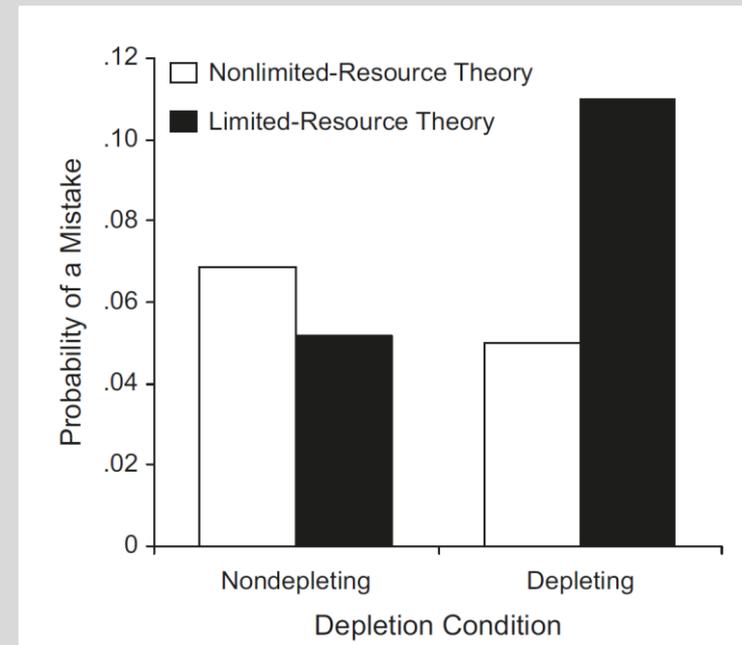
- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

## Manipulation

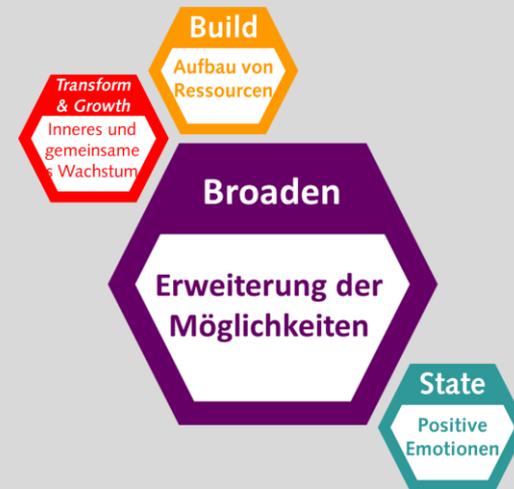
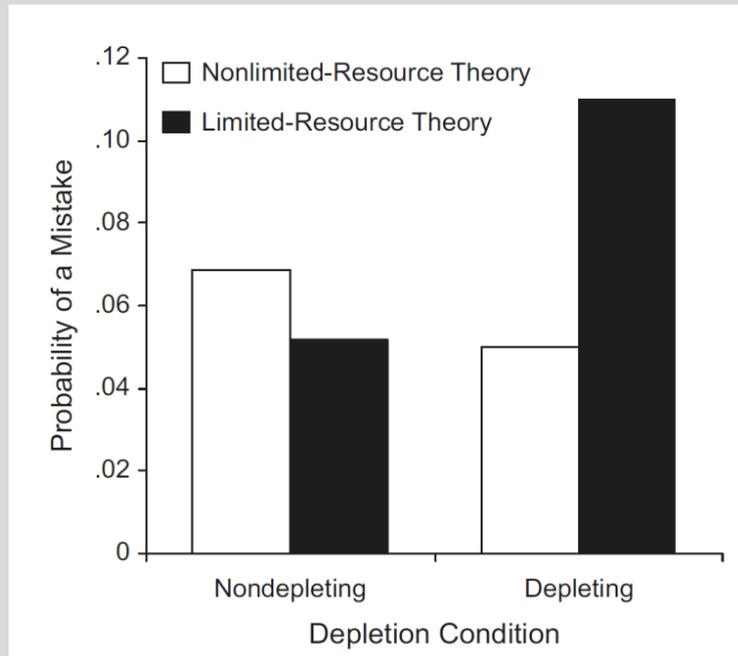
- **limited-resource theory**
- *“Working on a strenuous mental task can make you feel tired such that you need a break before accomplishing a new task”*
- **nonlimited-resource theory**
- *“Sometimes, working on a strenuous mental task can make you feel energized for further challenging activities”*

## Studie 2: Implicit Theory (manipuliert)

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task ( 2 Bedingungen)
  - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
  - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

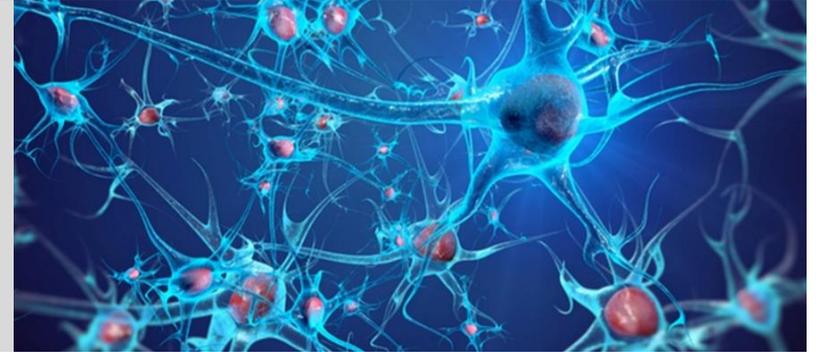


# BROADEN AND BUILD THEORY (FREDRICKSON, 2001)

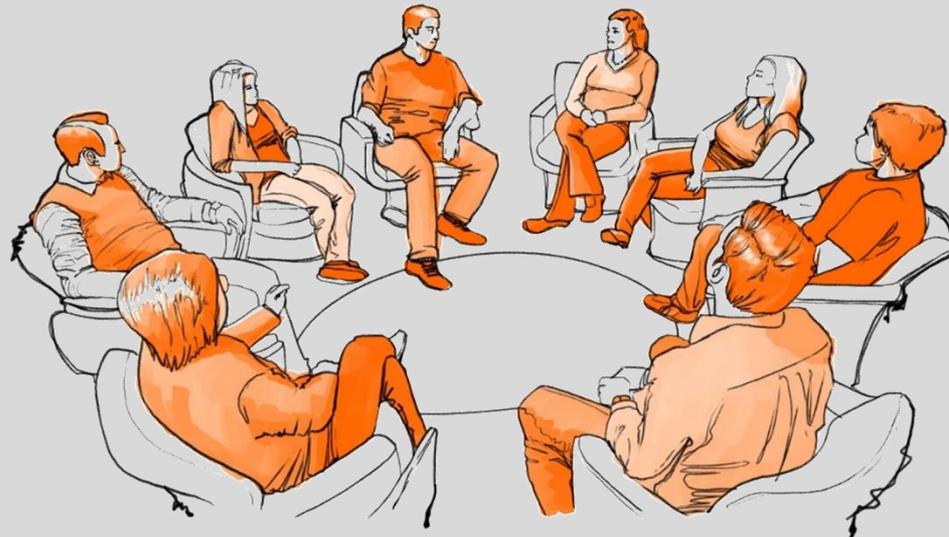


## Hebbsche Lernregel (1949)

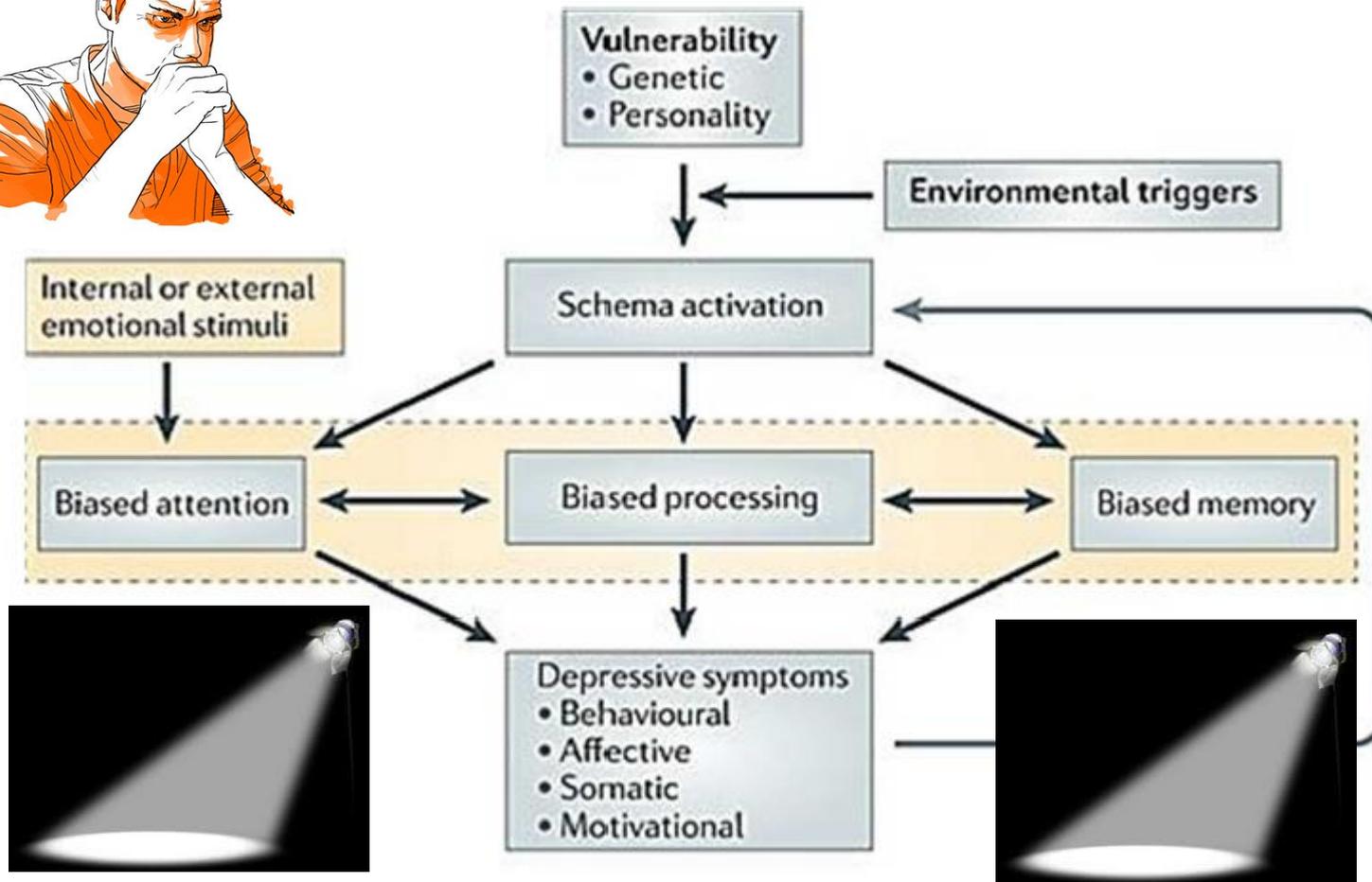
Neurons that fire together wire together



## Vorstellung und Erwartungskklärung



# KOGNITIVES DEPRESSIONSMODELL

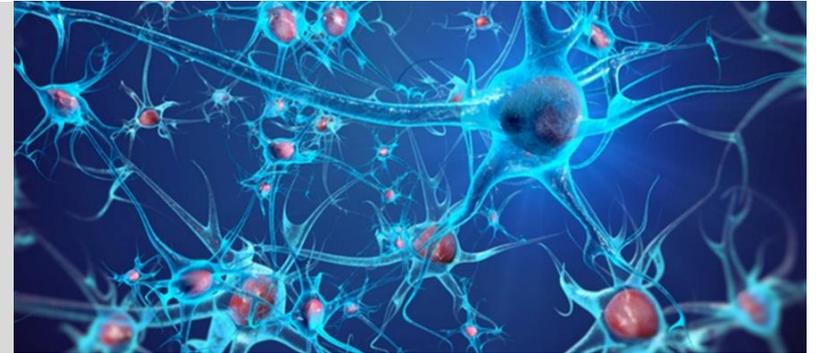


# BROADEN AND BUILD THEORY (FREDRICKSON, 2001)



## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



## Hilfreiche Emotionen

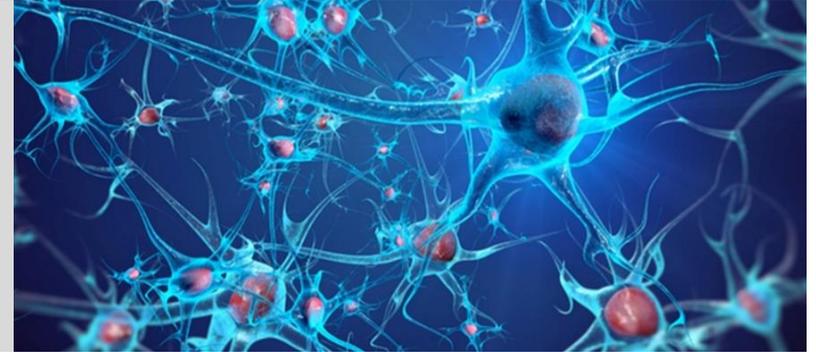


## Verankern

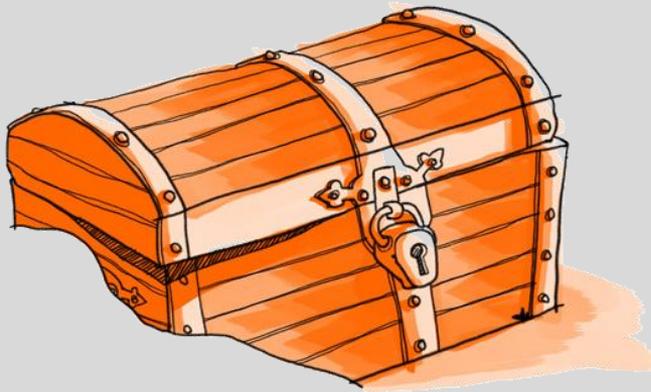
- 1) Hilfreiche Emotionen identifizieren
- 2) Situation suchen
- 3) In die Situation eintauchen
- 4) Anker laden
- 5) Ausprobieren

## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



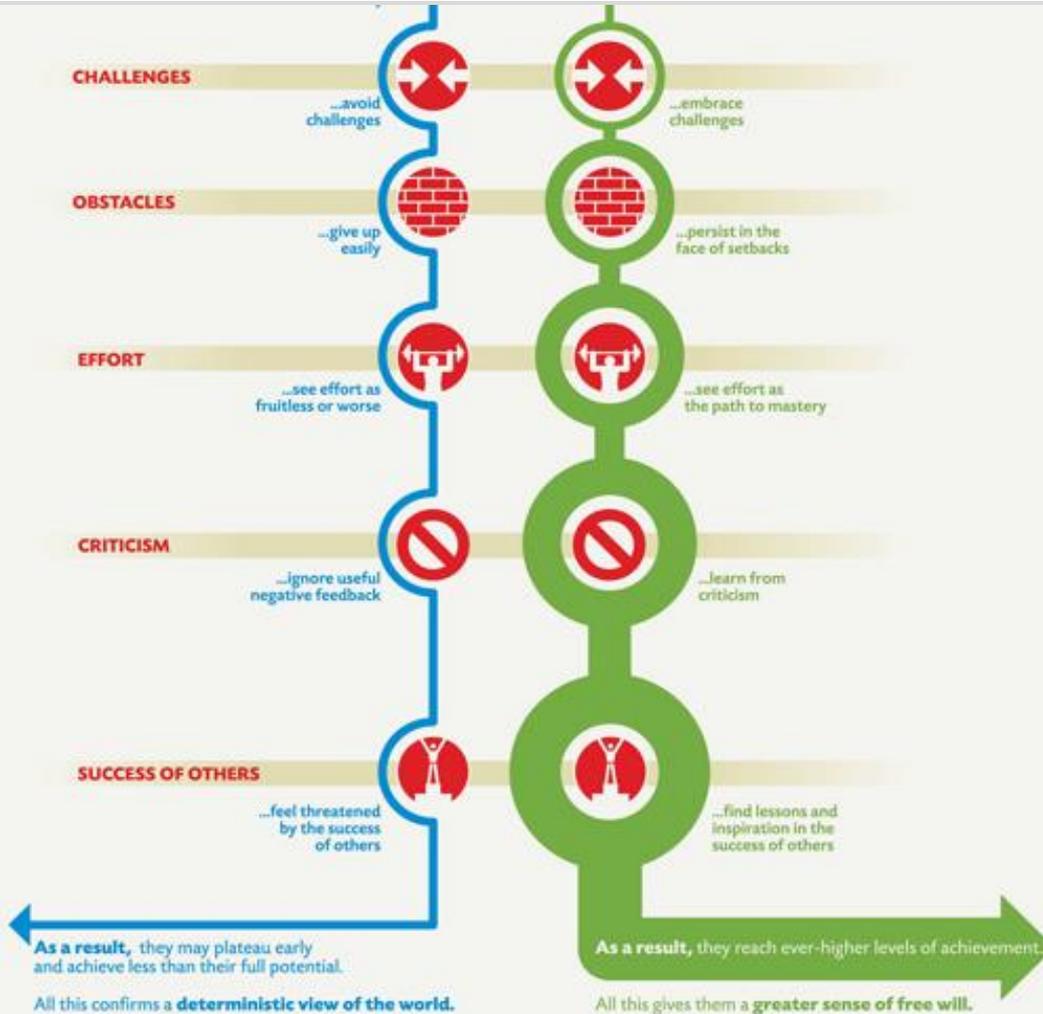
## Tagesschätze finden



## Ablauf

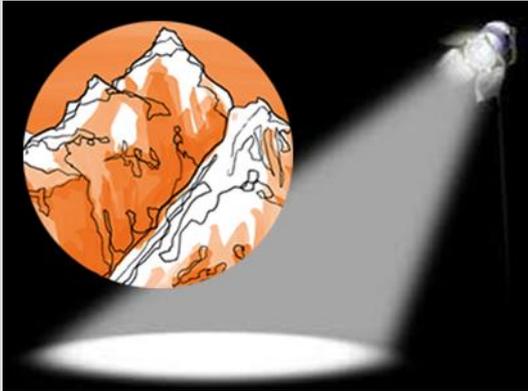
- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen

# ARBEITEN AM MINDSET (DWECK, 2008)



# BROADEN AND BUILD THEORY (FREDRICKSON, 2001)





Bewältigungserfahrungen

## „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.

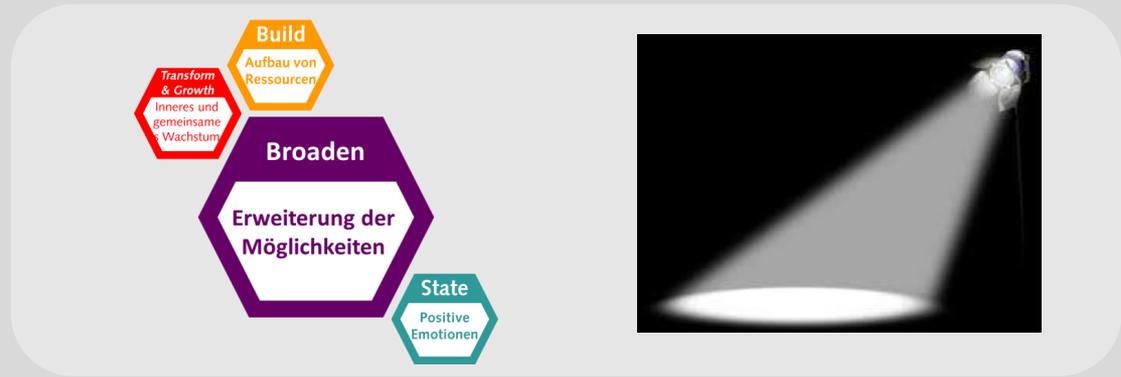
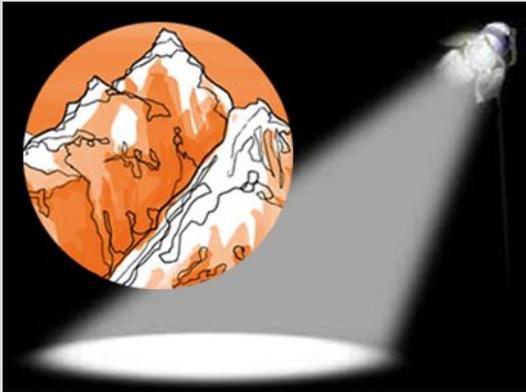
### Benefit-Fokussierung

Welche positiven Unterschiede würde es machen, wenn es gelänge

## Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie *gelingt* es dir, *scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

# SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



Bewältigungserfahrungen

An illustration showing a mouse on the left labeled 'Hilflosigkeit' (Helplessness) and a mouse on the right wearing goggles and labeled 'Selbstwirksamkeit' (Self-efficacy). A large white arrow points from the first mouse to the second. To the right of the illustration, the text 'Wachstumsorientierung (Growth Mindset; Dweck, 2015)' is displayed in purple.

**Ressourcen- und Kompetenzaktivierung**  
*Wie ist dir das gelungen?*

## Belastungen

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



*Kiecolt-Glaser et al., 2005*

## Auch bei Goldhamstern



*Detillion et al., 2004*

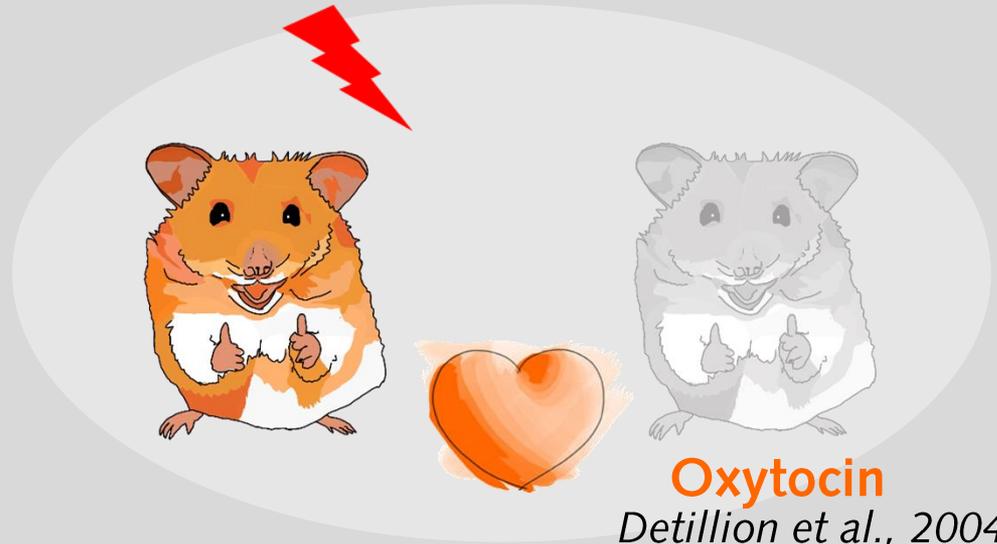
## Belastungen

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

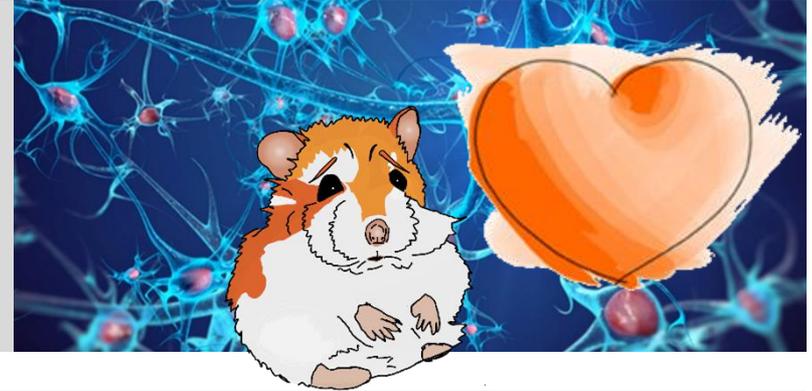


*Kiecolt-Glaser et al., 2005*

## Auch bei Goldhamstern



# OXYTOCIN: WERTSCHÄTZUNG



## Wertschätzung

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



Eigene Erfolge

Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

Leistungsunabhängige  
Selbstwertschätzung

## Benefit finding

Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

Meaning



Purpose



## Beispiele

Benefit finding ist assoziiert mit langsamerem Rückgang der Immunparameter bei HIV Infizierten (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998)

Benefit finding bei einem SARS-Ausbruch war assoziiert mit dem Anstieg von sozialer Unterstützung und Selbstwert (Cheng, Wong, & Tsang, 2006)

## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together

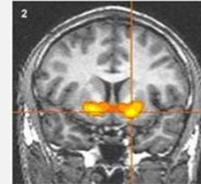


### Meaning



Finden Sie eine Ressource, eine Stärke oder eine günstige Fügung/ Chance, die aus einer schmerzlichen oder belastenden Bedingung entstanden ist.

### Purpose



Suchen Sie täglich ein kleines Ärgernis und spekulieren Sie einmal, wofür das gut sein könnte.

- Welche Chancen könnten sich ergeben?
  - Was können Sie lernen?
- Welche Impulse bekommen Sie?

## Phasen der Trauer

Schock

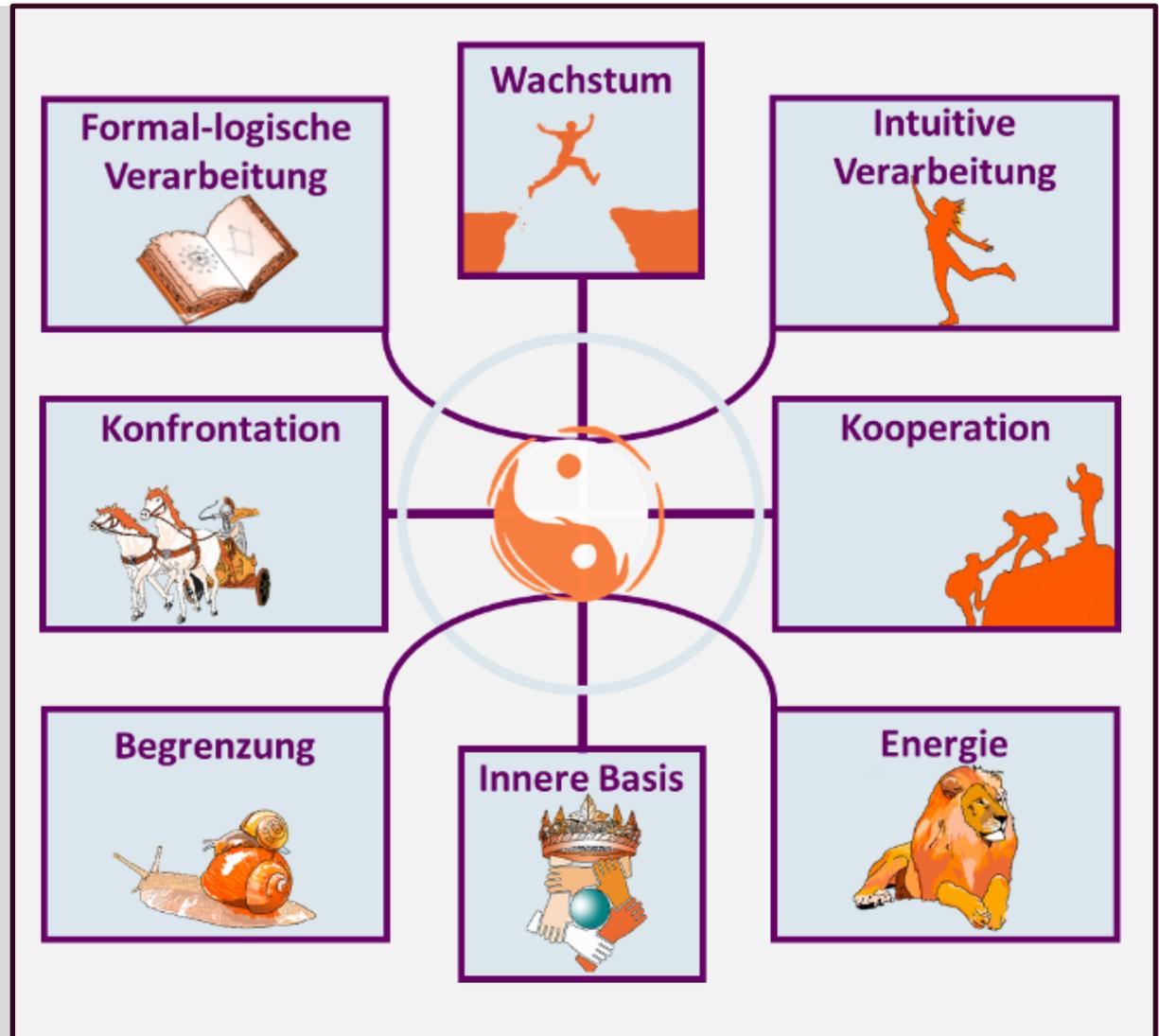
Ablehnung/  
Verleugnung

Wut

Verhandeln

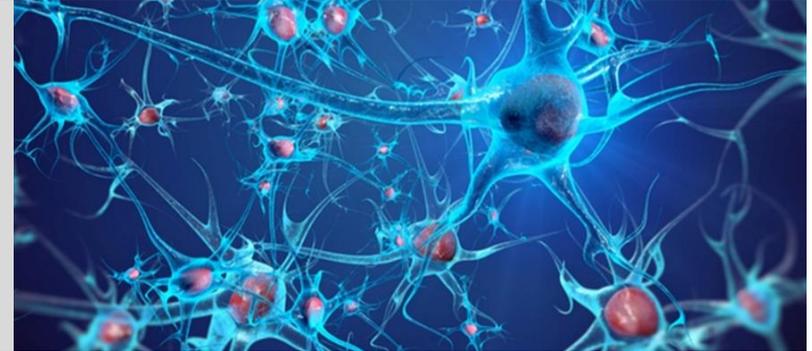
Depression

Integration

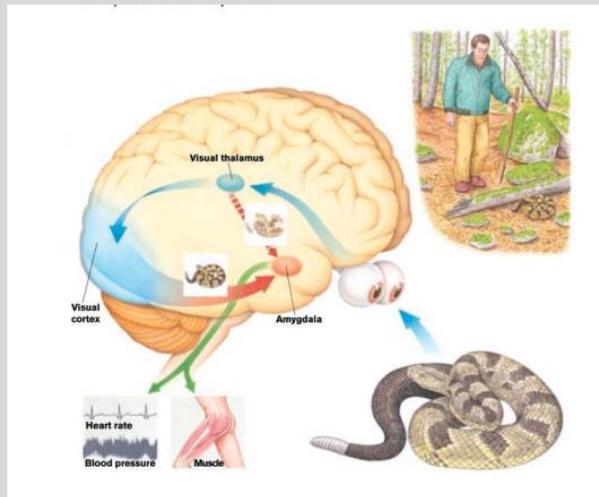


## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



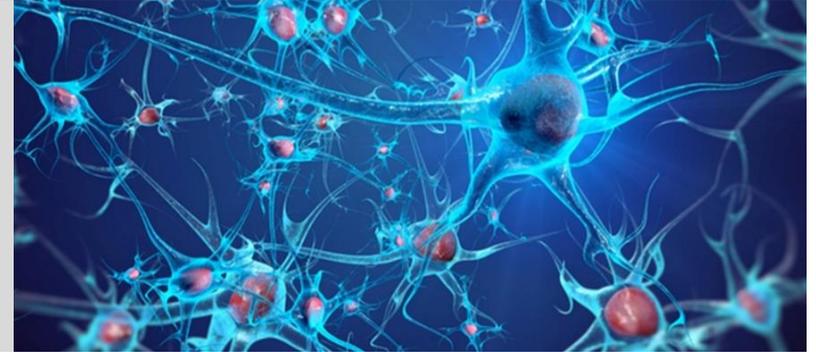
## Stress und Angst



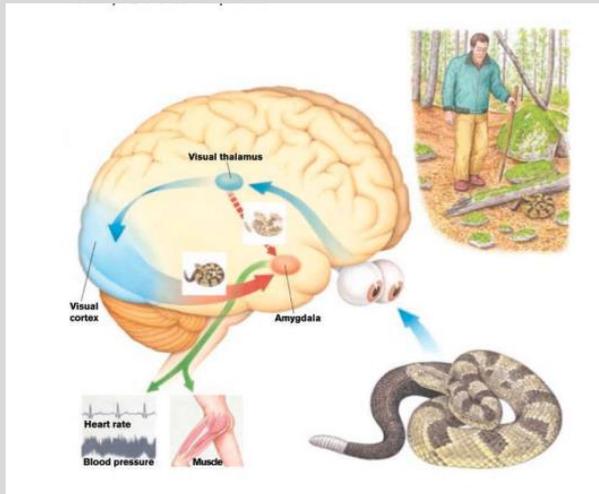
## Antreiber



## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



## Stress und Angst



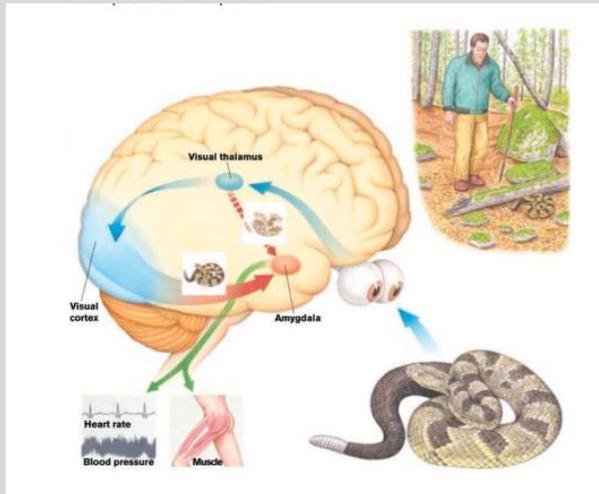
## Sei immer perfekt!



## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



## Stress und Angst



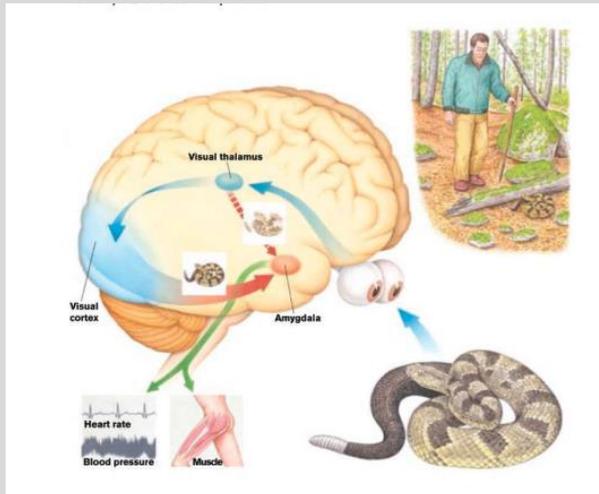
## Sei immer stark!



## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



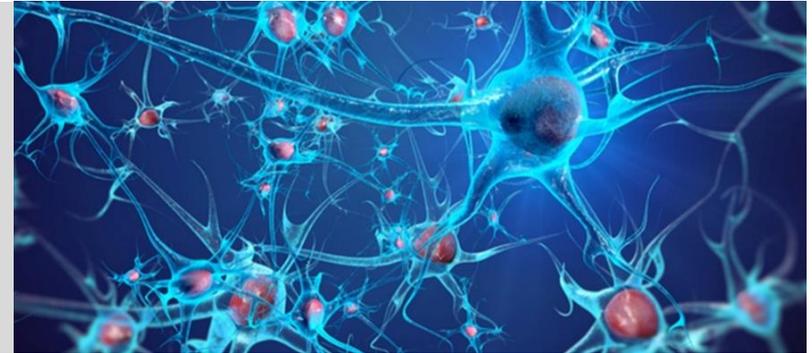
## Stress und Angst



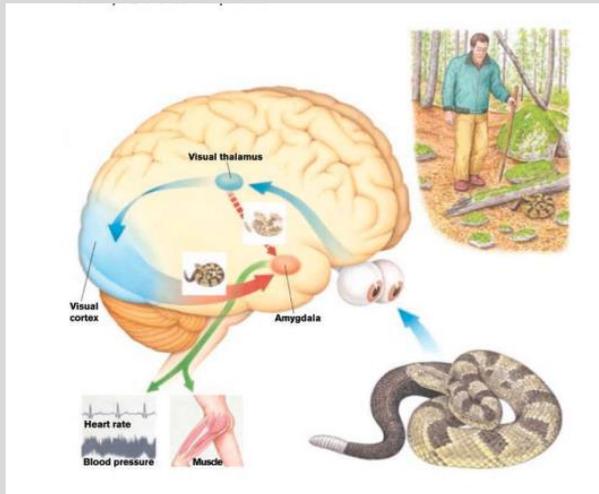
## Beeil dich immer!



## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



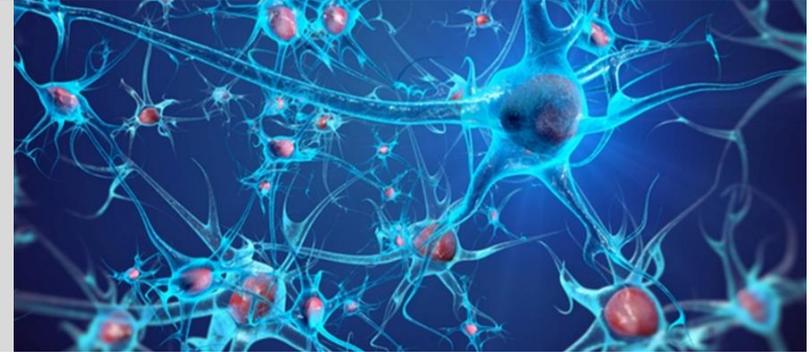
## Stress und Angst



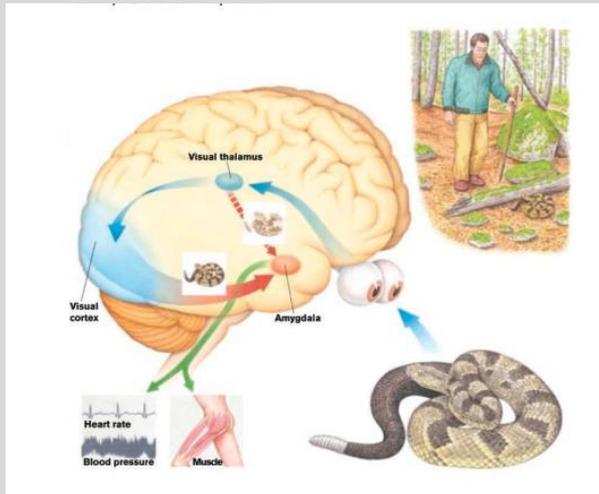
Mach es allen immer  
recht!



## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



## Stress und Angst

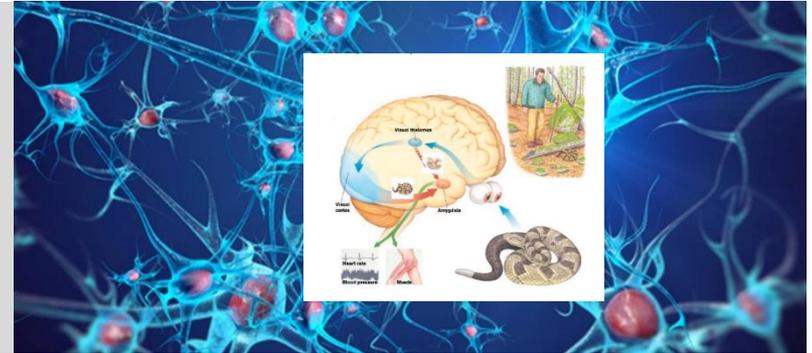


## Streng dich immer an!





## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



## Antreiber



Sei perfekt!



Sei stark!



Beeil dich!



Mach es allen recht!



Streng dich an!

# INNERER DRUCK (IN ANLEHNUNG AN G. SCHMIDT)

- 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?

