

Stark im Stress (SIS)

Prof. Dr. Marcus Eckert

www.growth-institut.de



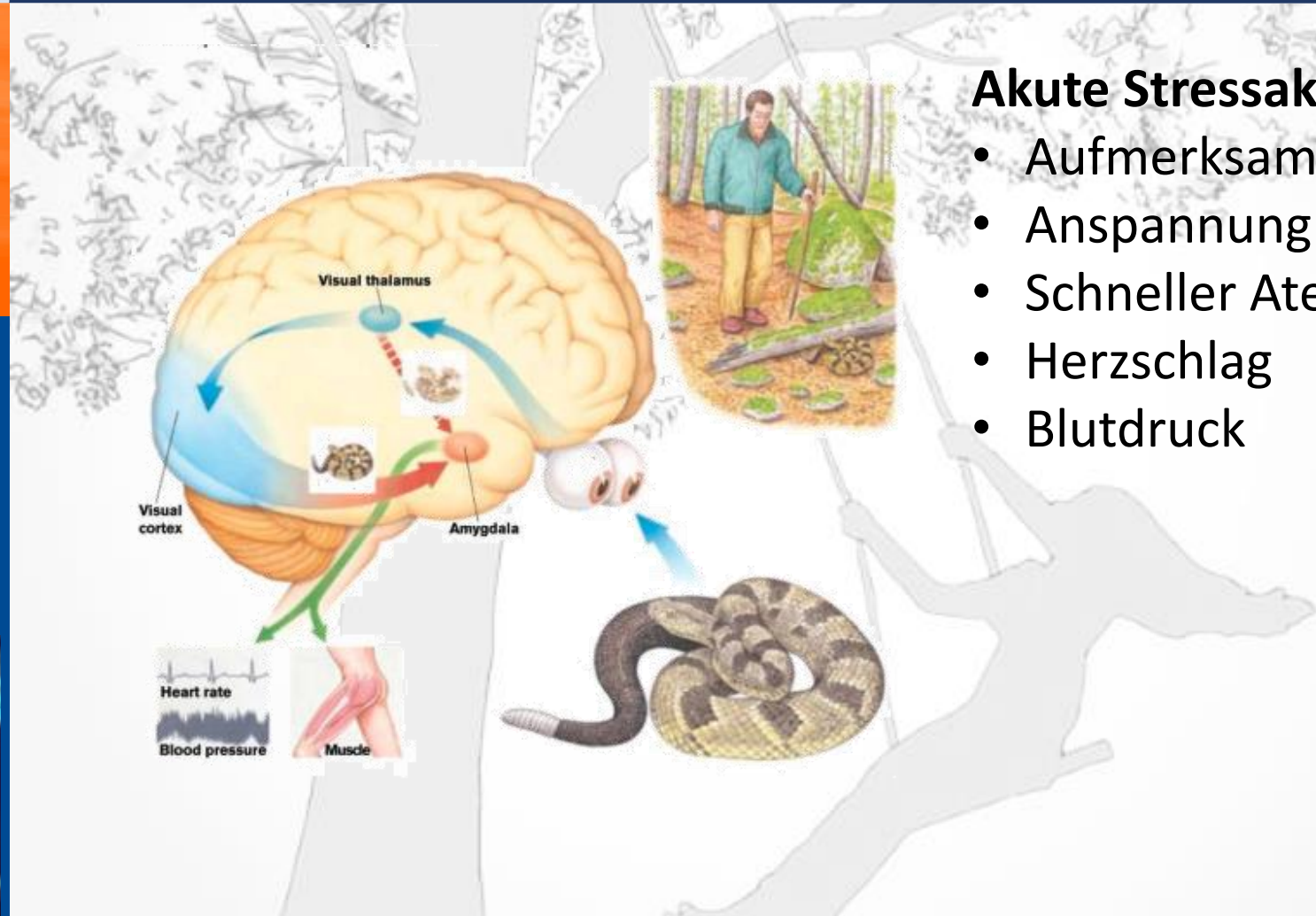
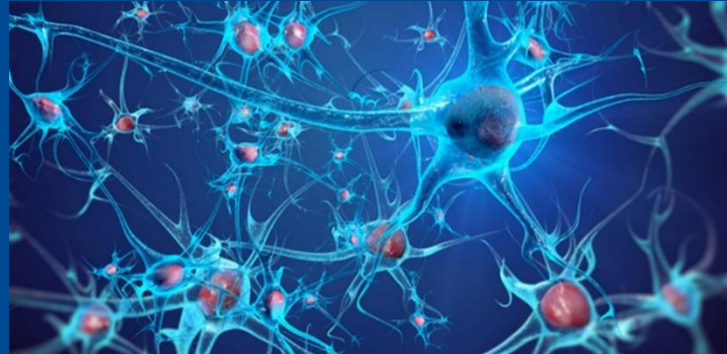
Gesunder Umgang mit Stress und Emotionen

- **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**

Warum?



Unspezifische Aktivierung



Akute Stressaktivierung

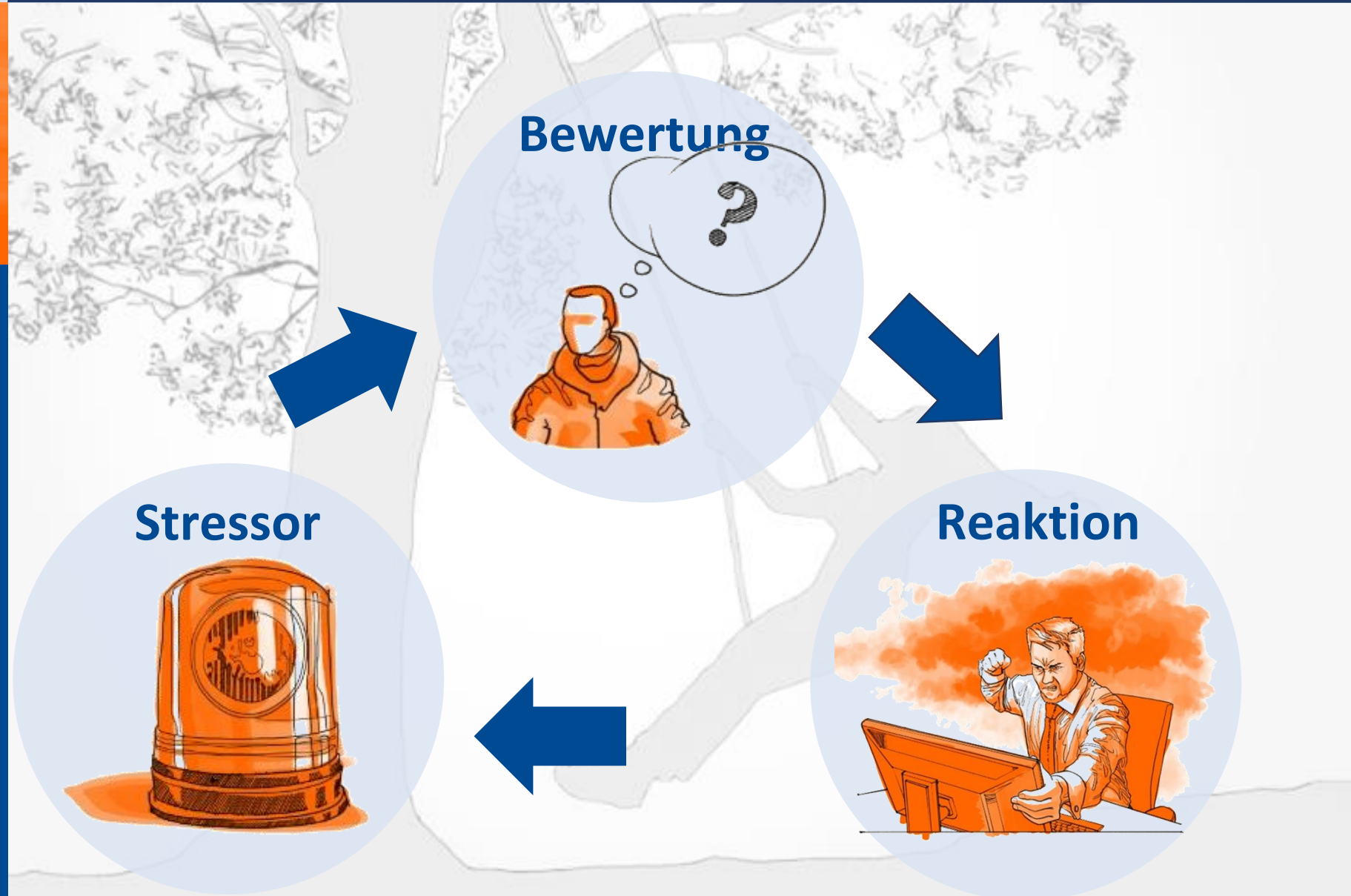
- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

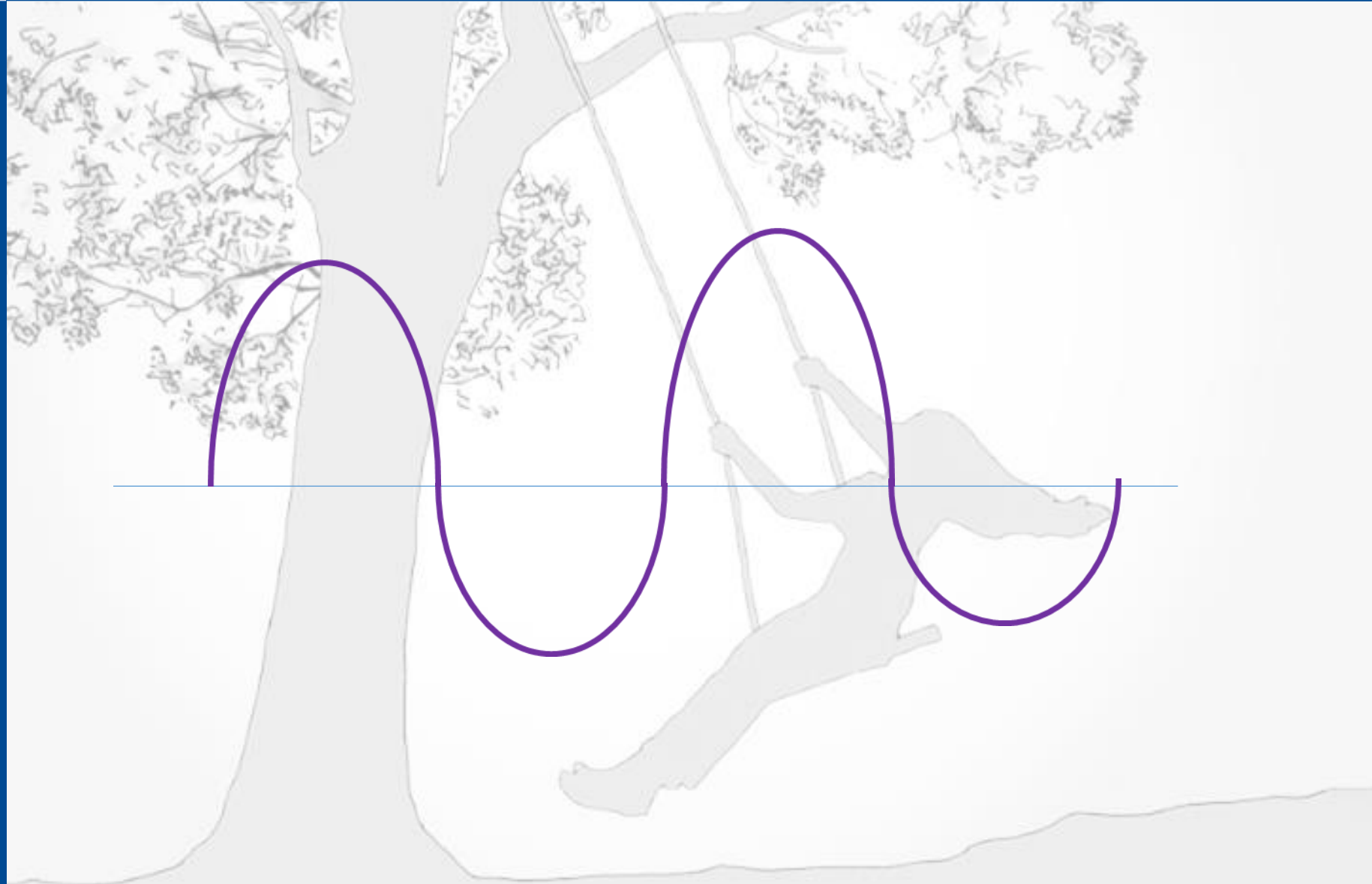


Unspezifische Stressreaktion

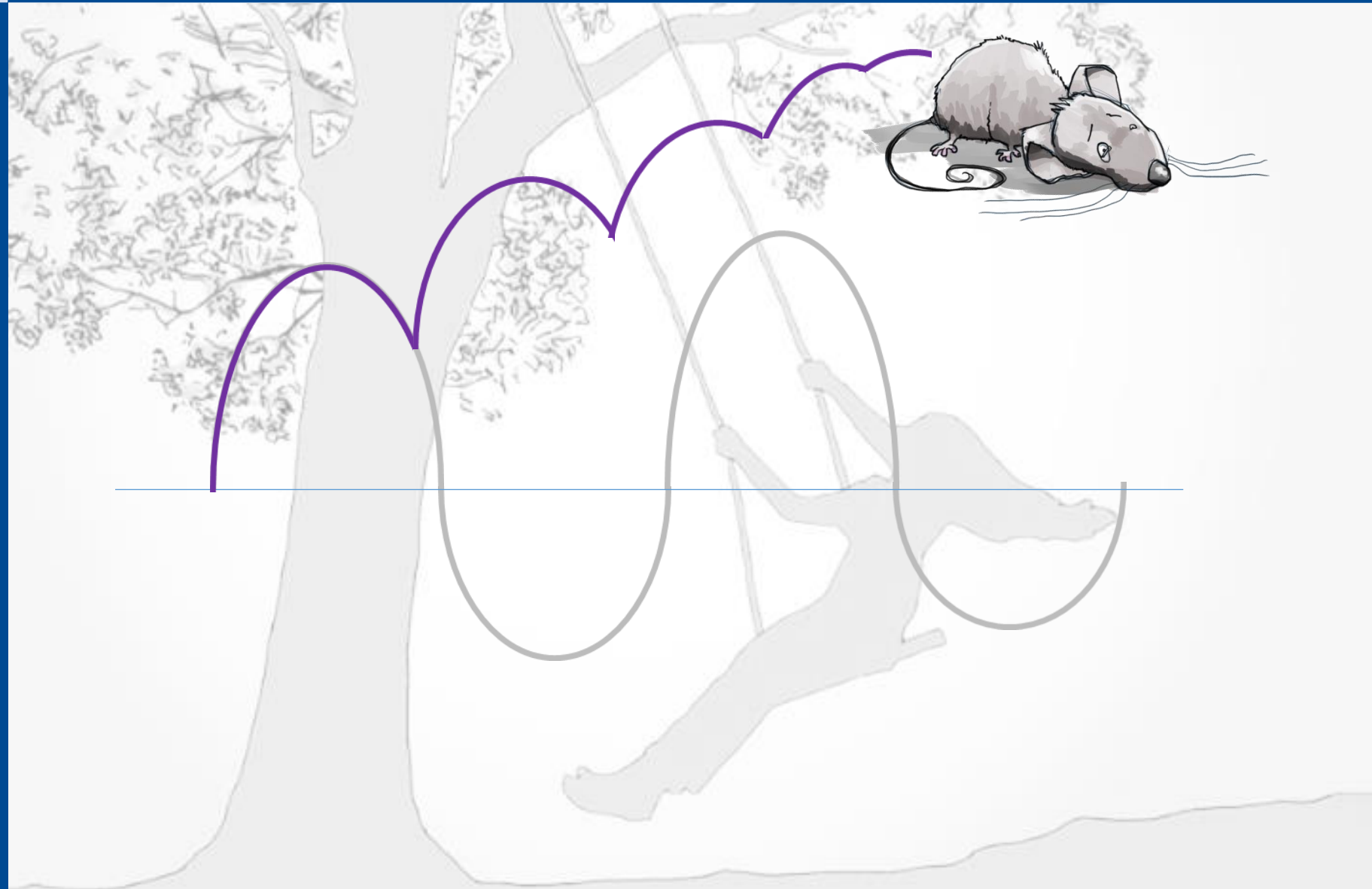
Aufmerksamkeit
Anspannung
Schneller Atem
Herzschlag
Blutdruck

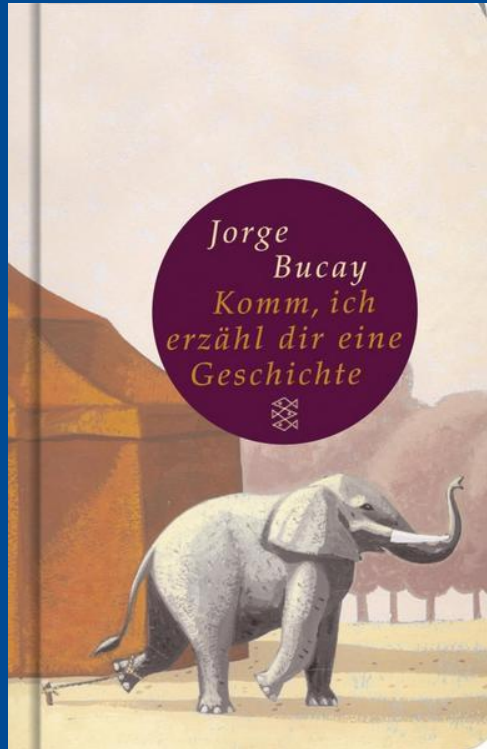


Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus





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

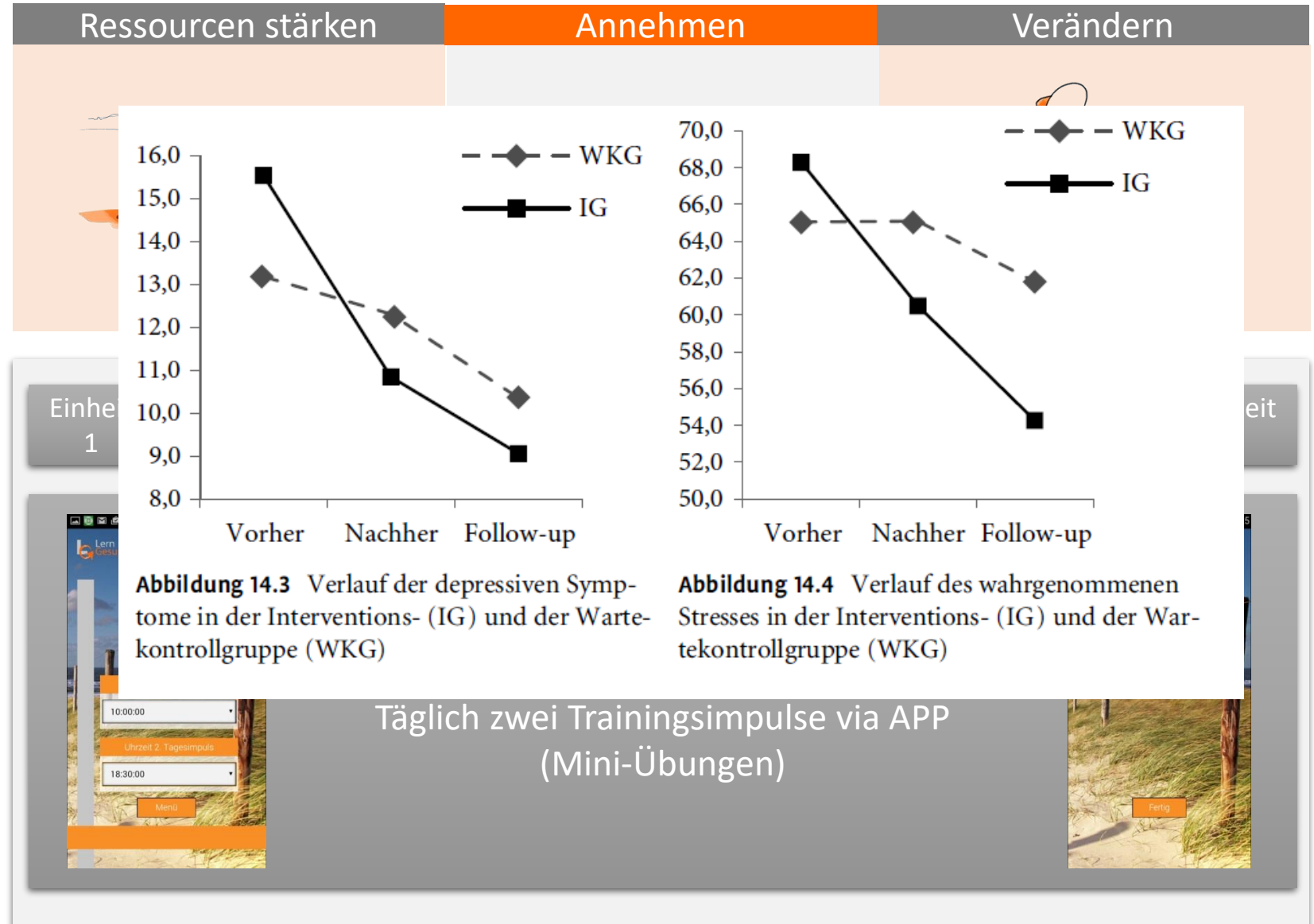
Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534-541.



Android

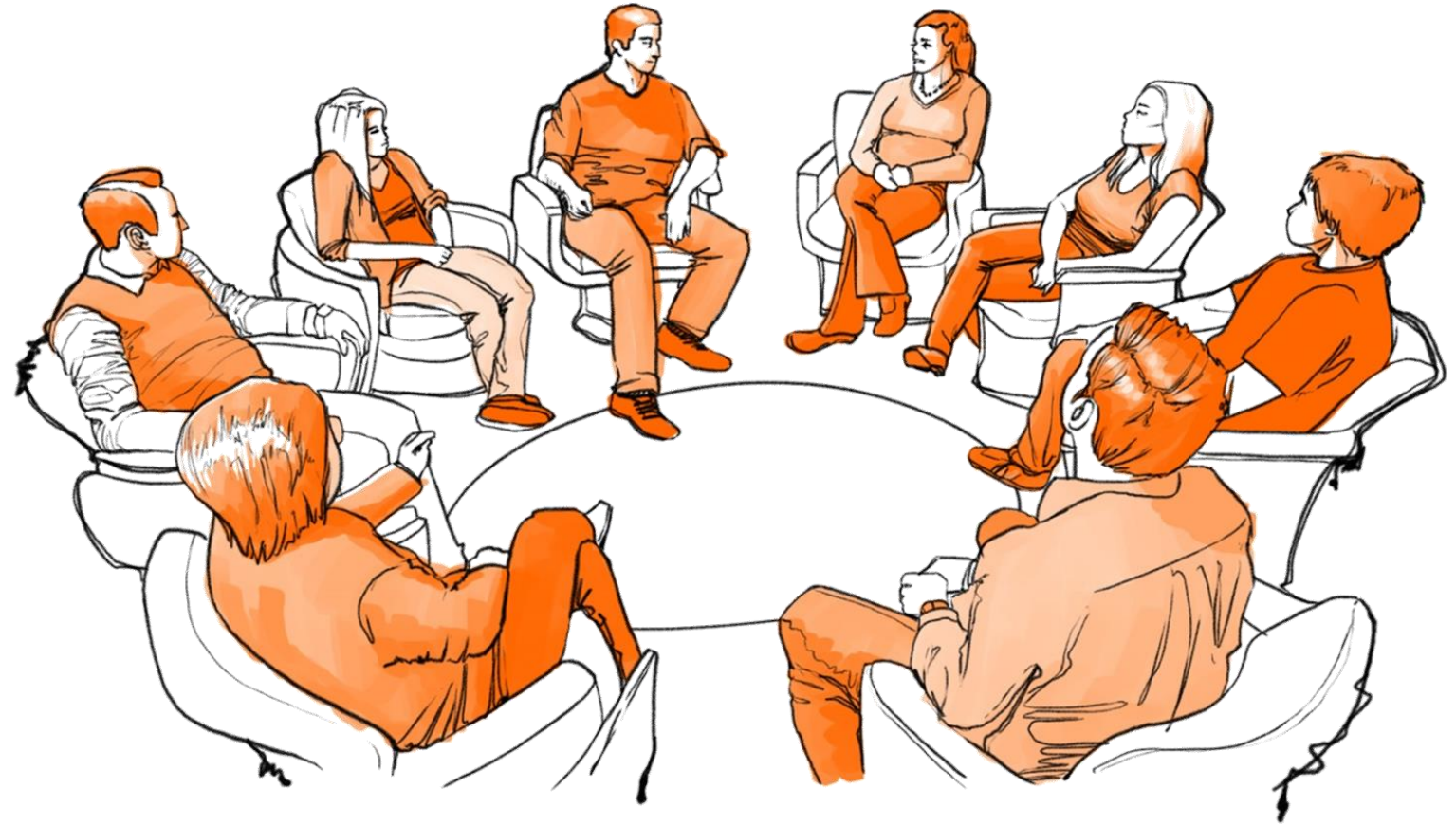


iPhone





Eckert • Tarnowski





Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit
1

Einheit
2

Einheit
3

Einheit
4

Einheit
5

Einheit
6

Einheit
7

Einheit
8

Einheit
9



Zur Unterstützung im Alltag

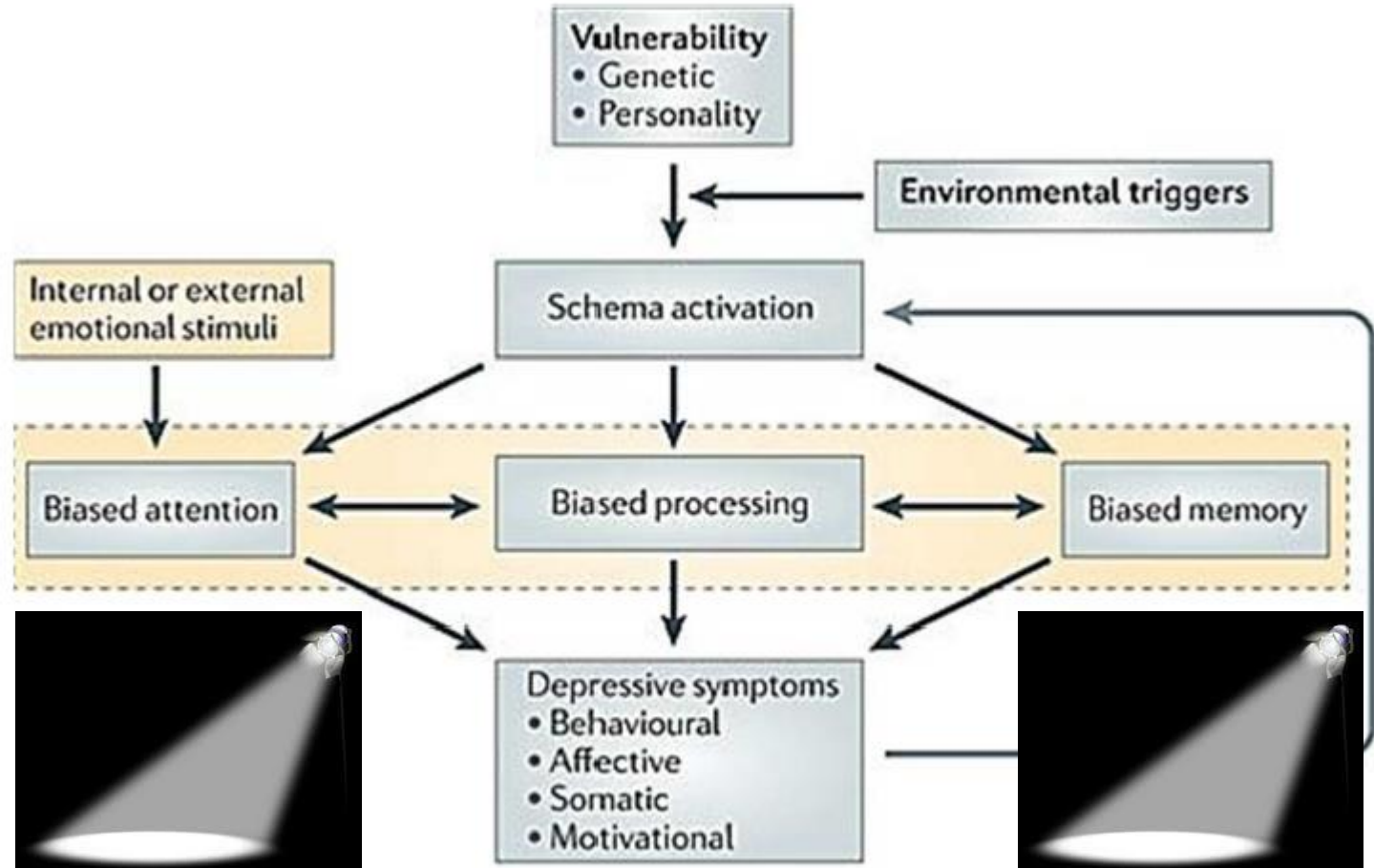
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)



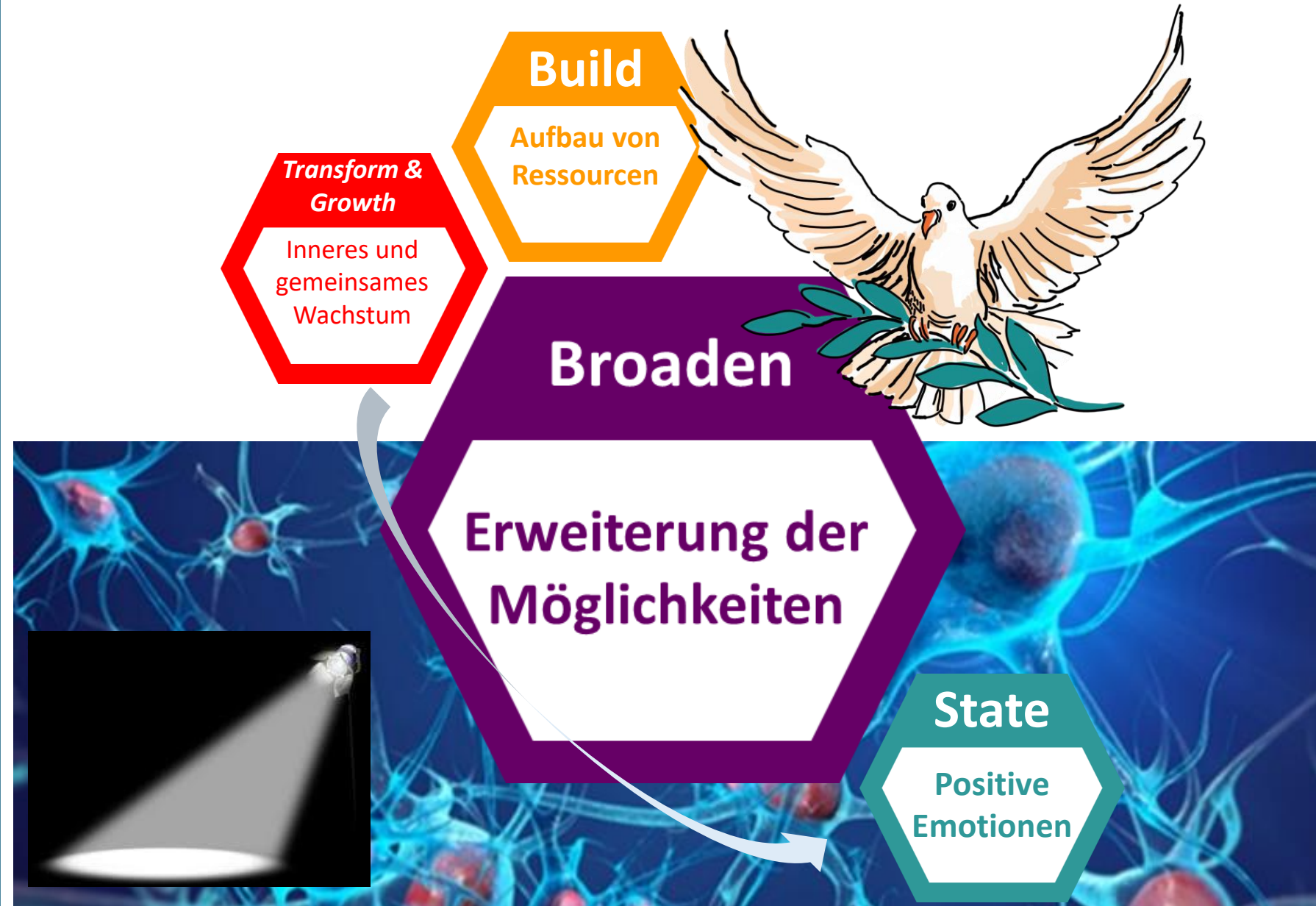


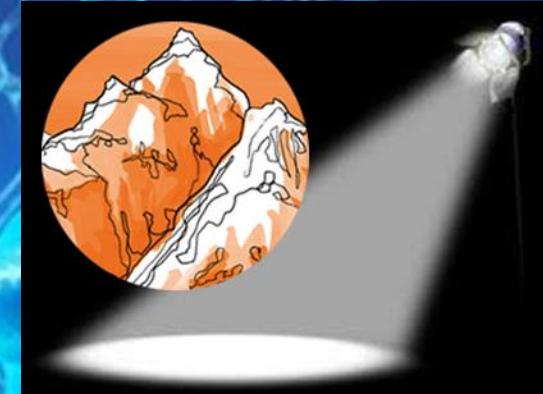
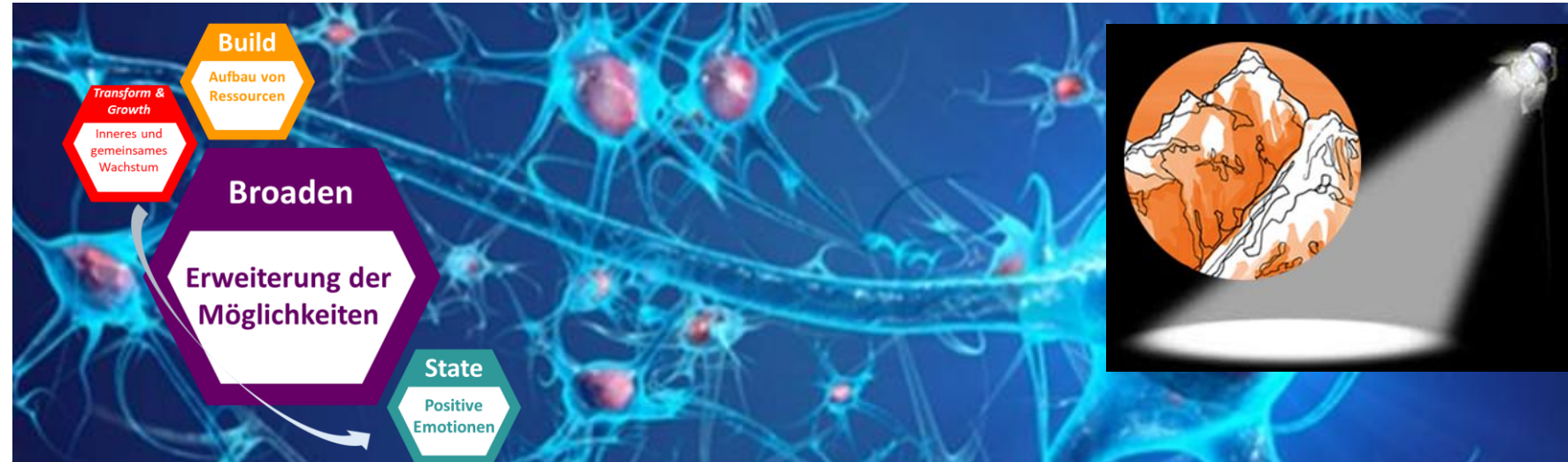
Eckert • Tarnowski

Depression



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





Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?



Kooperation und
Herzlichkeit

Anker für hilfreiche Emotionen

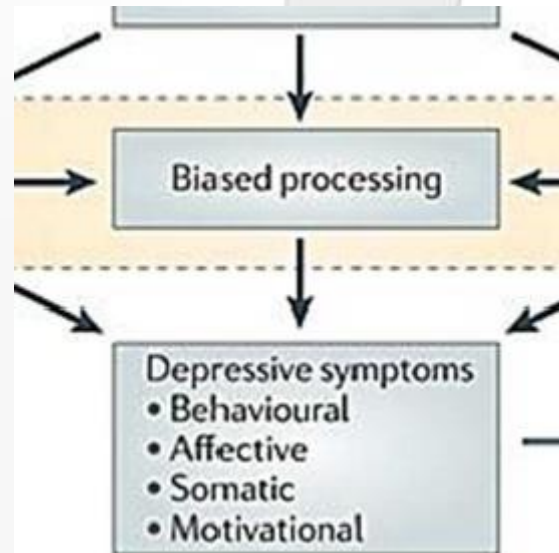


Hilfreiche Emotionen



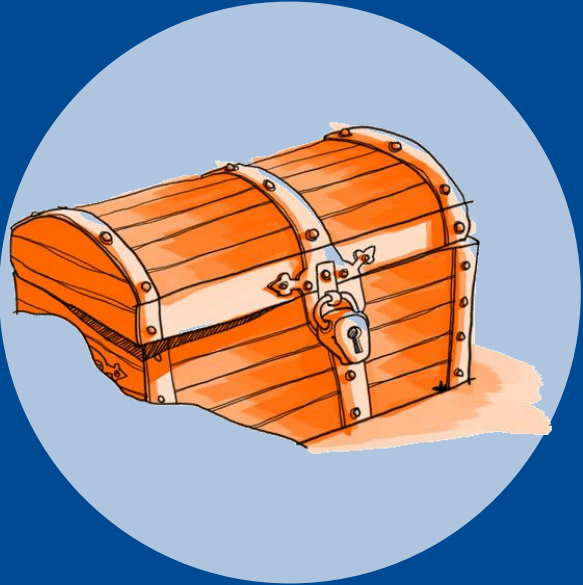
5 Schritte

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



Übung: Tagesschätze finden

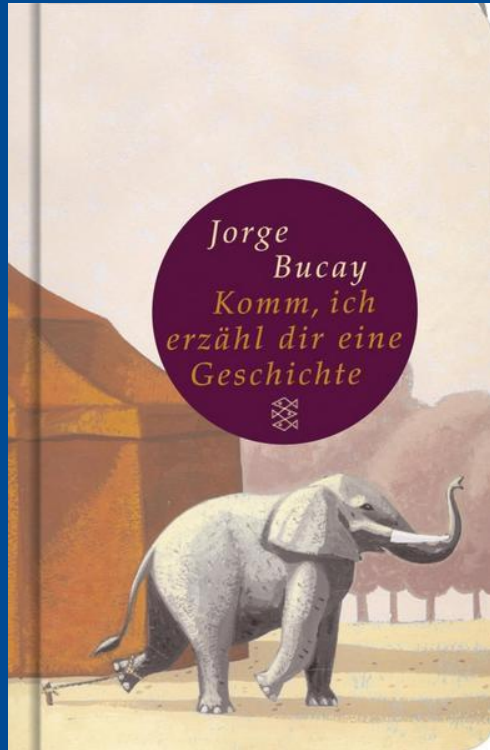
Übung



Ablauf

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





Erlernte Hilflosigkeit

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.

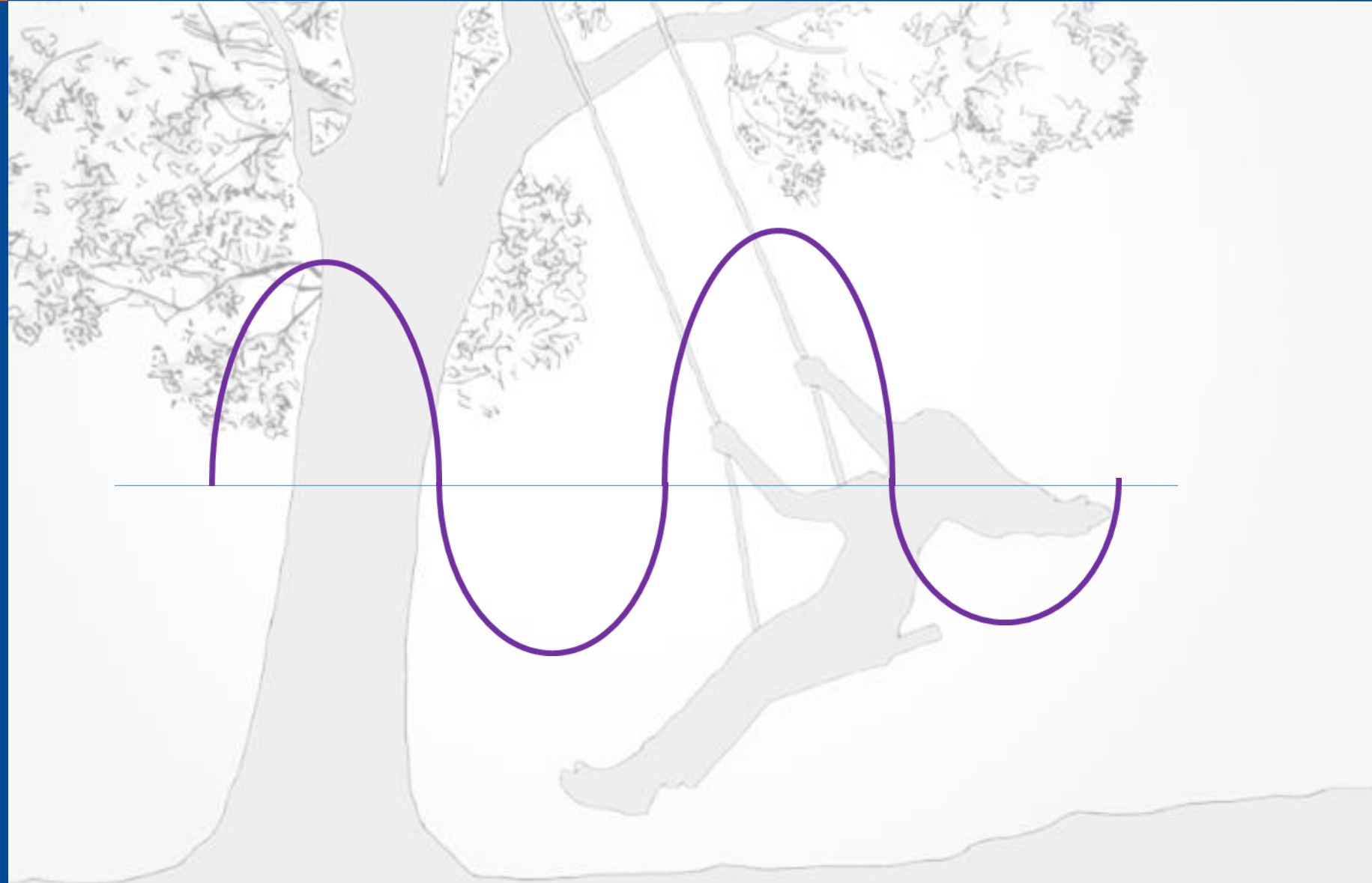
Benefit-Suggestion

Und dann welche positiven Emotionen wohl entstehen, wenn man es geschafft hat...

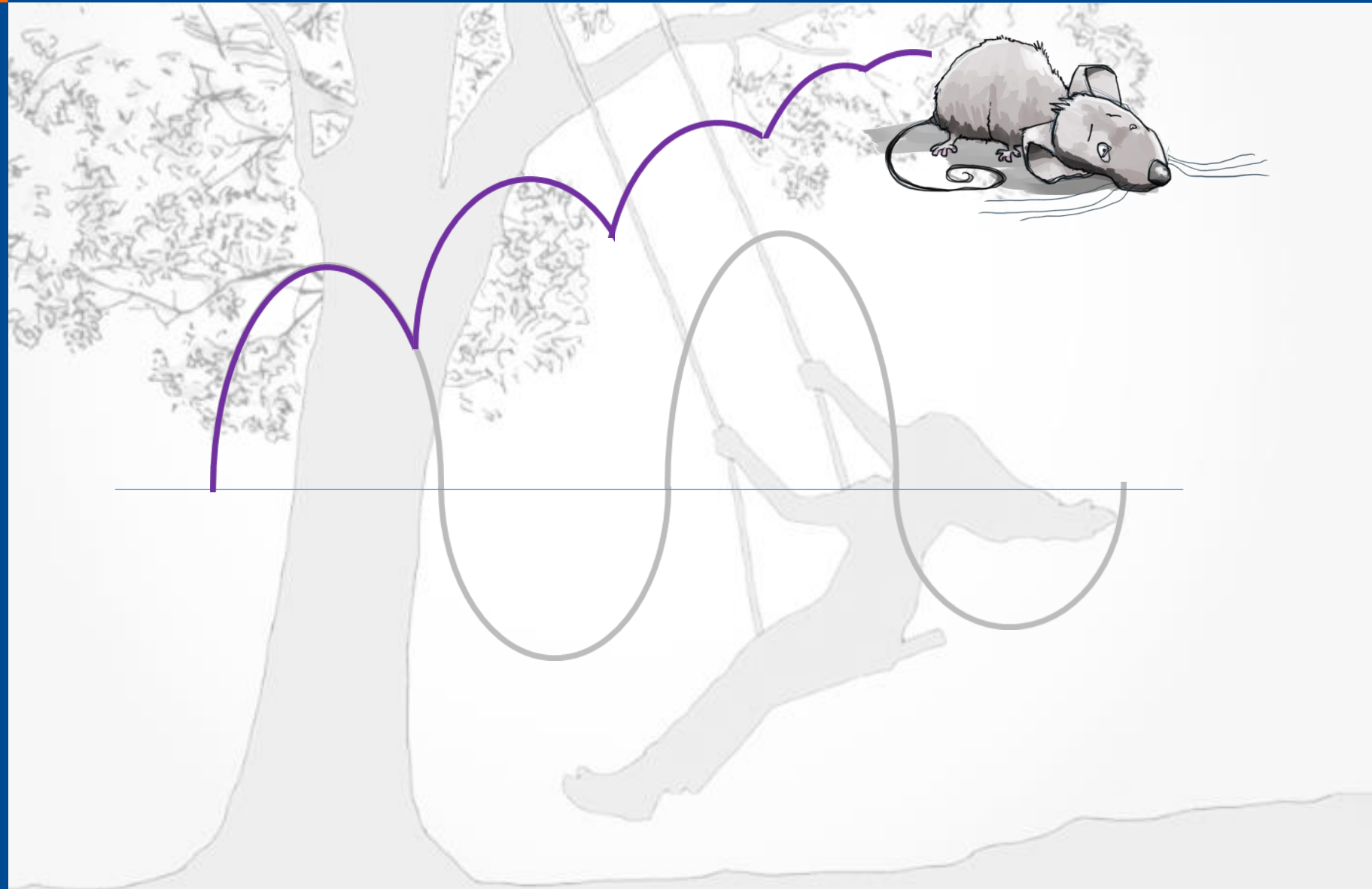
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

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

Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus



Stress und Gesundheit



Wirkung von Erholung



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

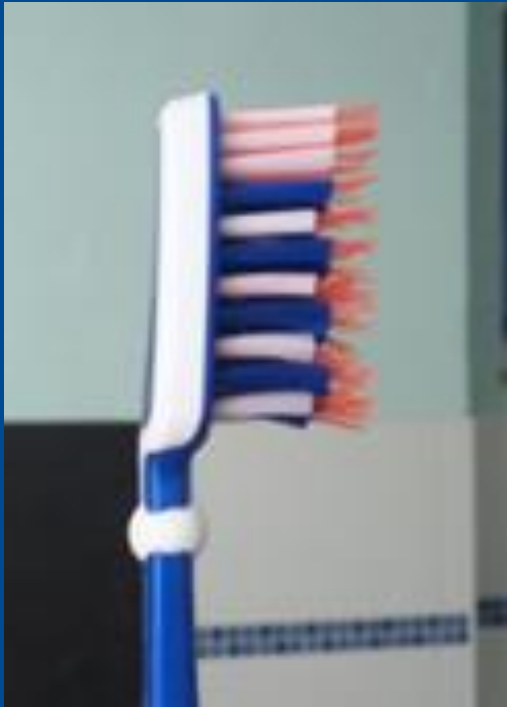
Wissenschaftliche Grundlage



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



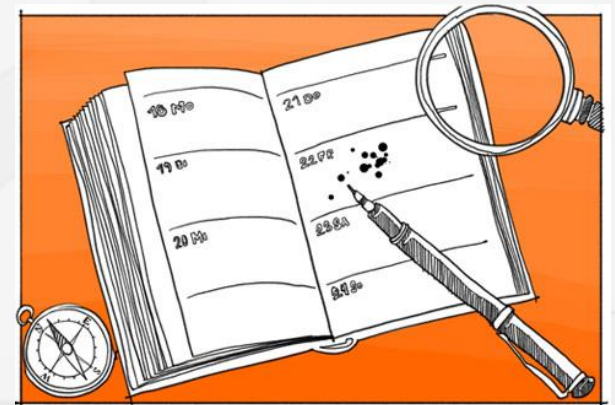
Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

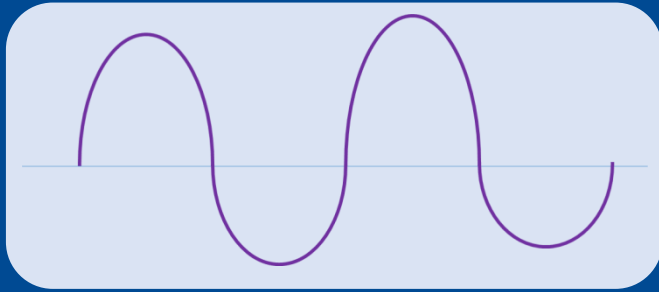
Ihre Entscheidung



Ihre Möglichkeiten

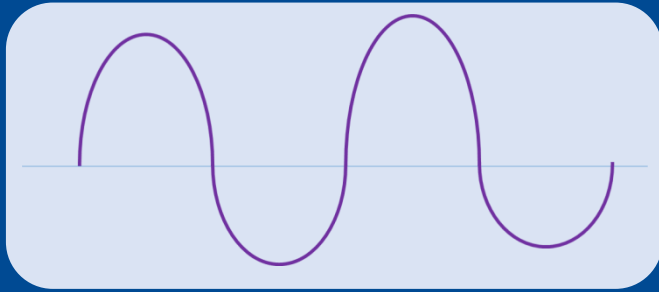


Wirkung von Erholung

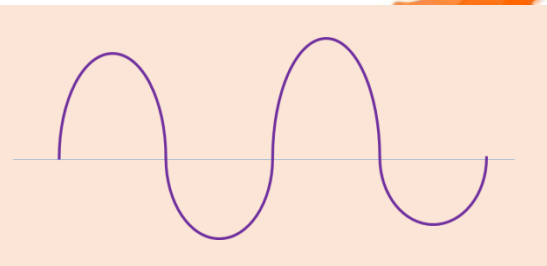


Erholungsverhalten =
Erholungserleben?

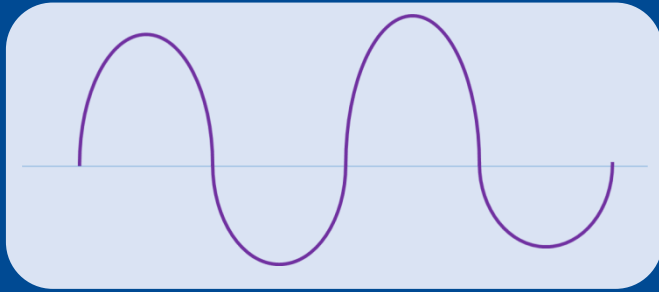
Wirkung von Erholung



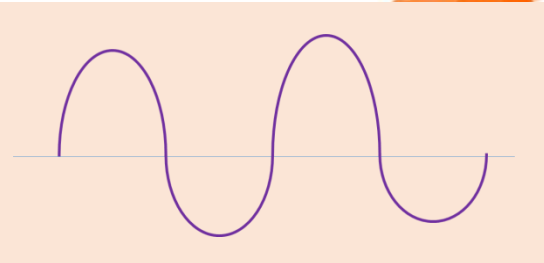
Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



Wirkung von Erholung



Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



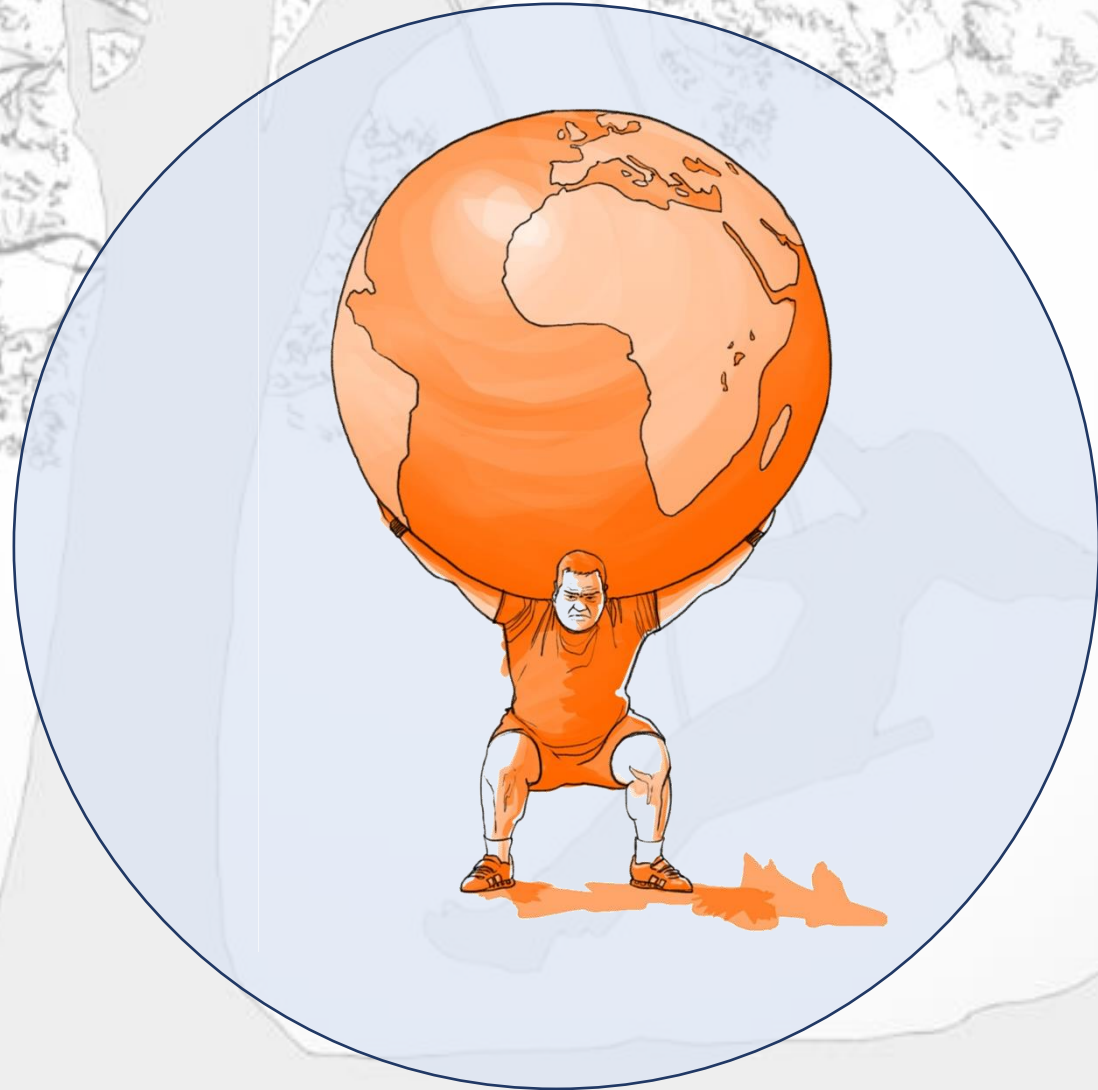






Antreiber: Mache es (immer) allen recht!





Was kennen Sie von sich?



Sei perfekt!



Sei stark



Beeil dich!

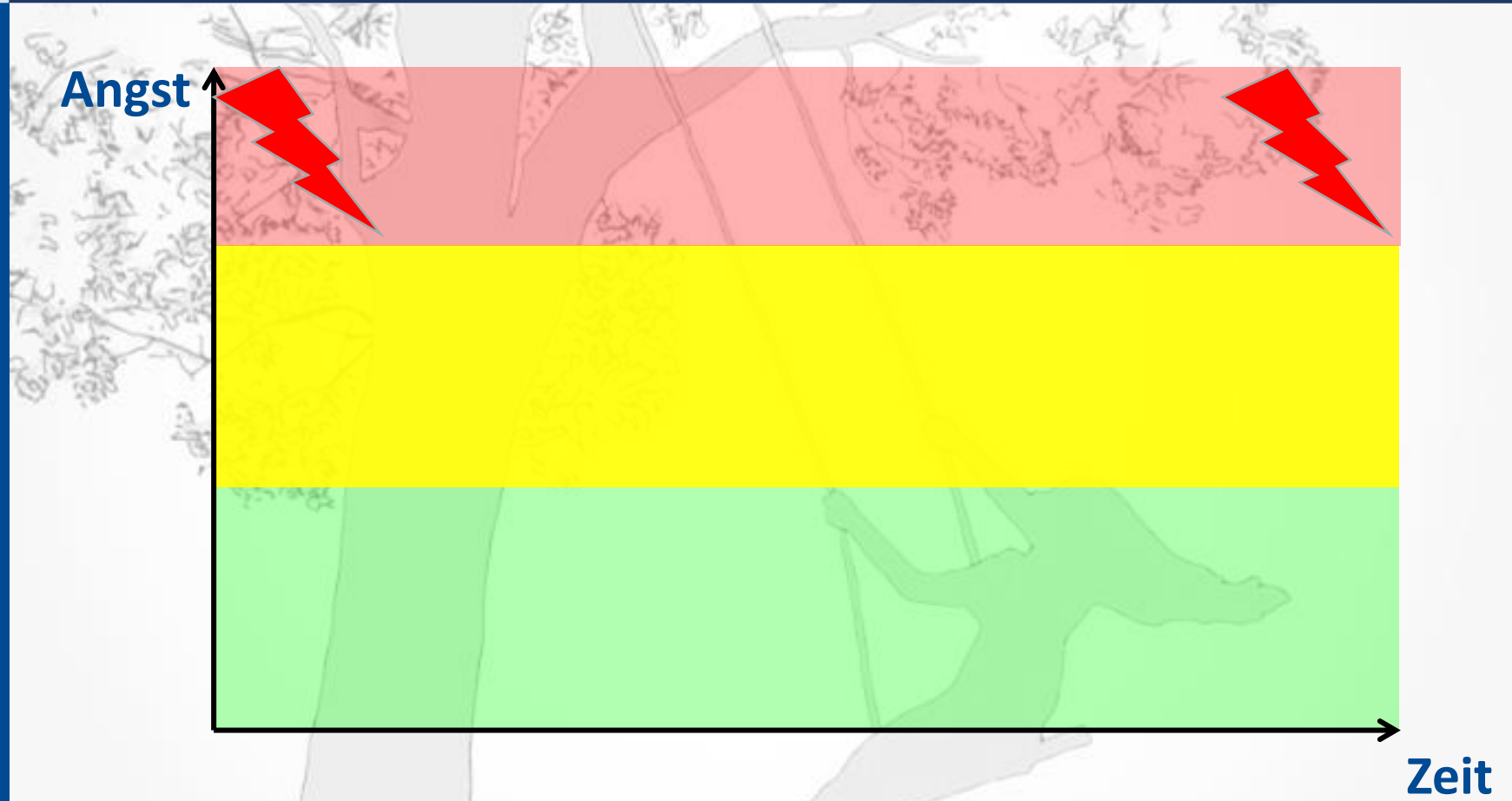


**Mache es allen
recht!**

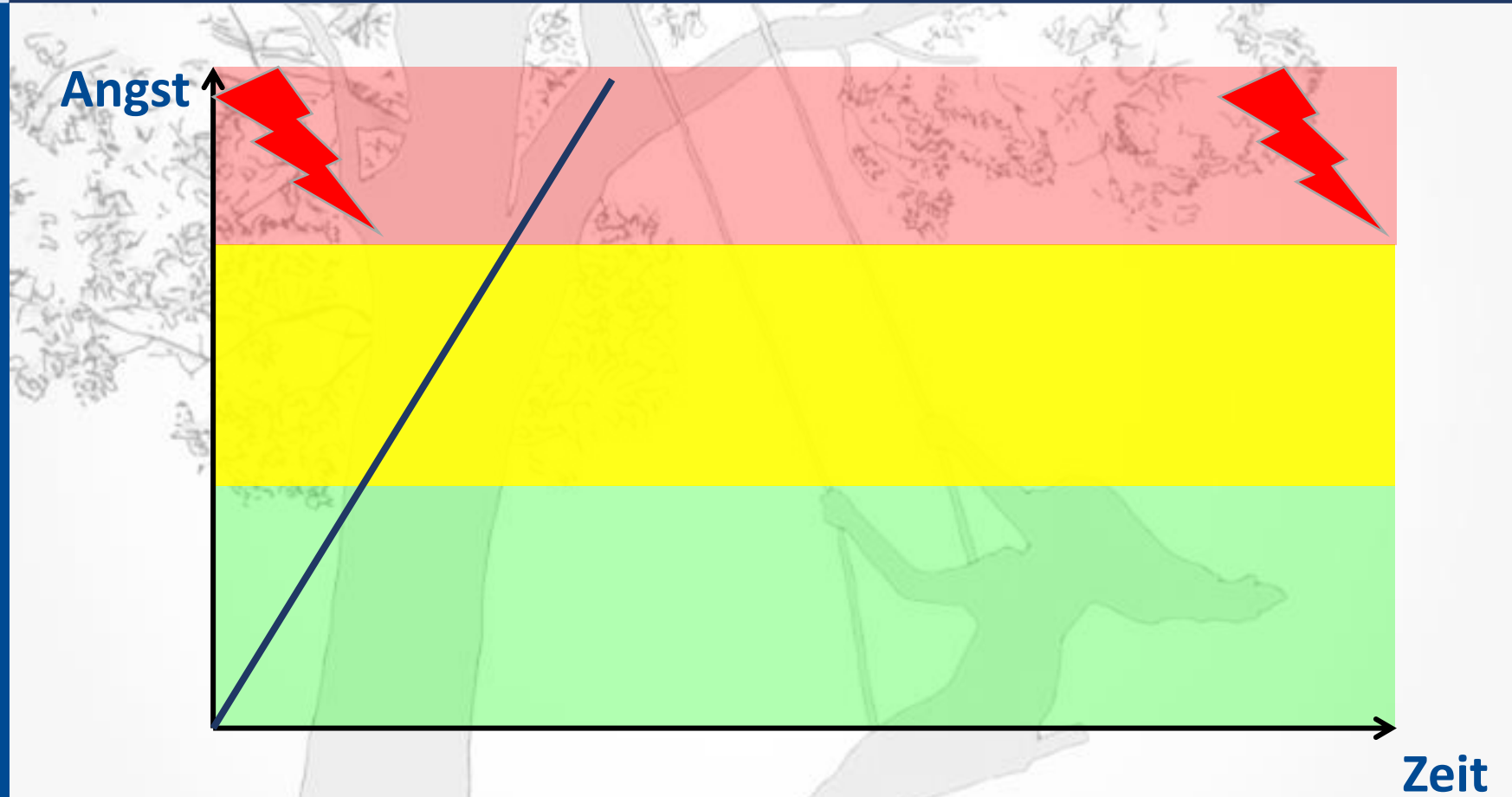


Streng dich an!

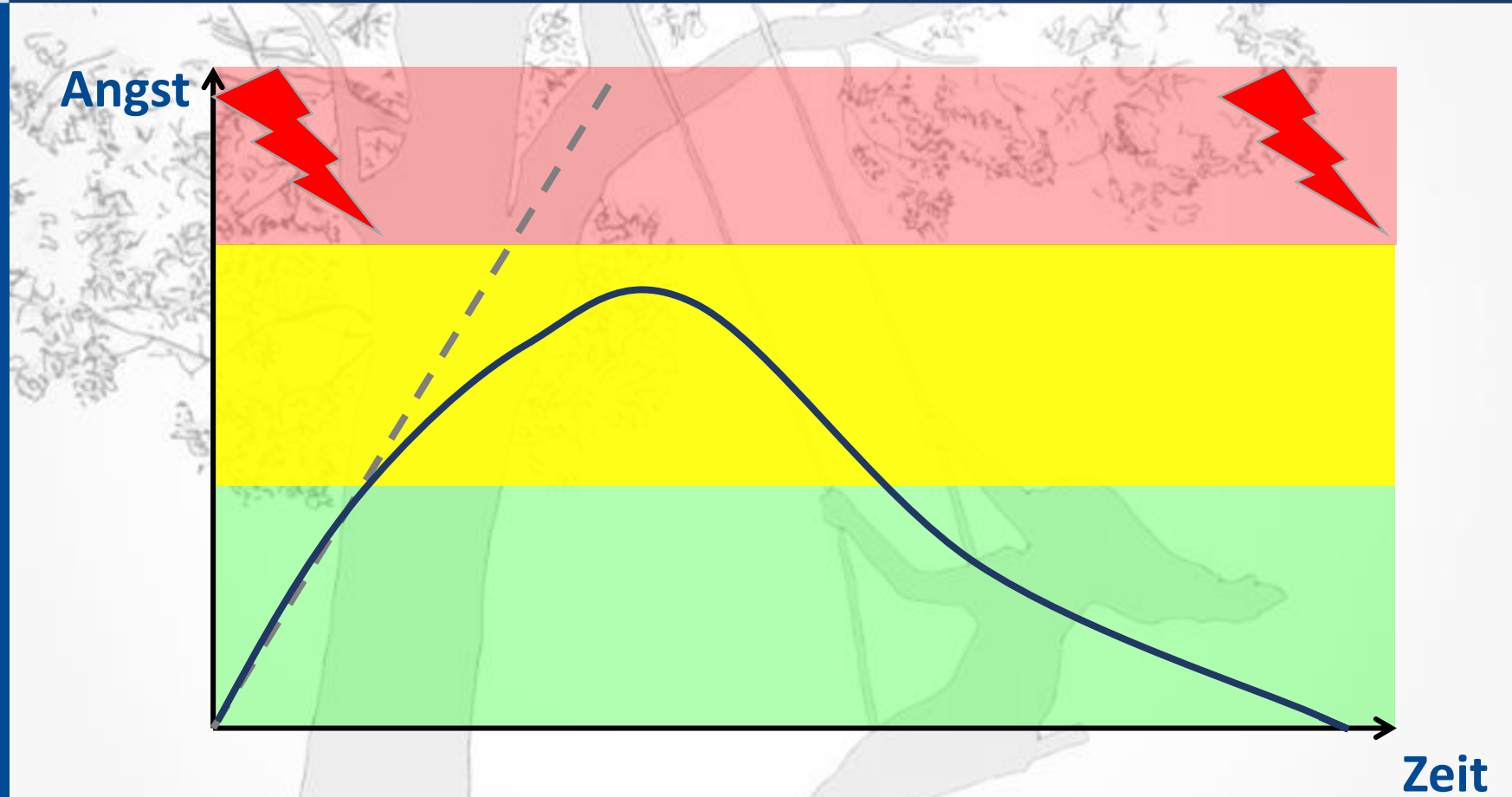
Überwindung von Angst



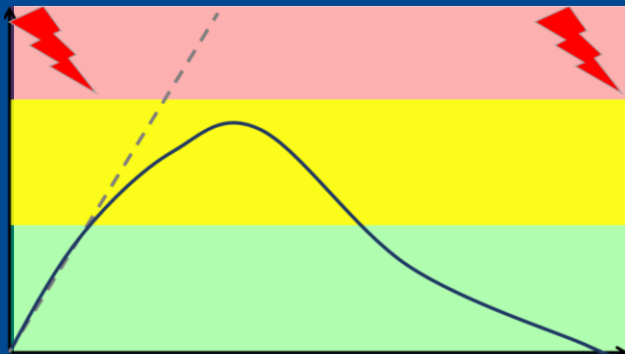
Überwindung von Angst



Überwindung von Angst



Alltagsexperimente planen



Sei perfekt!



Sei stark



Beeil dich!



**Mache es allen
recht!**

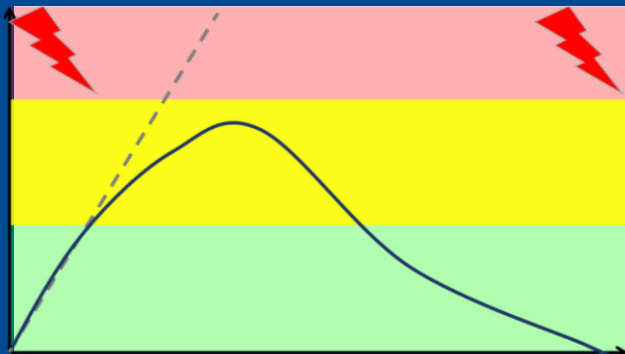


Streng dich an!



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?

Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

Option 1
Sie schweigen

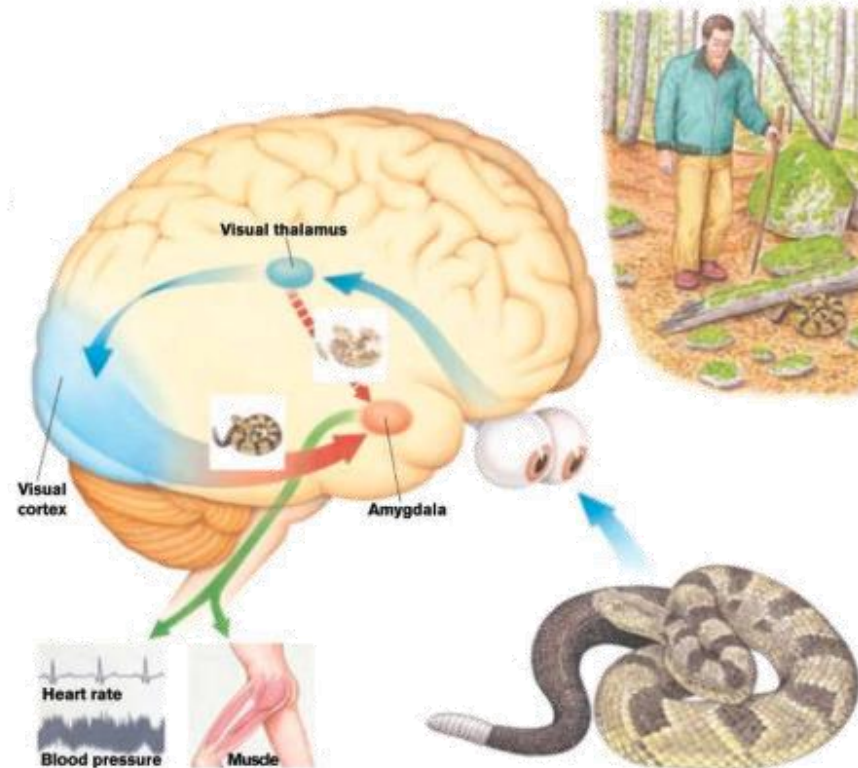
Option 1a
Beide schweigen
→ Beide: 4 Jahre Haft
(Kooperation/ Vertrauen)

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



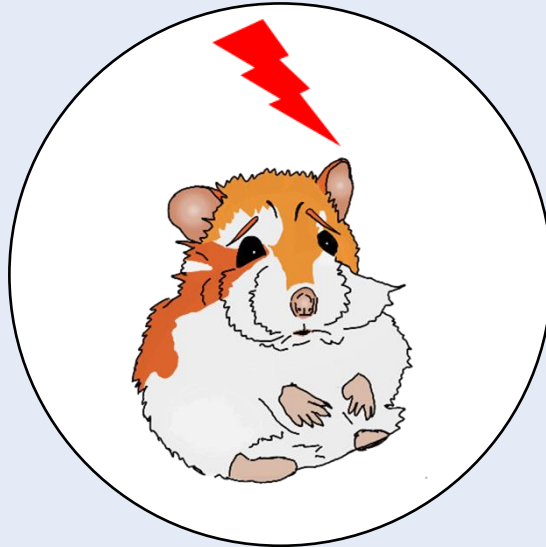
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



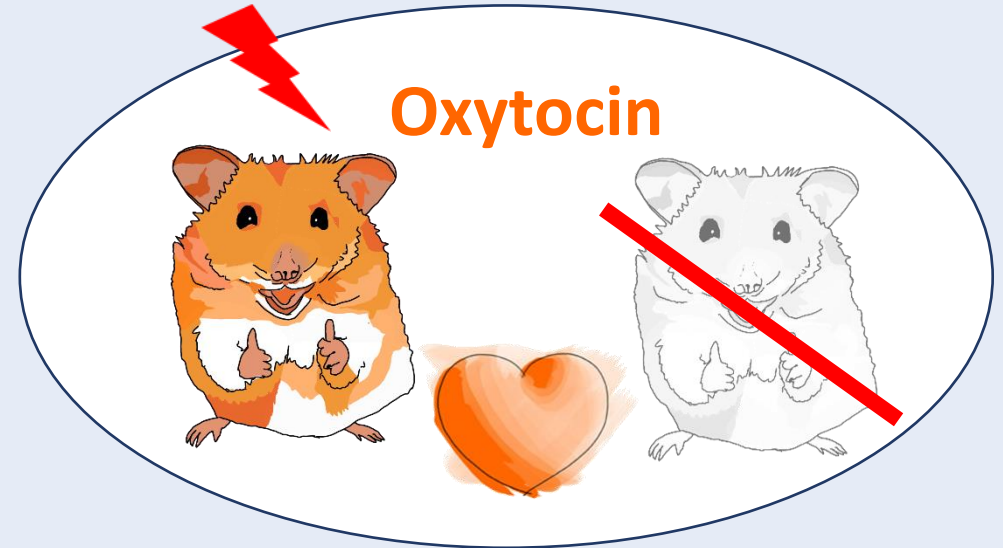
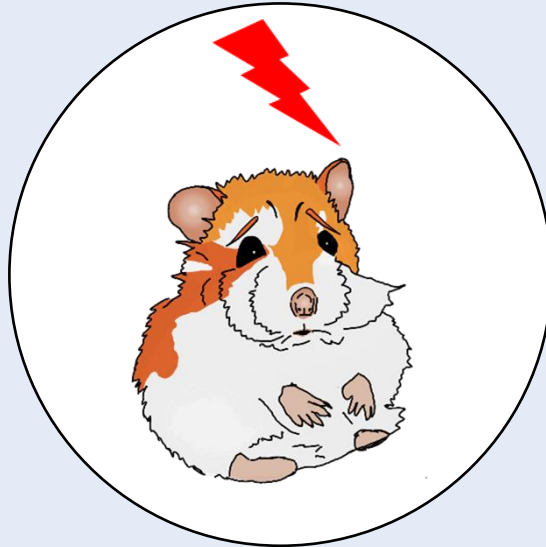
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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.)

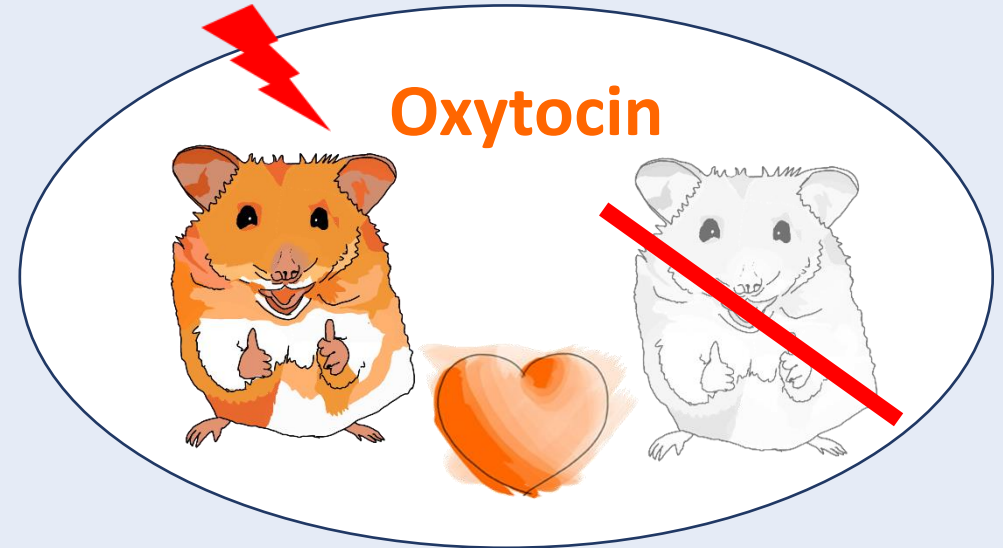
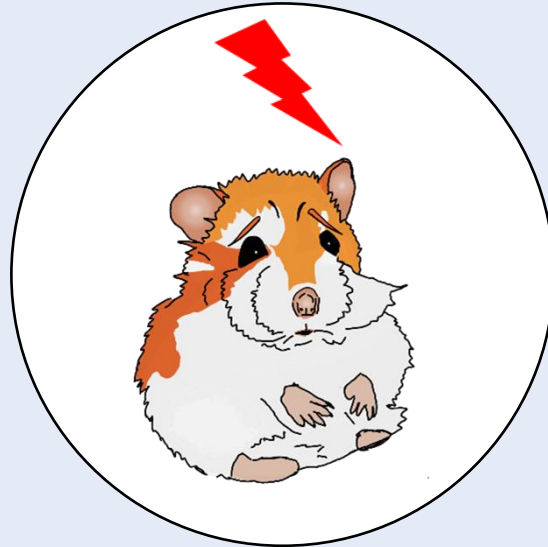
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)


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.



Ruth Feldman

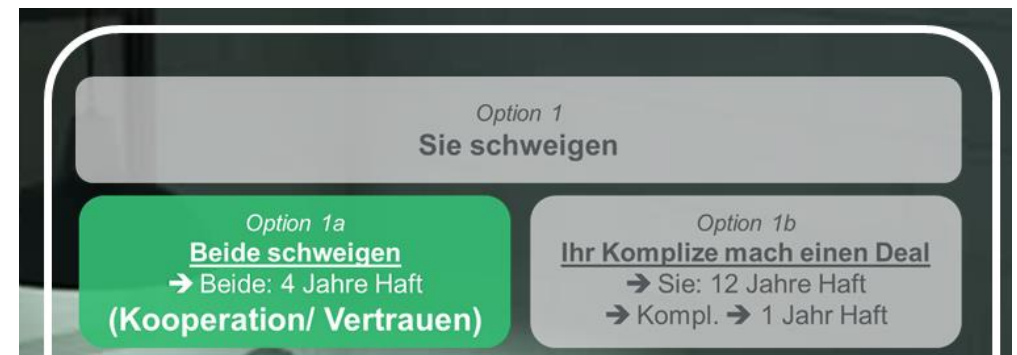
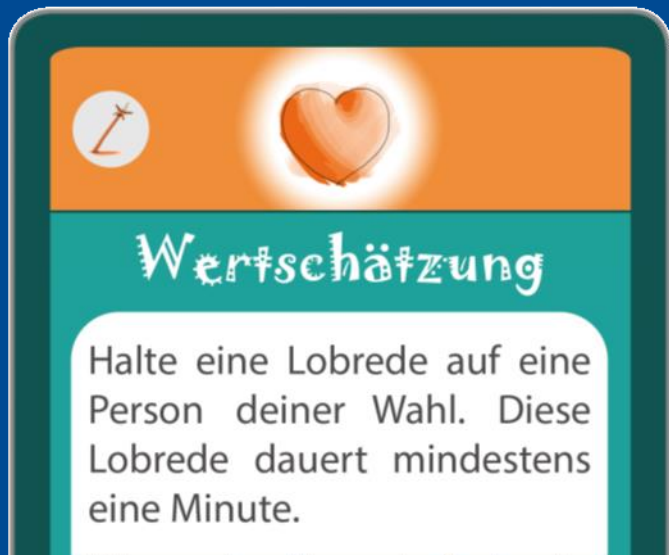
**A social neuroscience approach to conflict resolution:
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts
oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)**

Dialogue Intervention:

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

Outcome

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



Selbst- und Fremdwertschätzung

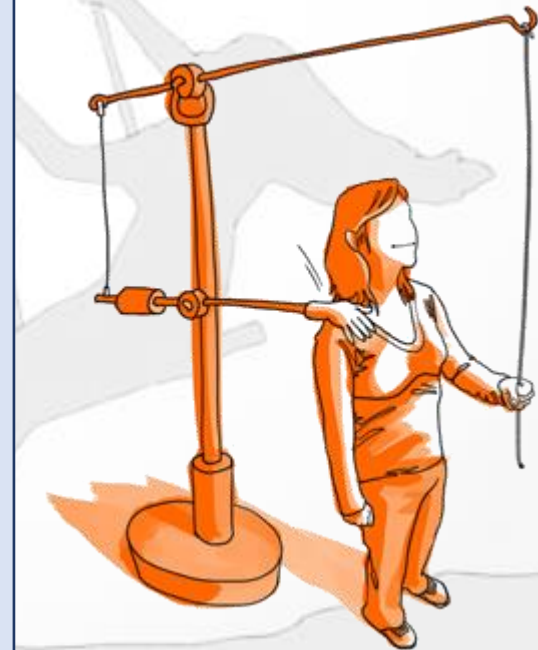


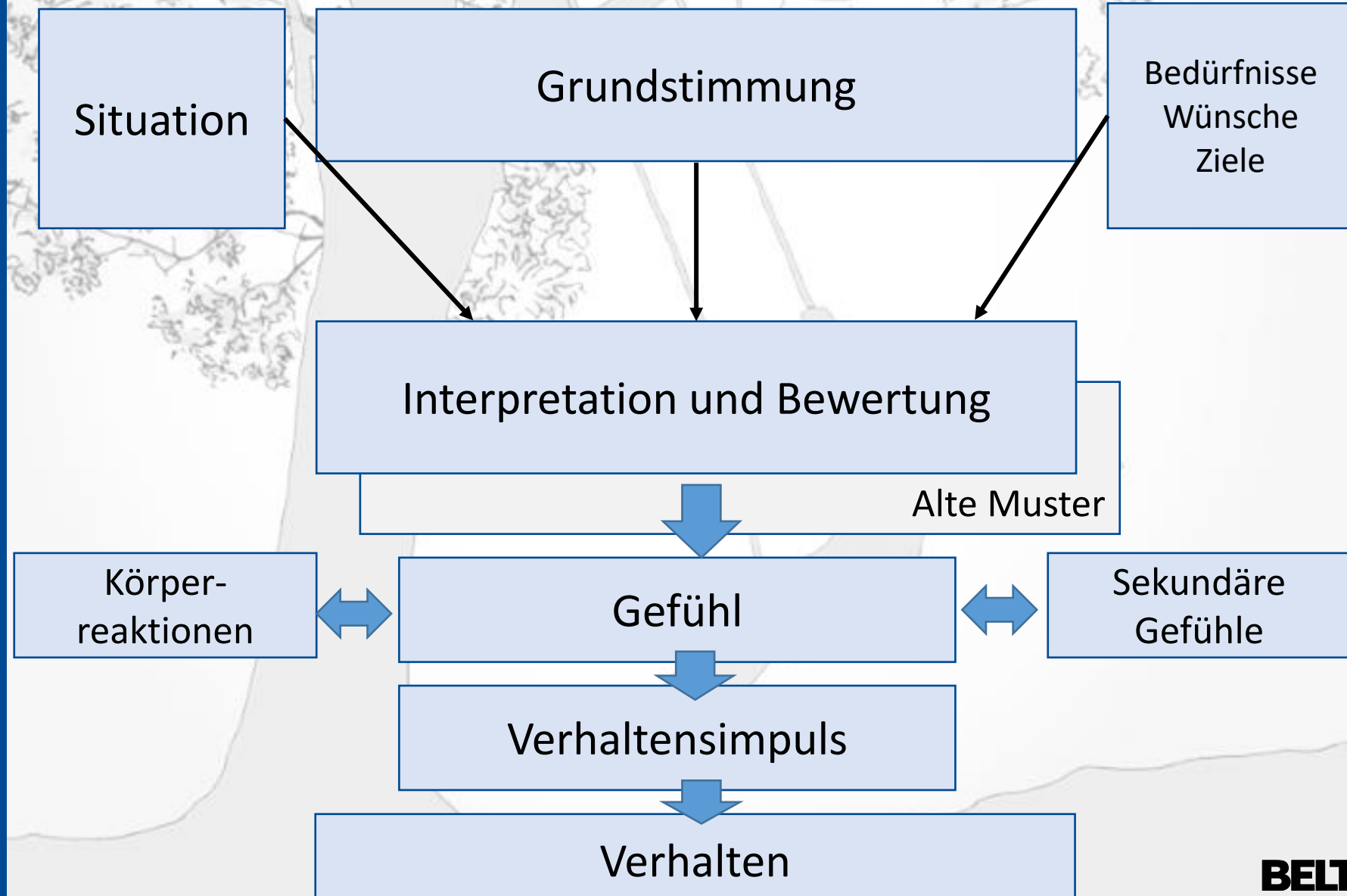
Psychische Effekte von Oxytocin

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden

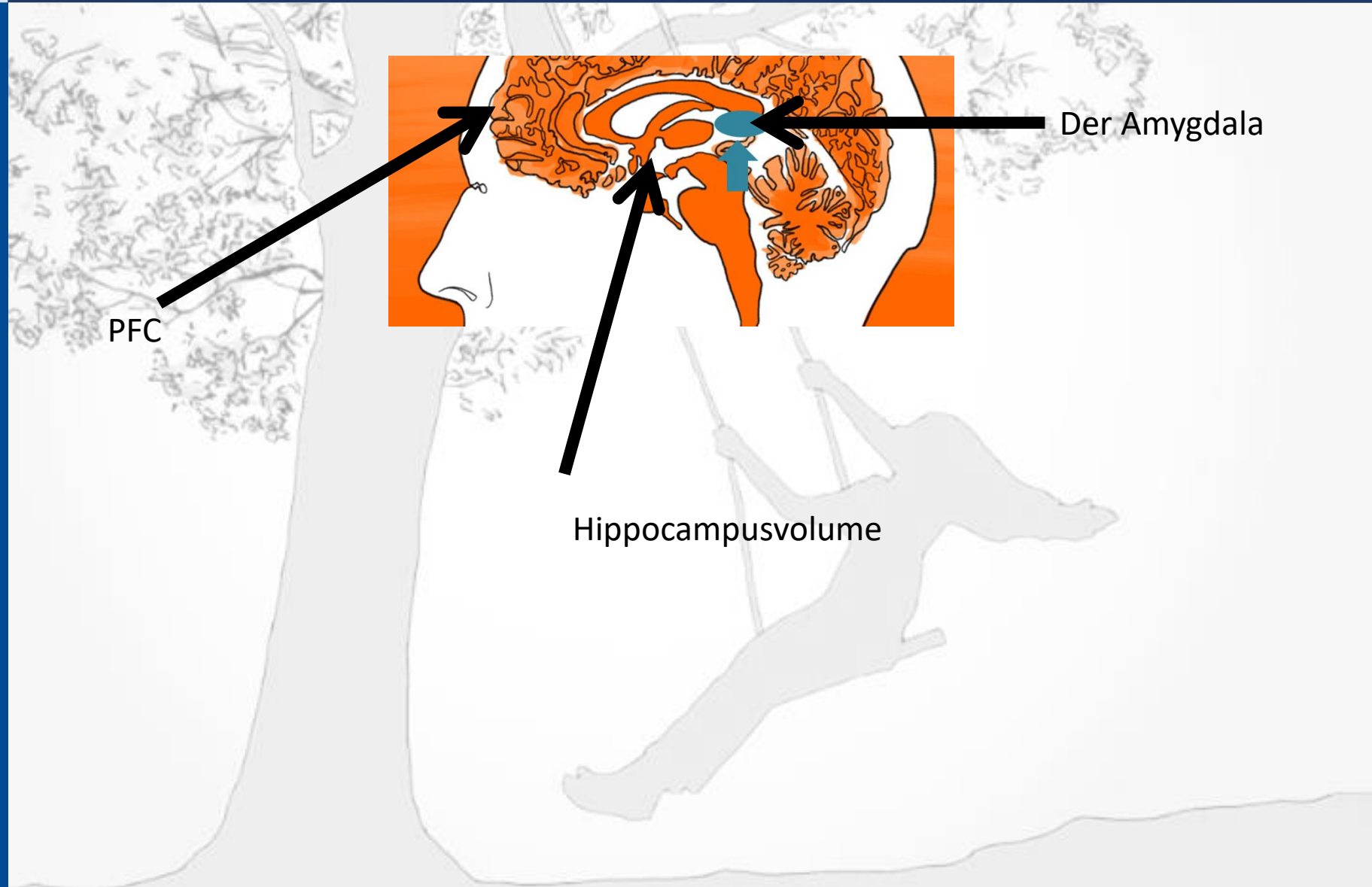


- Erfolge
- Genutzte Kompetenzen
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung

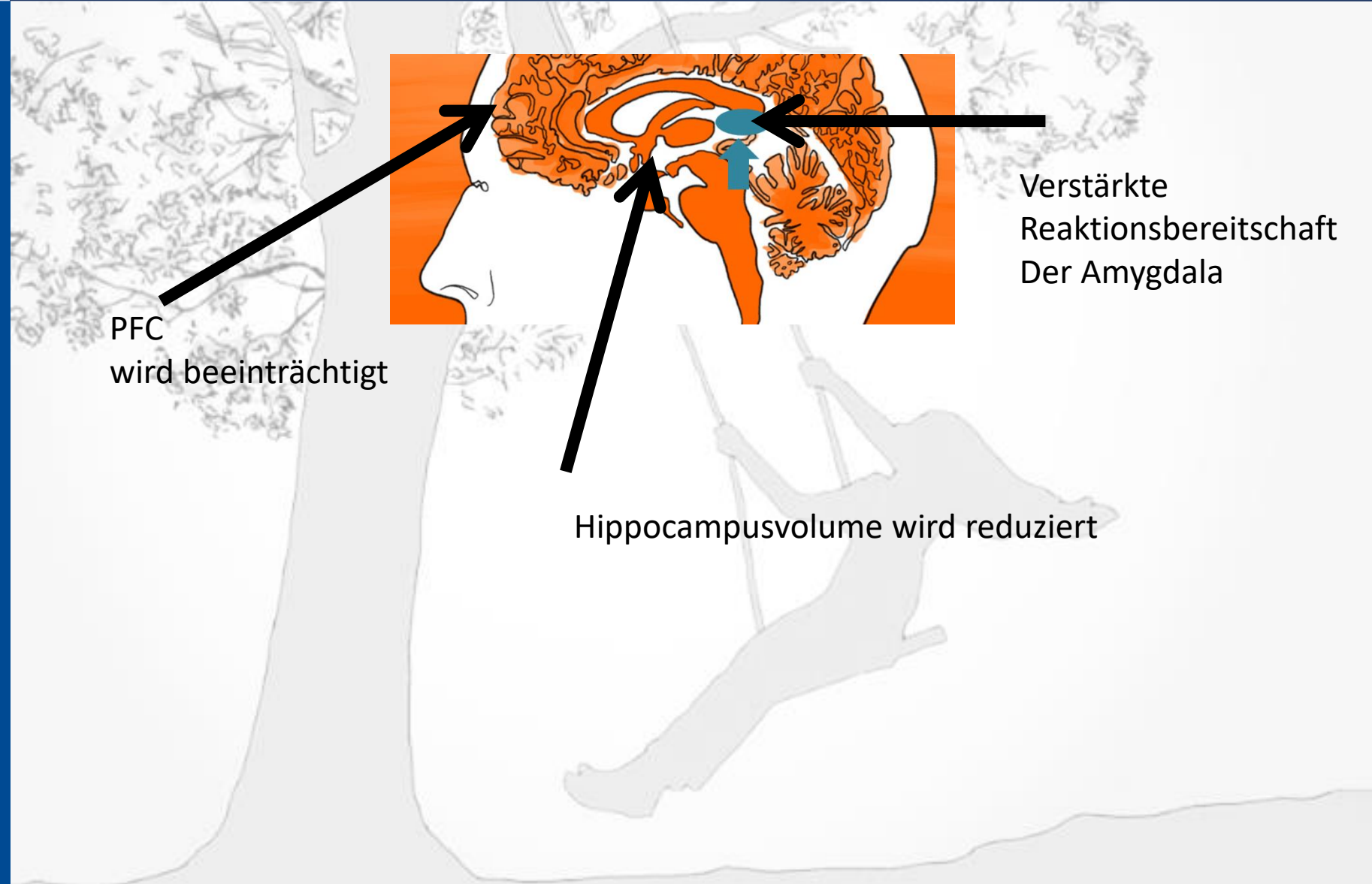




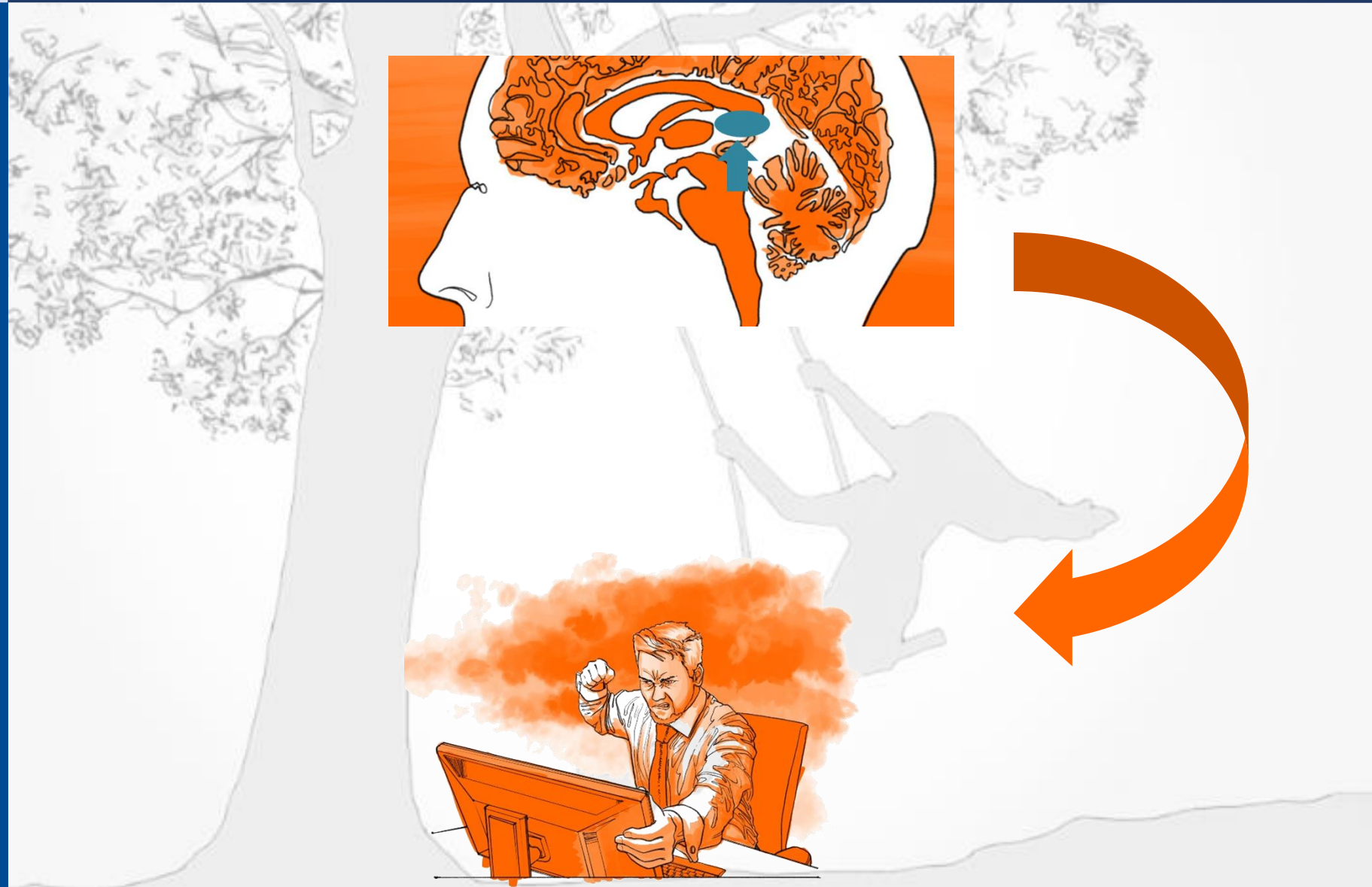
Welche Bereiche sind beteiligt?



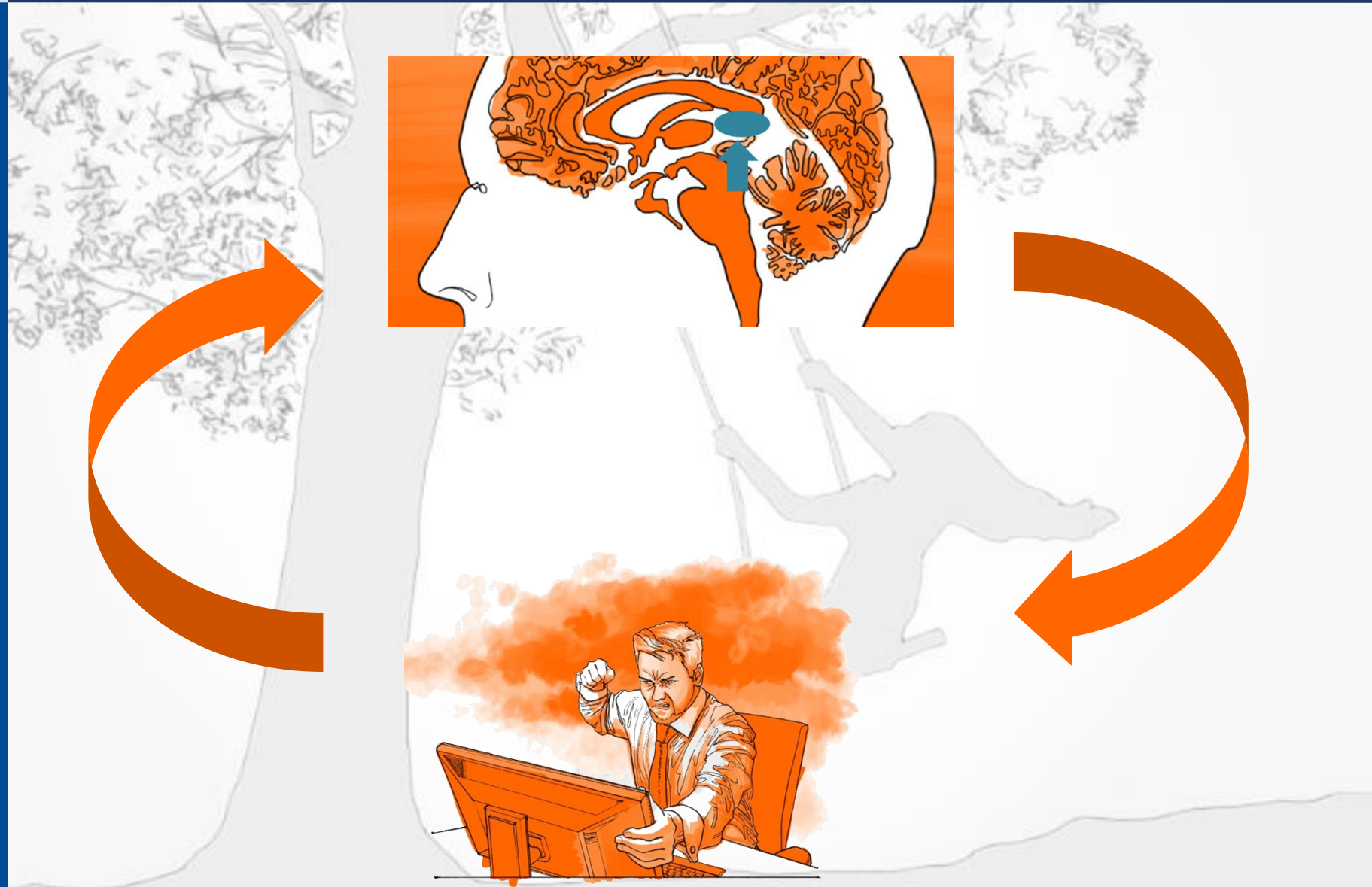
Folgen



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Entspannung?



Warum hilft
Achtsamkeit?



Aufmerksamkeit



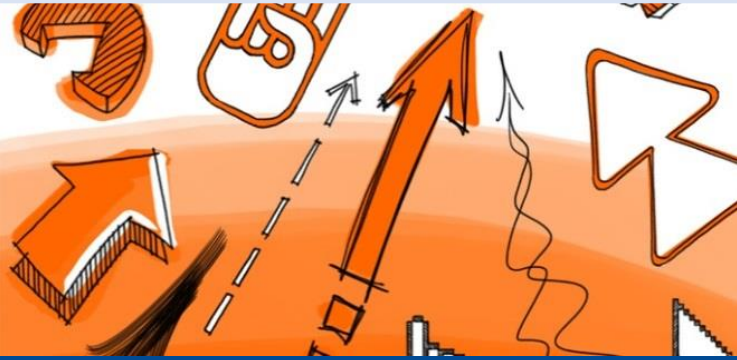
Bewertung



Warum hilft
Achtsamkeit?











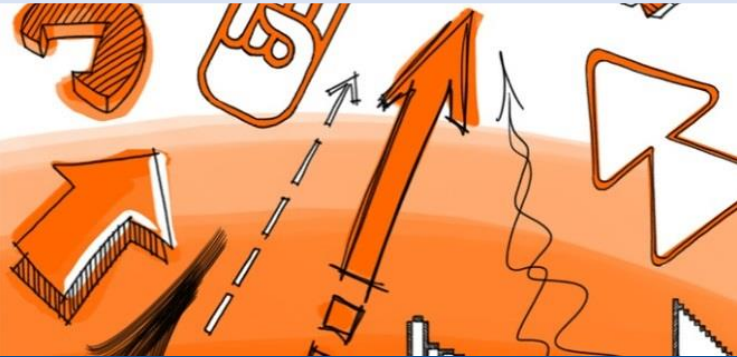


Stark im Stress

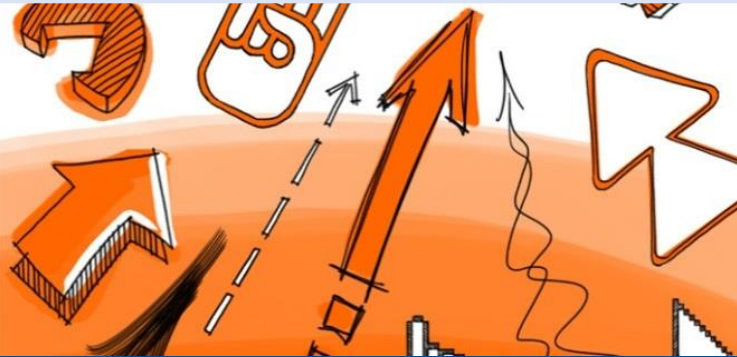
www.training-sis.de

Aufmerksamkeit

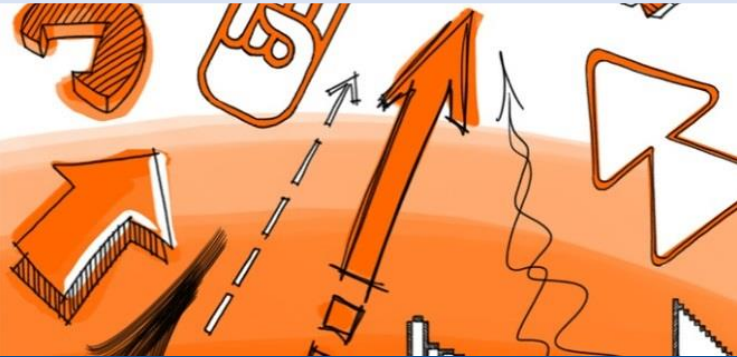




Rot



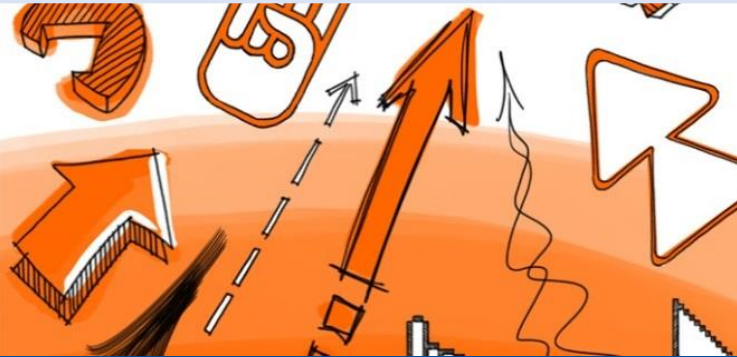
Grün



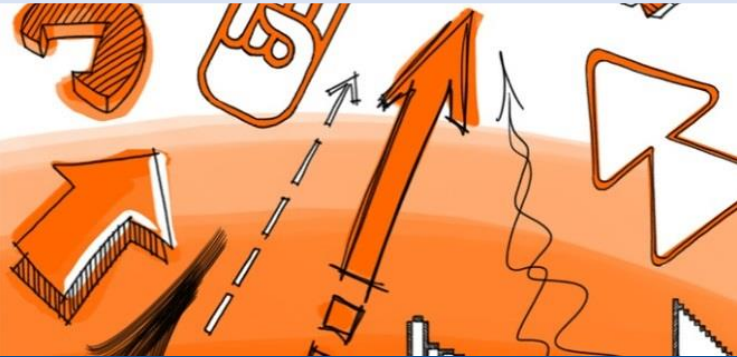
Blau



Rot



Gelb



Grün



Grün



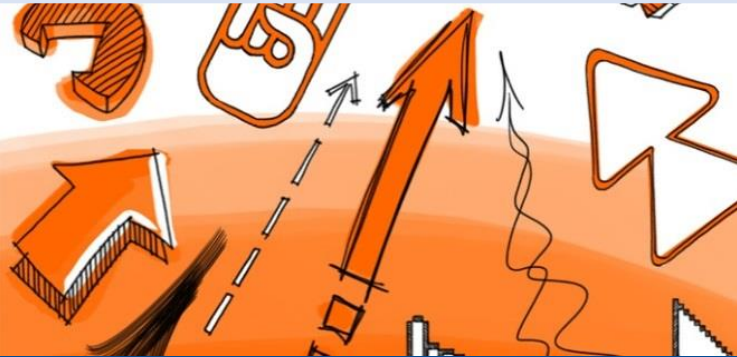
Rot

Stark im Stress

www.training-sis.de

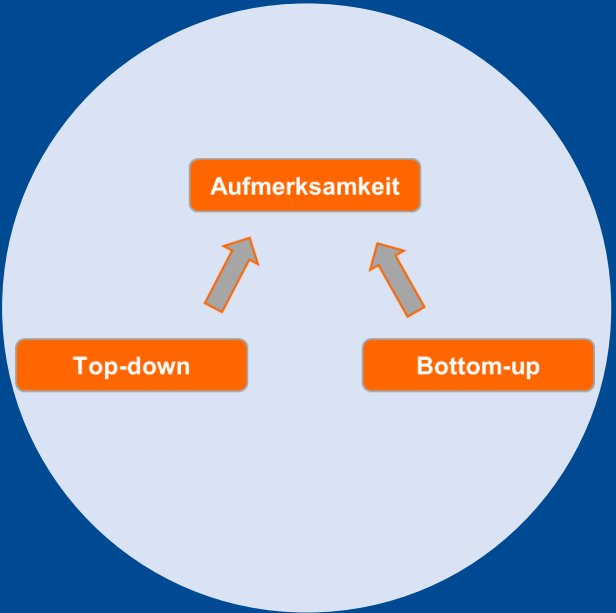
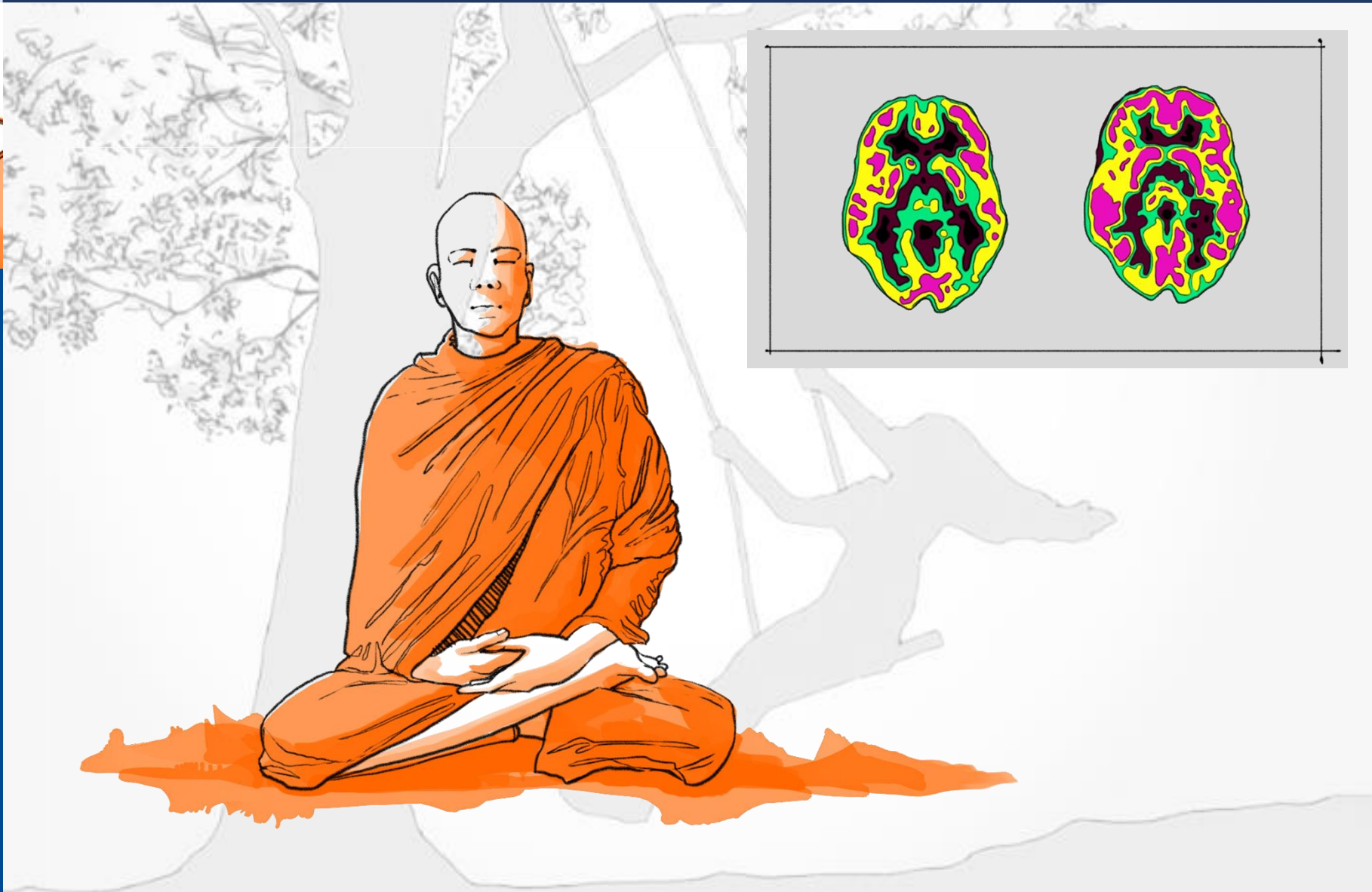
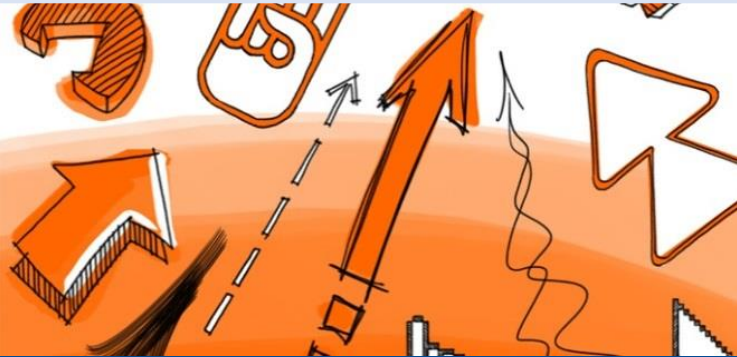
Aufmerksamkeit



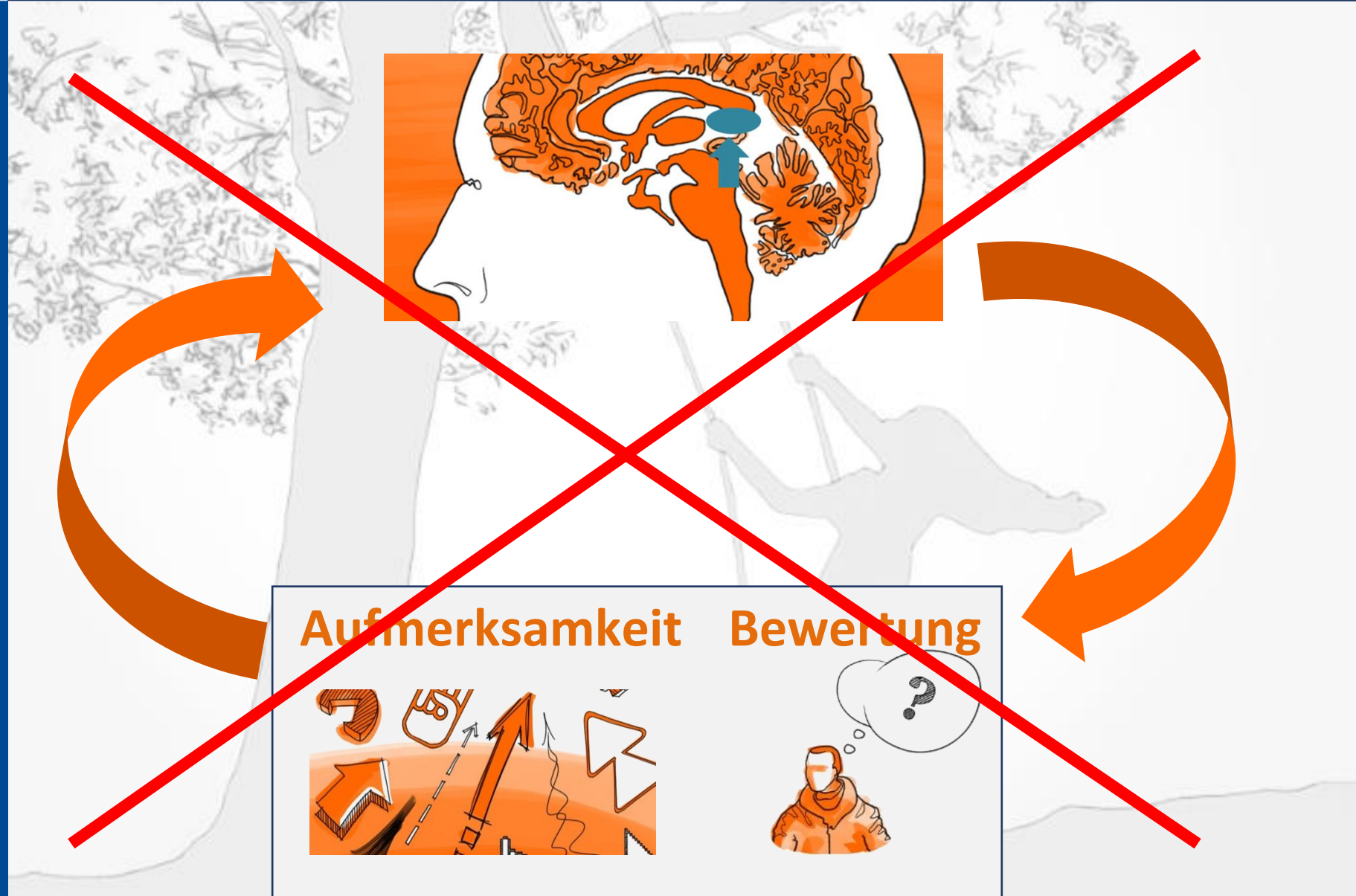


Aufmerksamkeit





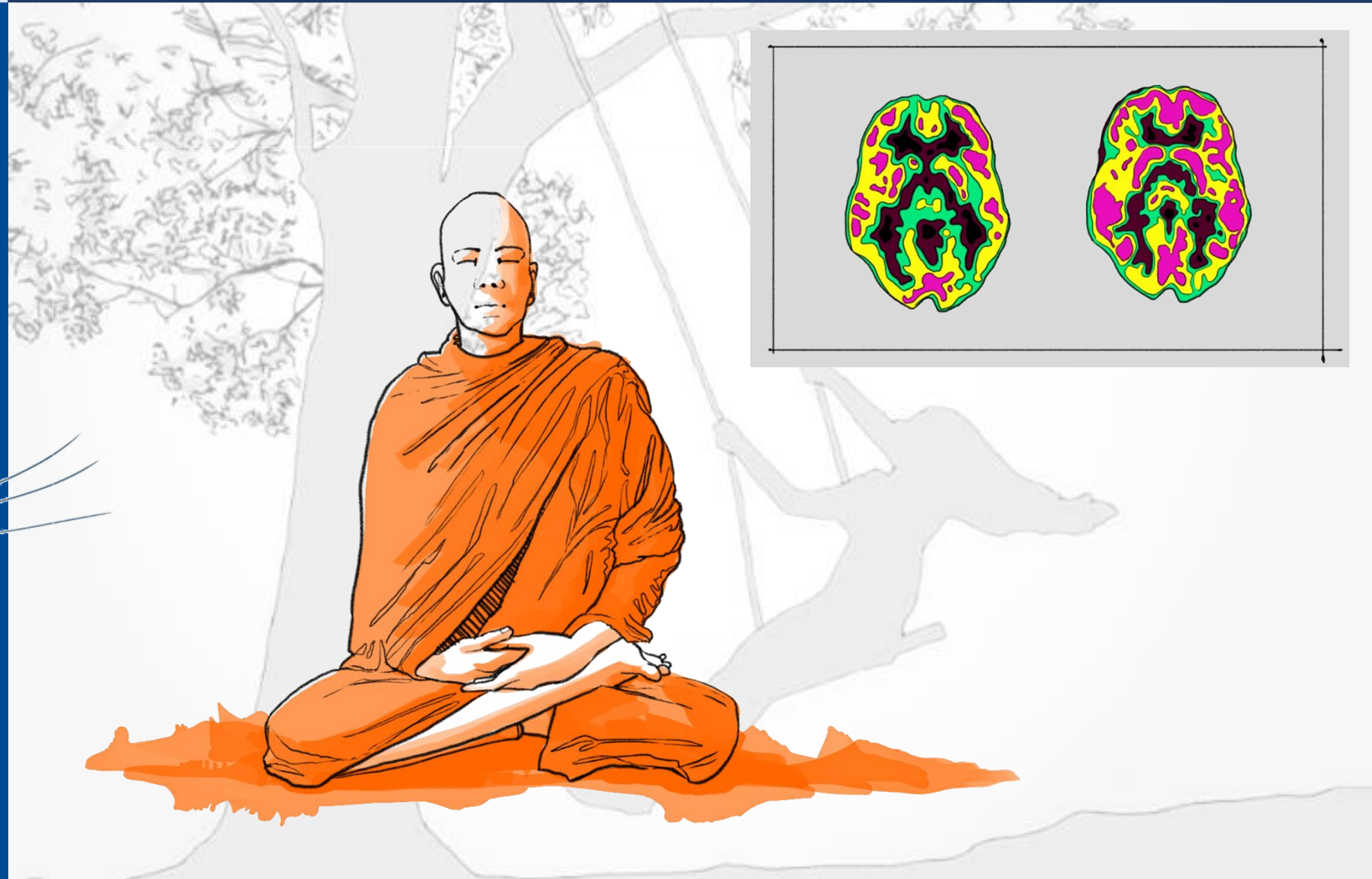
Warum hilft
Achtsamkeit?



Warum hilft Entspannung?

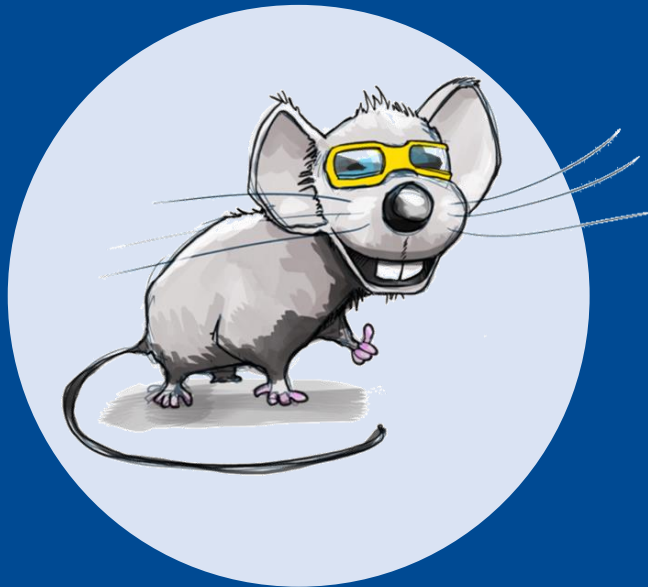


Achtsamkeit und Entspannung

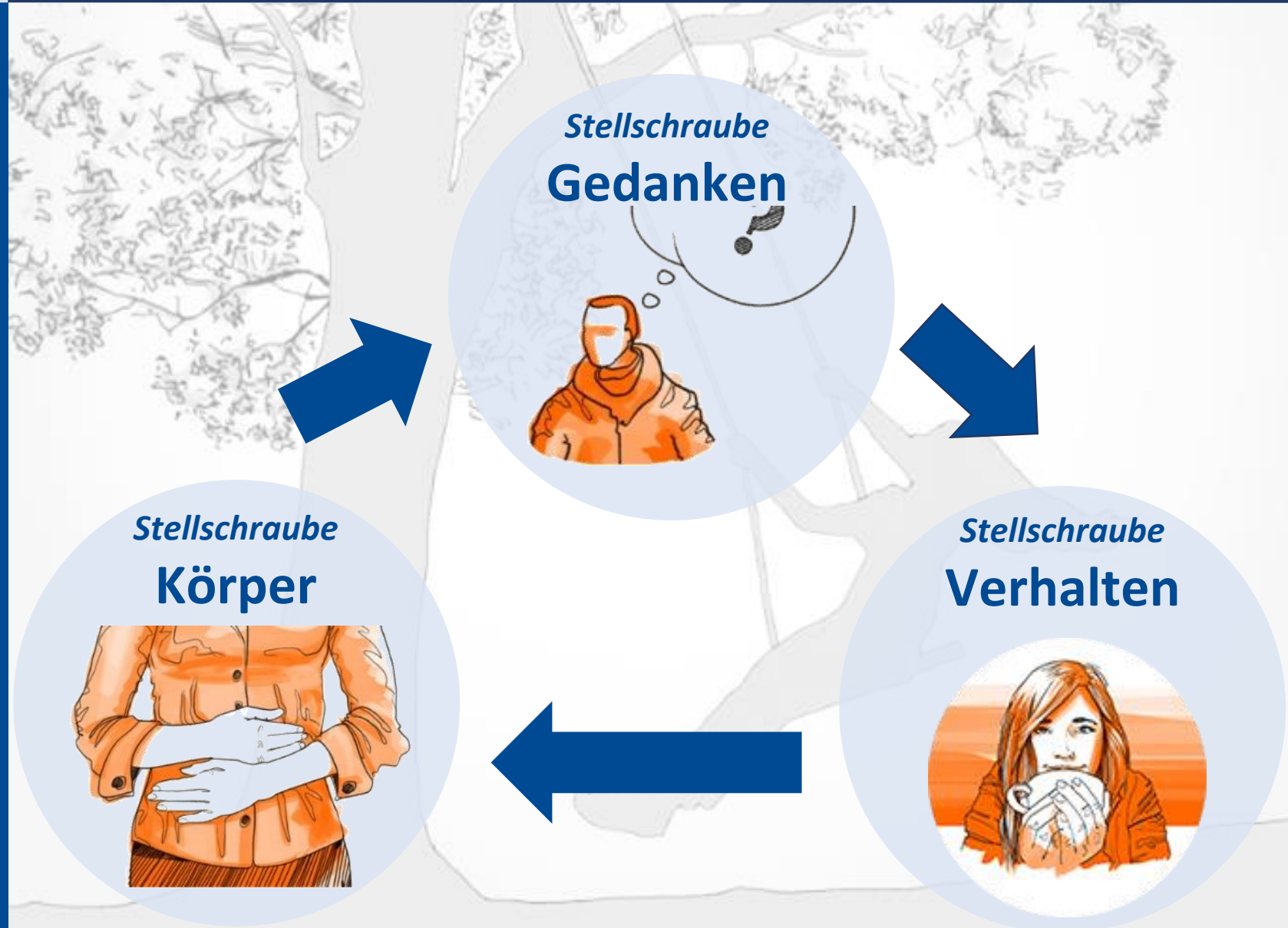
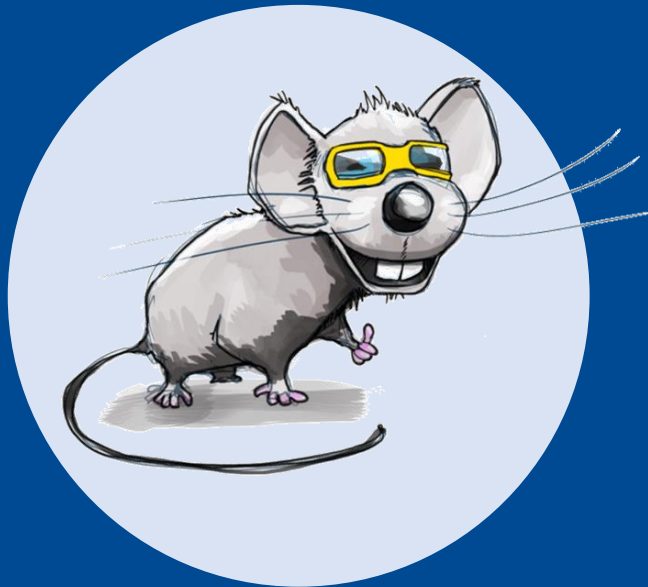


Tätigkeit auswählen (z.B. Gehen, Essen Trinken, Waschen)

Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell



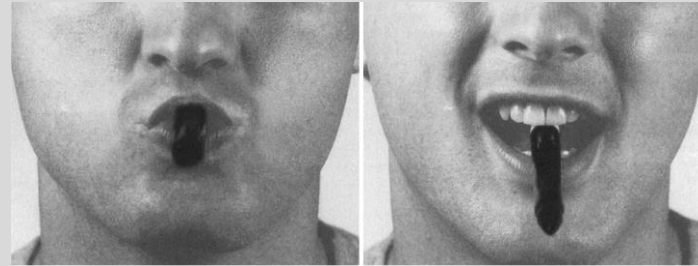
Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell



Stellschraube
Körper

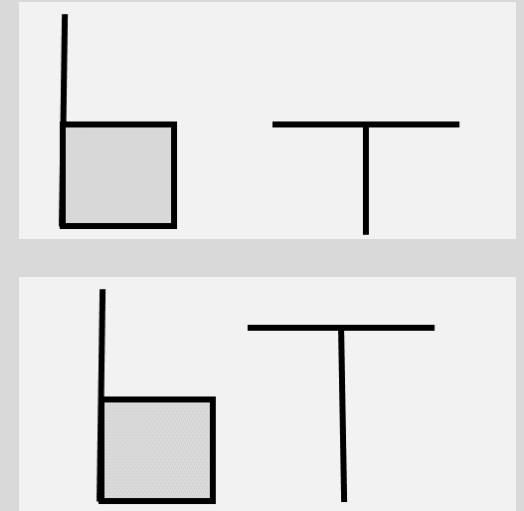


Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992



Stellschrauben

Stellschraube
Körper



Ziel

Wirkungen	Nebenwirkungen



Stellschrauben

Stellschraube

Körper



Situation	Alte Körperhaltung	Alte Emotion	Neue Körperhaltung	Neue Emotion



Stellschrauben

Stellschraube
Gedanken



Ziel

Wirkungen	Nebenwirkungen



Stellschrauben



Hilfreiche Gedanken

Realitätsprüfung &
Konkretisierung

Blick auf das Positive, auf
Chancen und Sinn

Auf eigene Stärken und
Erfolge besinnen

Entkastrophisieren und
auf positive Konse-
quenzen besinnen

Relativieren und
Diastanzieren



Emotionen verändern

Stellschrauben



1 Ihre Situation

Ziel **2**



Wirkungen	Nebenwirkungen

3



Gedanken
identifizieren und
verstärken

4



Neue Gedanken
erproben



5

Stellschrauben



Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

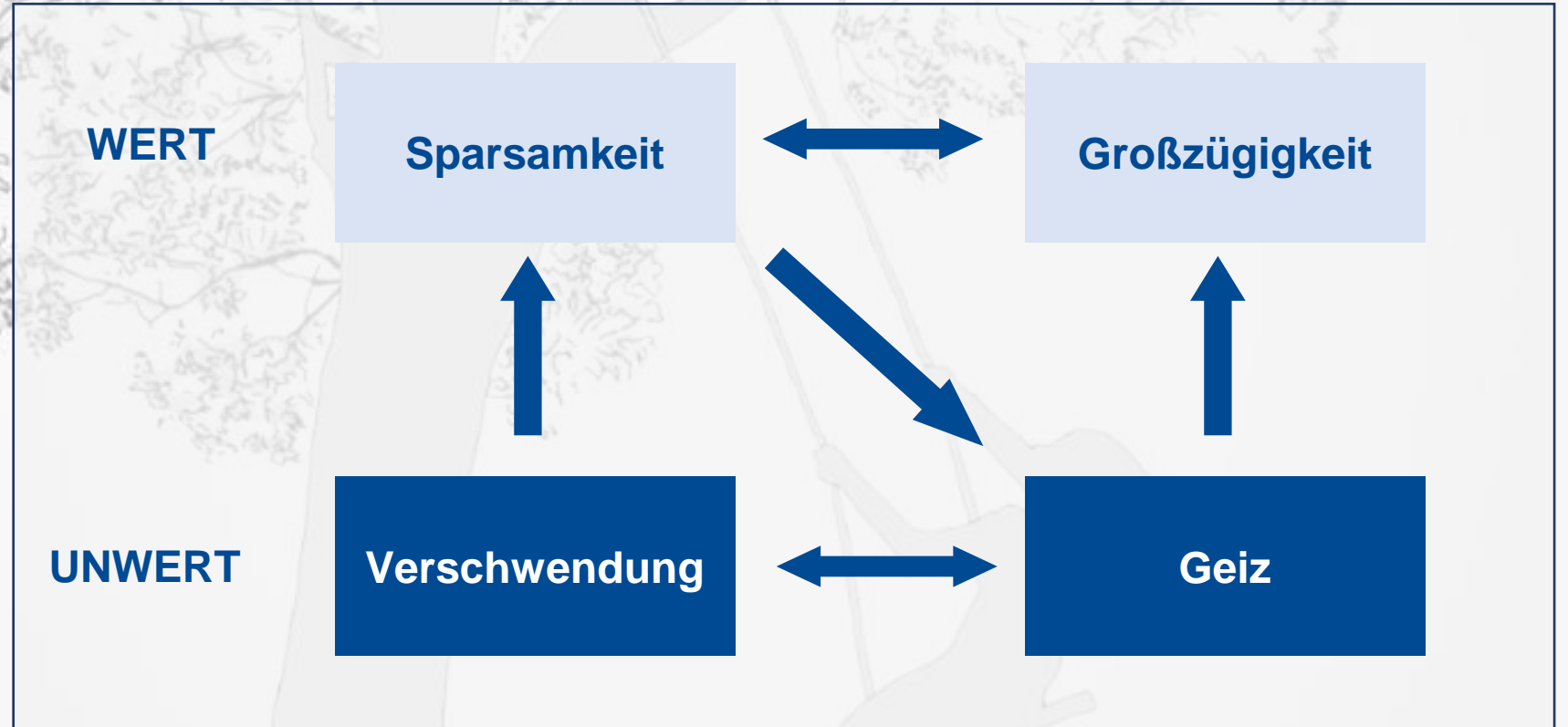


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

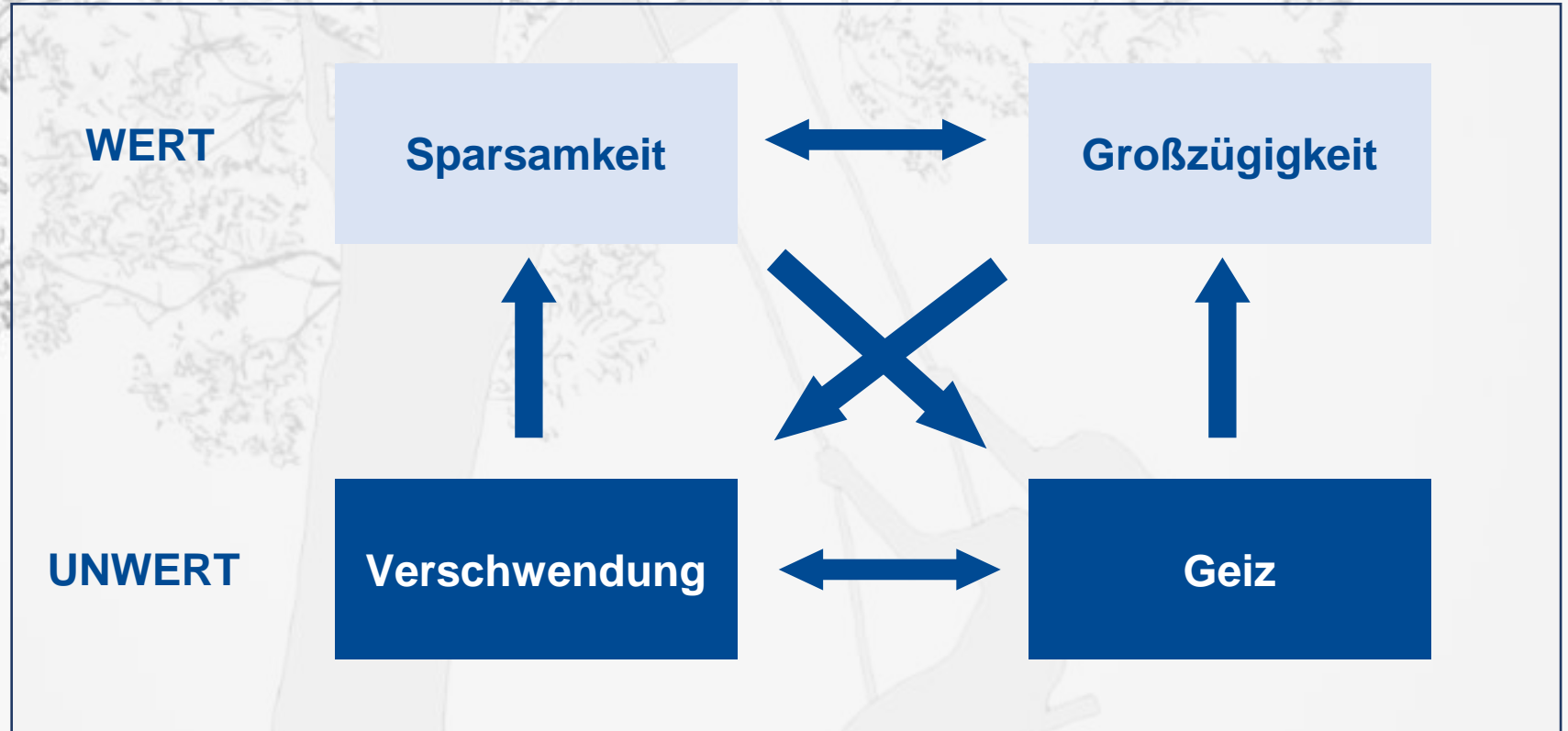


Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



Stellschrauben



Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



Stellschrauben

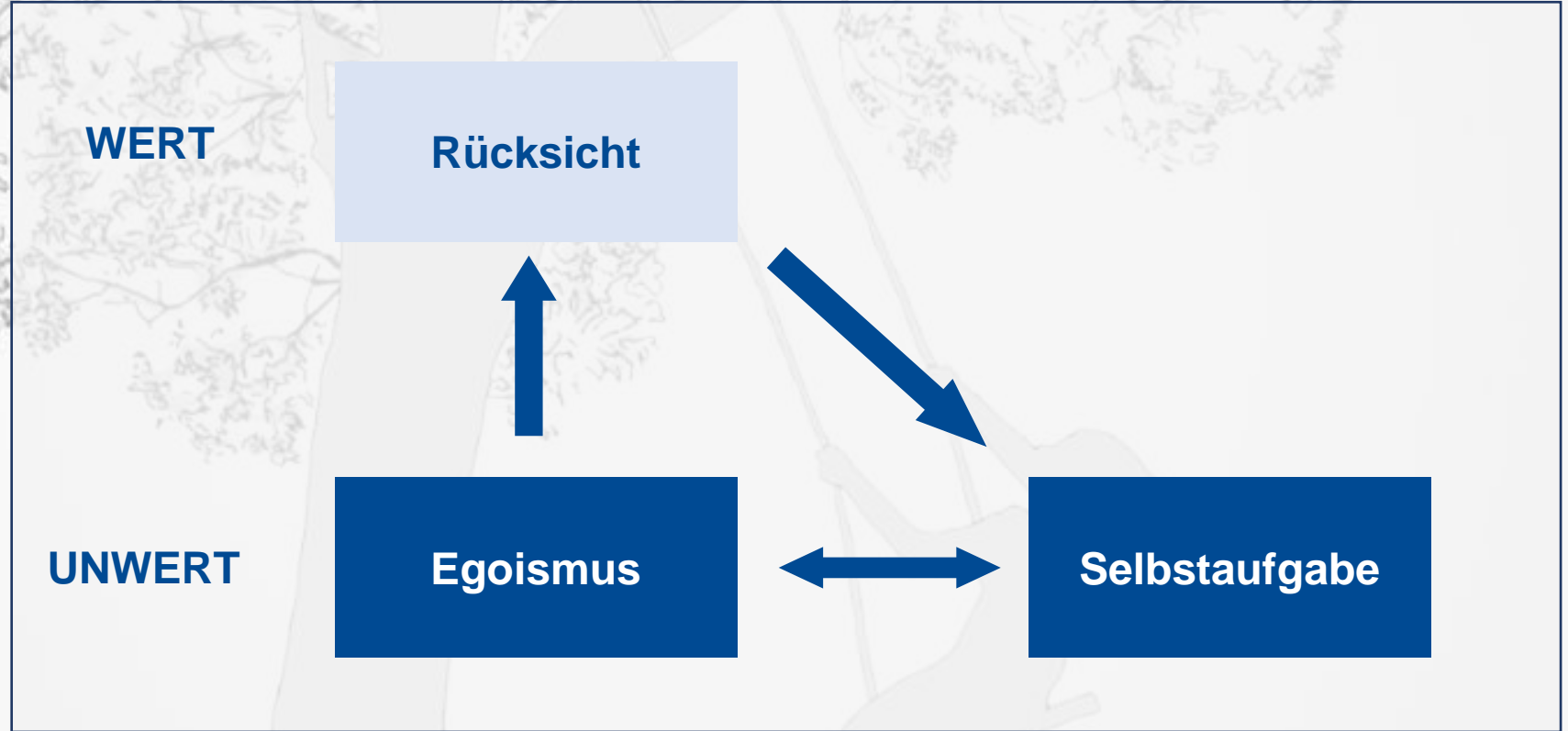


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

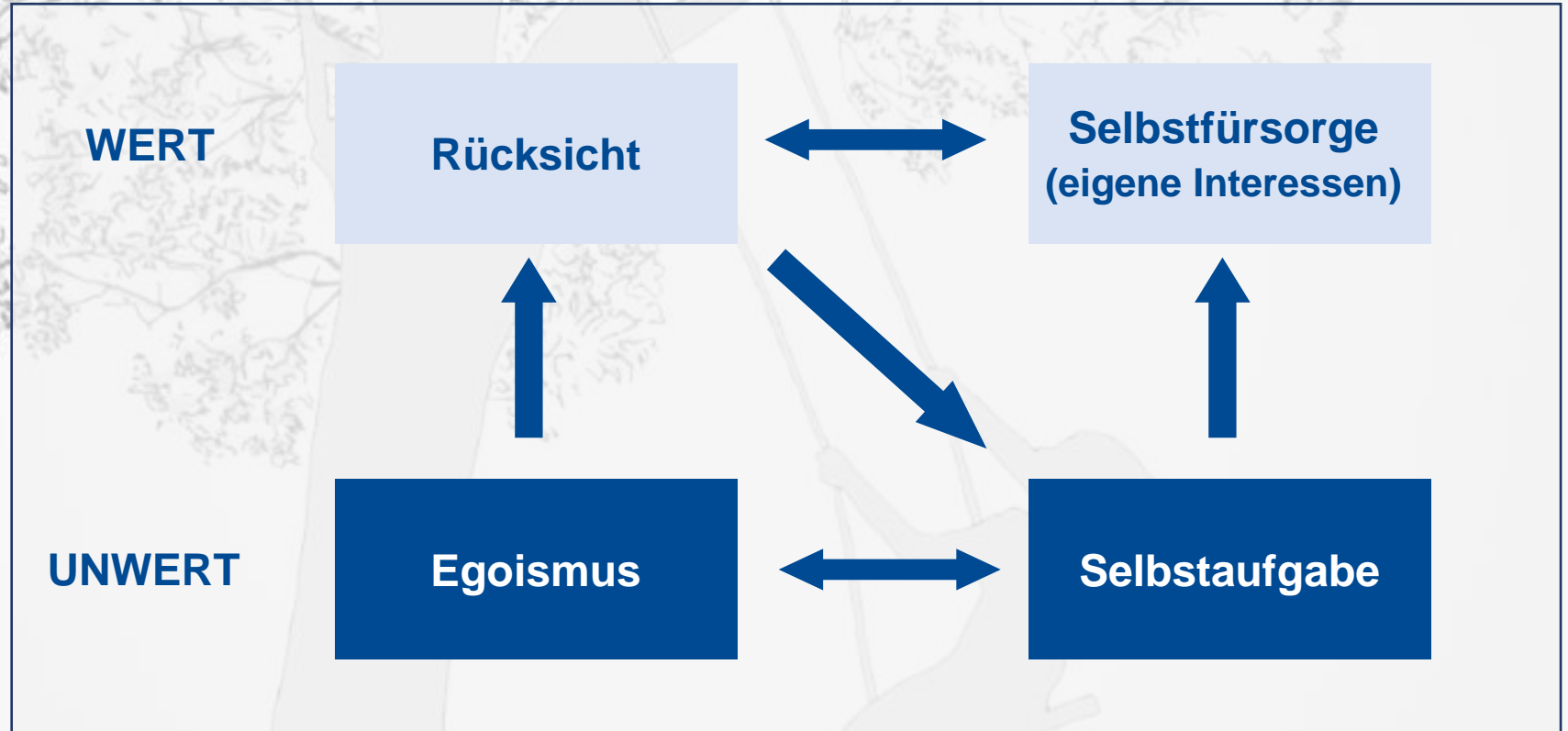


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

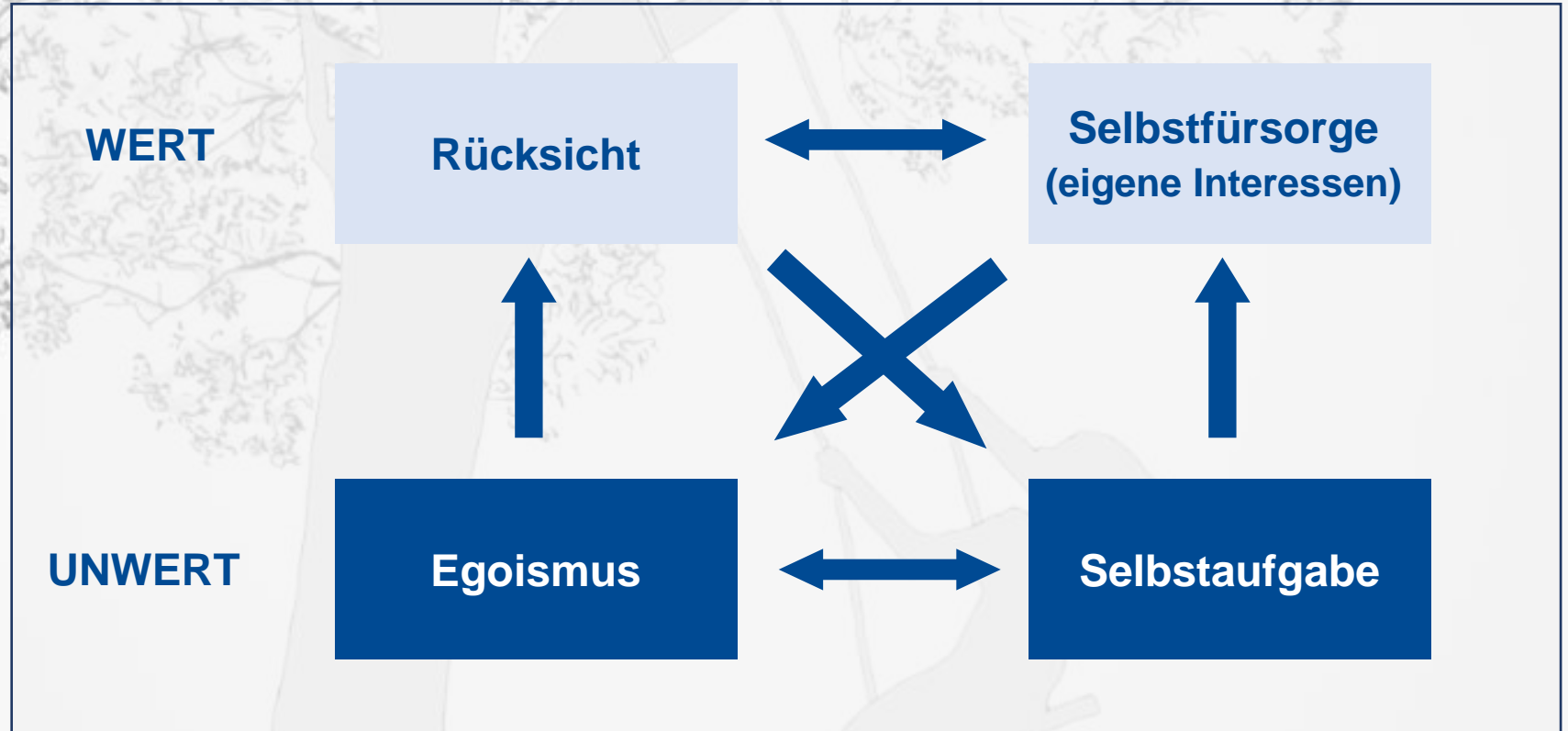


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben



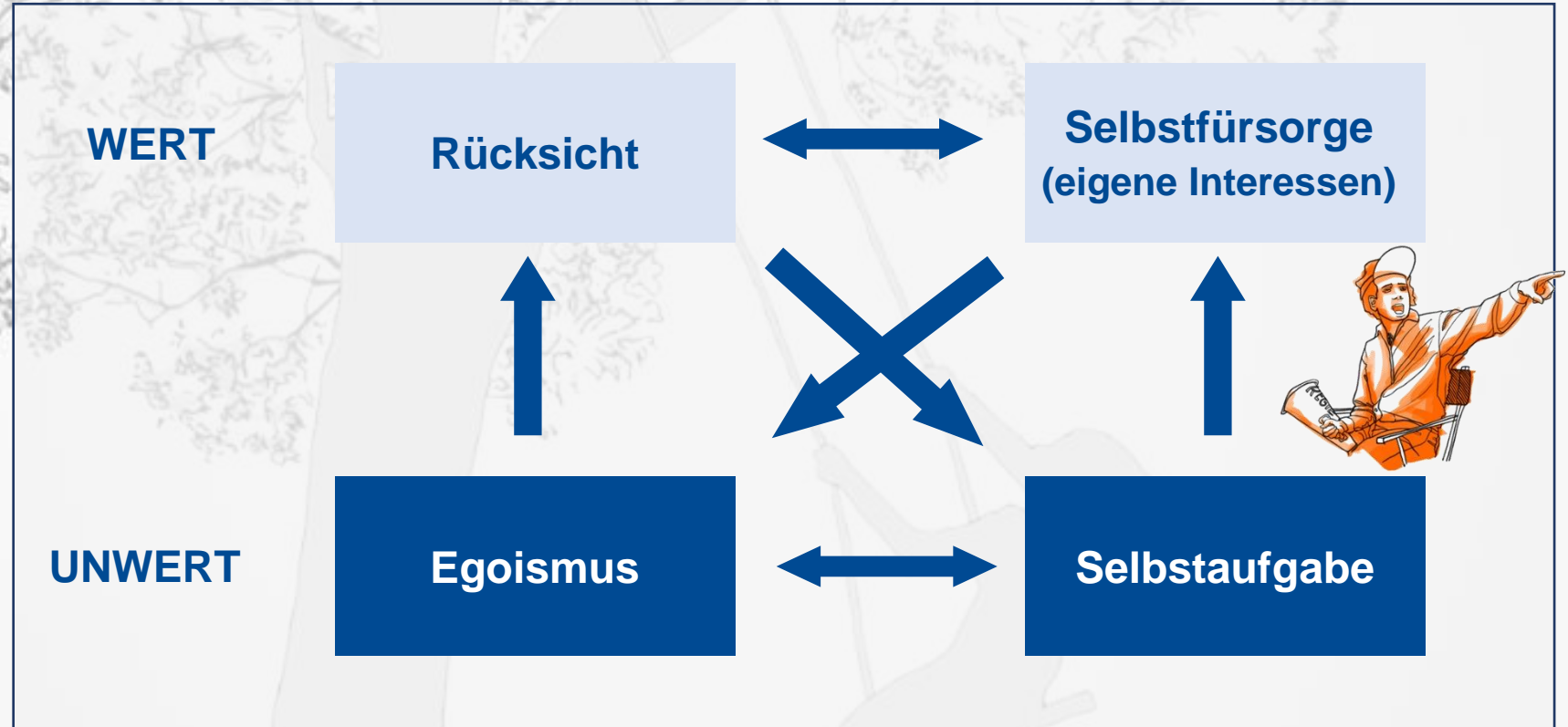
Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Werte- und Entwicklungsquadrat

Wie hat's funktioniert?



Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



Stellschrauben

Stellschraube
Gedanken



Situation	Alter Gedanke Alte Körperhaltung	Alte Emotion	Neuer Gedanke Neue Körperhaltung	Neue Emotion

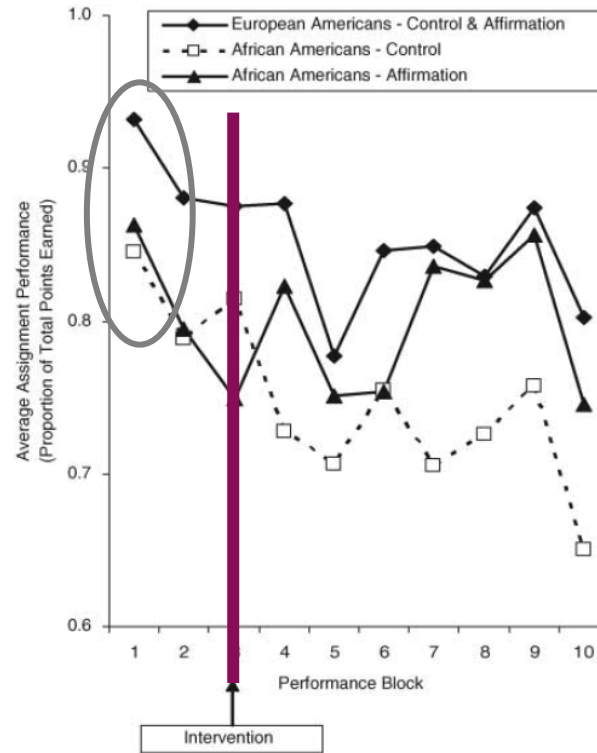


Gedanken
identifizieren und
verstärken

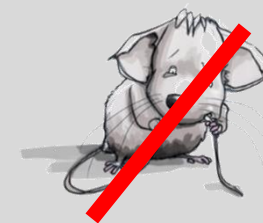
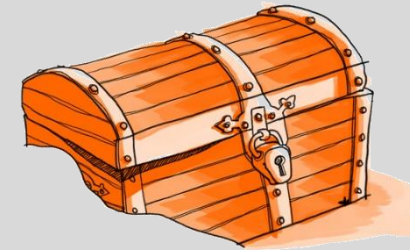
Neue Gedanken
erproben



Racial-Achievement-Gap



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



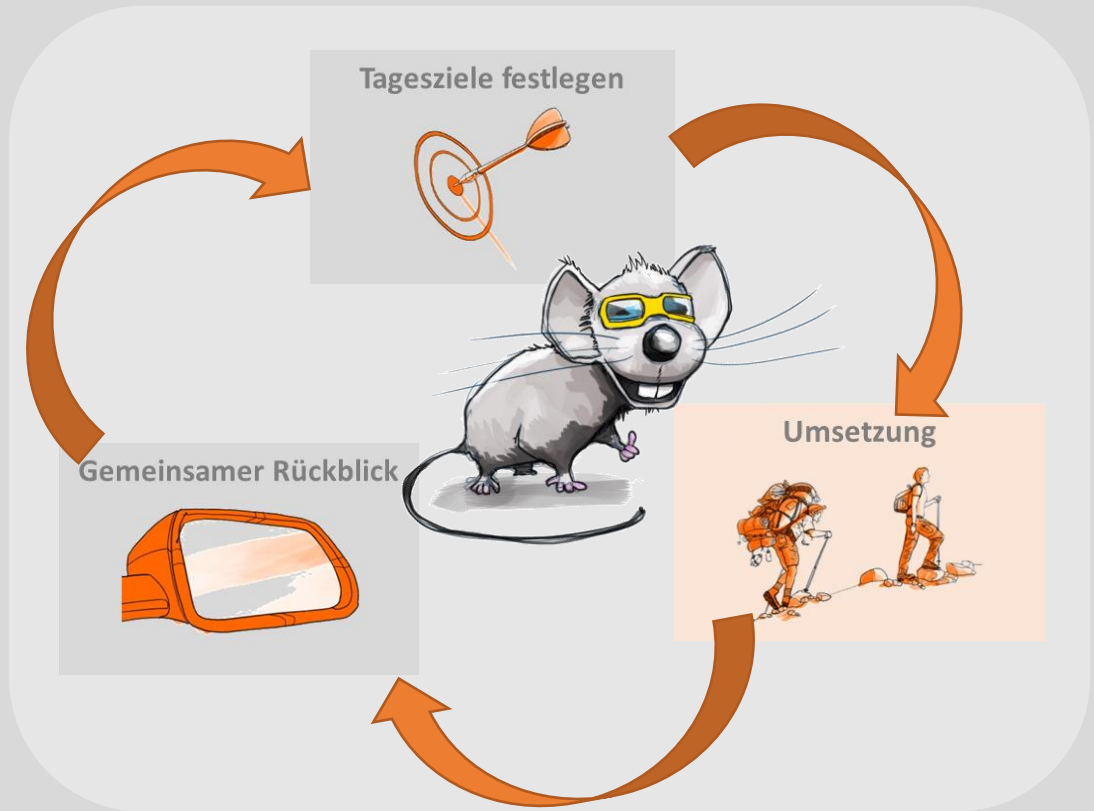
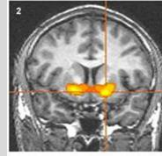
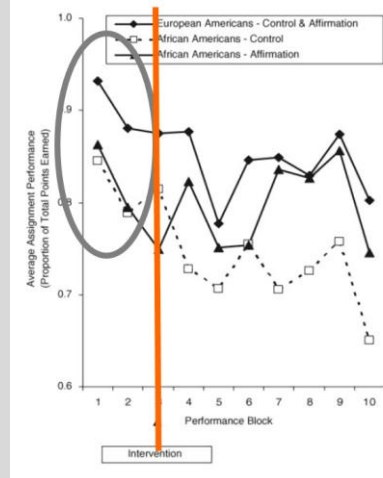
Racial-Achievement-Gap

Marcus Eckert

PÄDAGOGIK

Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht

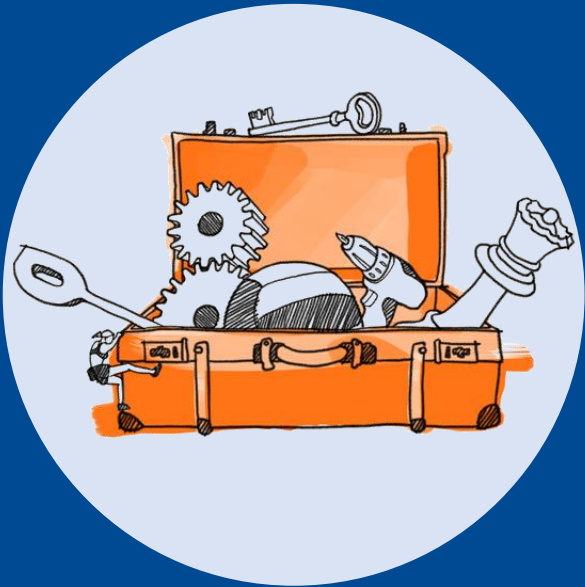
Klinisches Classroom Management



E-Book inside

BELTZ

Drei Stellschrauben

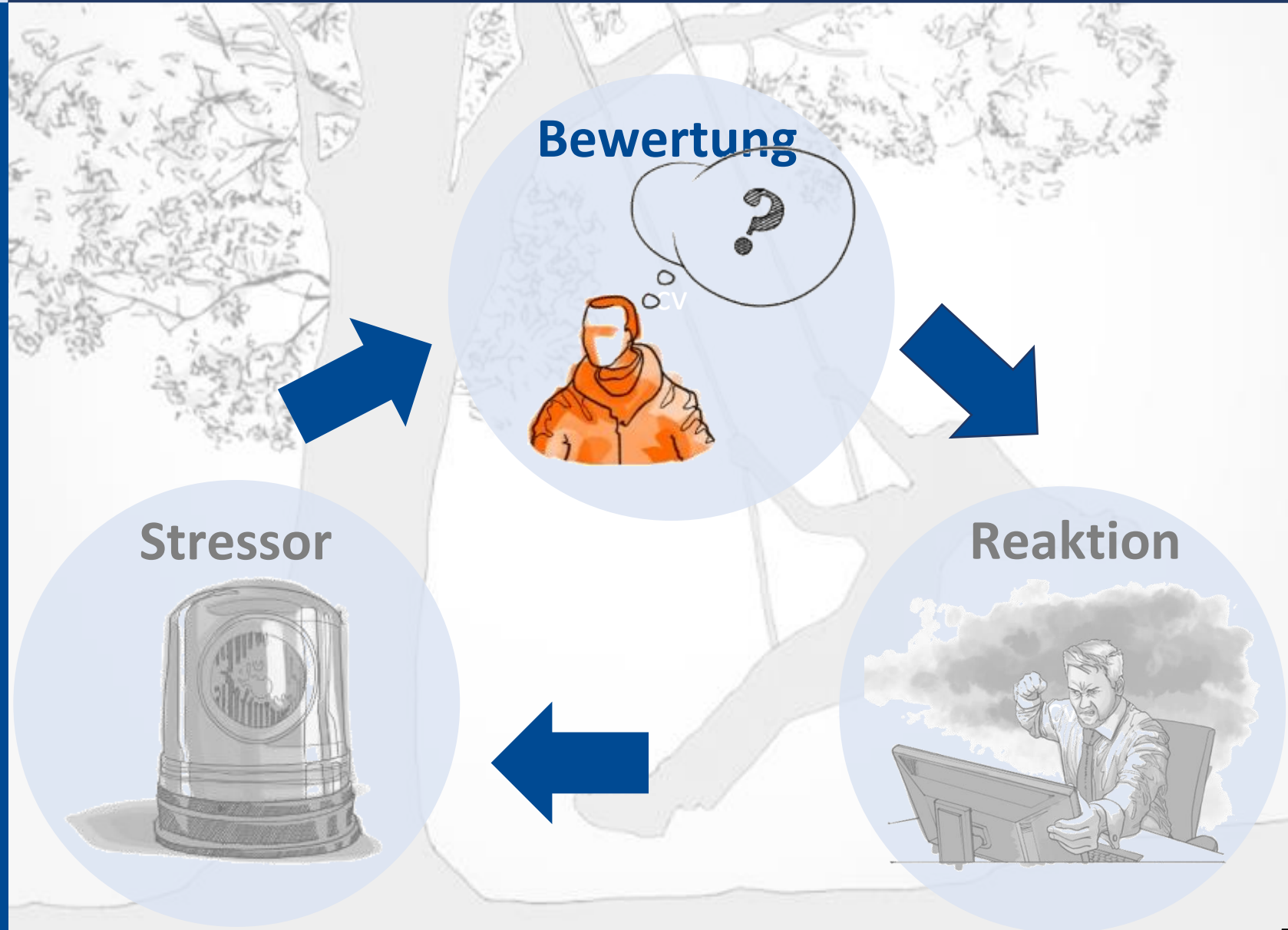


Entstehung von Stress und negativen Emotionen

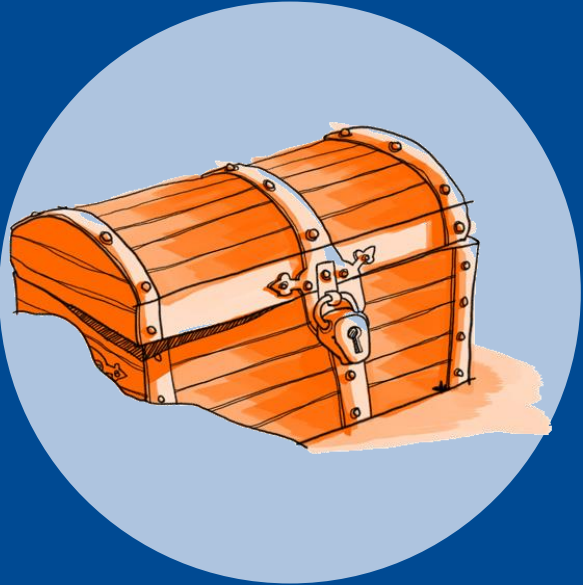


Bewertung:

- Stressor ist veränderbar
- Aber Stressor lässt sich nicht verändern

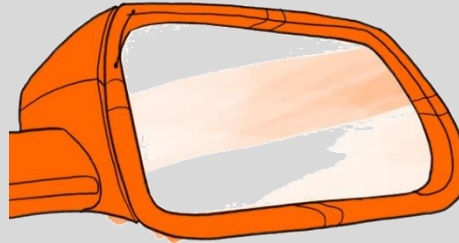


Sinnhaftigkeit



Dimensionalität des Sinns (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006)

Meaning



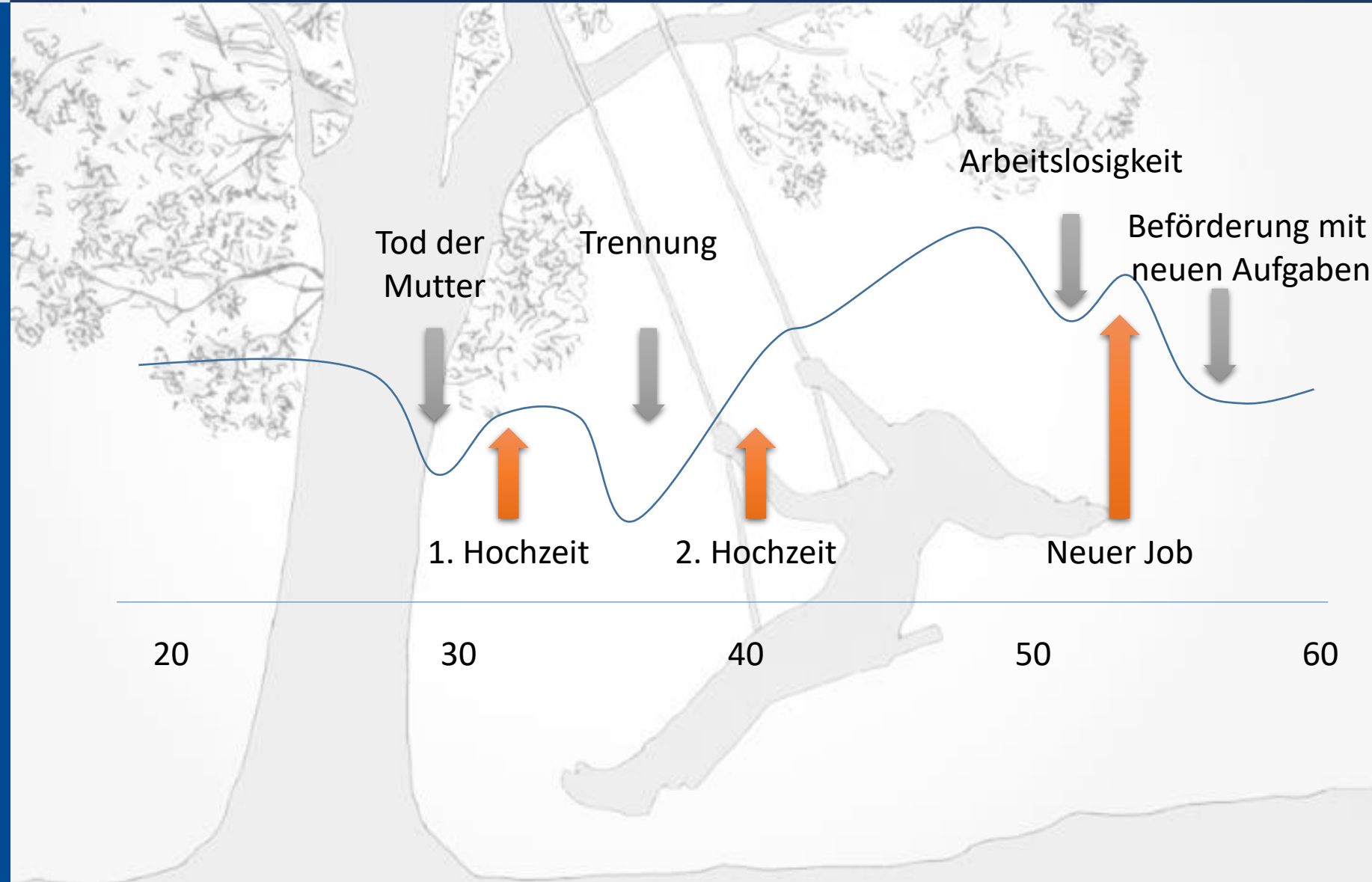
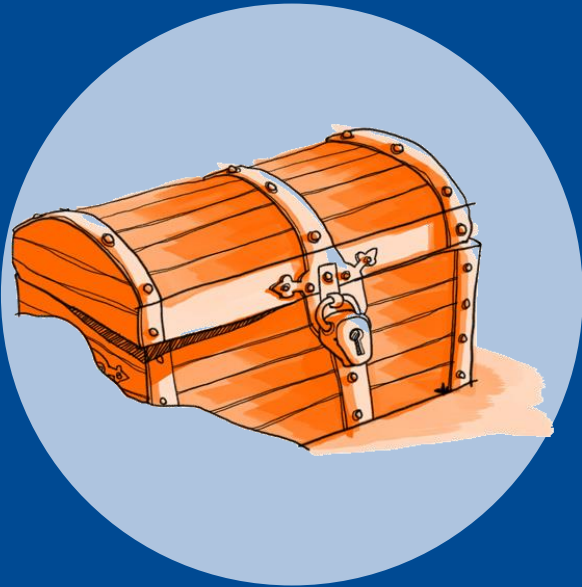
Purpose



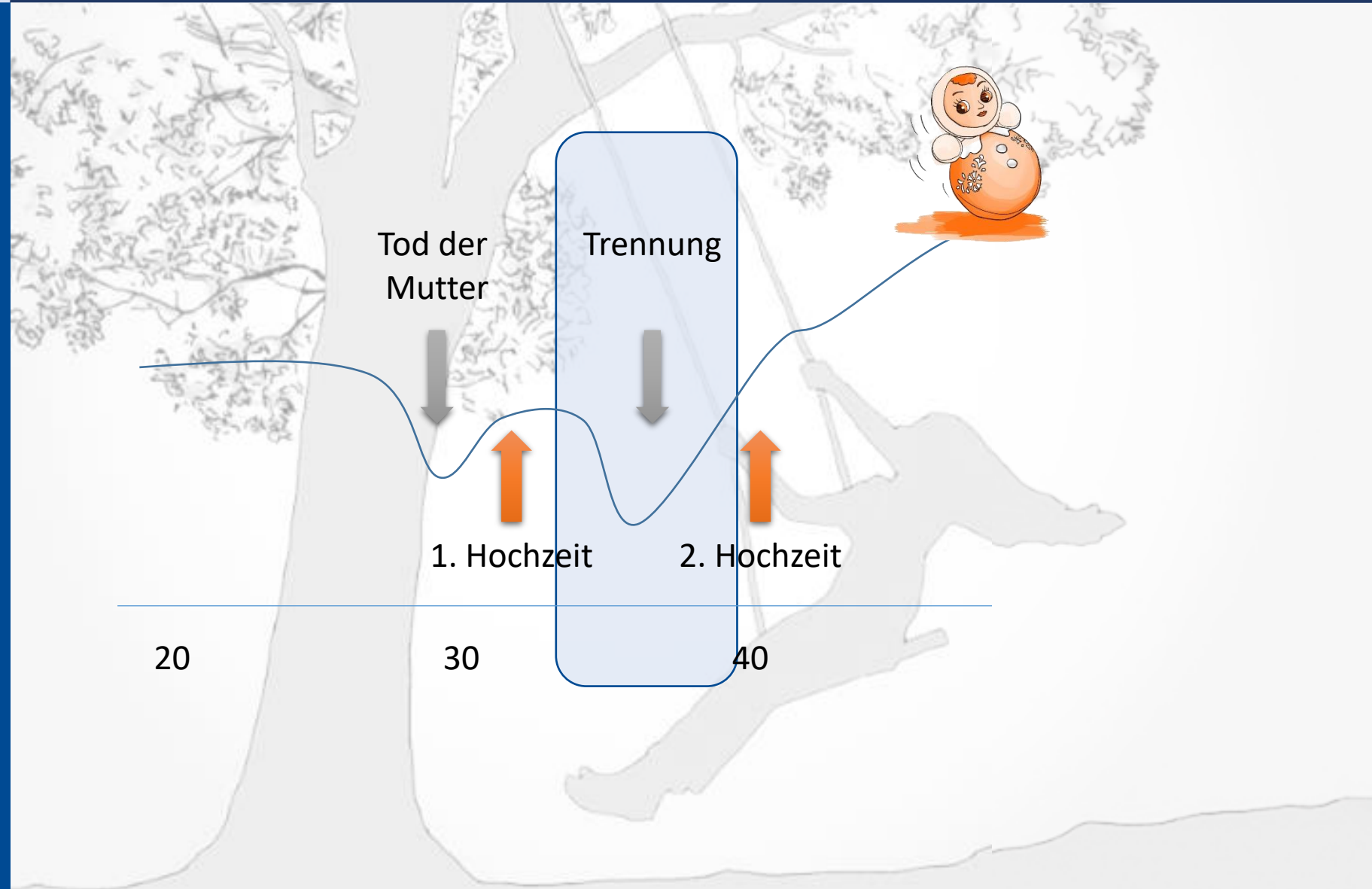
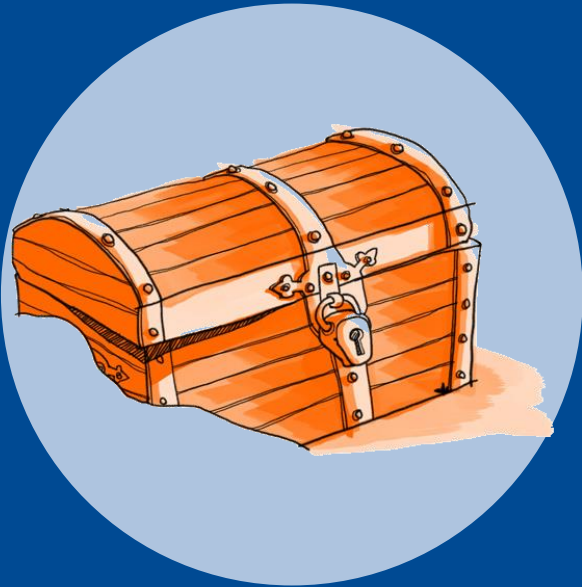
Benefit finding: Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

- 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)

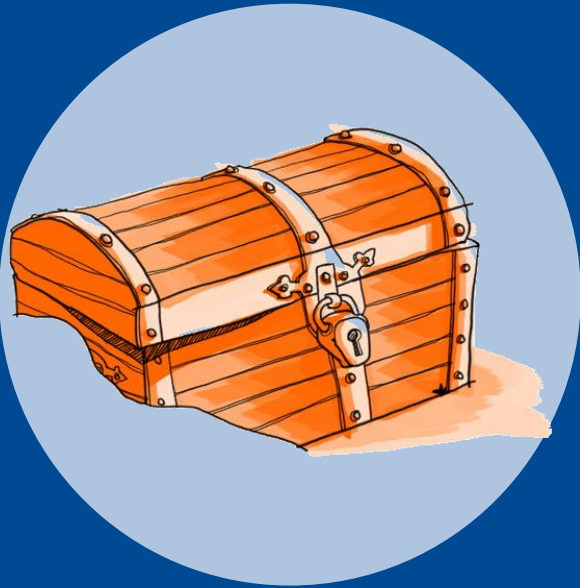
Sinnhaftigkeit



Sinnhaftigkeit



Sinnhaftigkeit



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

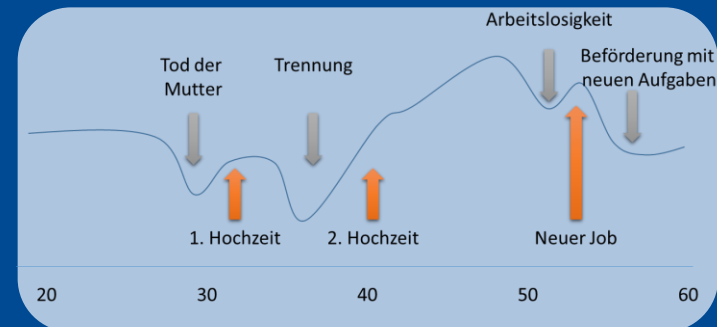
Tägliche Übung (mit einem Interaktionspartner)



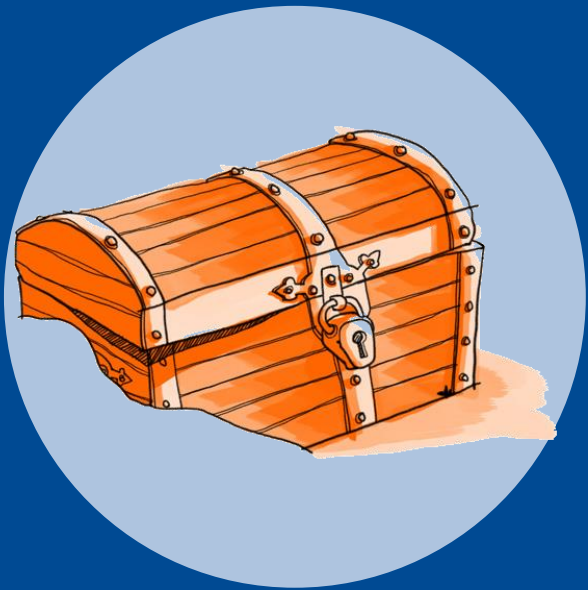
Schreiben Sie täglich ein kleines Ärgernis (daily hassles) auf, von dem Sie im Nachgang schon erahnen, welchen Benefit Sie finden können. Notieren Sie auch den (vermuteten) Benefit.

Reflektieren nach einer Woche gemeinsam:

- Welche Veränderung hat diese kleine Übung in meinem subjektiven Wohlbefinden verursacht
- Wie hätten Sie die Übung verändern können, dass sie für Sie besser passt?
- Wählen Sie gedanklich eine Person aus, für die Sie diese Übung anpassen müssten, damit diese davon profitiert.



Der (biographische) Sinn von Tagesärgernissen



Situation	Emotion	Sinn

Wagen Sie einen Blick in die Zukunft - und schauen Sie von dort zurück:

Was denken oder sagen Sie in einem Jahr darüber?

- Zu was kann dieses Ereignis gut gewesen sein?
- Welchen Sinn könnte dieses Ereignis - jetzt mit Abstand betrachtet - gehabt haben?
- Was würde ich in meinem Leben heute vermissen, wenn es dieses Ereignis nicht gegeben hätte?