

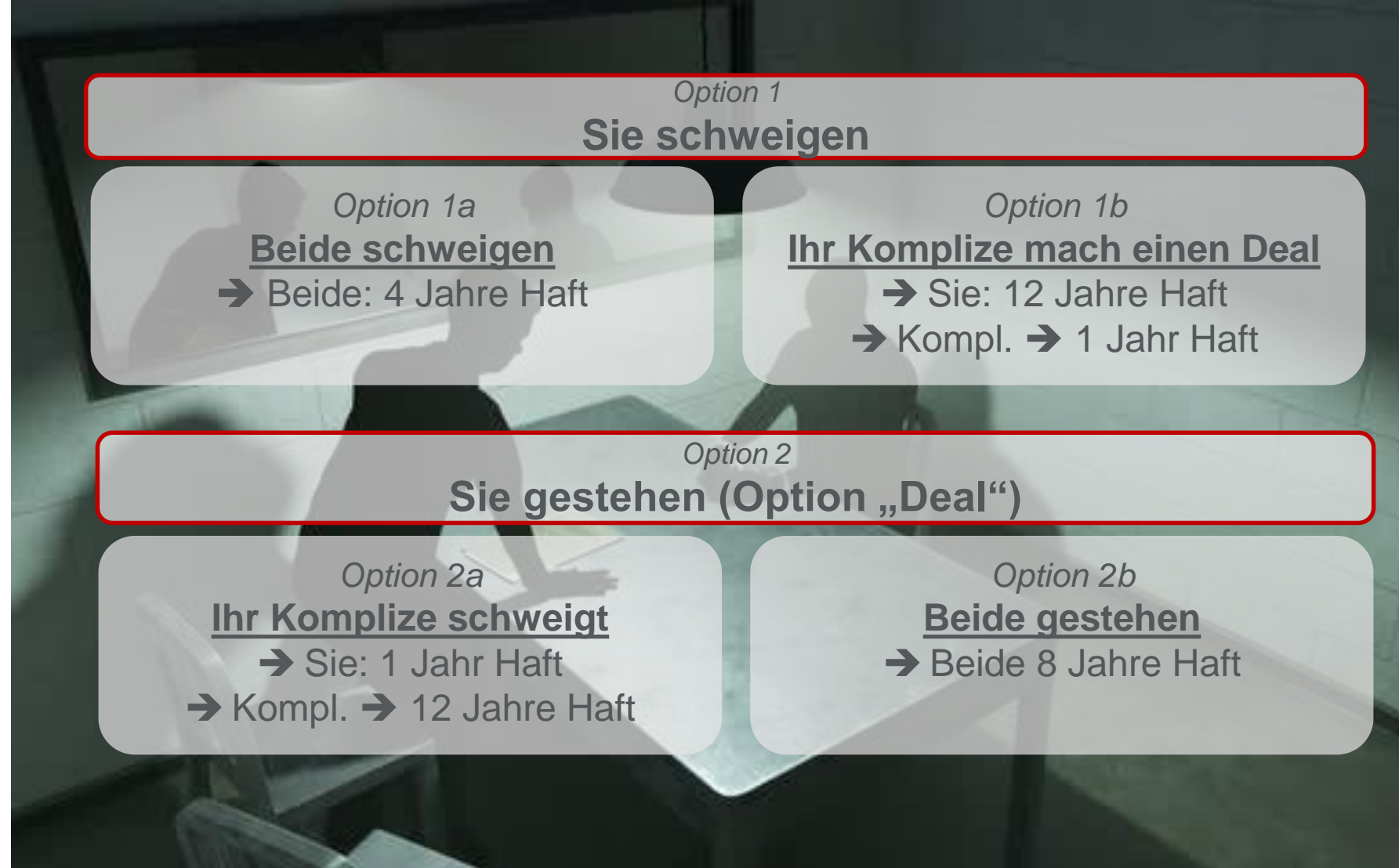


Prof. Dr. Marcus Eckert

**Wie kann Selbst- und Fremdfürsorge gelingen?**

- **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**

# Stellen Sie sich bitte einmal vor...



*Option 1*  
**Sie schweigen**

*Option 1a*  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft

*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

# Stellen Sie sich bitte einmal vor...

## Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



*Option 1*  
**Sie schweigen**

*Option 1a*  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft

*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

# Stellen Sie sich bitte einmal vor...

## Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



*Option 1*  
**Sie schweigen**

*Option 1a*  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft

*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

## Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



*Option 1*  
**Sie schweigen**

**Kooperation/ Vertrauen**  
*8 \$ für beide*

**Vorteil der andere**  
12 \$ für den anderen  
1 \$ für Sie

*Option 2*  
**Sie gestehen (Option „Deal“)**

**Vorteil der andere**  
1 \$ für den anderen  
12 \$ für Sie

**Misstrauen/ Egoismus**  
*4 \$ für beide*

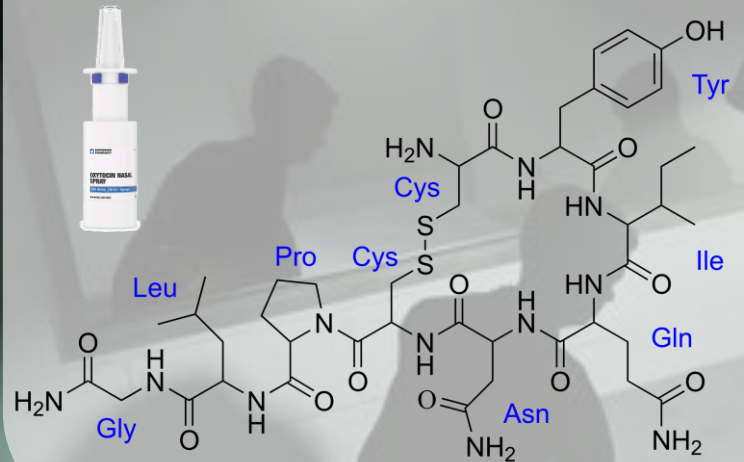
# Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

The effect of oxytocin on cooperation in a prisoner's dilemma depends on the social context and a person's social value orientation

(Declerck, Boone, & Kiyonari, 2014)



## Oxytocin



Option 1 Sie schweigen	
<b>Option 1a</b> <u>Beide schweigen</u> → Beide: 4 Jahre Haft <b>(Kooperation/ Vertrauen)</b>	<b>Option 1b</b> <u>Ihr Komplize mach einen Deal</u> → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Option 2 Sie gestehen (Option „Deal“)	
<b>Option 2a</b> <u>Ihr Komplize schweigt</u> → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	<b>Option 2b</b> <u>Beide gestehen</u> → Beide 8 Jahre Haft

- Oxytocin erhöht Vertrauen und Kooperation
- Abhängig vom sozialen Kontext
- ... und der eigenen Einstellung

### Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

Option 1  
 Sie schweigen

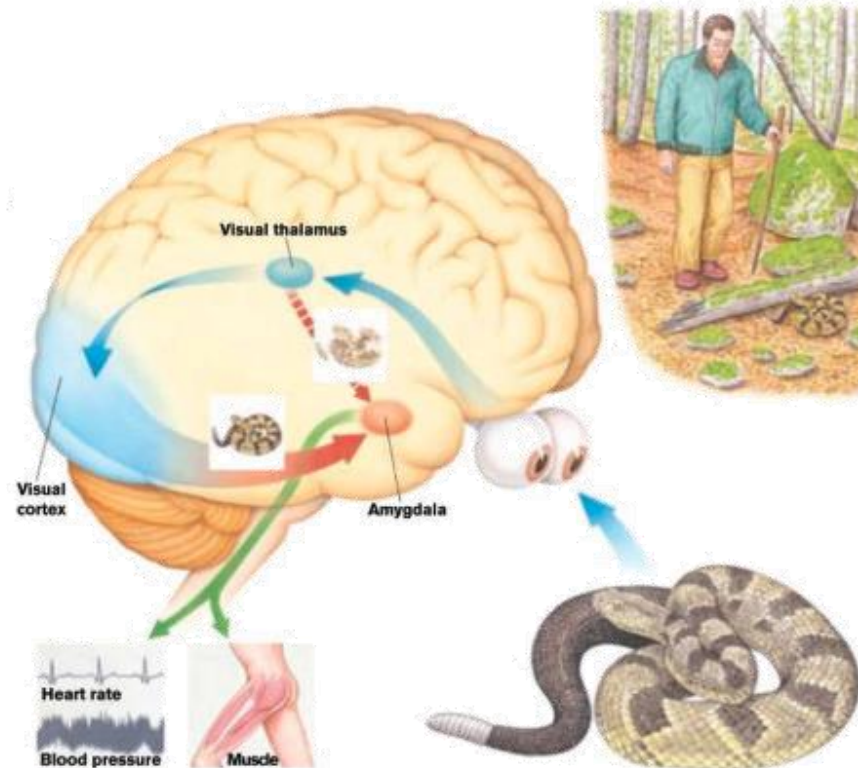
Option 1a  
**Beide schweigen**  
 → Beide: 4 Jahre Haft  
 (Kooperation/ Vertrauen)

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



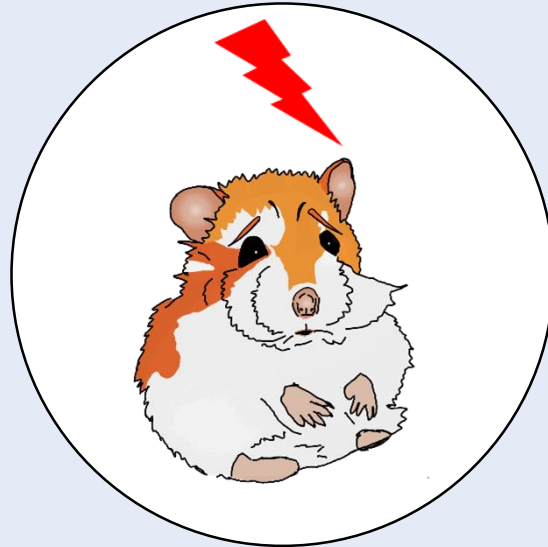
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

## Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



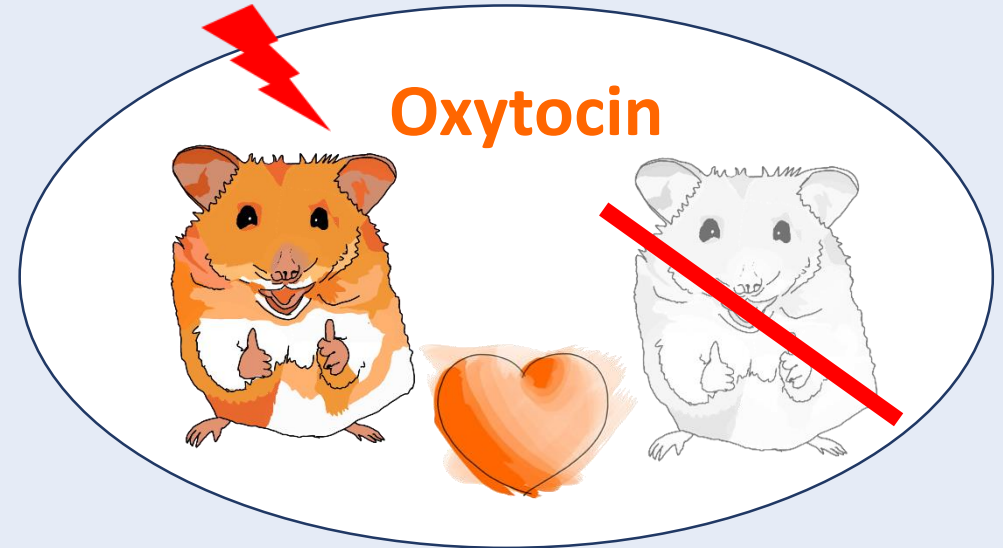
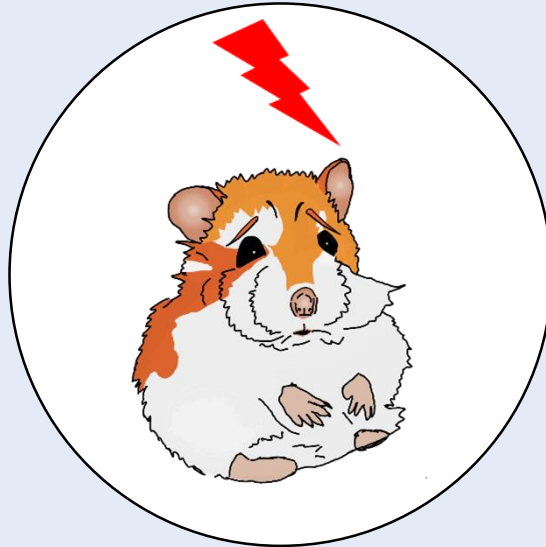
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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.)*

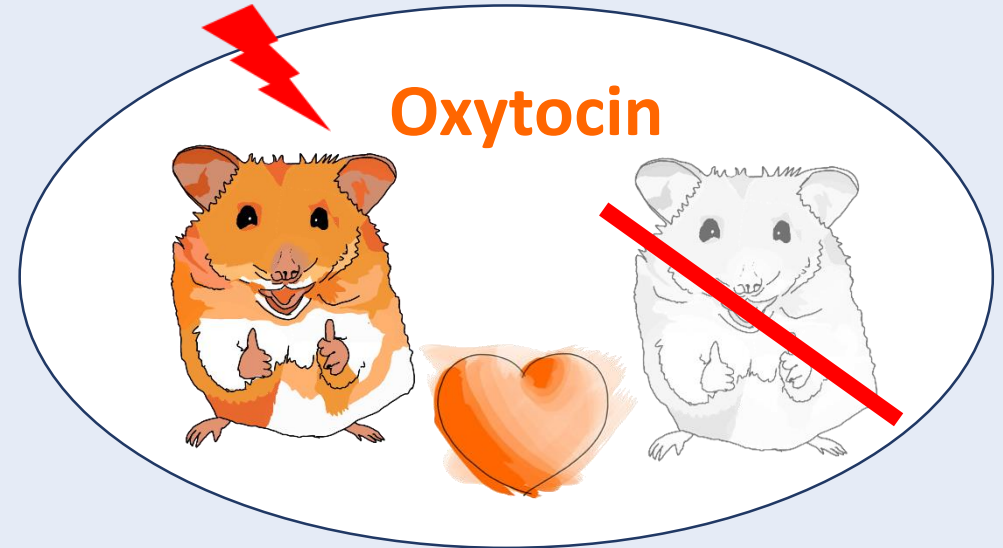
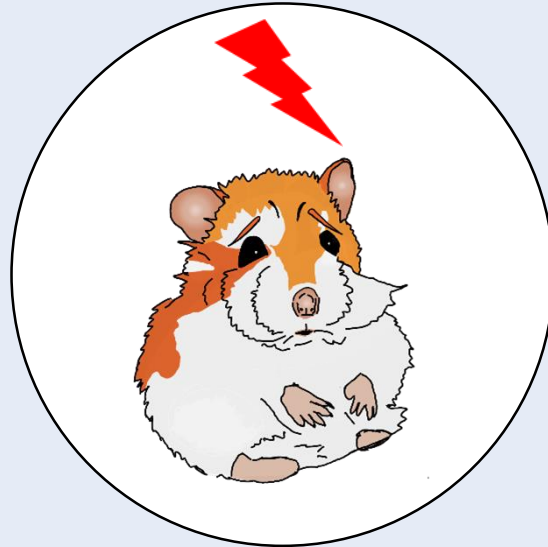
**Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)**


24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

**Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)**



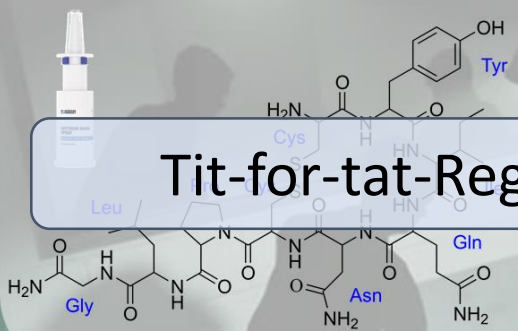


**Wertschätzung**

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




### Oxytocin



**Option 1  
Sie schweigen**

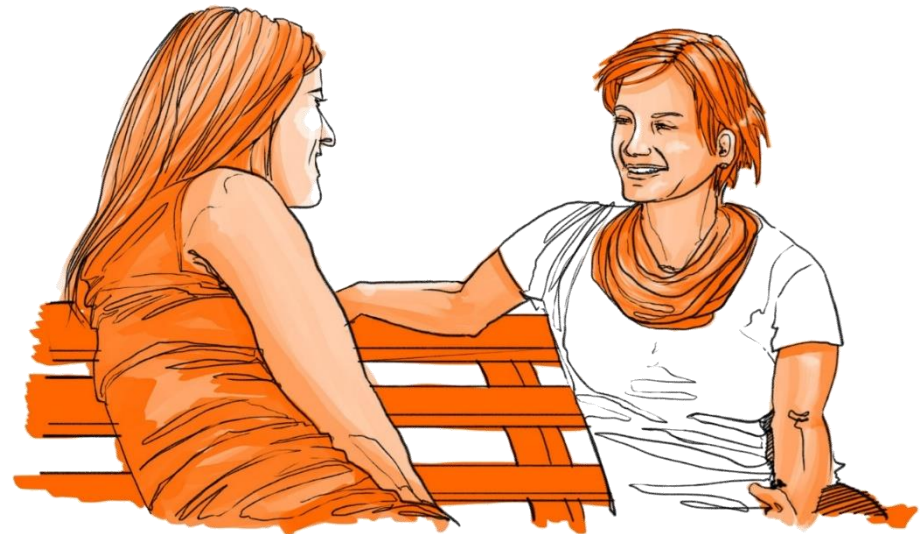
<p style="text-align: center; font-size: small;">Option 1a</p> <p style="text-align: center;"><b>Beide schweigen</b></p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">→ Beide: 4 Jahre Haft <b>(Kooperation/ Vertrauen)</b></p>	<p style="text-align: center; font-size: small;">Option 1b</p> <p style="text-align: center;"><b>Ihr Komplize macht einen Deal</b></p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">→ Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft</p>
<p style="text-align: center; font-size: x-small;">Sie gestehen (Option „Deal“)</p>	<p style="text-align: center; font-size: small;">Option 2b</p> <p style="text-align: center;"><b>Beide gestehen</b></p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">→ Beide 8 Jahre Haft</p>
<p style="text-align: center; font-size: small;">Option 2a</p> <p style="text-align: center;"><b>Ihr Komplize schweigt</b></p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">→ Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft</p>	

Tit-for-tat-Regel (Milinski, 1987)



## Wertschätzung

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





Ruth Feldman

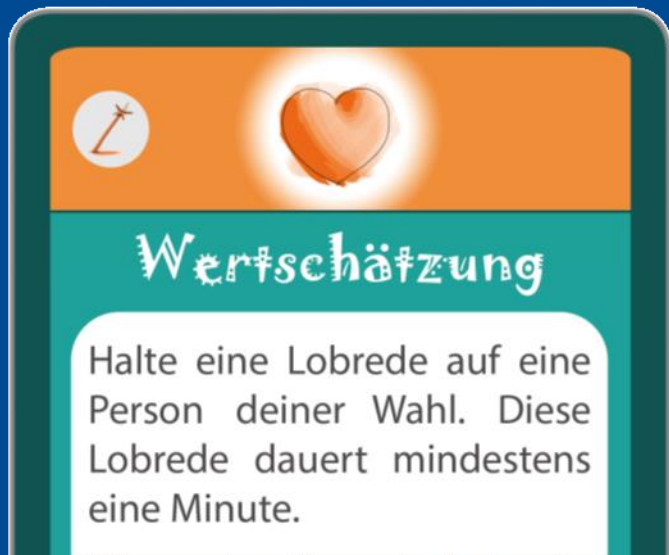

**A social neuroscience approach to conflict resolution:  
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts  
oxytocin and empathy (*Influs et al., 2018*)**

**Dialogue Intervention:**

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

**Outcome**

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

## Wertschätzung

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

**Option 1**  
Sie schweigen

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

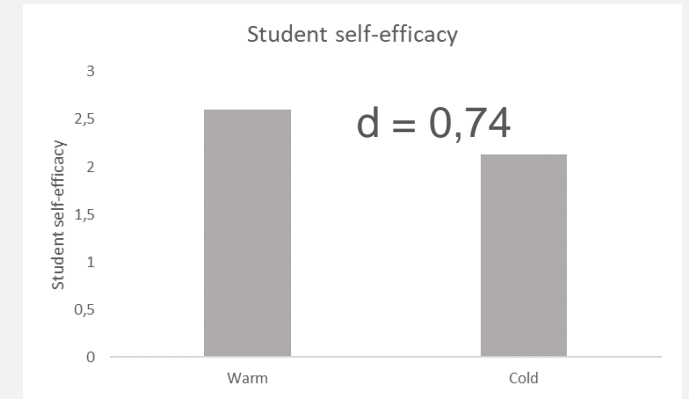
**Option 1b**  
**Ihr Komplize mach einen Deal**  
→ Sie: 12 Jahre Haft  
→ Kompl. → 1 Jahr Haft



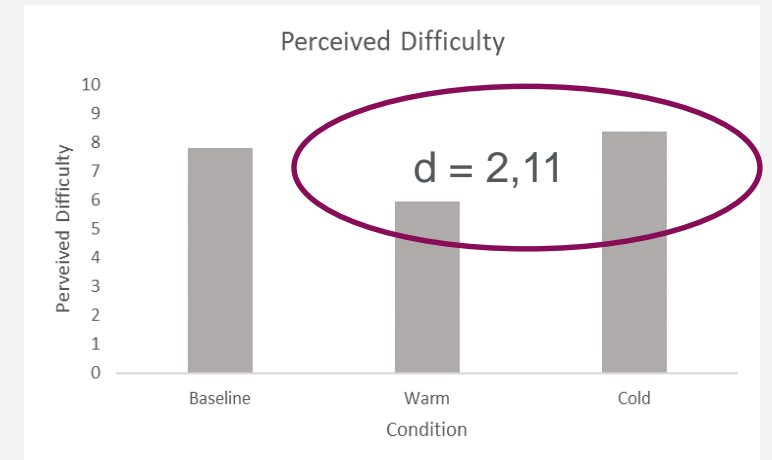


## Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- Schnelle interpersonale Einschätzung
- Dimensionen
  - Warmherzigkeit (Feind/ Freund)
  - Kompetenz

## Einfluss warmherziger Lehrer\*innen (Eckert et al., i.V.)



## Einfluss warmherziger Kolleg\*innen (Eckert et al., 2023)

### Wertschätzung

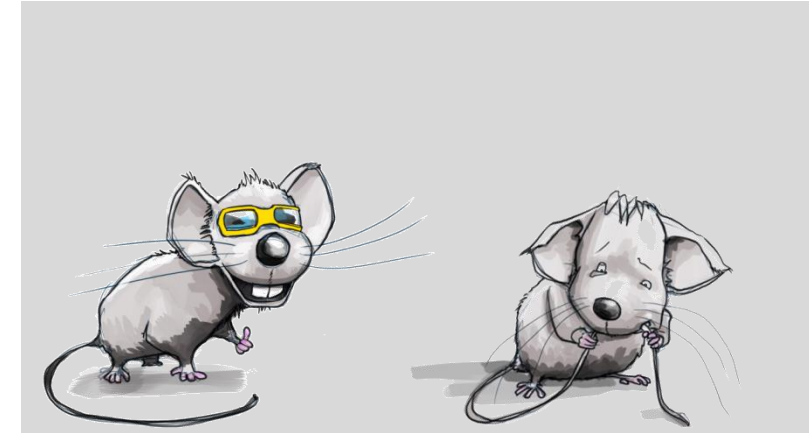
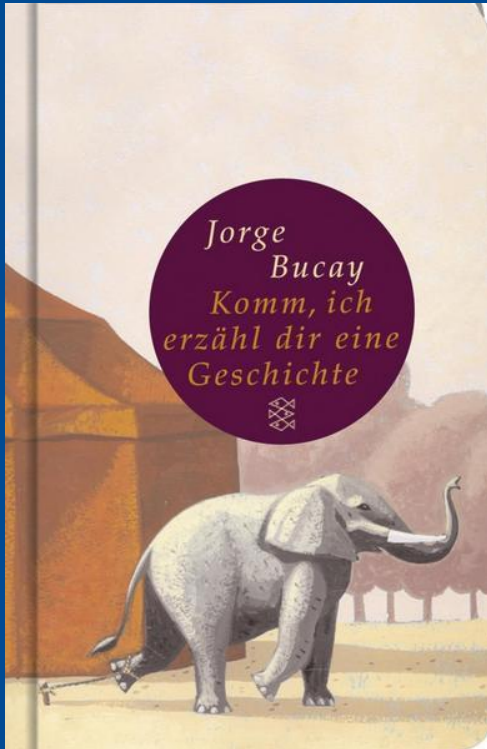
Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.

## 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)

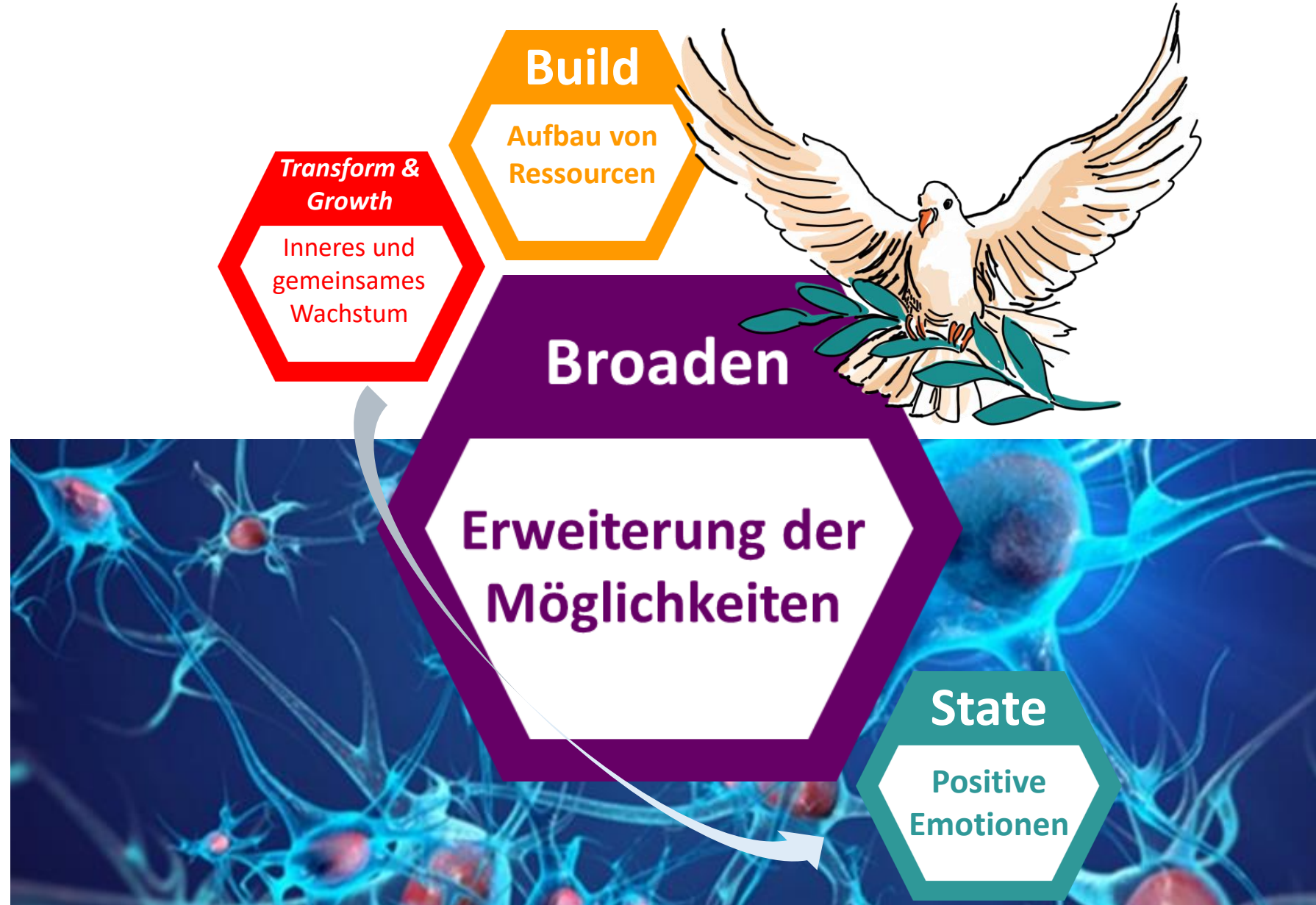
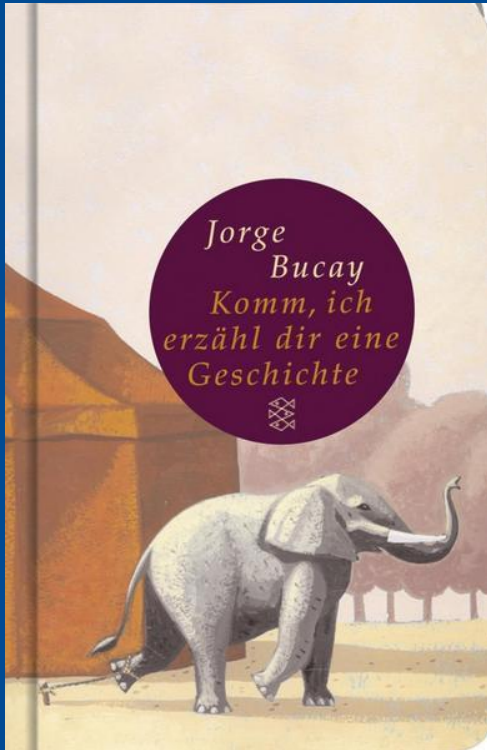
# Erlernte Hilflosigkeit



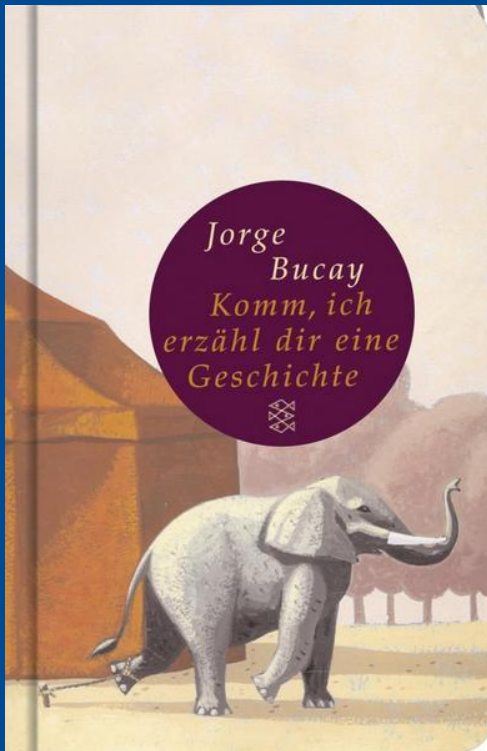
Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541.



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



# Aus der erlernte Hilflosigkeit zur Bewältigung



## „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.*

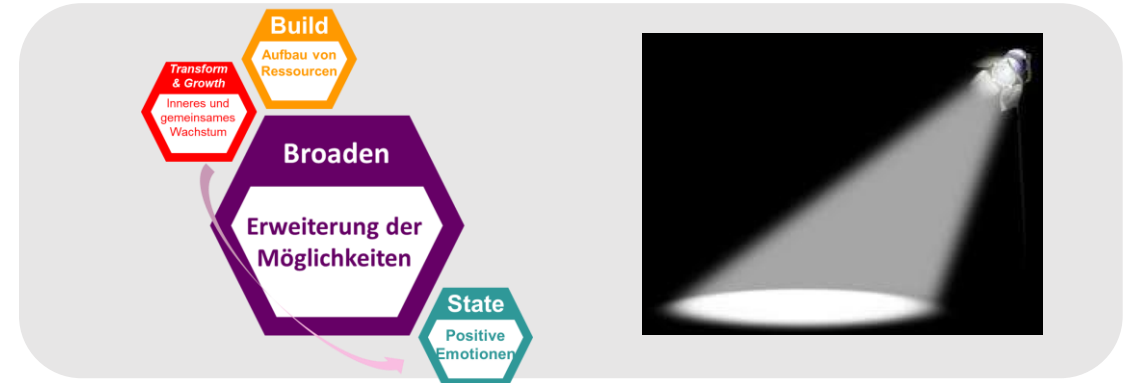
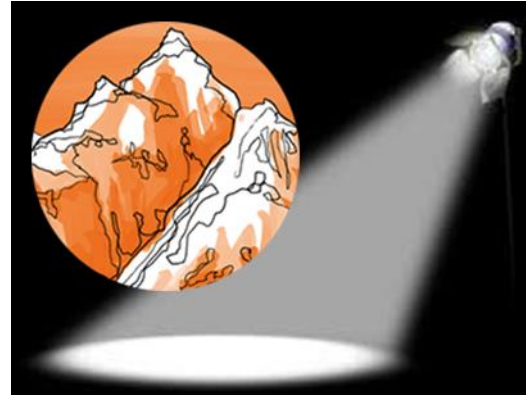
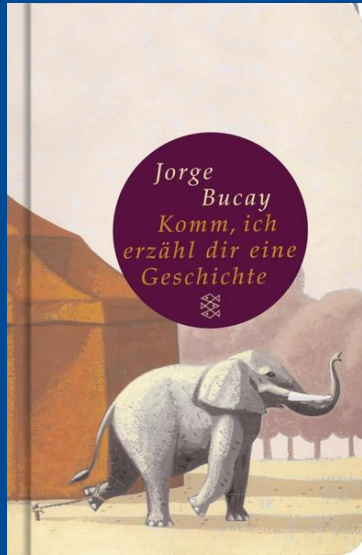
### Benefit-Suggestion

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

## Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

In welchen Situationen ist es Ihnen *gelingen, scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

# Aus der erlernte Hilflosigkeit zur Bewältigung

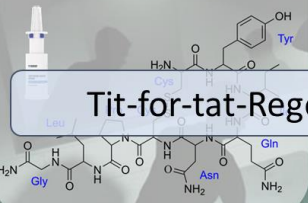



Hilflosigkeit → Selbstwirksamkeit

**Wachstumsorientierung**  
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

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

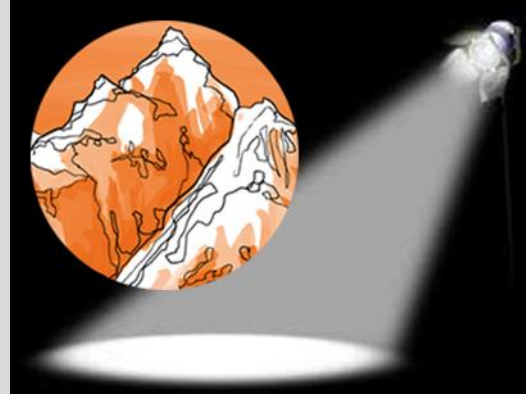
**Oxytocin**



**Tit-for-tat-Regel (Milinski, 1987)**

Option 1 Sie schweigen	
Option 1a Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/Vertrauen)	Option 1b Ihr Komplize macht einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Option 2a Ihr Komplize schwelgt → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	Option 2b Beide gestehen → Beide 8 Jahre Haft

# Umgang mit Sorgen, Ängste und Hoffnung



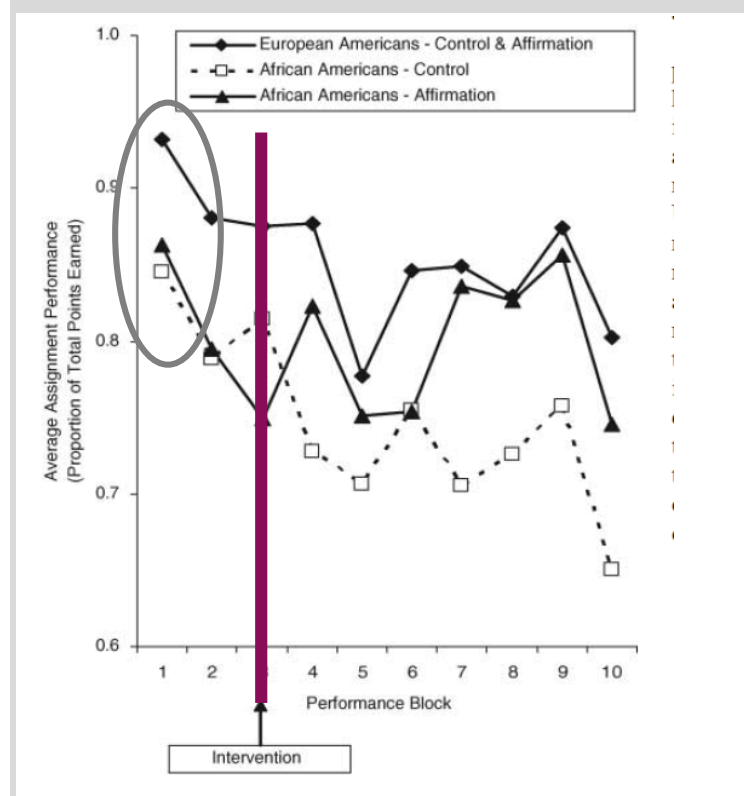
Bewältigungserfahrungen



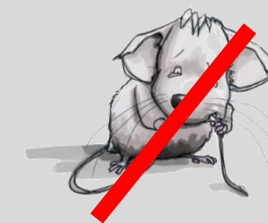
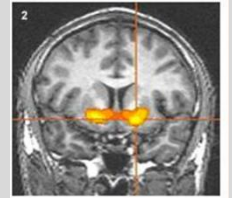
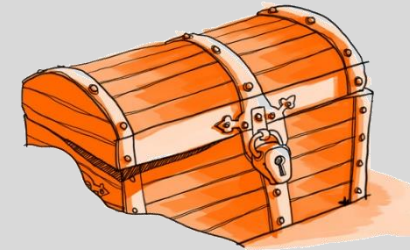
Wenn ich wüsste, dass  
morgen die Welt unterginge,  
würde ich heute noch mein  
Apfelbäumchen pflanzen.  
*(nicht Luther)*



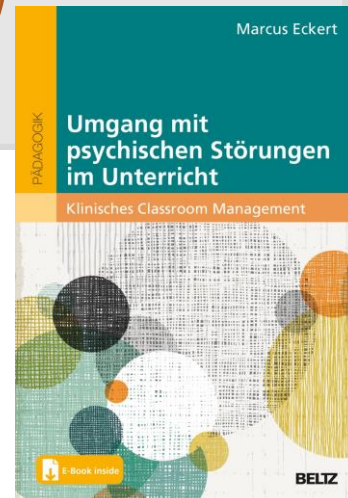
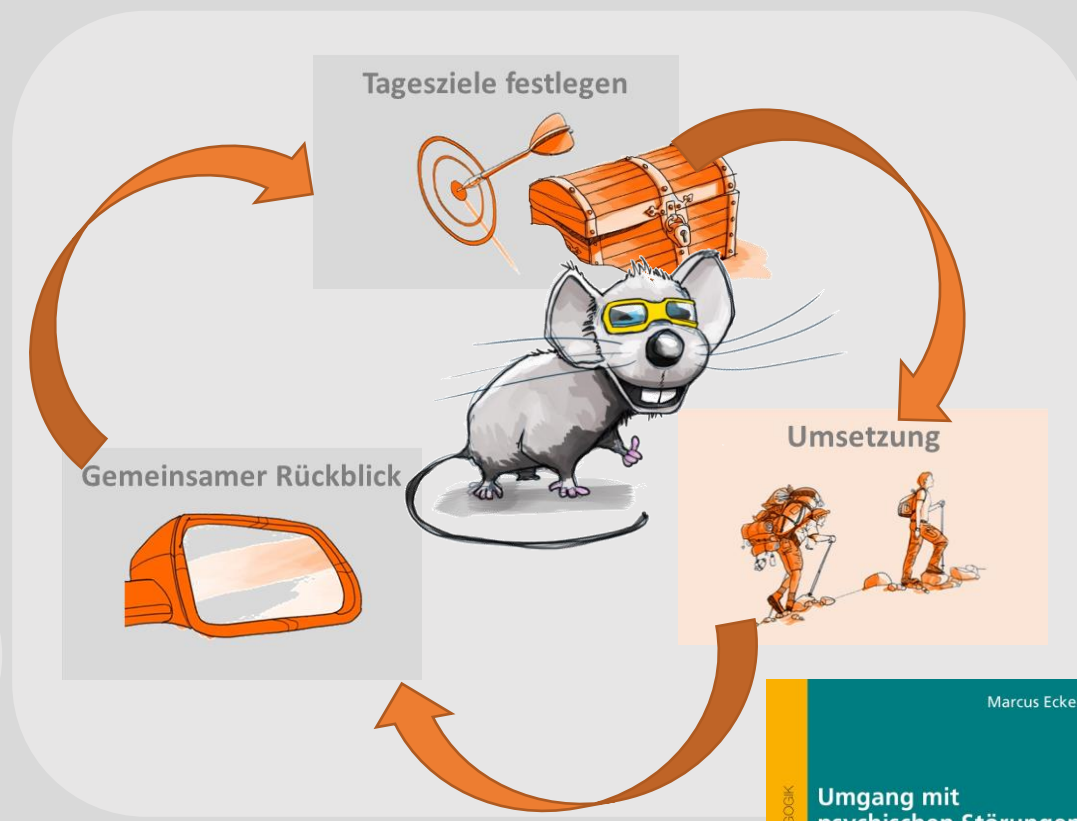
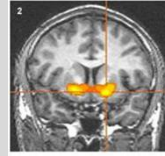
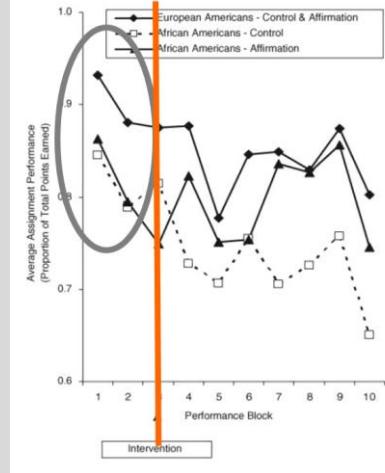
# Racial-Achievement-Gap



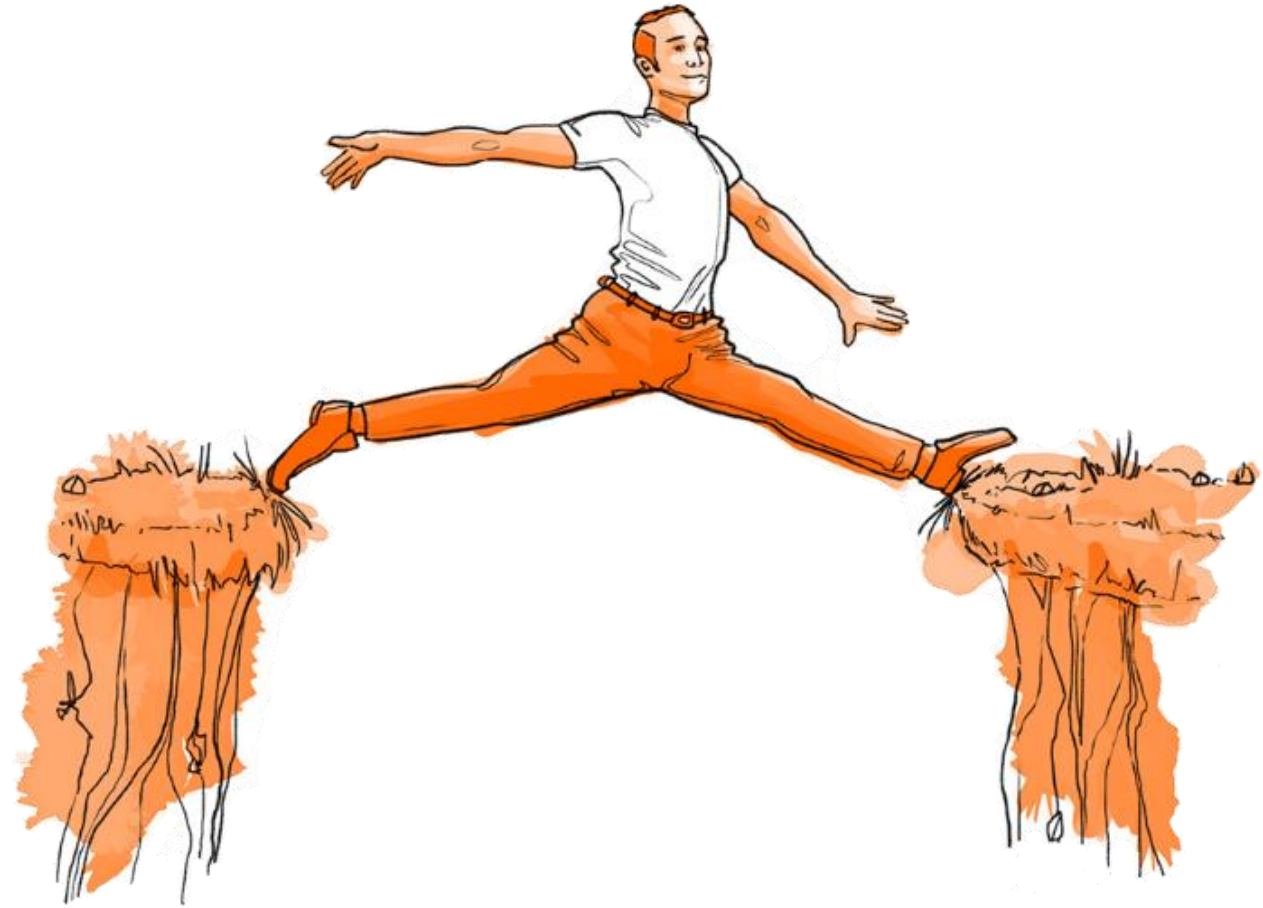
Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?  
Warum ist der für dich wichtig?  
Wie lebst du diesen Wert?



# Racial-Achievement-Gap



# Der erste Schritt ist gemacht...



... es muss nur noch der Zweite folgen!