



Prof. Dr. Marcus Eckert

Wie kann Vielfalt gelingen? Und was können wir dafür tun?

- **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
(Kooperation/ Vertrauen)

Option 1b
Ihr Komplize macht 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
(Kooperation/ Vertrauen)

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

Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

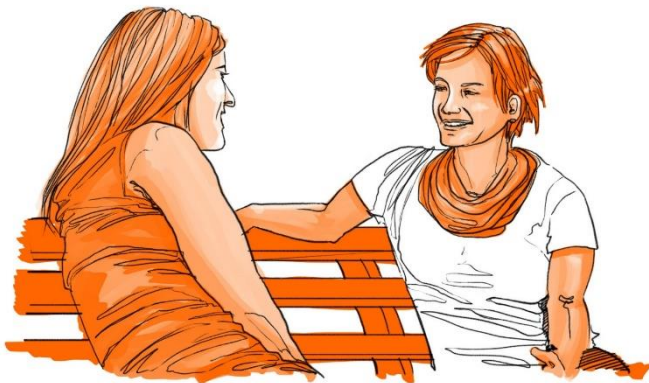
Option 2a
Ihr Komplize schweigt
→ Sie: 1 Jahr Haft
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b
Beide gestehen
→ Beide 8 Jahre Haft

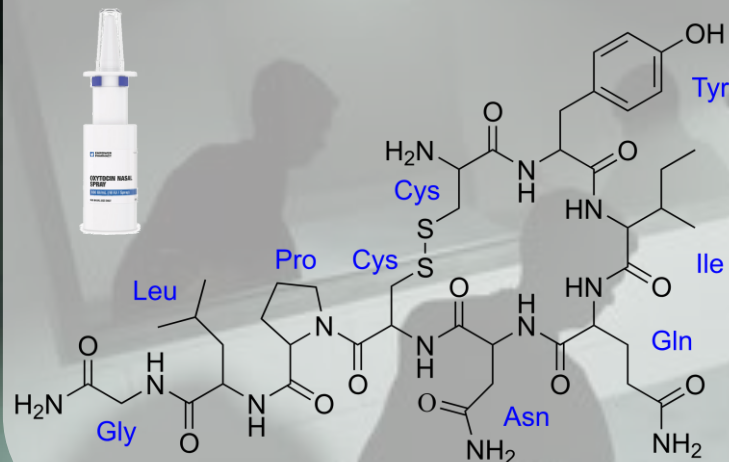
Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

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

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

Drei zentrale Ergebnisse

- Oxytocin erhöht Vertrauen und Kooperation
- Abhängig vom sozialen Kontext (direkter Kontakt)
- ... und der eigenen Einstellung (egoistisch vs. selbstlos)

Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

Option 1
 Sie schweigen

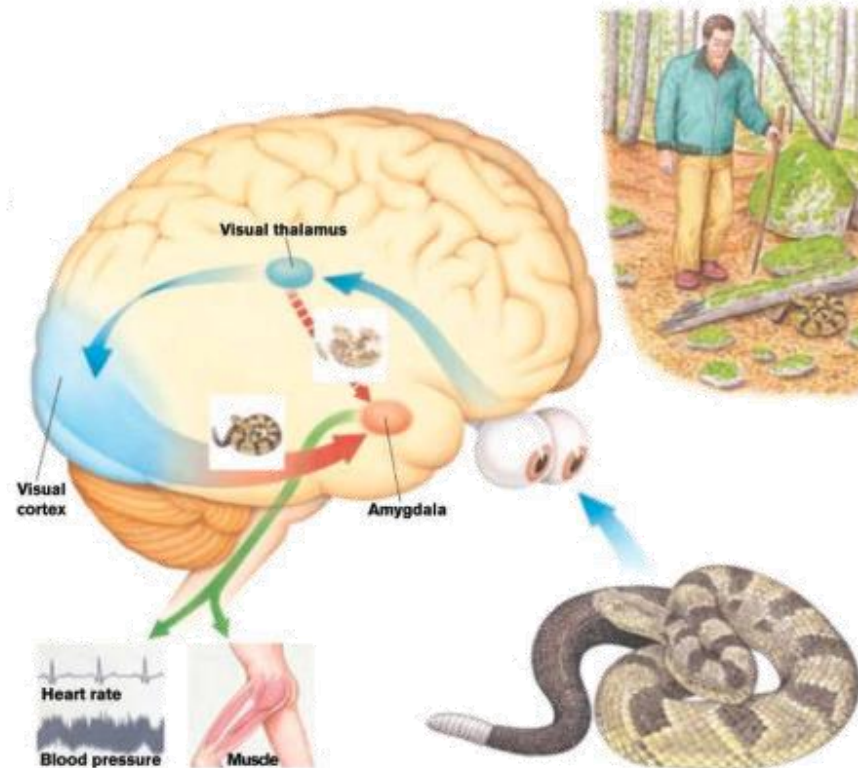
Option 1a
Beide schweigen
 → Beide: 4 Jahre Haft
 (Kooperation/ Vertrauen)

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



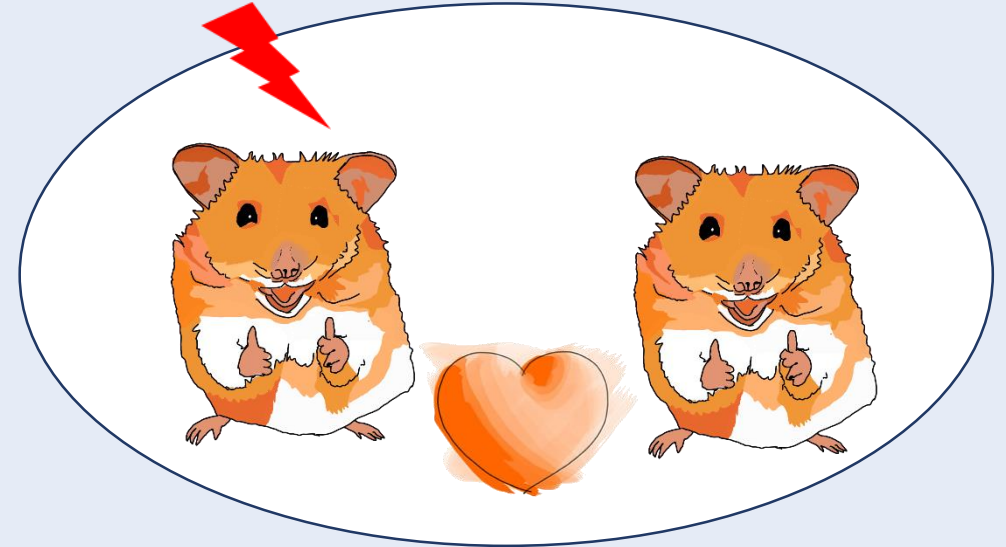
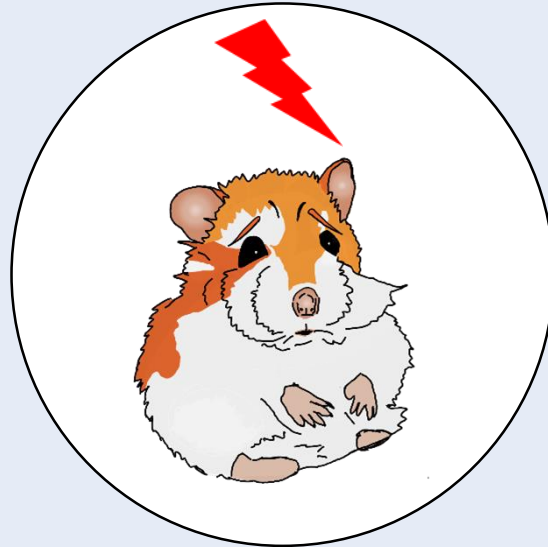
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



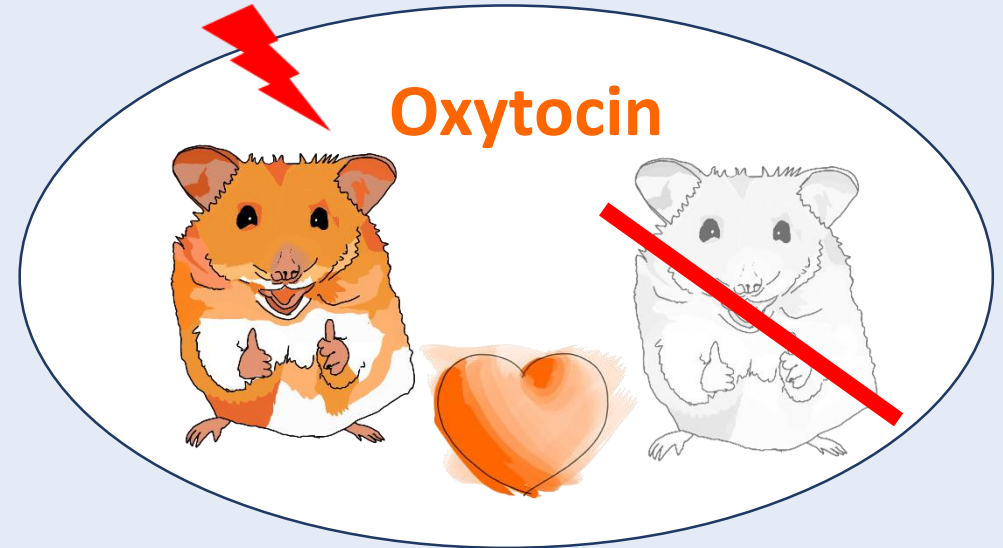
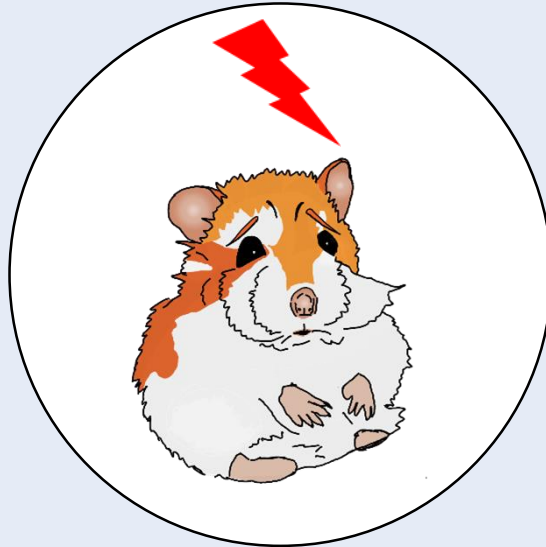
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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.)

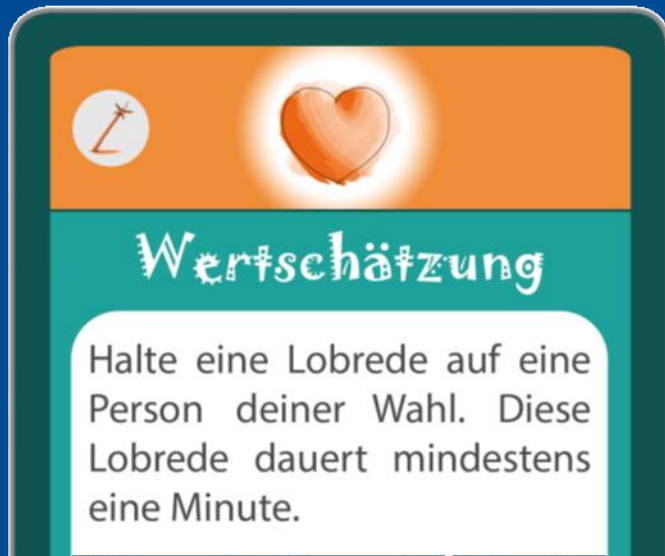
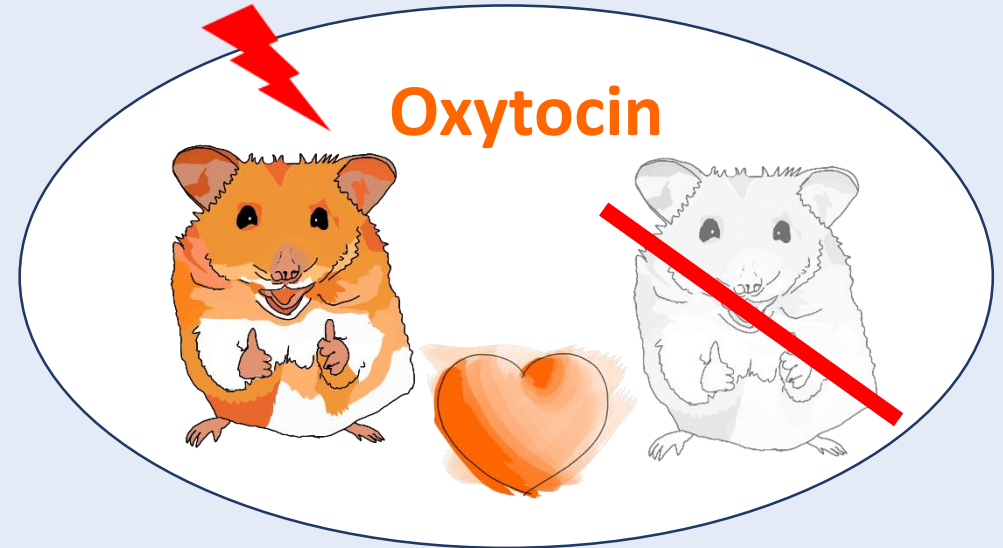
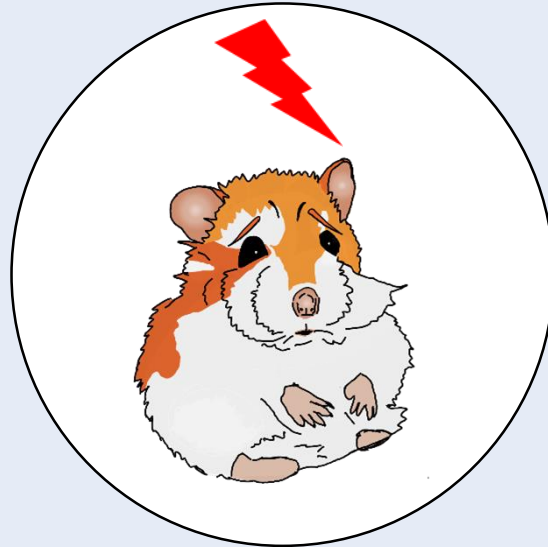
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

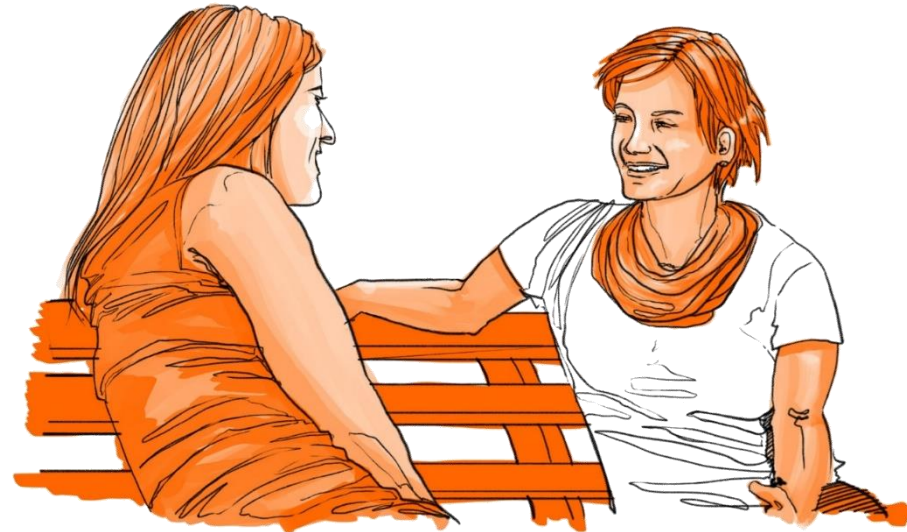
Option 1 Sie schweigen	
Option 1a Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/ Vertrauen)	Option 1b Ihr Komplize macht einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Option 2a Ihr Komplize schweigt → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	Option 2b Beide gestehen → Beide 8 Jahre Haft

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



Wertschätzung

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





Ruth Feldman

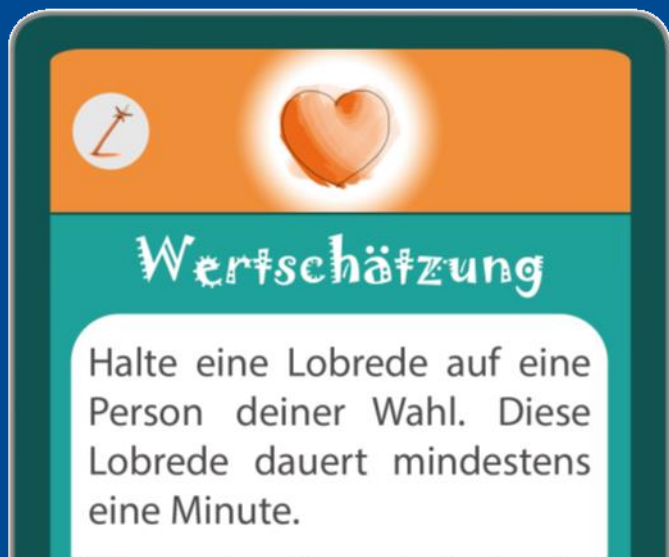
**A social neuroscience approach to conflict resolution:
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts
oxytocin and empathy (*Influs et al., 2018*)**

Dialogue Intervention:

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

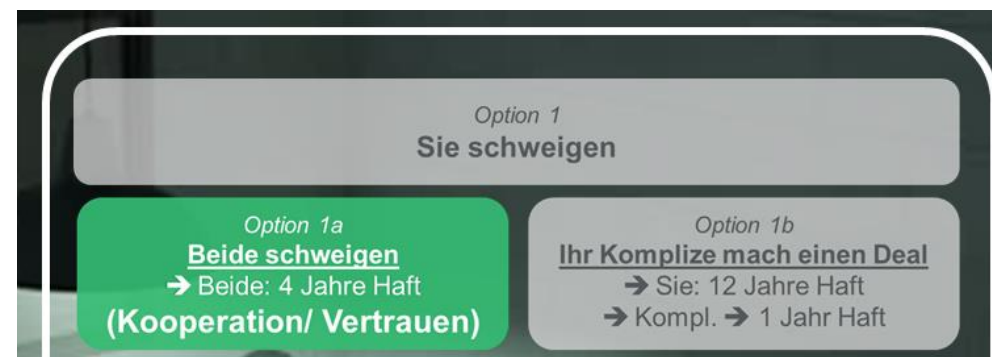
Outcome

- 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.



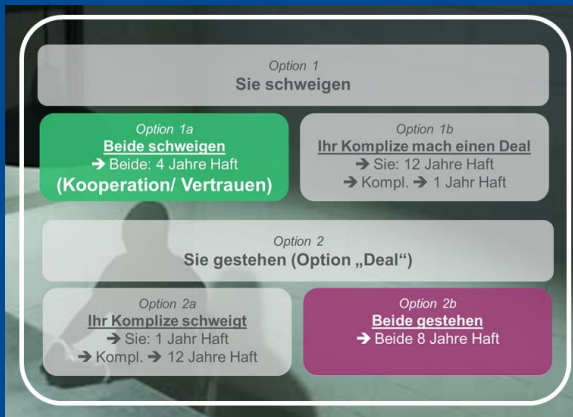
Option 1
Sie schweigen

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

Behavioral Ways to activate the oxytocin system

(Eckert & Schandro i.V.)



Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das **Zuhören**.

Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.

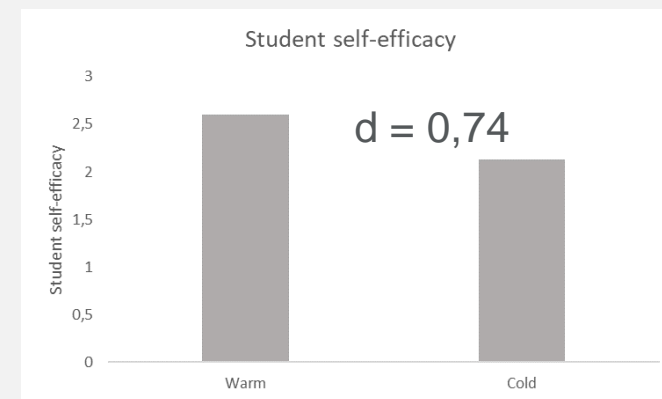
(Michael Ende)



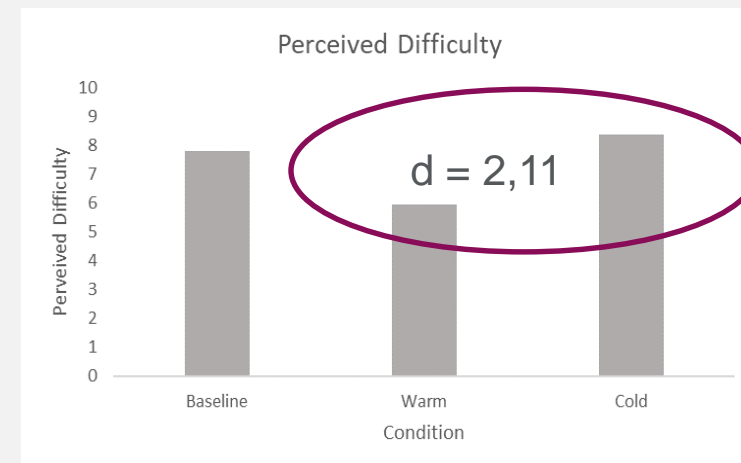

Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- 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)

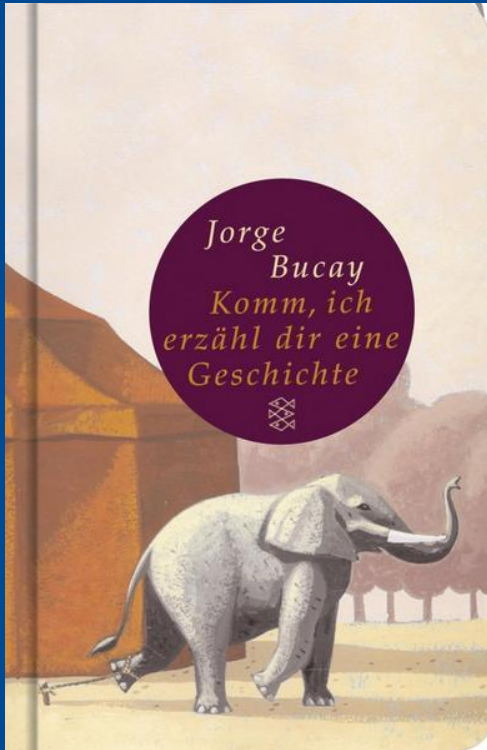
Wertschätzung

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

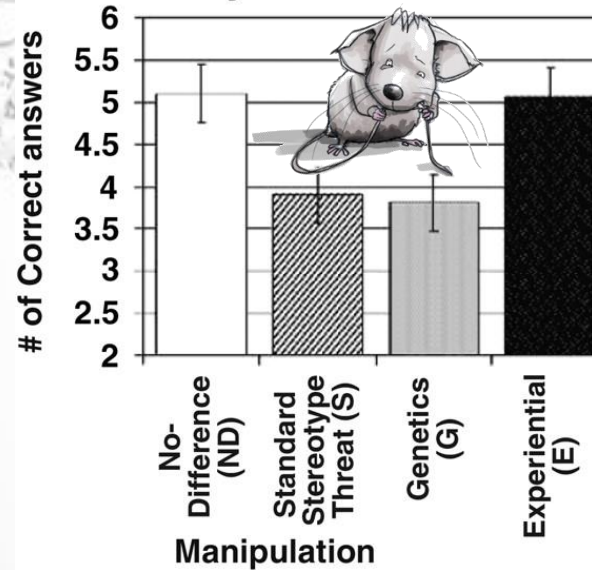


„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)

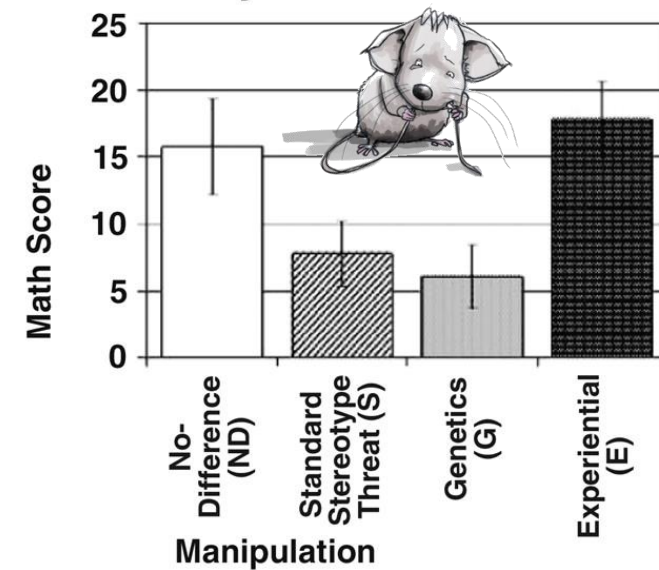
Erlernte Hilflosigkeit



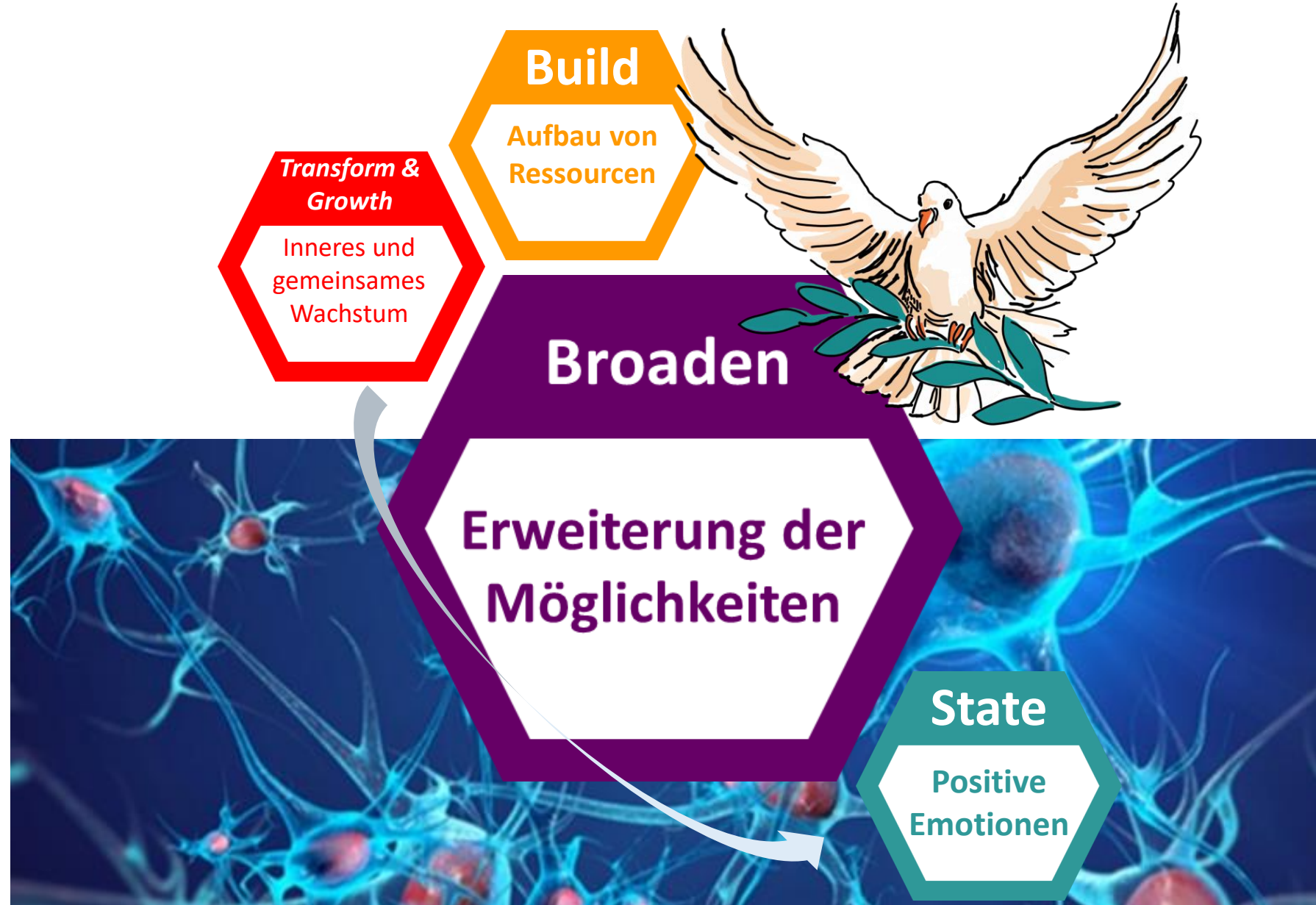
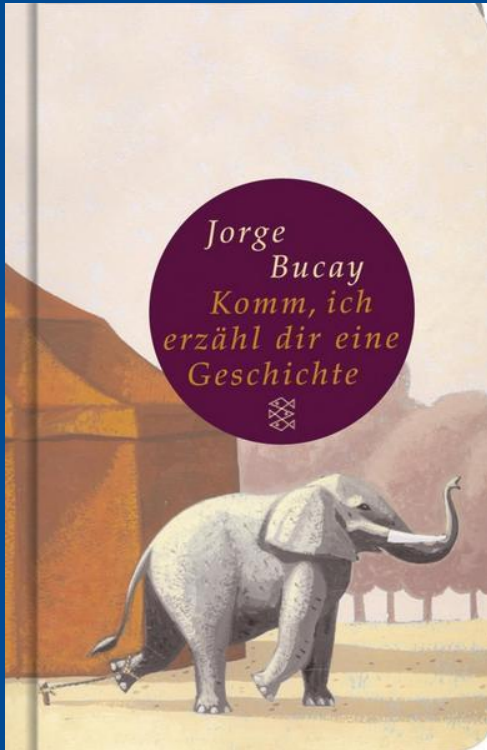
Study 1 results



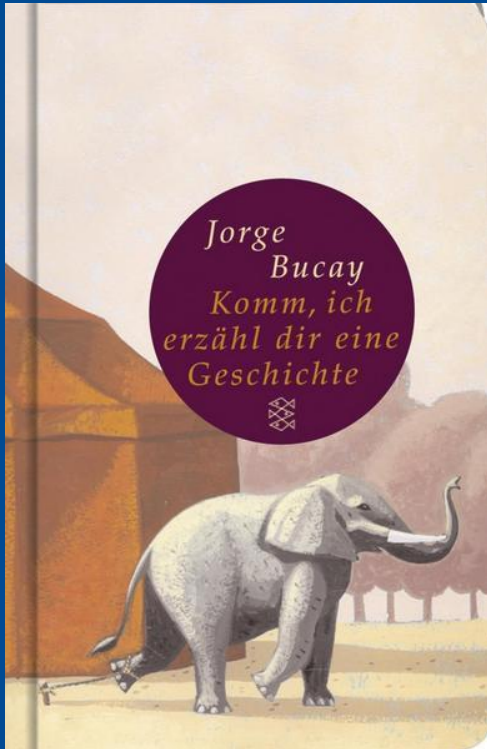
Study 2 results



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.

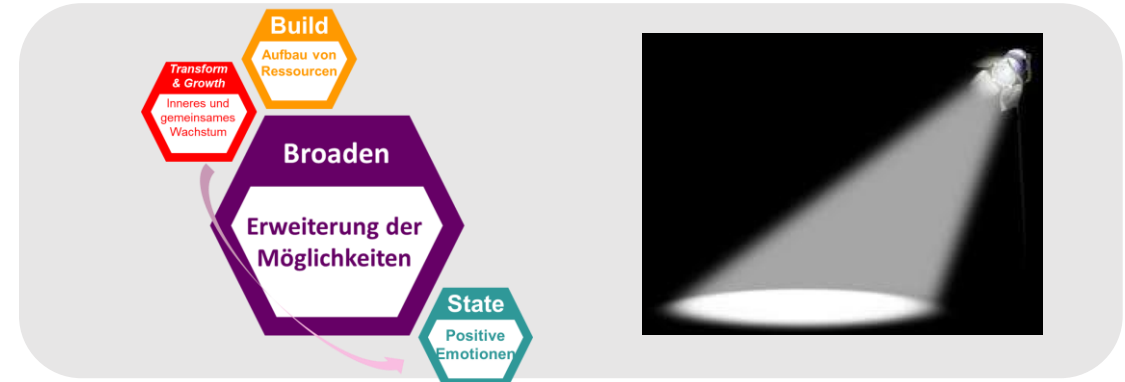
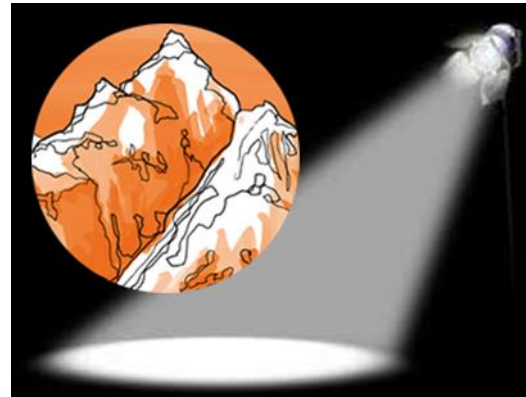
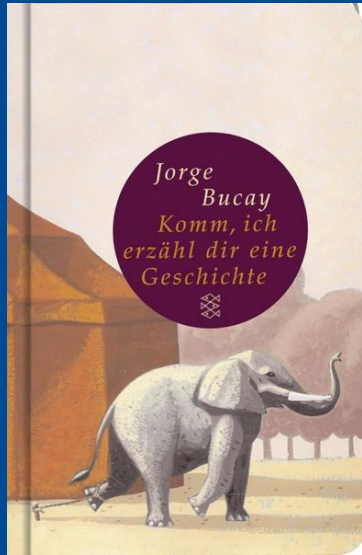
Benefit-Suggestion

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

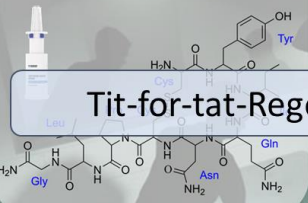



Hilflosigkeit → Selbstwirksamkeit

Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

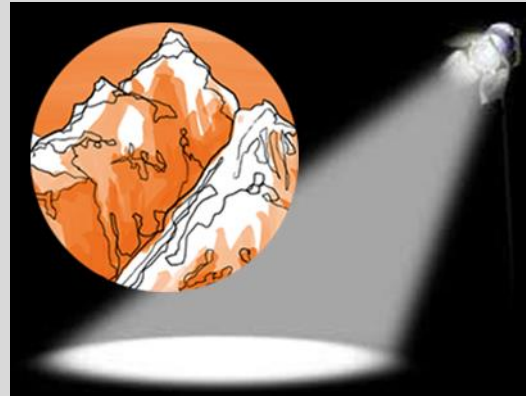
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

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

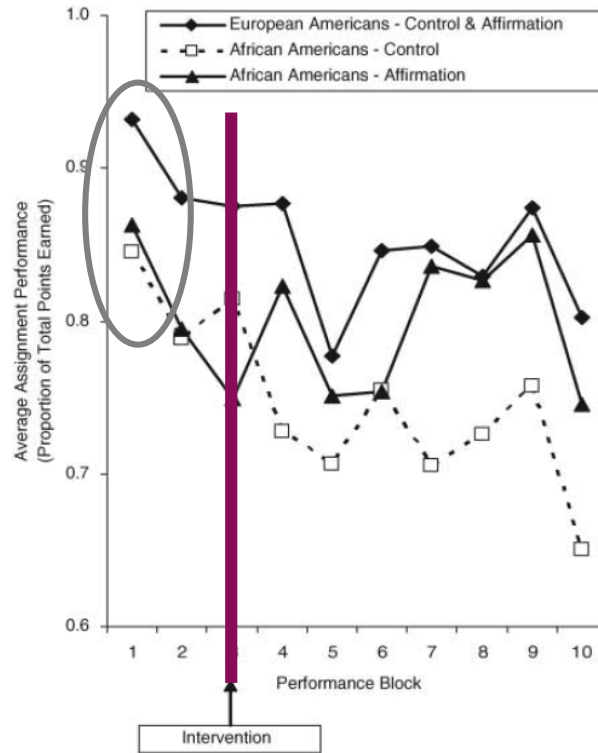


Bewältigungserfahrungen

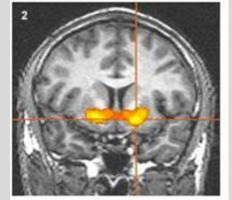
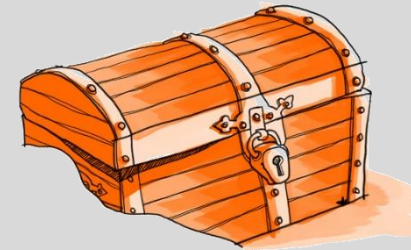
Wenn ich wüsste, dass
morgen die Welt unterginge,
würde ich heute noch mein
Apfelbäumchen pflanzen.
(nicht Luther)



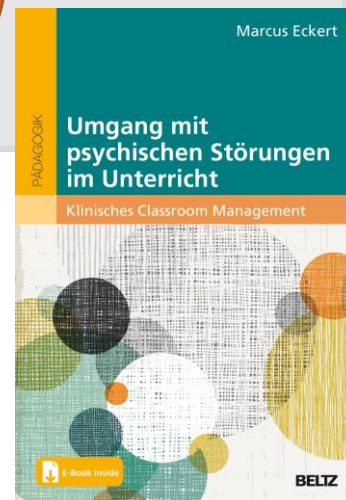
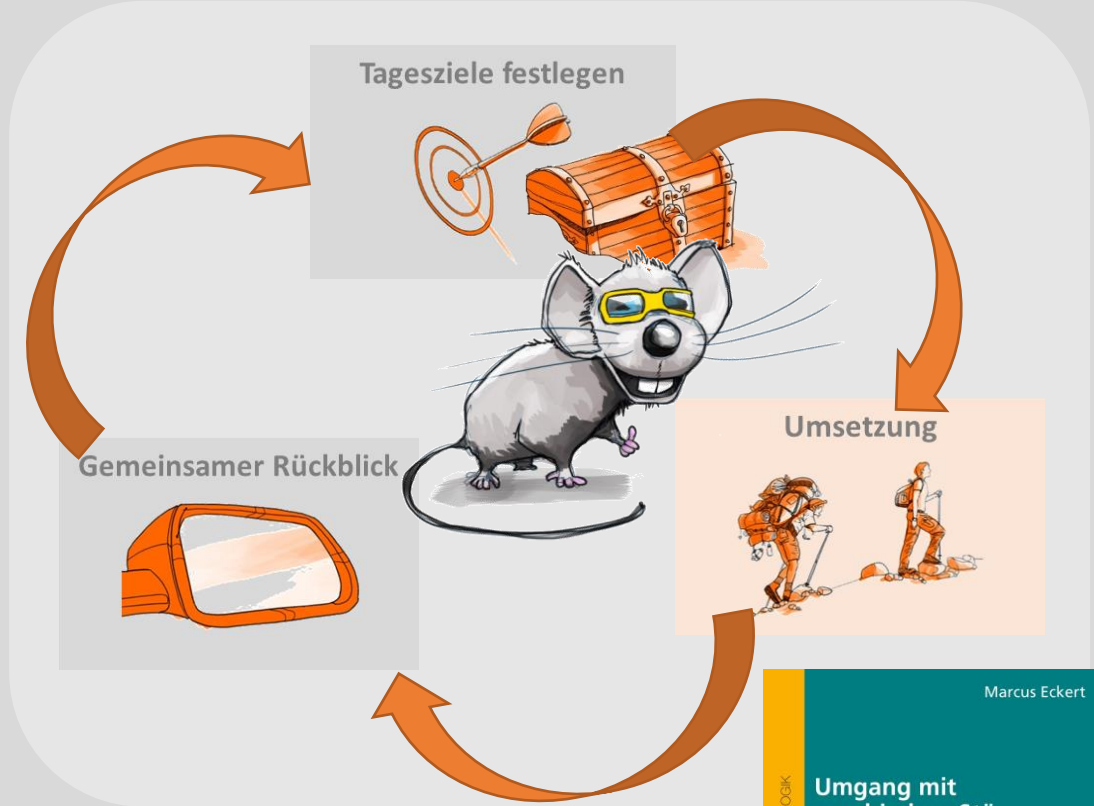
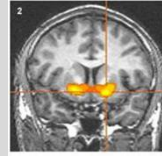
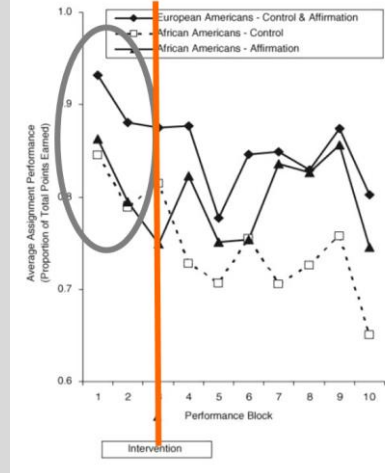
Racial-Achievement-Gap



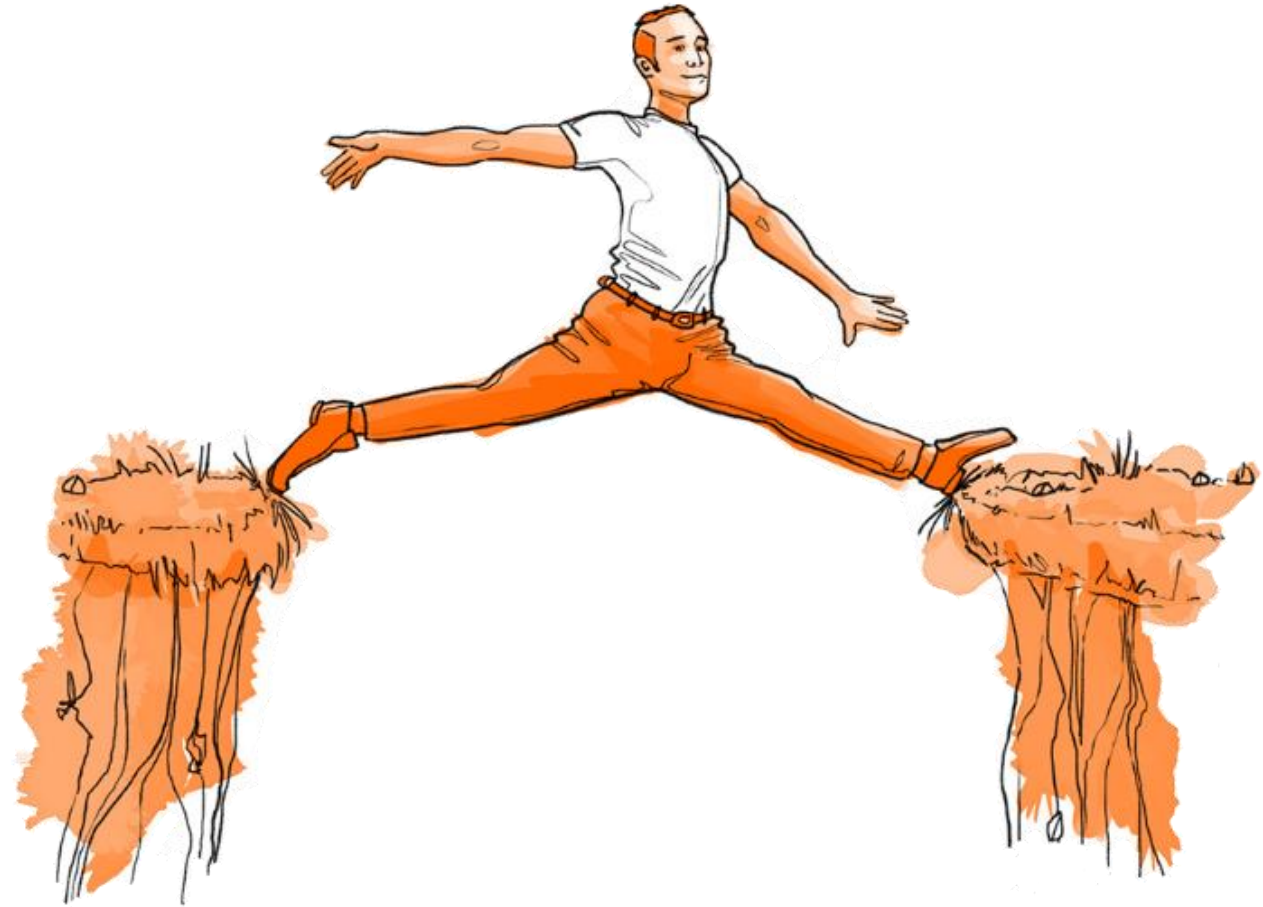
Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?
Warum ist der für dich wichtig?
Wie lebst du diesen Wert?



Racial-Achievement-Gap



Der erste Schritt ist gemacht...



... es muss nur noch der Zweite folgen!