



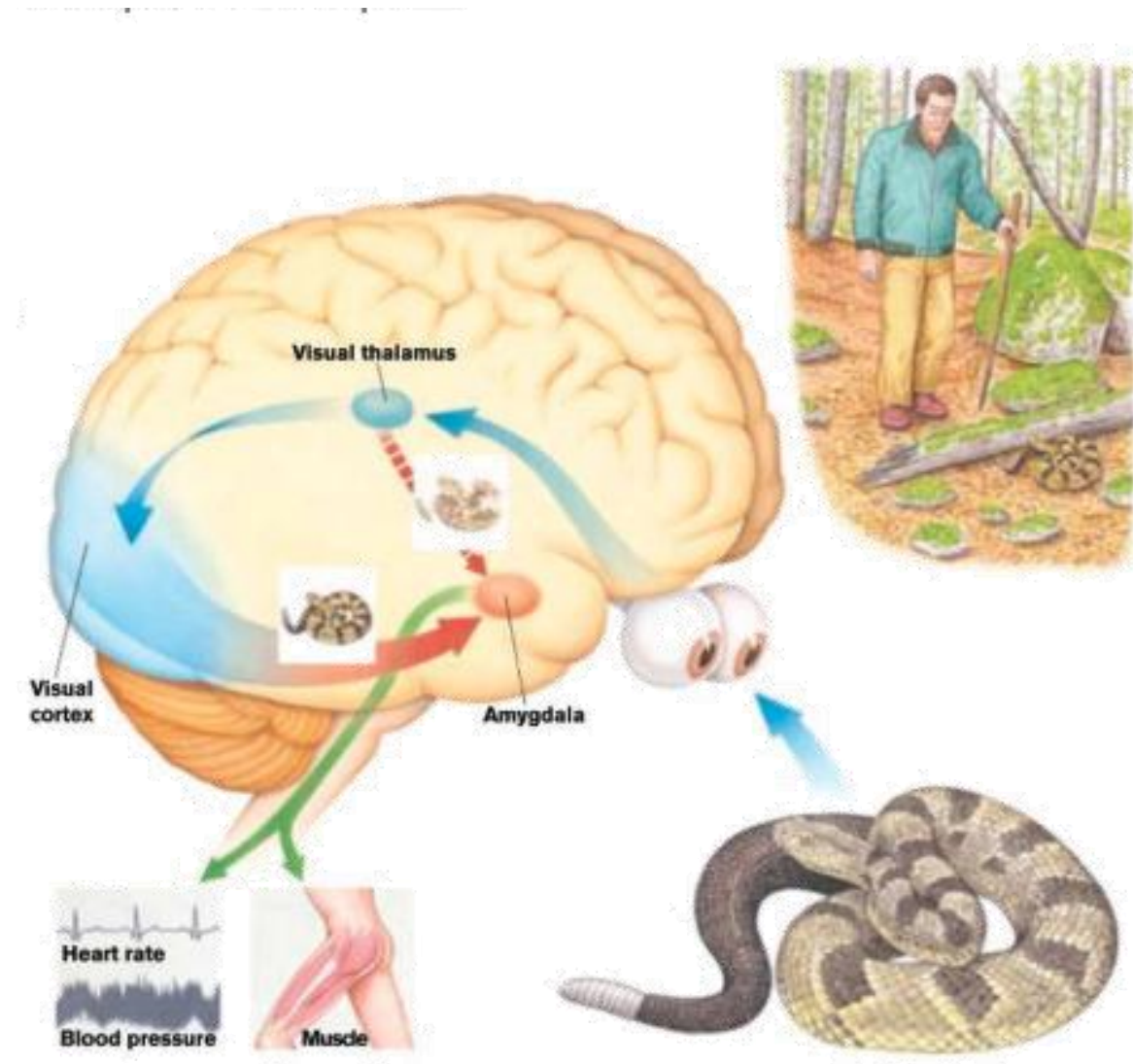
Prof. Dr. Marcus Eckert

*Schulleitungen*

**Selbst- und Fremdfürsorge in der Schule**

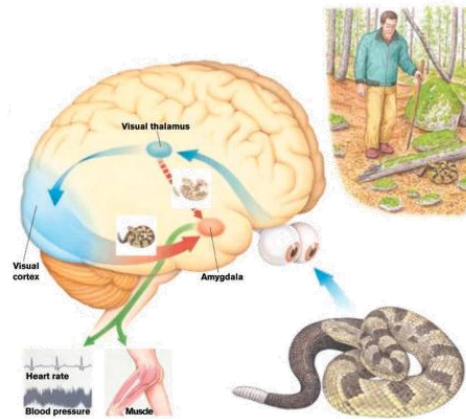


# Stressgeschehen





# Stressgeschehen





## Aufmerksamkeit und Erleben



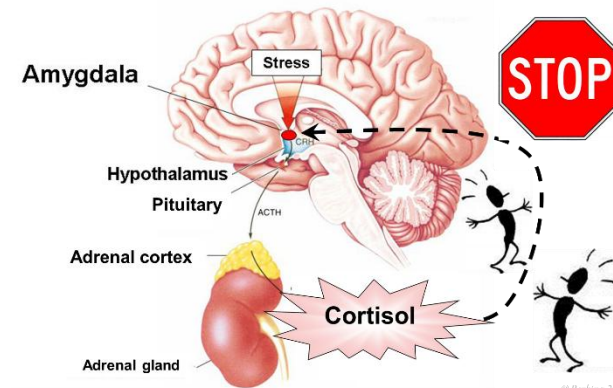
**„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“**

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)



## Leitsymptome:

- ❖ Betrübe Stimmung
- ❖ Interessensverlust/ Antriebslosigkeit/ Freundlosigkeit
- ❖ Leichte Ermüdbarkeit



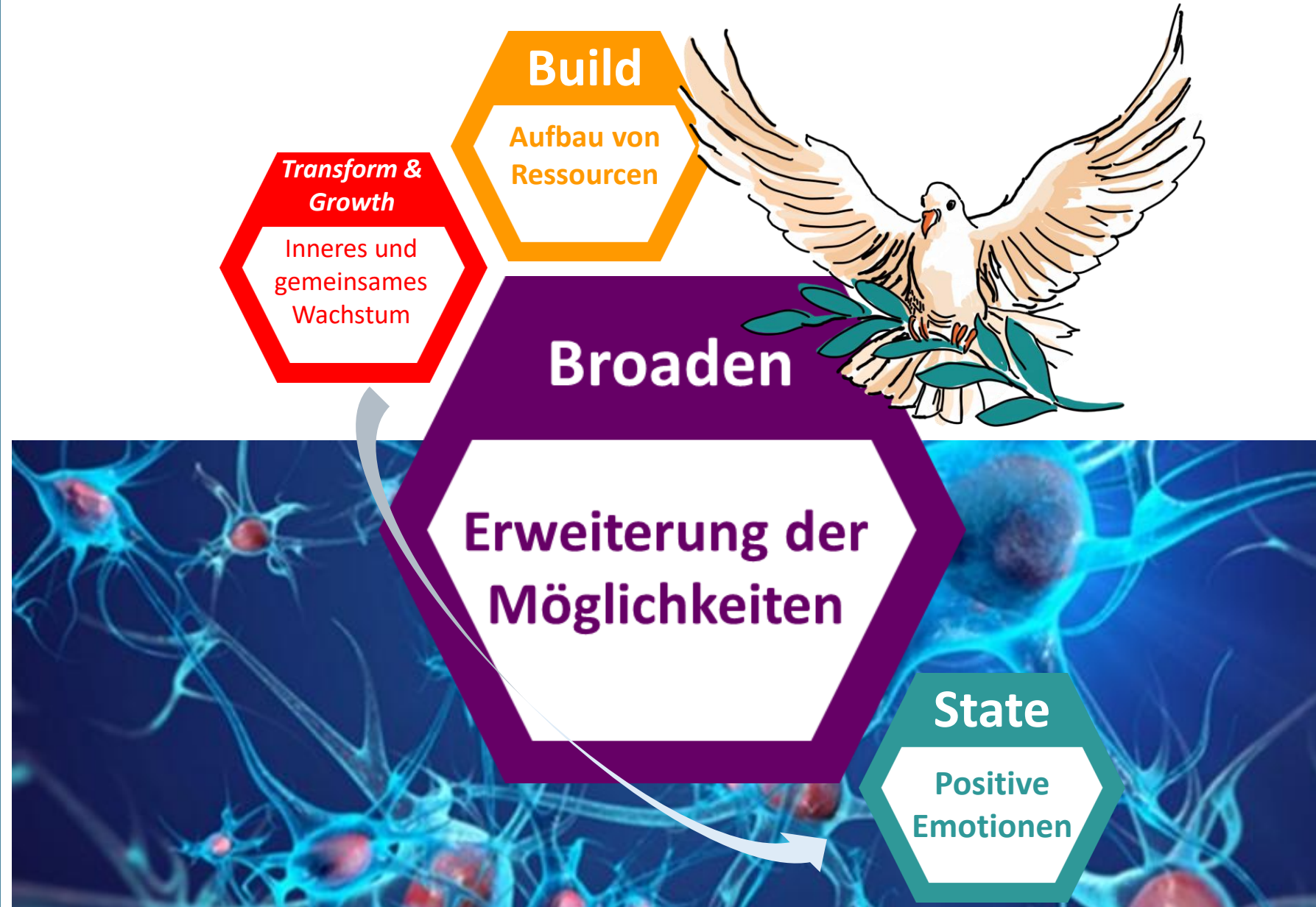
## Kognitive Triade:

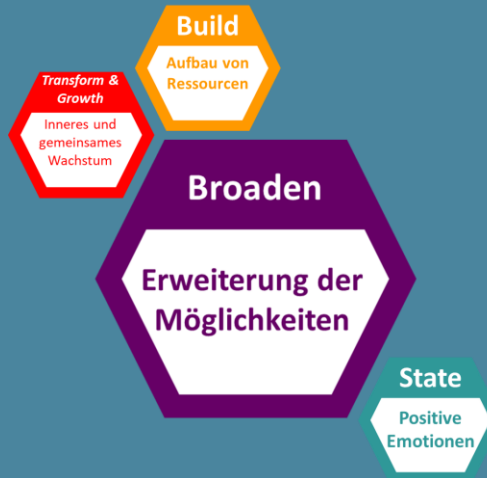
Negative Sicht

- auf sich selbst
- auf die Welt
- auf die Zukunft



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

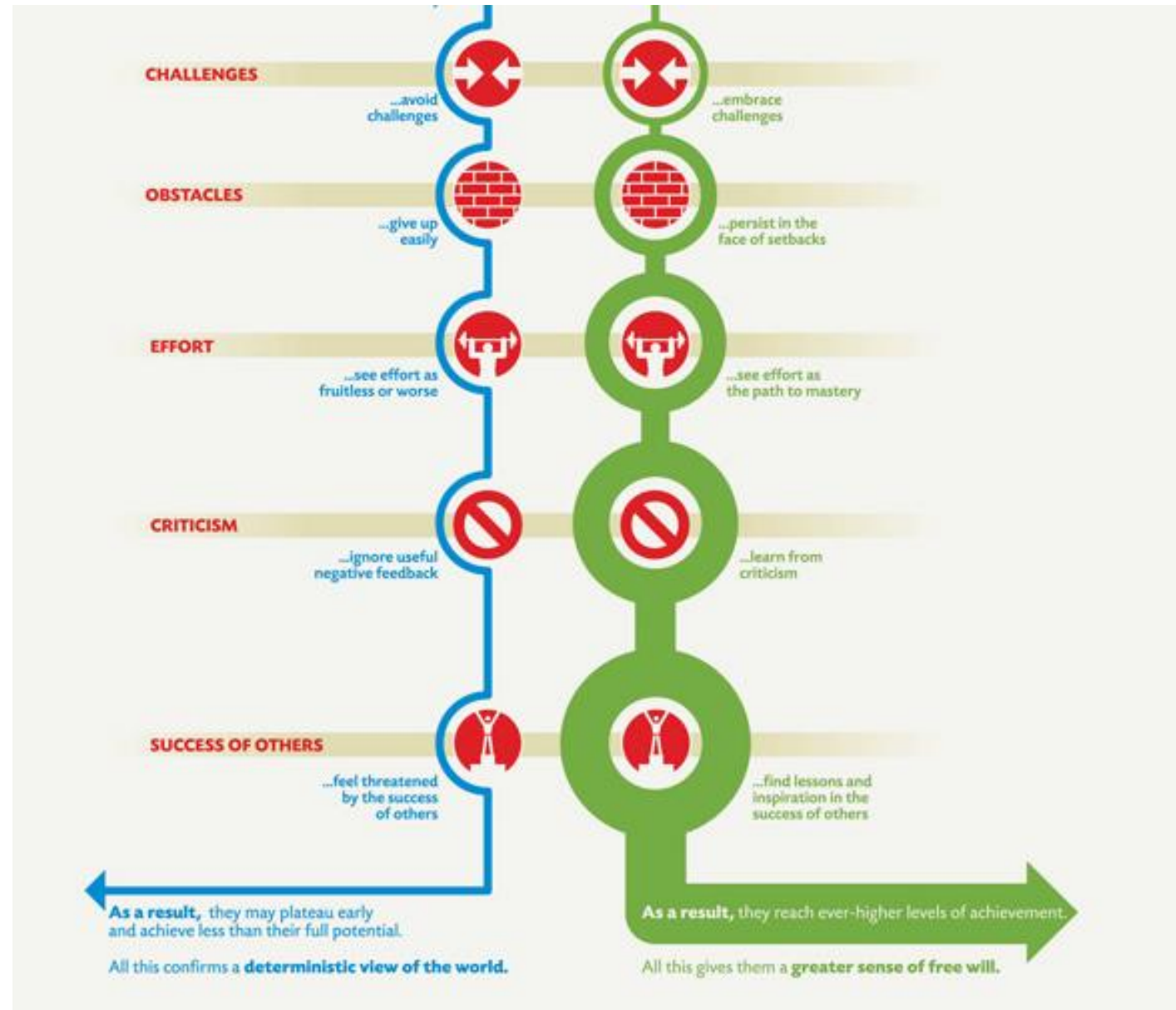




**Wertschätzung**

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







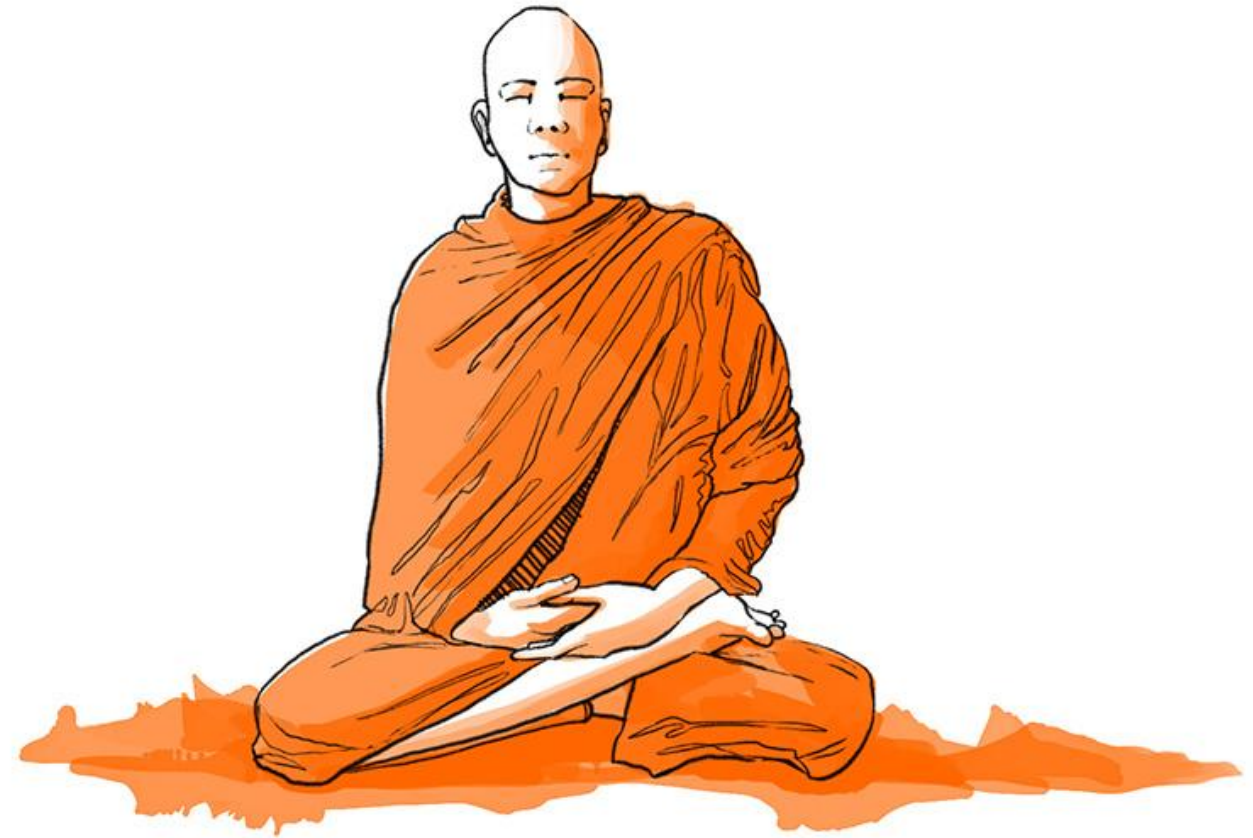
**Ressourcen- und Kompetenzaktivierung**  
*Wie ist dir das gelungen?*

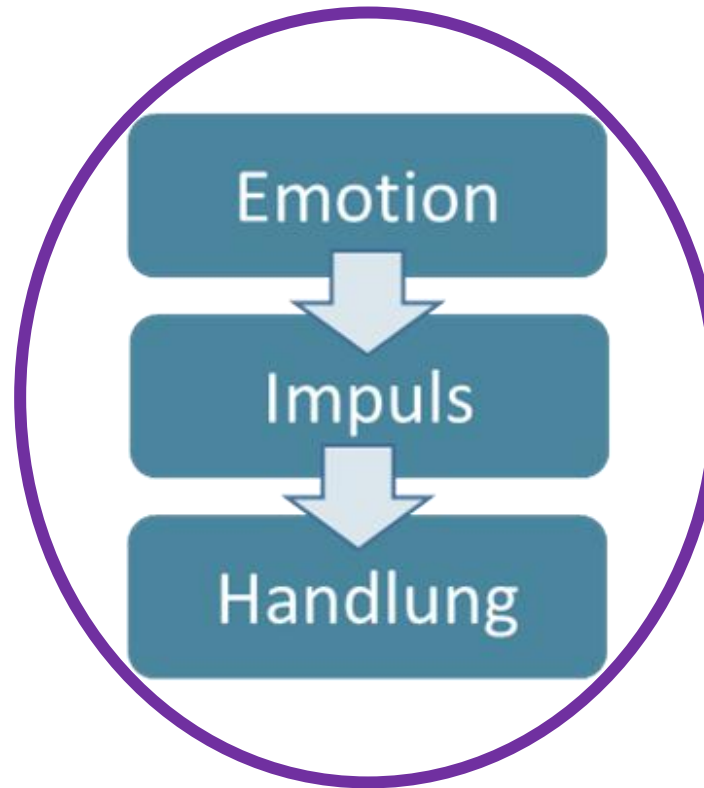


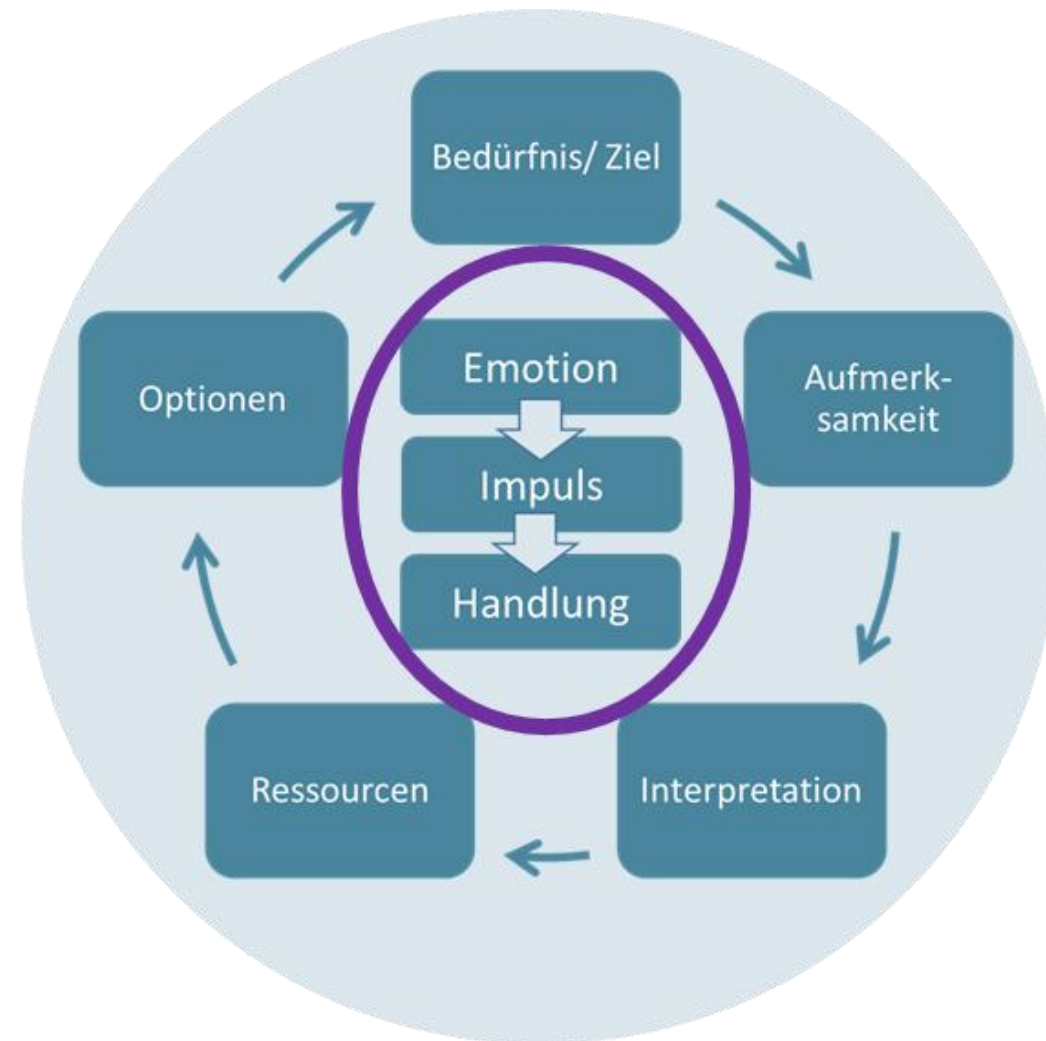
**Growth Institut**

[www.growth-institut.de](http://www.growth-institut.de)

# *Achtsamkeit* **Focusing**

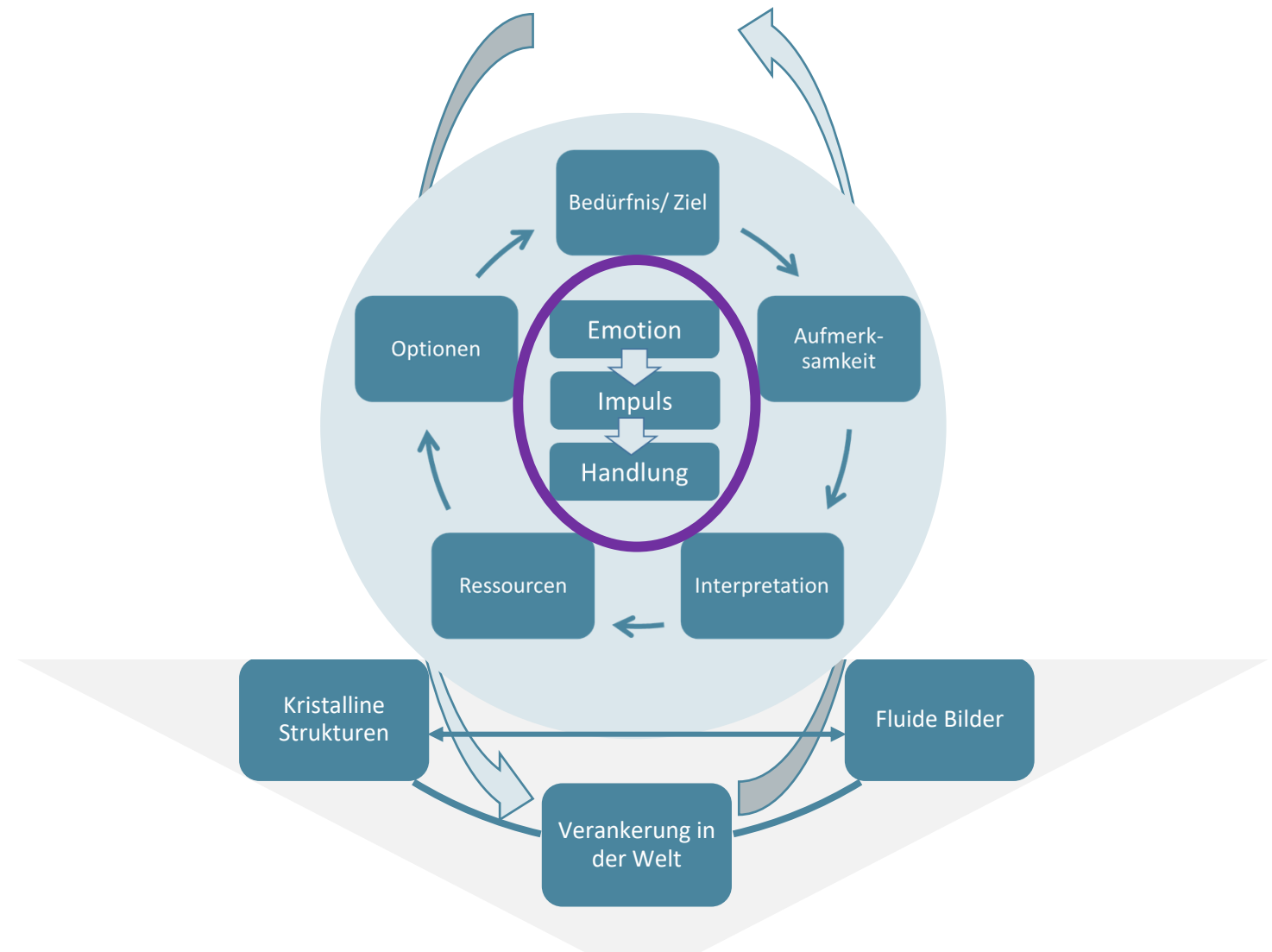






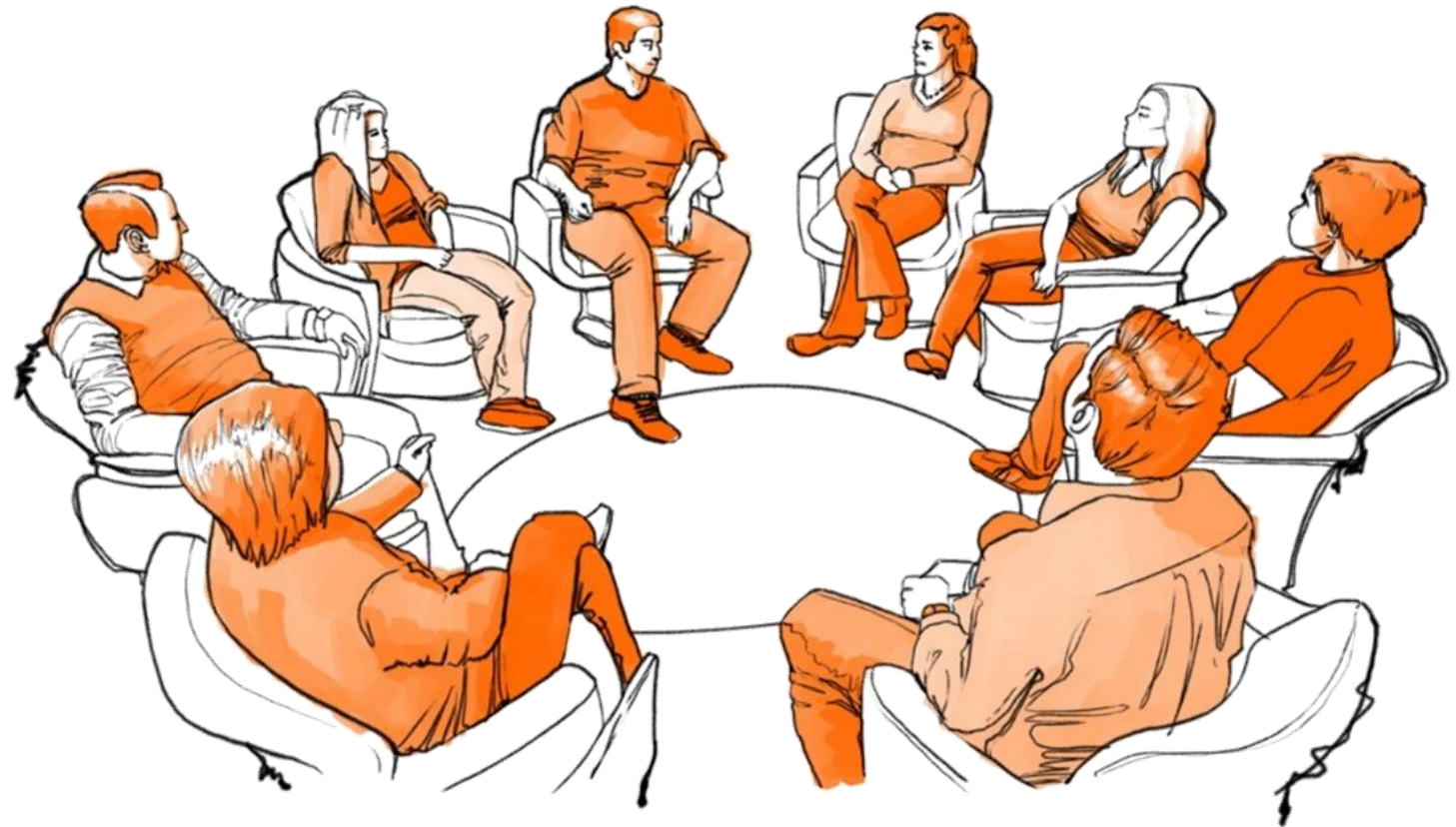


# Modell Selbst- und Fremdfürsorge





# Erwartungskklärung Vorstellungsrunde





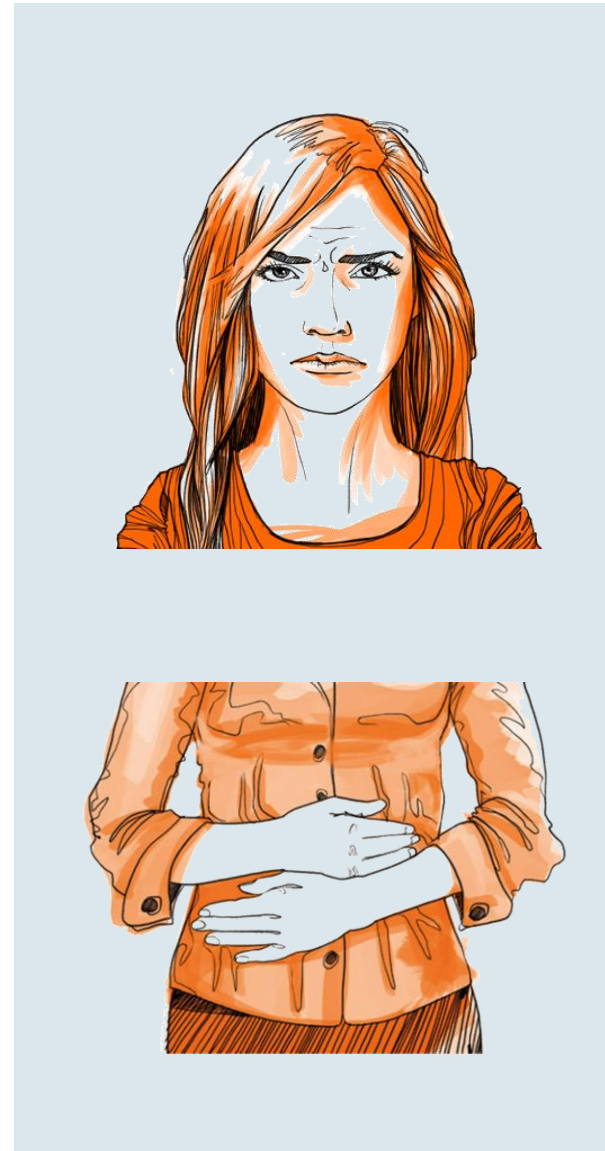


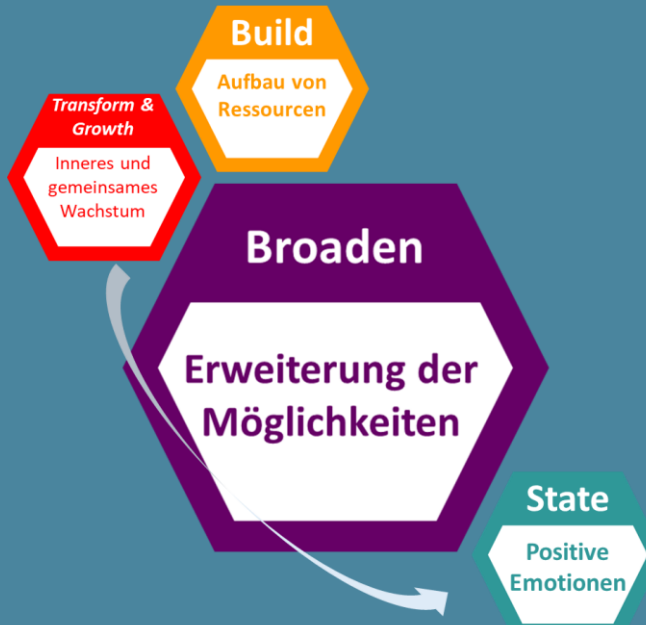
## Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings





# Selbstfürsorge stärken Offenheit und Akzeptanz entwickeln





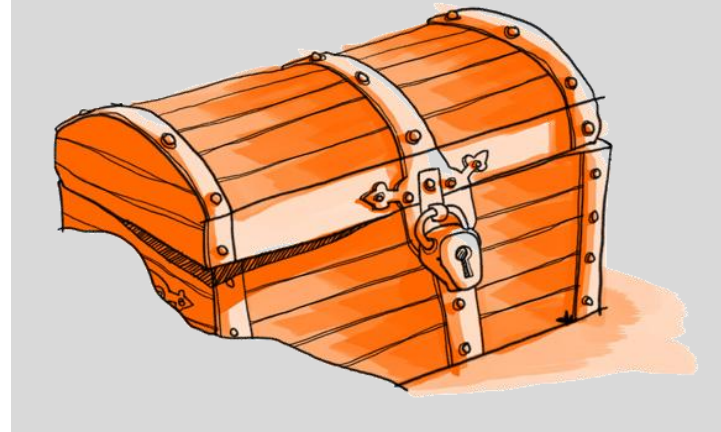
## Hilfreiche Emotionen



## Verankern

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

## Tagesschätze finden



## Ablauf

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



WERT

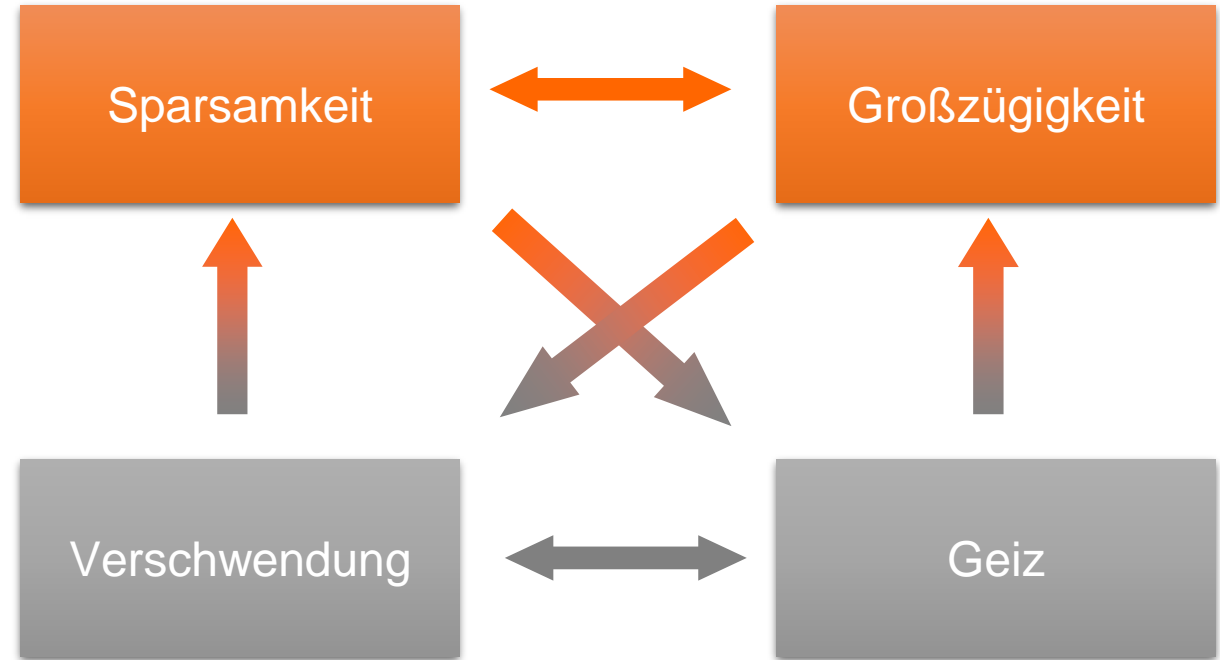
Sparsamkeit

Großzügigkeit

UNWERT

Verschwendung

Geiz





Unzufriedenheit identifizieren

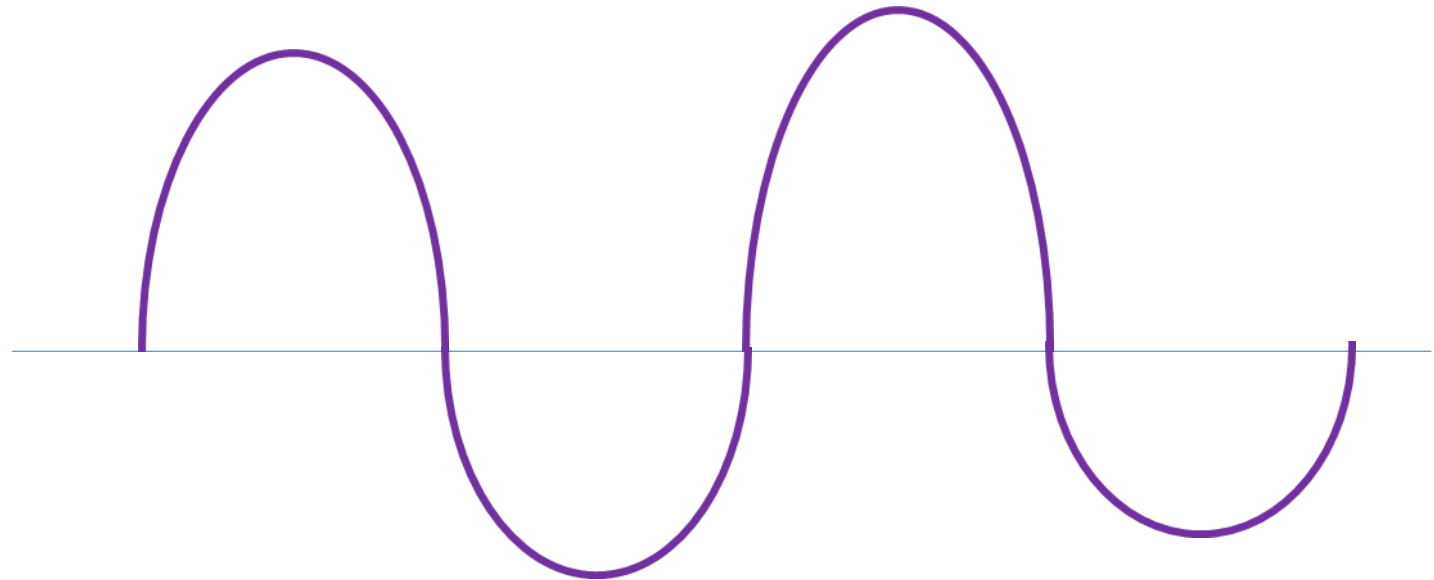
Warum-Fragen stellen, bis Sinnzufriedenheit erlebt wird

Gelegenheiten zum Sinnerleben identifizieren

Liegt auch Kraft in der Unzufriedenheit?  
(Erfolgserwartung und Sinnerleben, weil man es trotzdem tut)

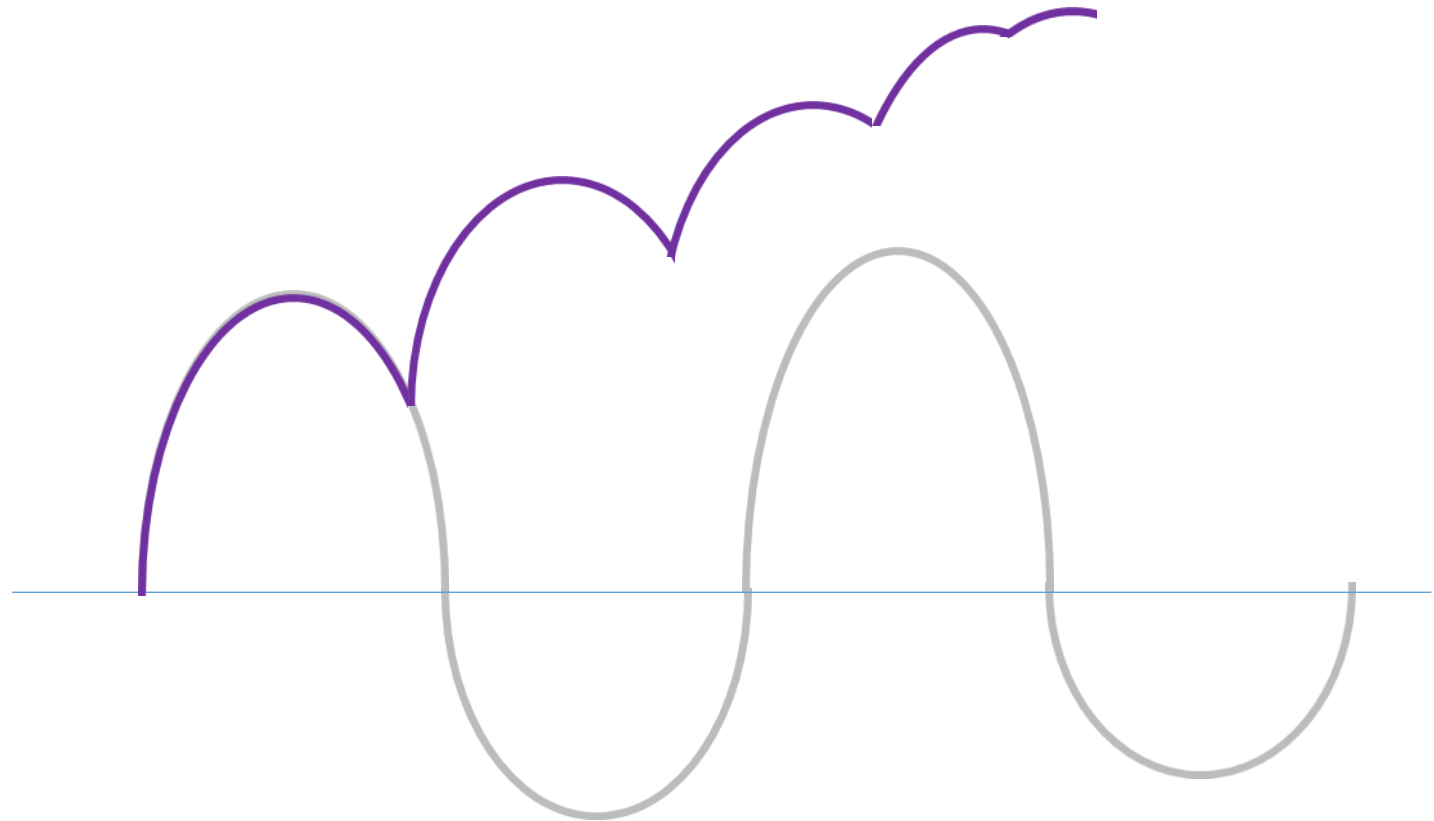


Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus





Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus





Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus

**Wissenschaftliche Grundlage**



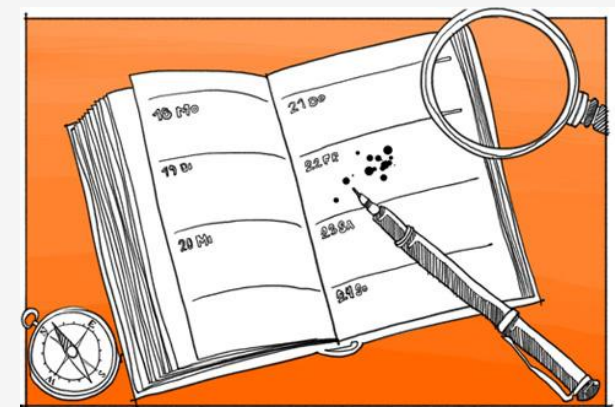
*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

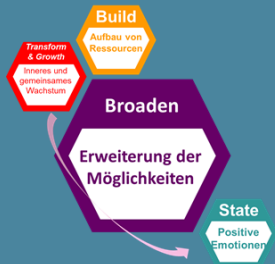
Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

**Ihre Entscheidung**



**Ihre Möglichkeiten**





	Schüler*in	Lehrer*in	Klasse
Kontext/ Situation			
Verhalten			
Fähigkeiten			
Glaubenssätze/ Überzeugungen			
Identität			
Zugehörigkeit			