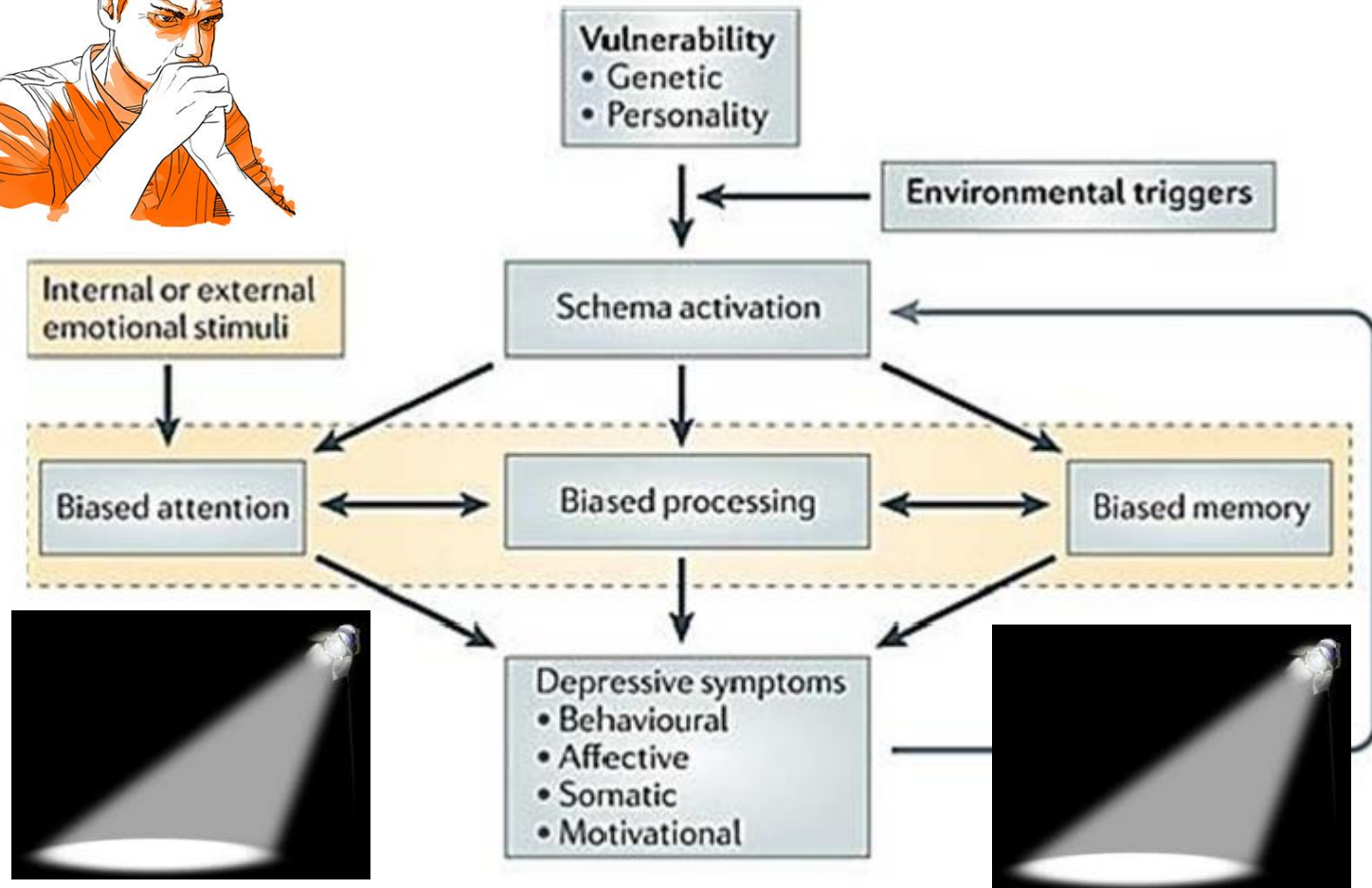
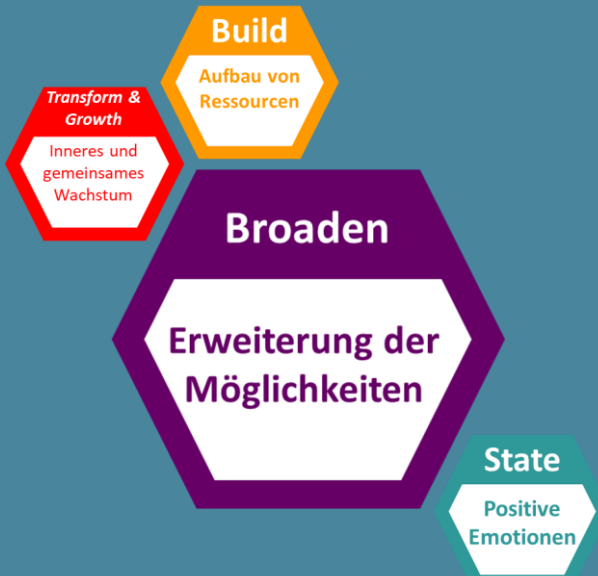
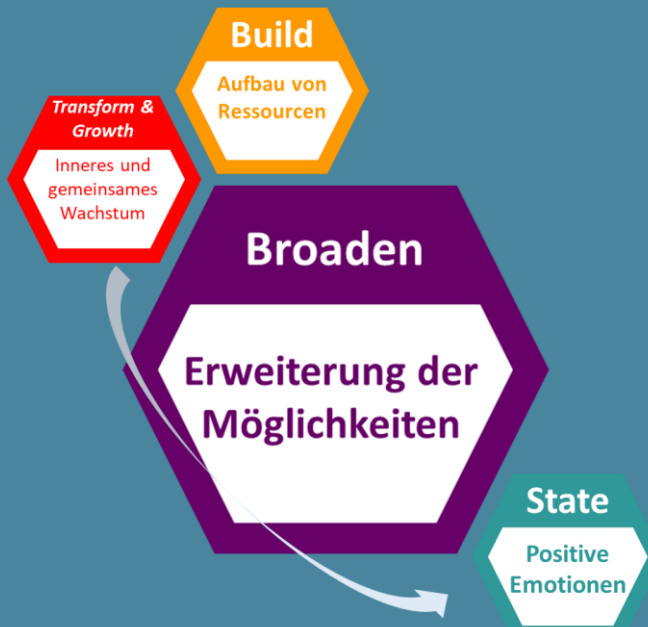


Prof. Dr. Marcus Eckert

Kinder- und Familienkonferenz

Resilienz für einen guten Umgang mit Angst und Depression stärken





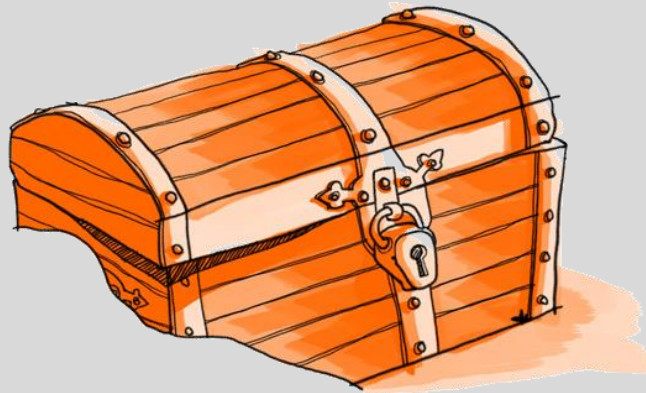
Hilfreiche Emotionen



Verankern

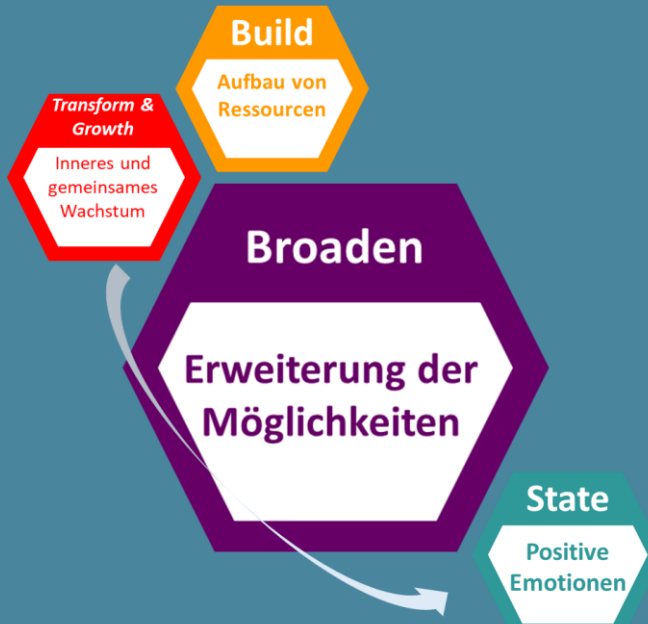
- 1) Hilfreiche Emotionen identifizieren
- 2) Situation suchen
- 3) In die Situation eintauchen
- 4) Anker laden
- 5) Ausprobieren

Tagesschätze finden



Ablauf

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



Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings



Quellen von Oxytocin

- Hautkontakt
- sich verlieben
- Gemeinschaft
- Beziehungserleben (Vertrauen)
- Soziale Synchronizität

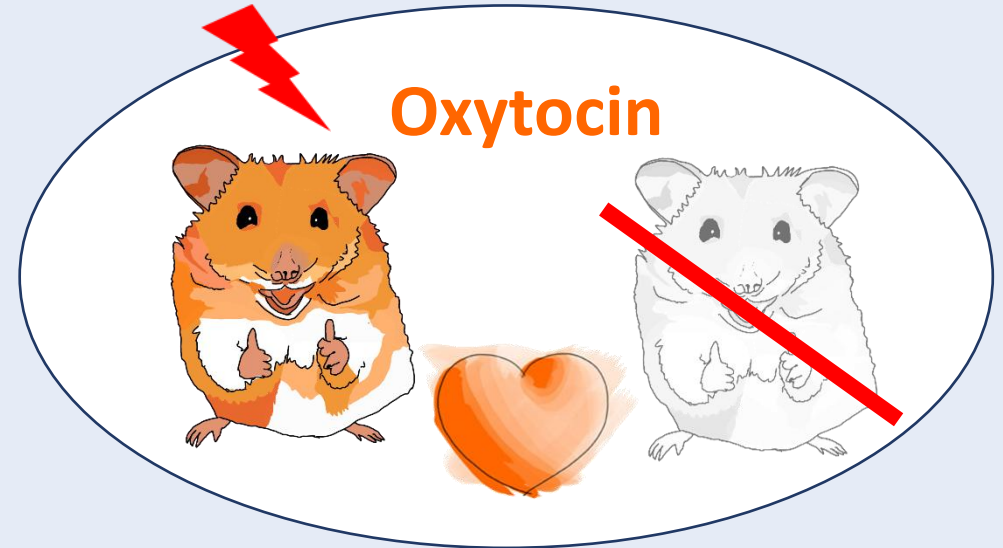
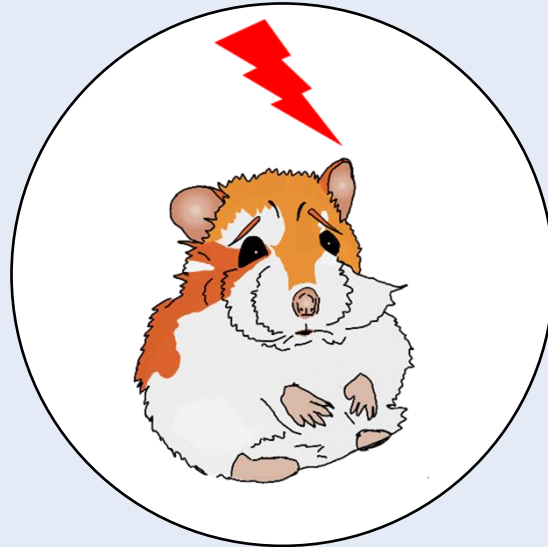
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen



60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



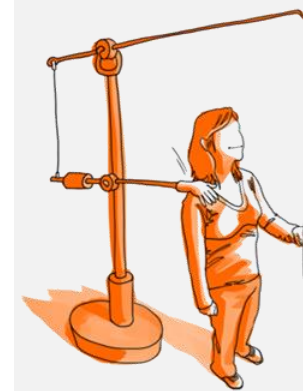
Wertschätzung

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



Wertschätzung

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



Eigene Erfolge

Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

Leistungsunabhängige
Selbstwertschätzung

Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten
(H. Keller)

Sicherer Bindungsstil

Ängstlicher Bindungsstil

Vermeidender Bindungsstil

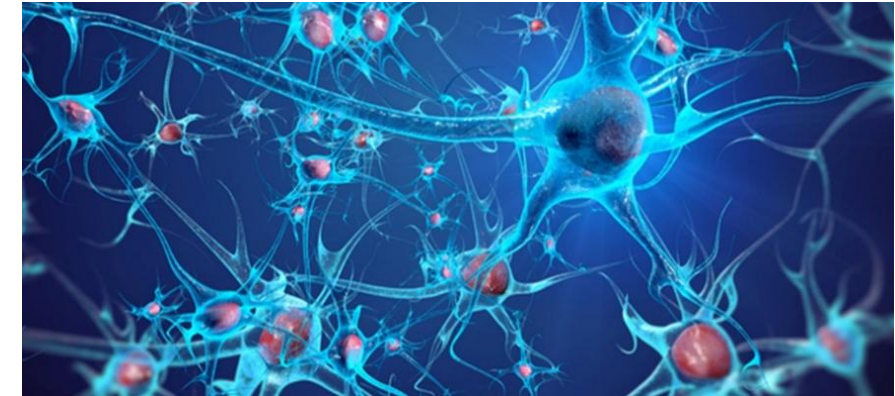
Da ist jemand zuverlässig für mich da

Ich bin genauso in Ordnung wie ich bin

Wenn es mir schlecht geht, erfahre ich emotionale Unterstützung

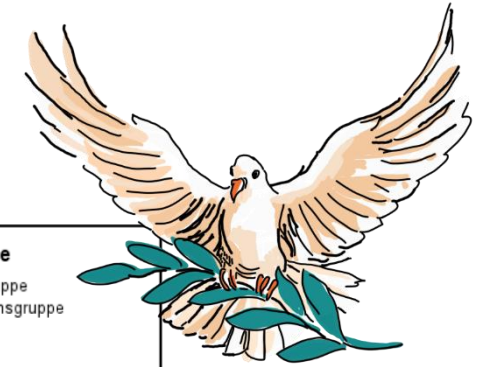
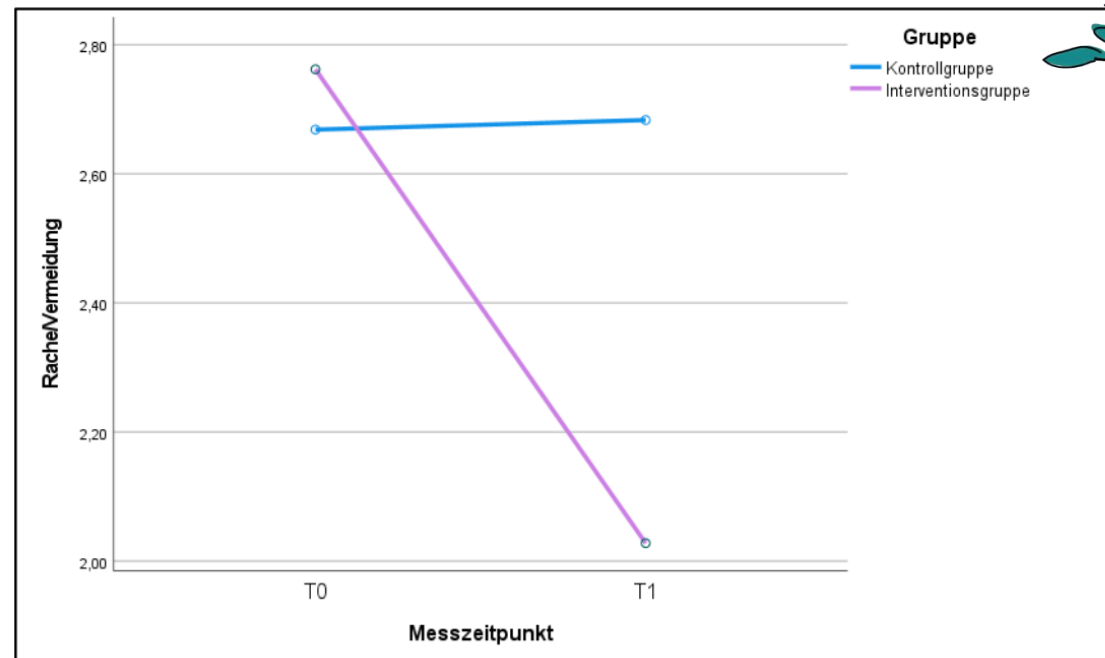
Wenn es mir schlecht geht, schützt mich jemand

Wenn es mir gut geht, darf ich die Welt erkunden



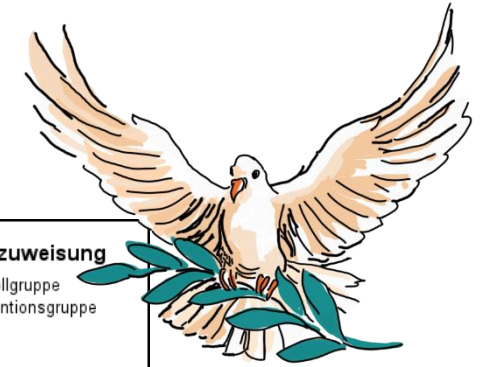
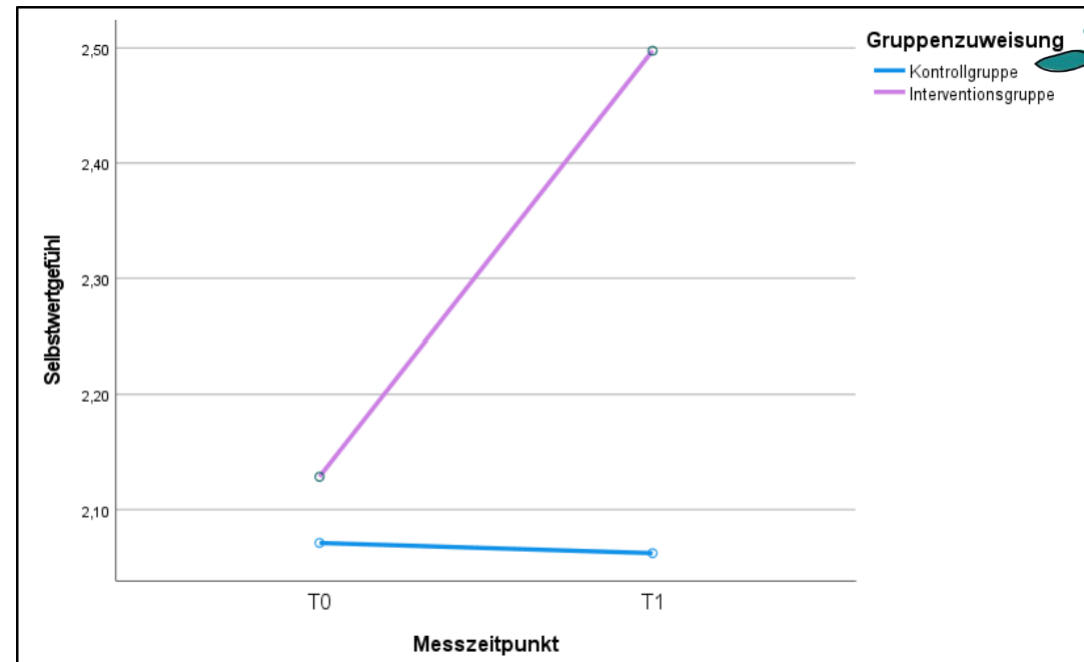
Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten
(H. Keller)

Vergebungsbereitschaft



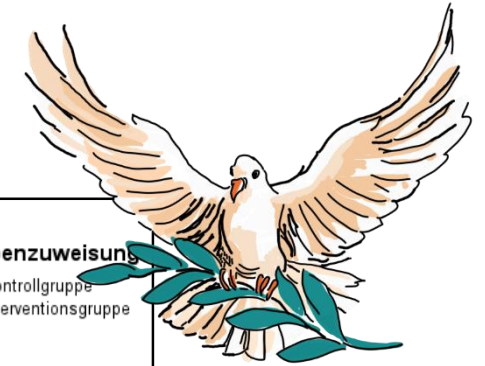
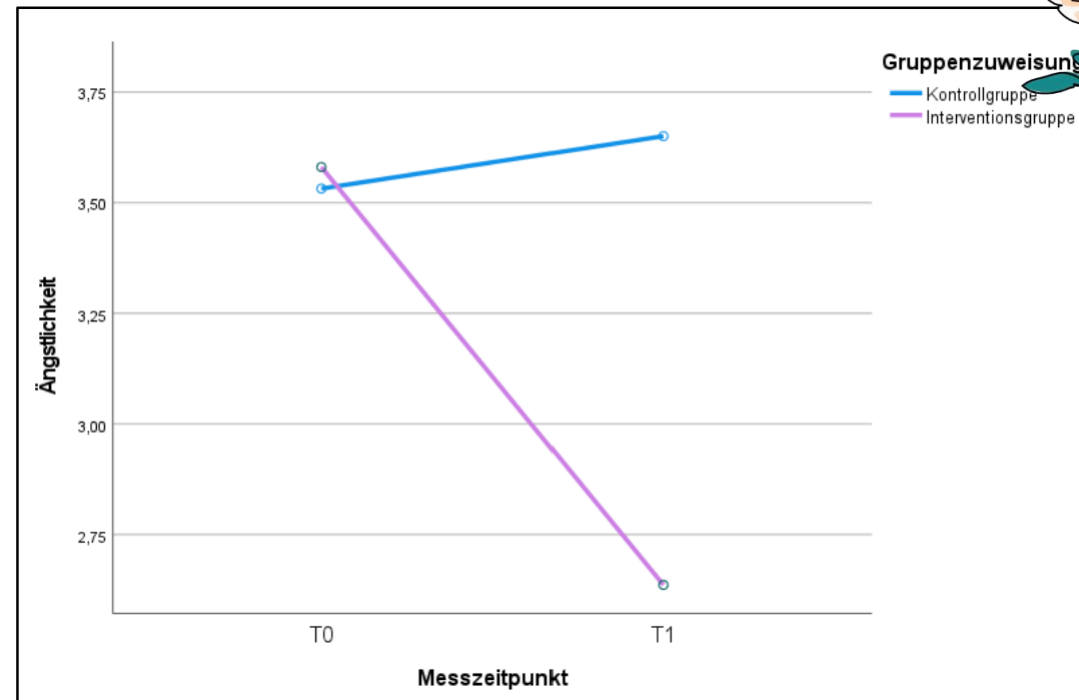
Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten
(H. Keller)

Selbstwert



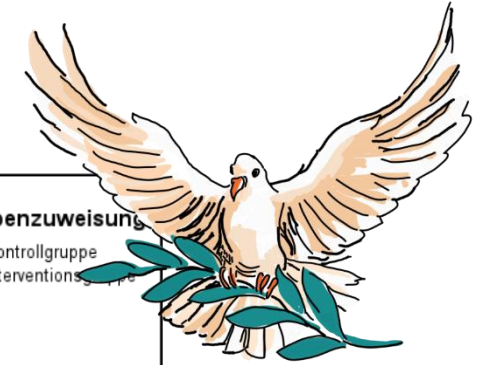
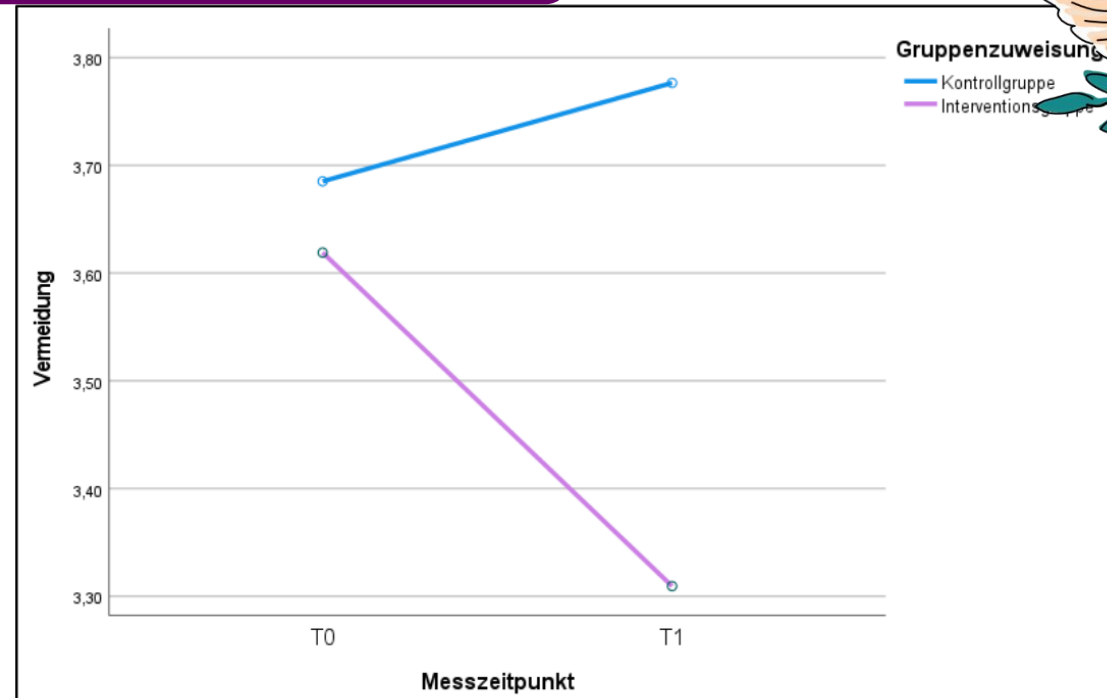
Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten
(H. Keller)

Bindungsunsicherheit Ängstlichkeit



Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten
(H. Keller)

Bindungsunsicherheit Vermeidung



Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten
(H. Keller)



Vergebungsintervention

Entspannungsinduktion und sicherer Ort (Visualisieren)

Person einladen, die Sie verletzt oder gekränkt hat

Belastungen, Nöte und Bedürfnisse der Person erkennen



Zugang zu eigenen Emotionen



Erlaubnisse und Bereitschaft, loszulassen

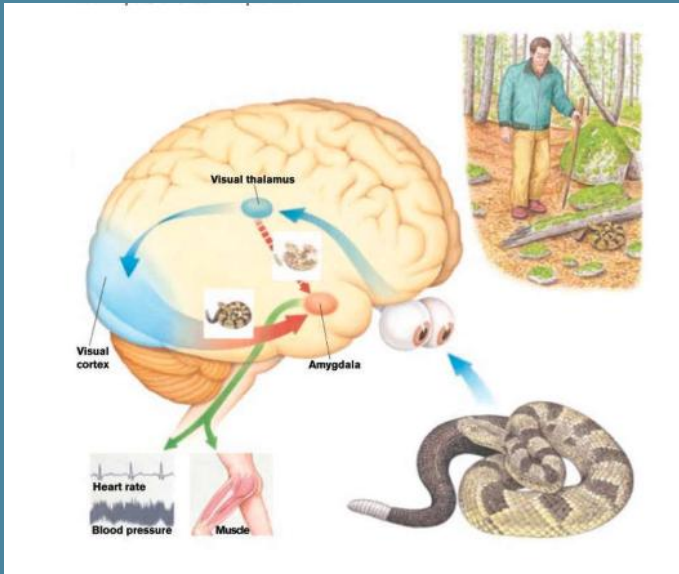


Loslassen und vergeben

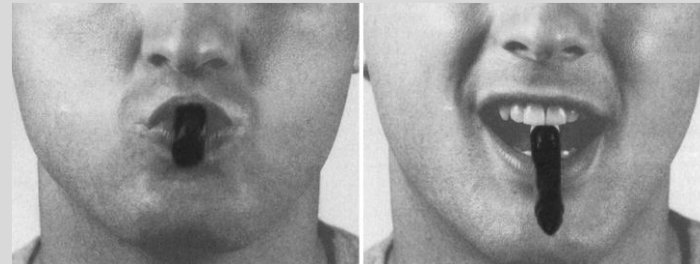


Emotionale Energie befreien und wachsen





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



Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992

