



**Prof. Dr. Marcus Eckert**

*Klinisches Classroom Management*

**Mentale Gesundheit fördern – von Schüler\*innen und Lehrkräften**



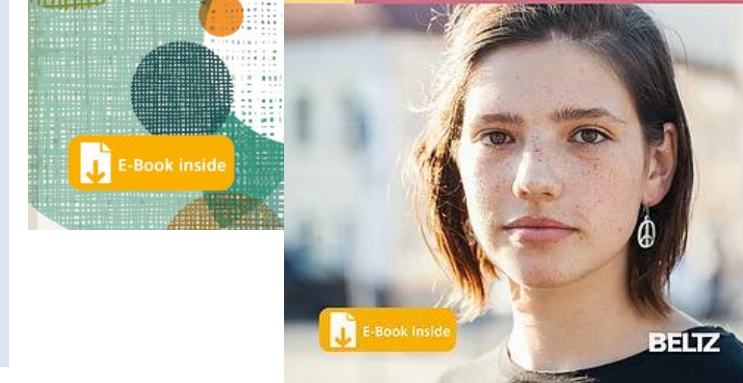
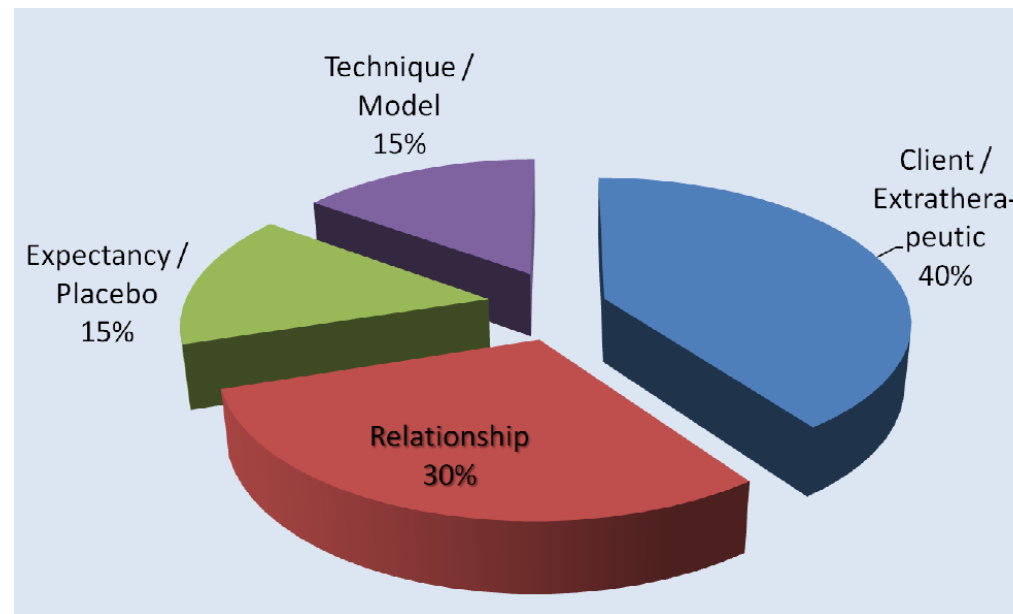
- **GHR Lehrer (2003 – 2010)**
- **Klinischer Psychologe**
- **Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Leuphana Universität Lüneburg**
- **Mitbegründer und Geschäftsführer Institut LernGesundheit**
- **Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen**
- **Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie**
  
- **Verheiratet und 2 Kinder**



# Klinisches Classroom Management – Warum?

## Prävalenz

Depression:	3 – 10%
Angststörungen:	10 – 12%
AD(H)S:	3 – 8 %
...	
<b>Gesamt:</b>	<b>15 – 22%</b>





# 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



# Etwas weniger fiktiv...



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*





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

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Option 1  
Sie schweigen

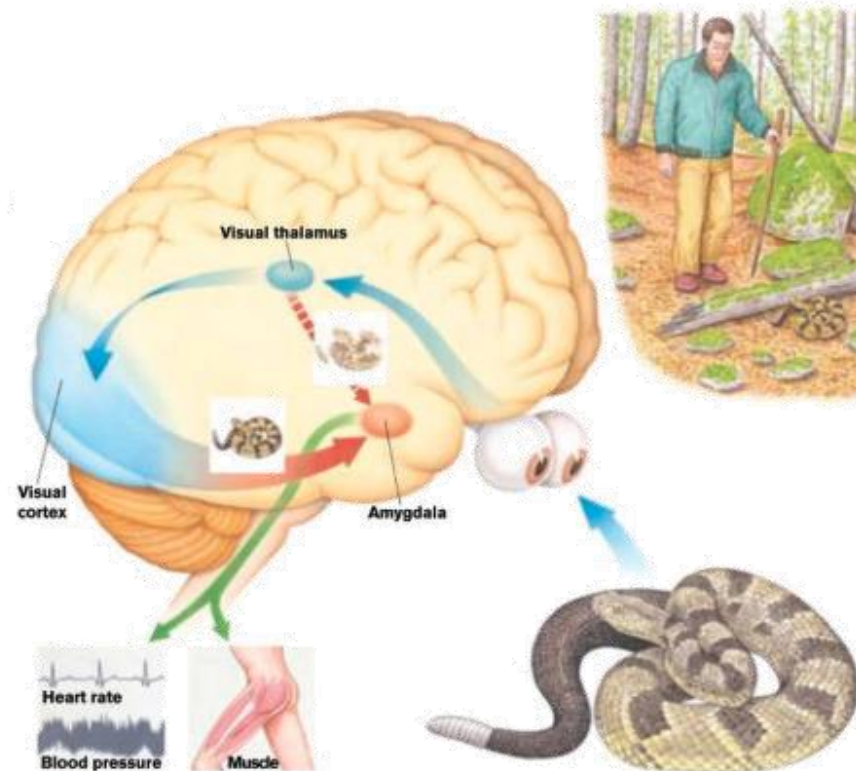
Option 1a  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft  
(Kooperation/ Vertrauen)

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





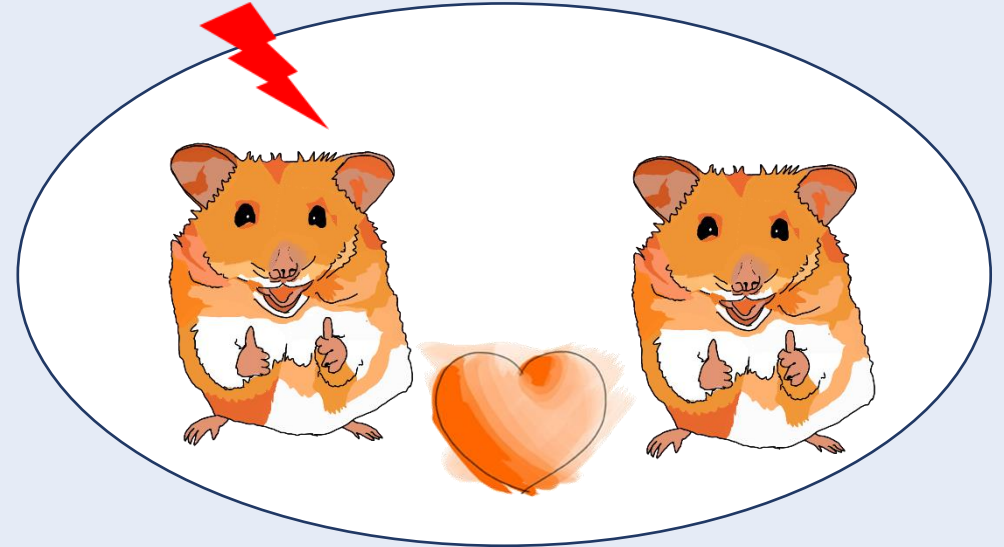
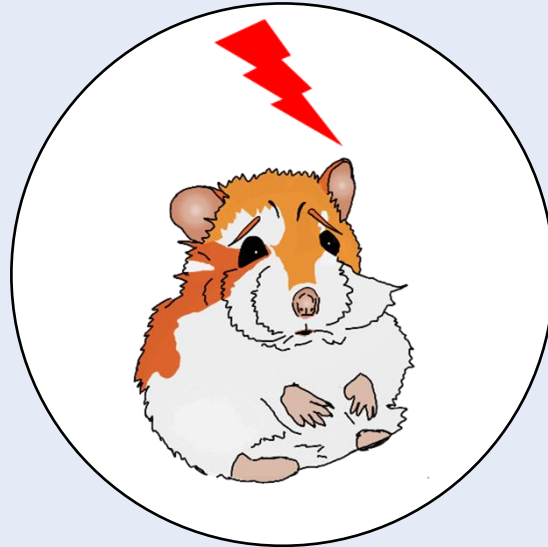
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

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





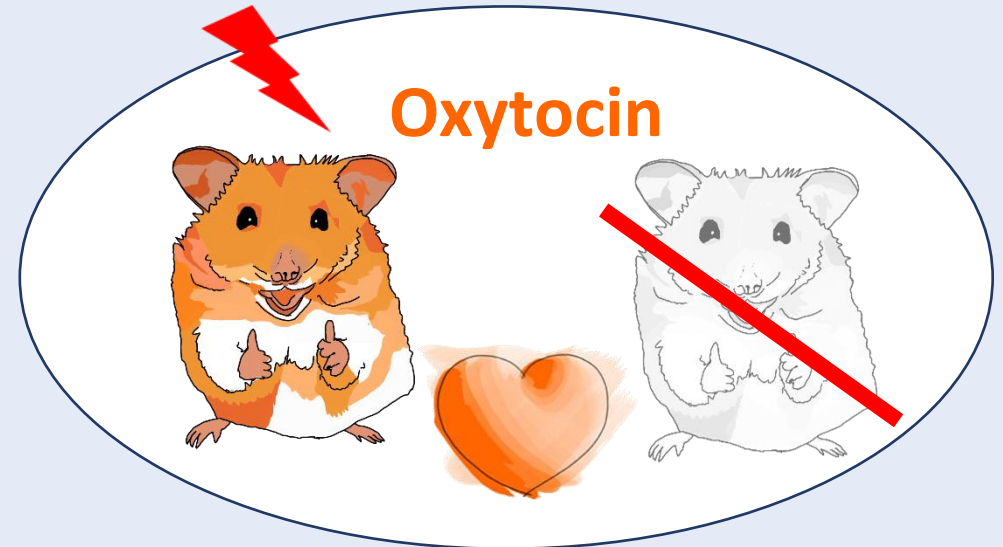
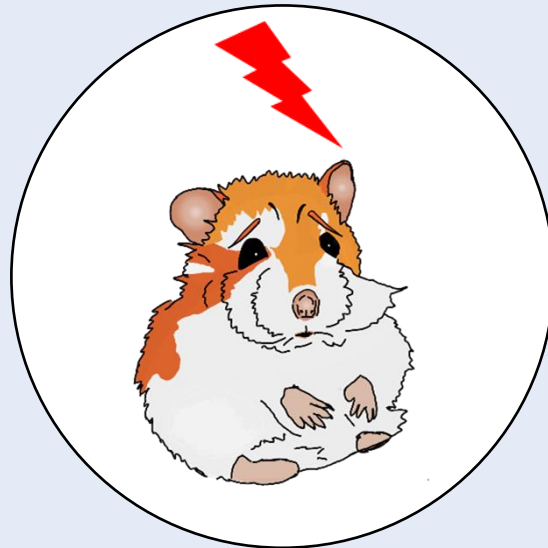
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

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





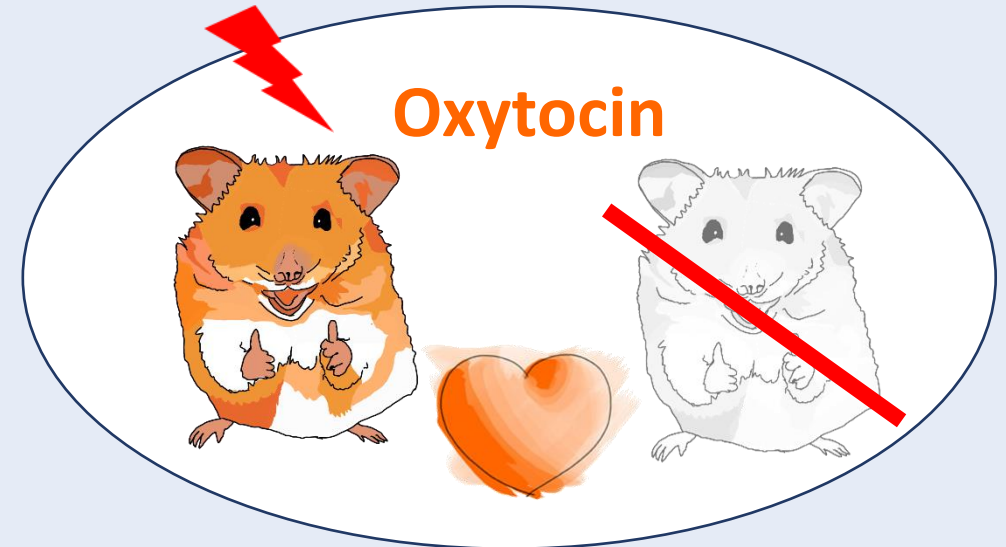
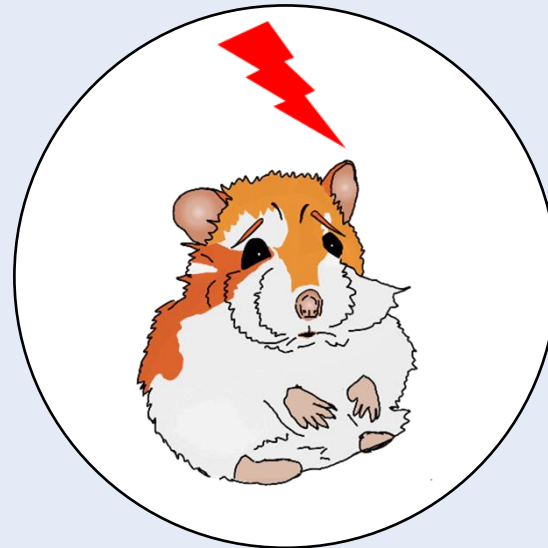
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

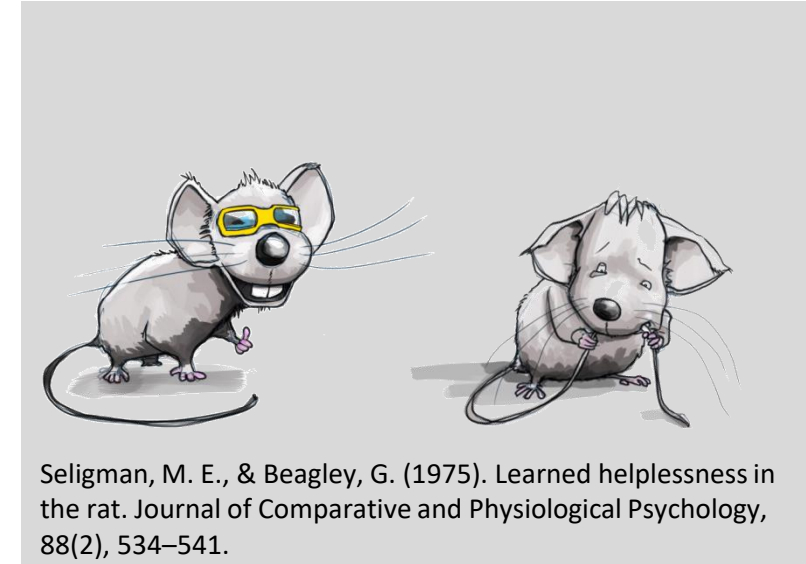


**„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“**

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)

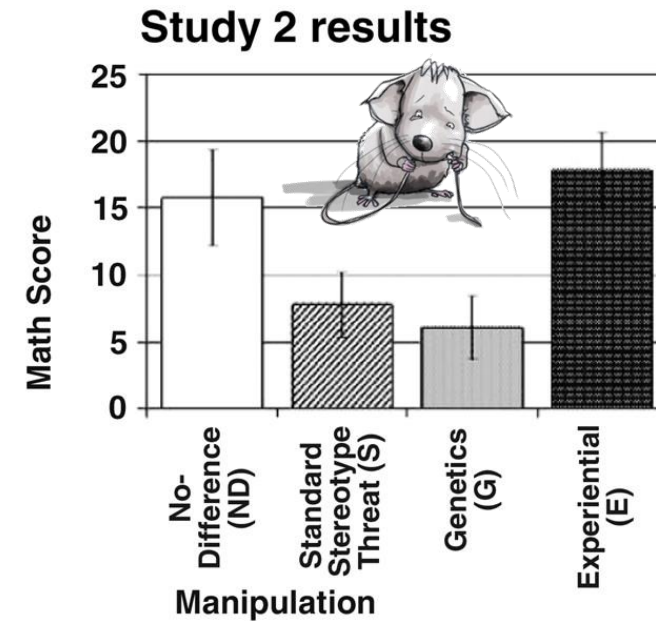
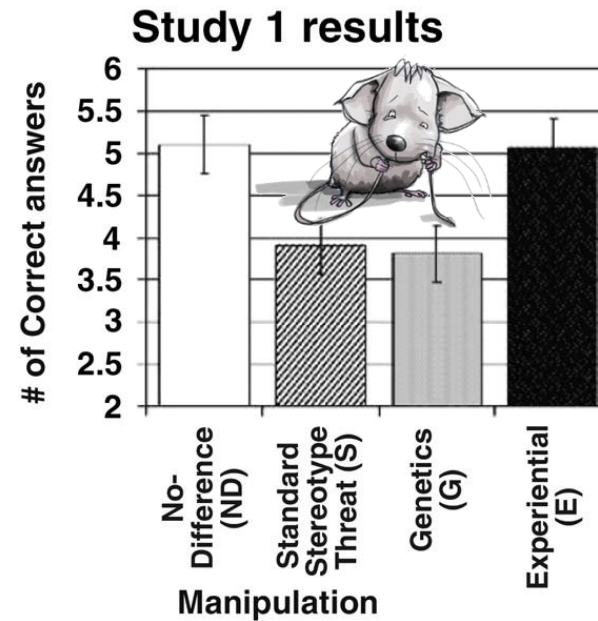


# Erlernte Hilflosigkeit



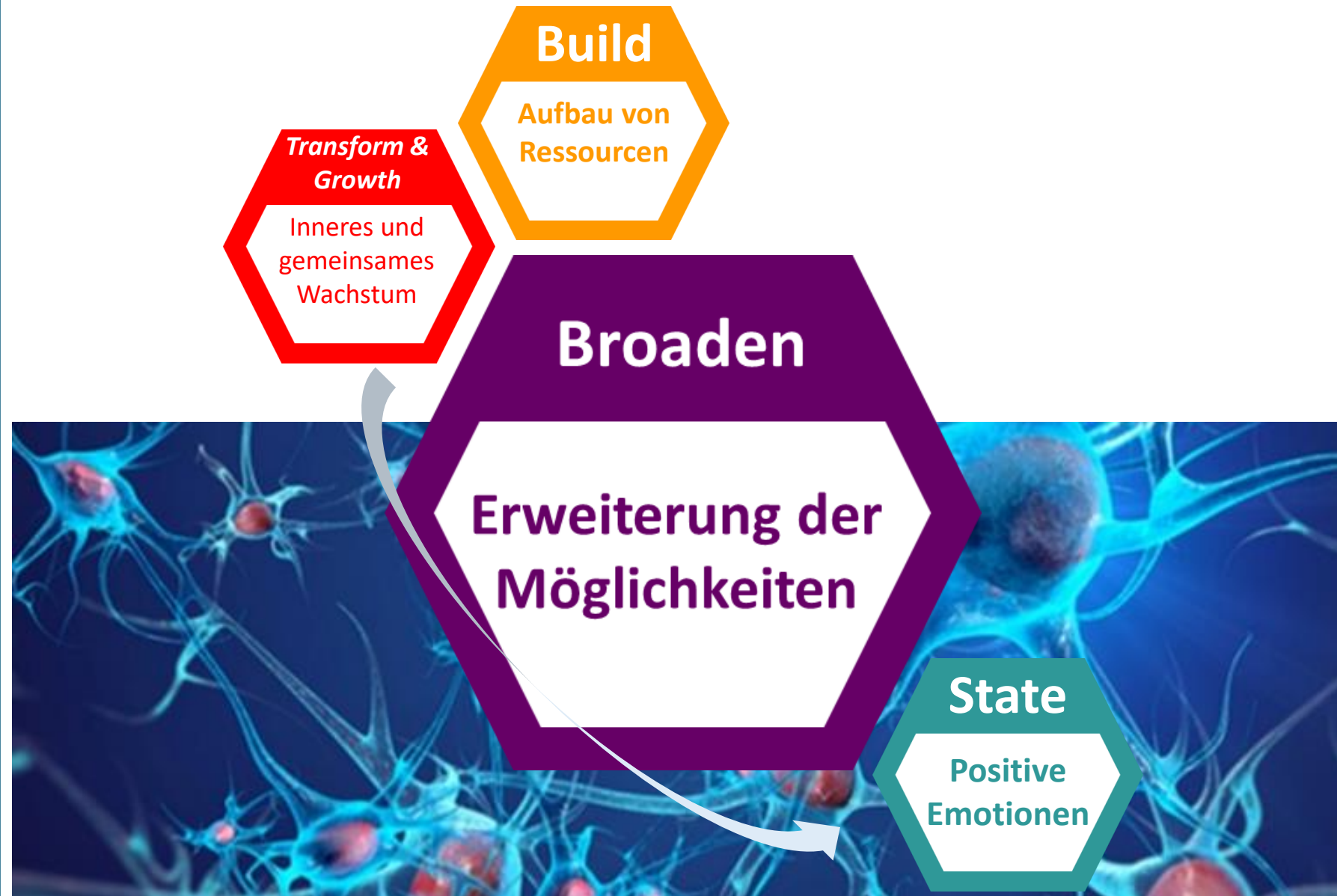
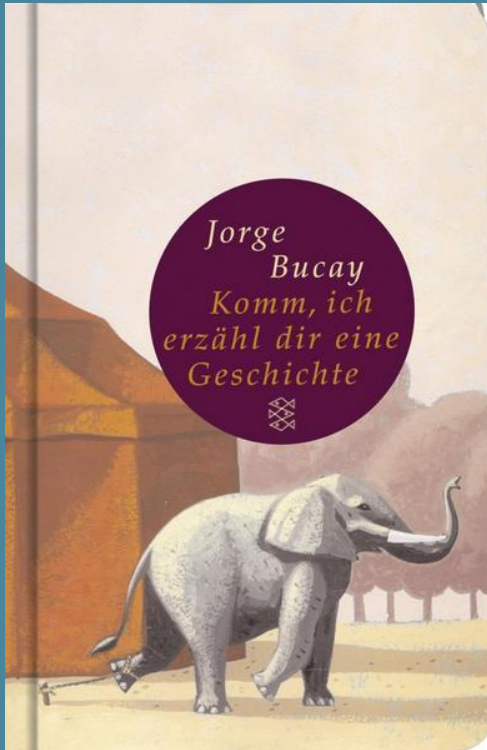


# Erlernte Hilflosigkeit



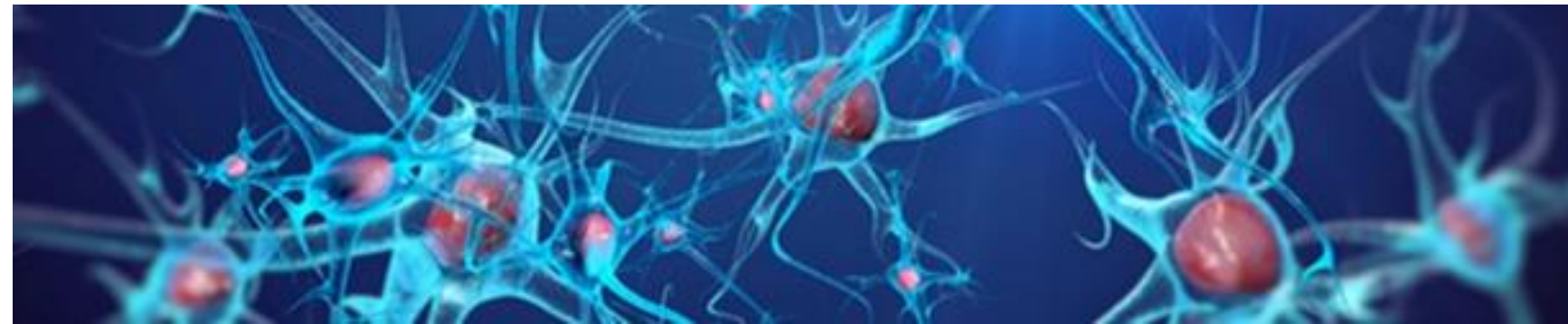
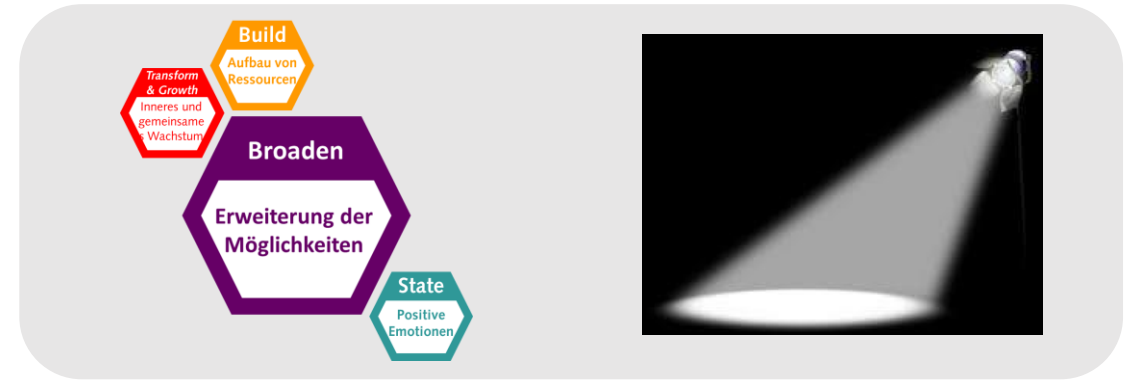


# Broaden-and-Build-Theory (Fredrickson, 2001)





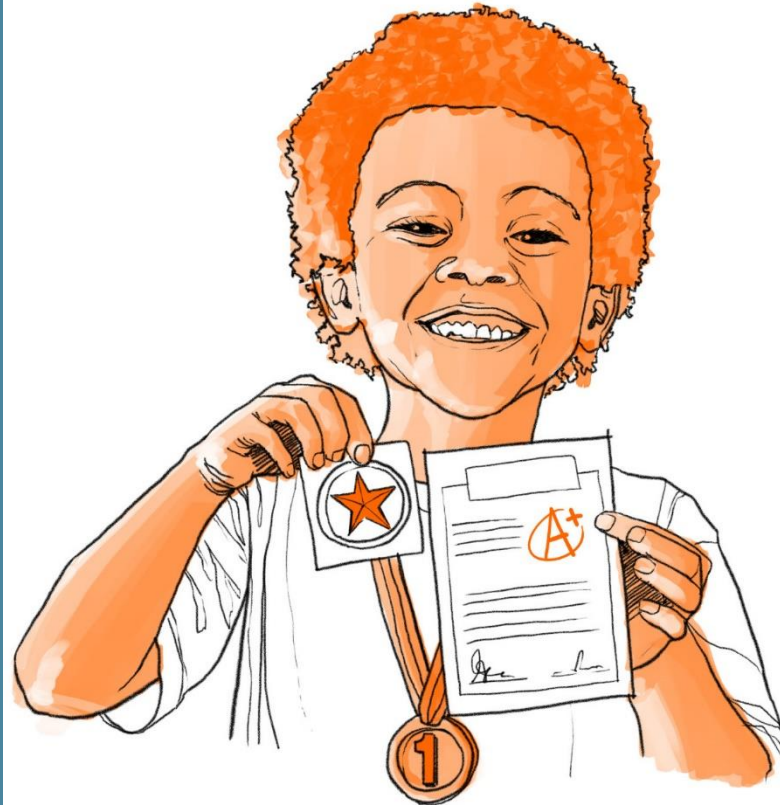
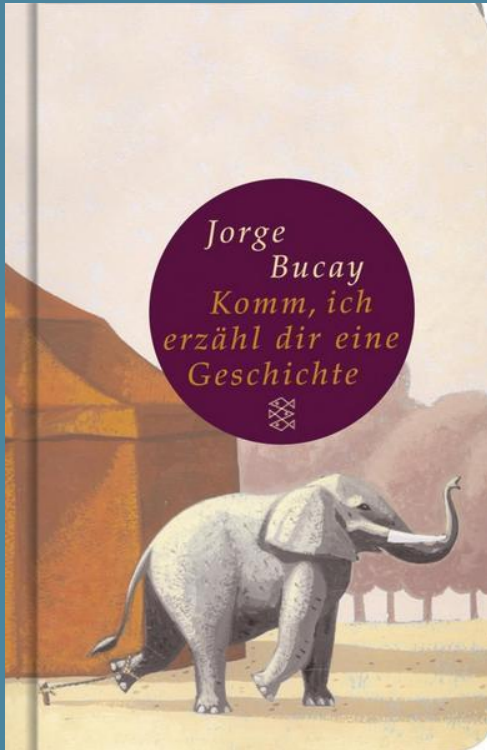
# Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung



**Ressourcen- und Kompetenzaktivierung**  
In welchen Situationen ist es Ihnen *gelingen, scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?



Begabung oder Arbeit?



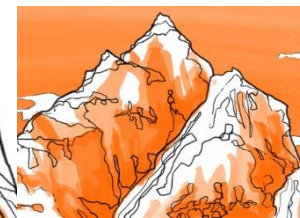
Begabung oder Arbeit?

Erfolg anderer

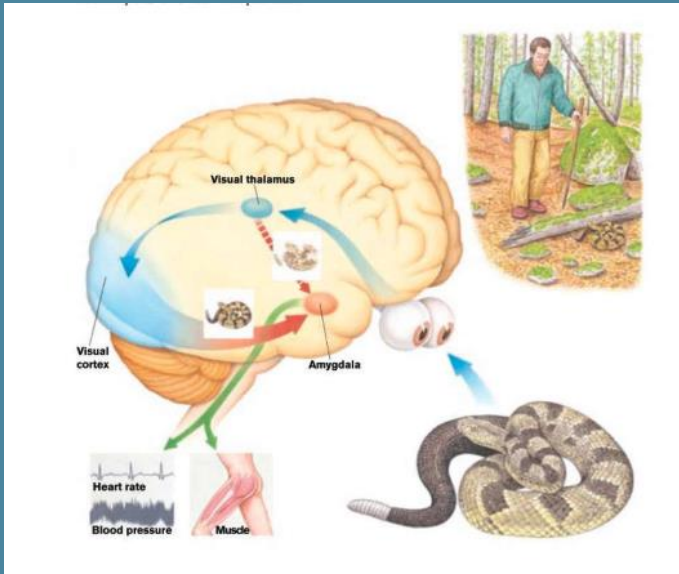




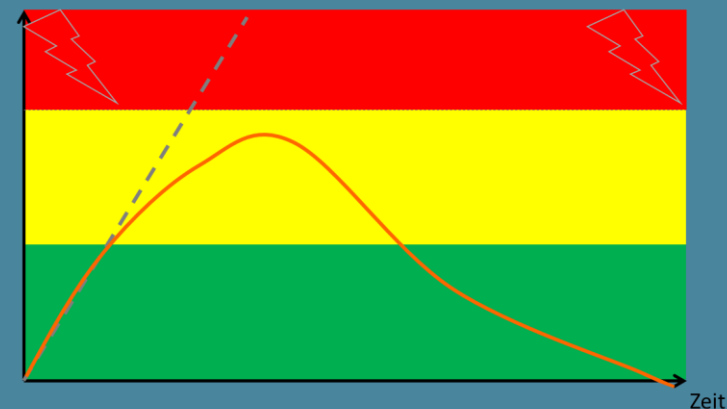
# Growth Mindset Interventionen

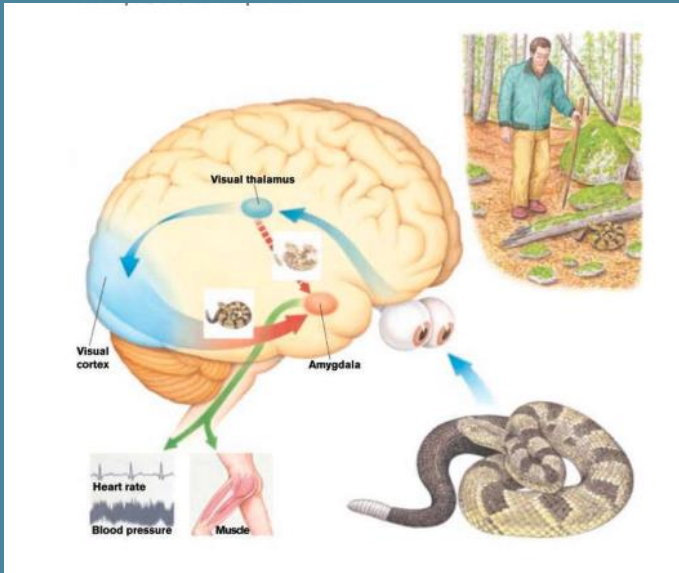


Begabung oder Arbeit?

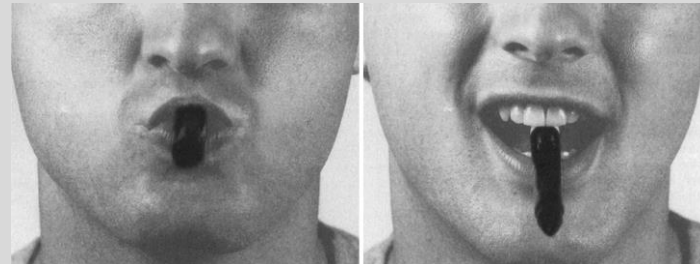


- Fehlen häufiger/ sind häufiger krank
- Zeigen oft Hilflosigkeit
- Sind weniger mit sich zufrieden
- Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe
- Werden von Erwachsenen oft als „negativ“ eingeschätzt und kognitiv unterschätzt
- Leisten in allen Schulfächern weniger, schneiden schlechter ab
- Problematischer Attributionsstil:
  - Erklären Erfolge external
  - Erklären Misserfolge internal/ stabil



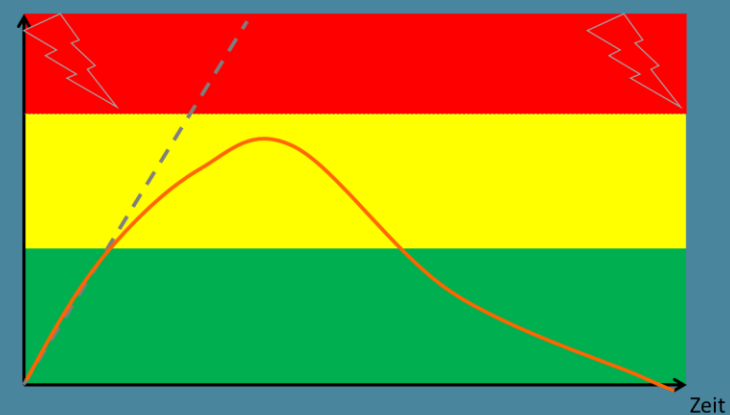


### Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



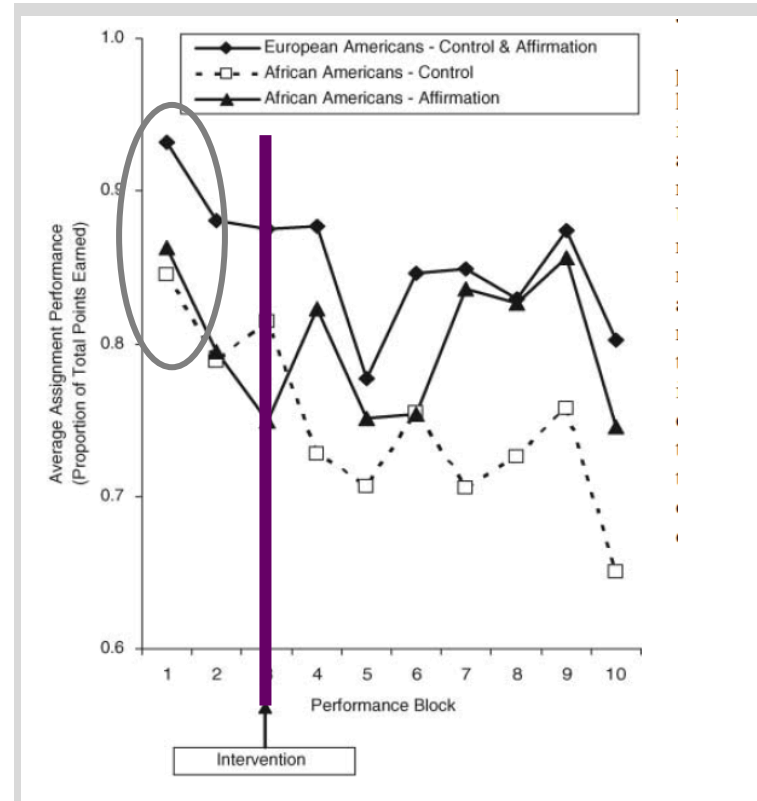
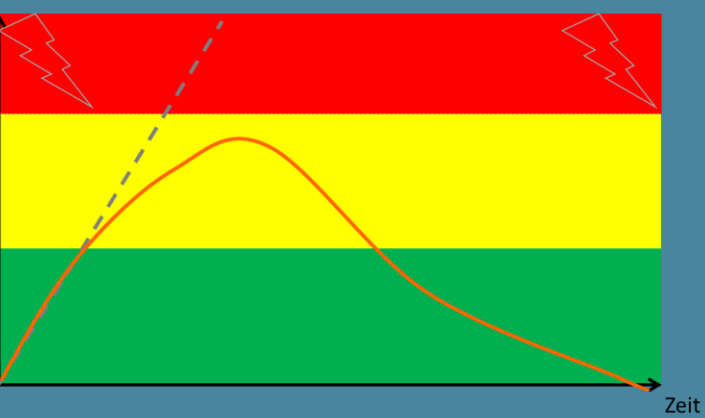
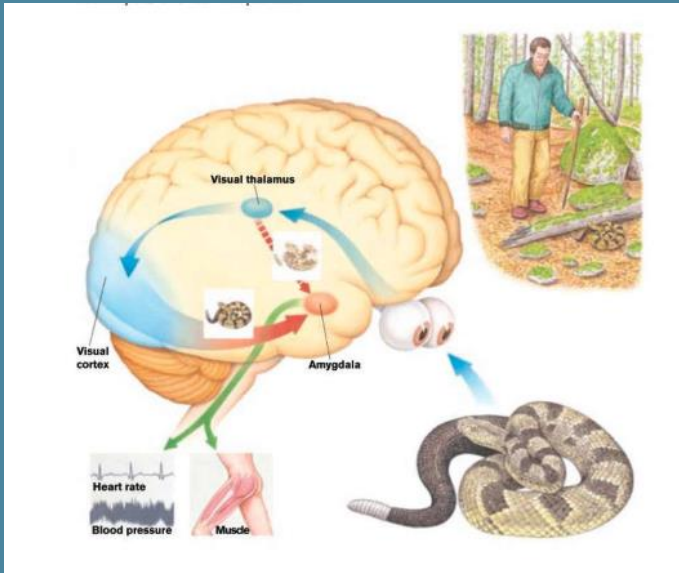
### Body-Feedback-Hypothese

Cuddy, Wilmoth, & Carney, 2012

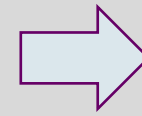
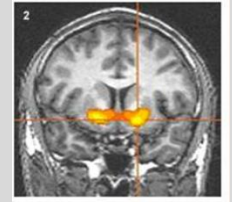
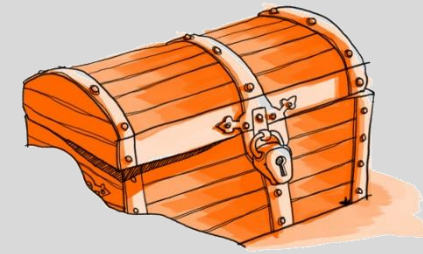




# Angststörungen Racial achievement gap

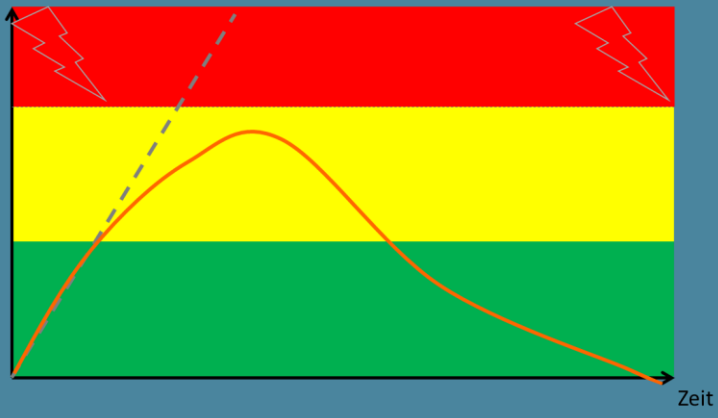
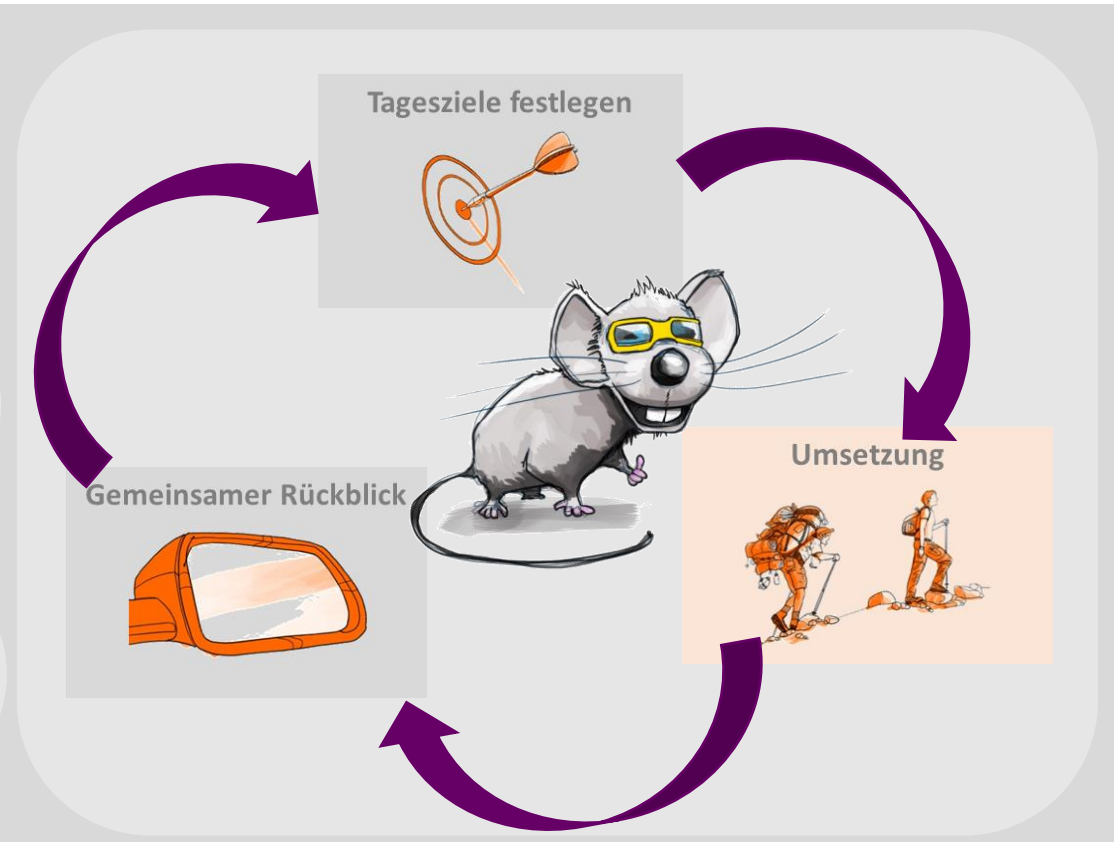
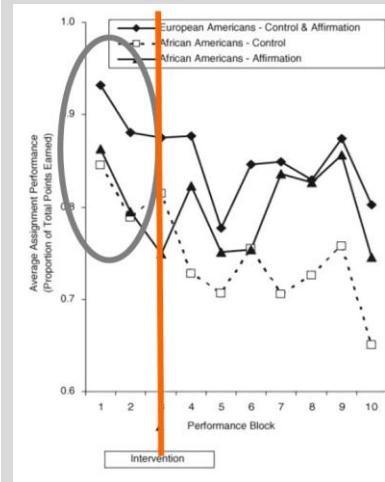
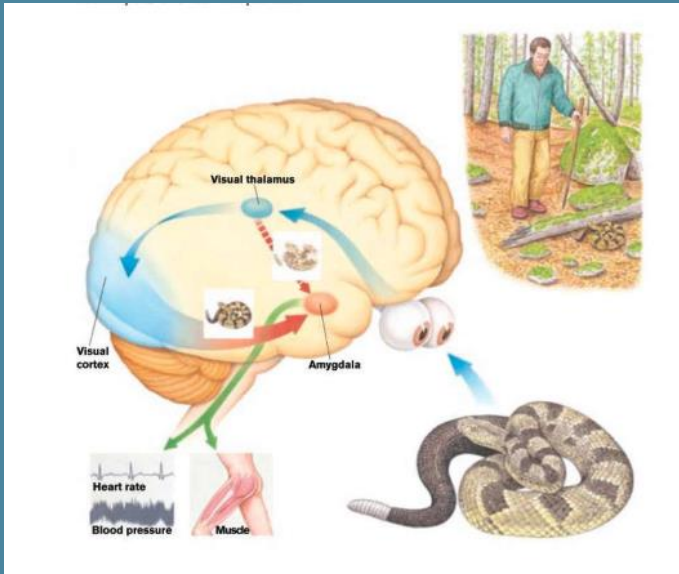


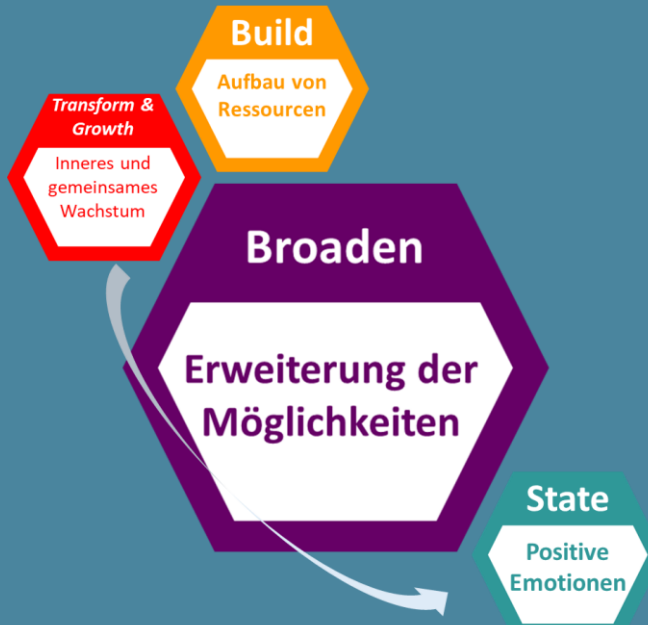
Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?  
Warum ist der für dich wichtig?  
Wie lebst du diesen Wert?



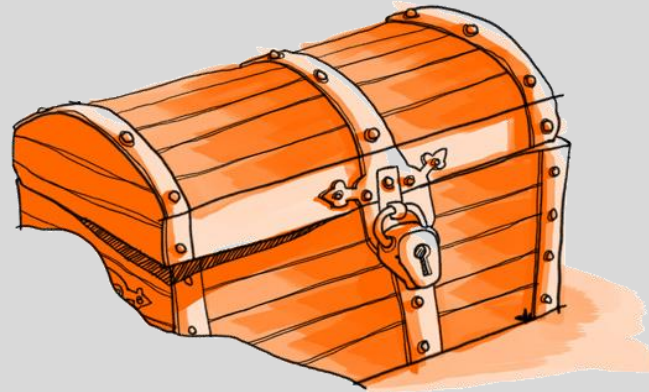


# Angststörungen Wertorientiertes Handeln





## Tagesschätze finden



## Ablauf

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