

Zehn Wege zur Aktivierung des Oxytocin-Systems



Prof. Dr. Marcus Eckert

- 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 ...

Gedankenexperiment: das Gefangenendilemma

(nach Albert Tucker; Luce & Raiffa, 1957)

Stellen Sie sich bitte einmal vor ...

Gedankenexperiment: das Gefangenendilemma

(nach Albert Tucker; Luce & Raiffa, 1957)

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



Stellen Sie sich bitte einmal vor ...

Gedankenexperiment: das Gefangenendilemma

(nach Albert Tucker; Luce & Raiffa, 1957)

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 ...

Gedankenexperiment: das Gefangenendilemma

(nach Albert Tucker; Luce & Raiffa, 1957)

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 ...

Gedankenexperiment: das Gefangenendilemma

(nach Albert Tucker; Luce & Raiffa, 1957)

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



Stellen Sie sich bitte einmal vor ...

Effekte von Oxytocin auf das Gefangenendilemma

(Declerck, Boone, & Kiyonari, 2014)

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

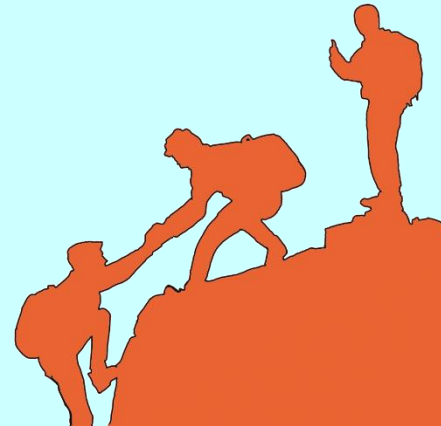
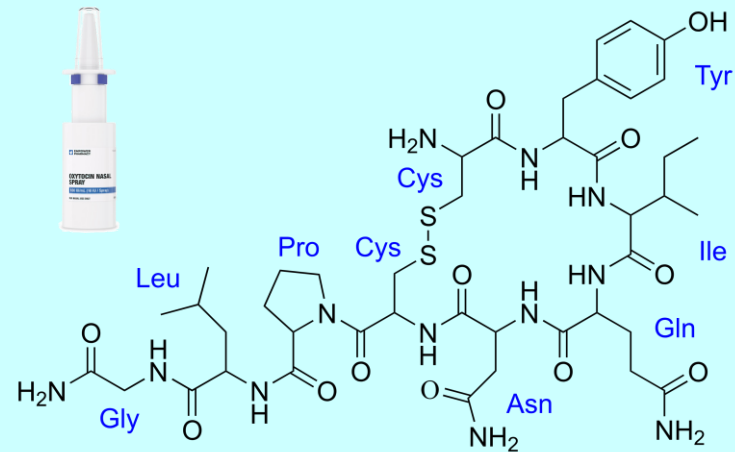
4 \$ für beide



Kooperation

Studie von Declerck, Boone, & Kiyonari, 2014

Oxytocin



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

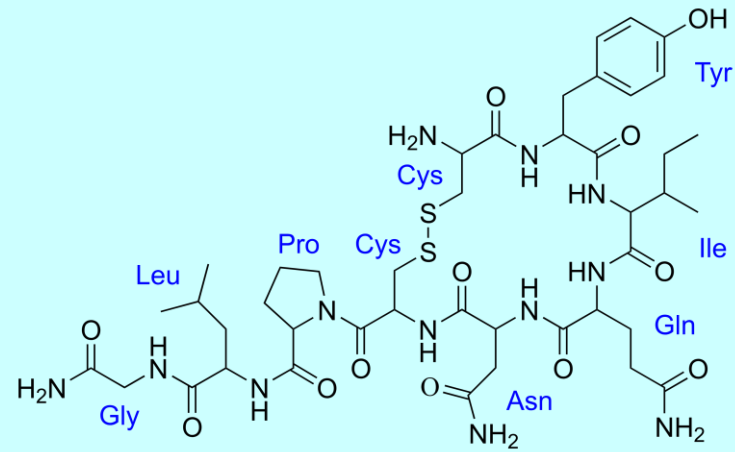


Oxytocin

Der Effekt von Oxytocin auf Kooperation

(Declerck, Boone, & Kiyonari, 2014)

Oxytocin



Verteidigung des Nachwuchses



Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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



Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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

... auch bei Goldhamstern

(Detillion et al., 2004)



Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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

... auch bei Goldhamster

(Detillion et al., 2004)



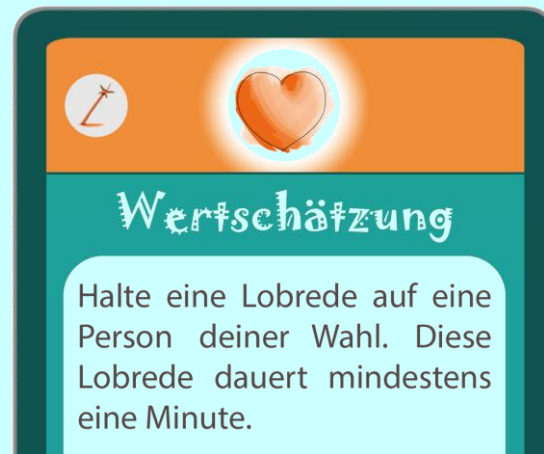
Exkurs: Stress und Wundheilung

Der Effekt von auf Wundheilung

(Kiecolt-Glaser et al., 2005).

Belastungen

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



... auch bei Goldhamstern

(Detillion et al., 2004)



Soziale Identität

Social categorization and similarity in intergroup behaviour (Billig, & Tajfel, 1971)

- 75 Jungen zwischen 14 und 16 Jahren



Matrix 2 (MDI vs. MIP + MJP)

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25



Stereotype

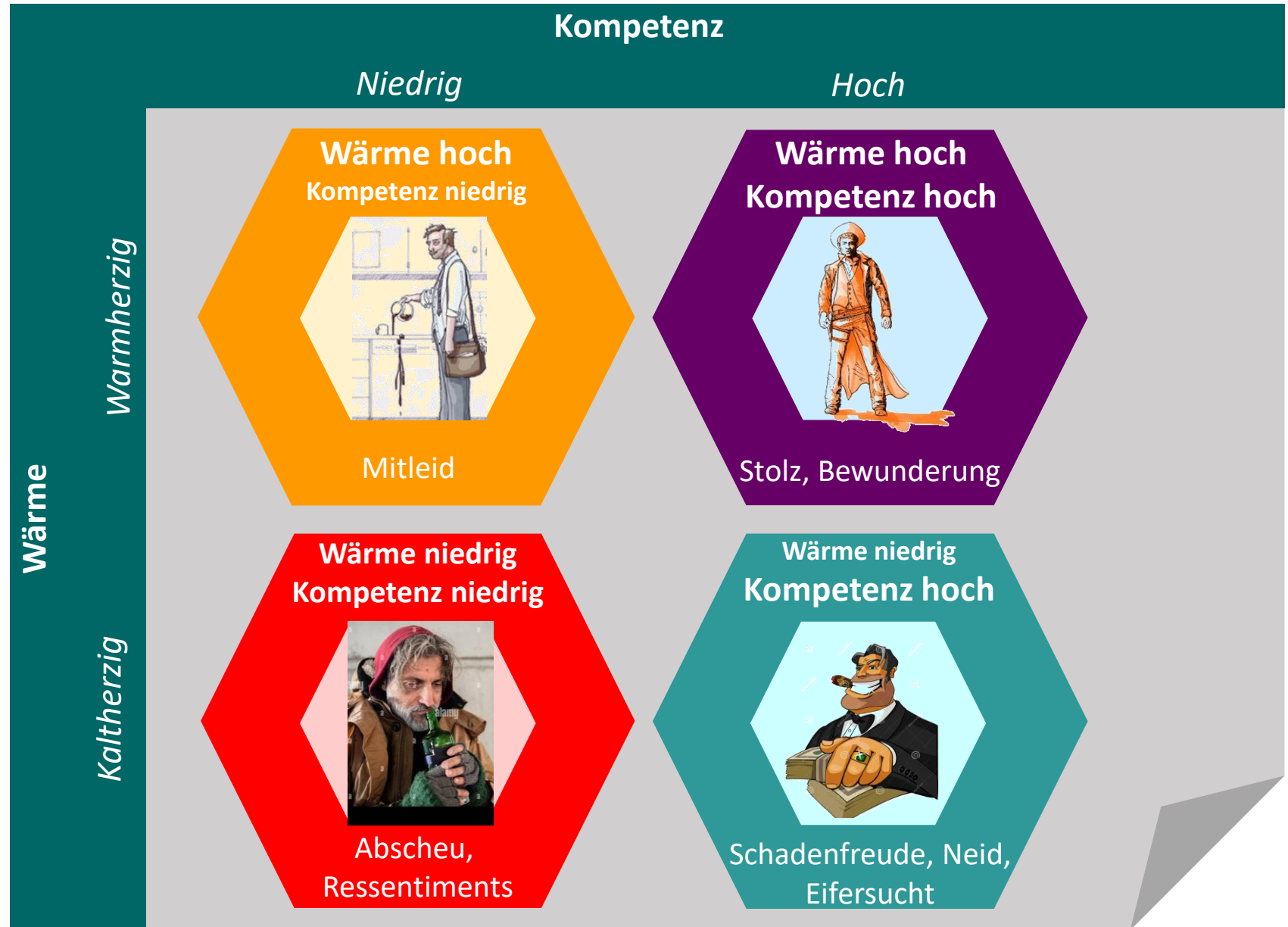
dienen der schnellen
Einschätzung von
Personen oder Gruppen
aufgrund weniger
Merkmale.



Stereotype Content Modell

Stereotype

dienen der schnellen Einschätzung von Personen oder Gruppen aufgrund weniger Merkmale.

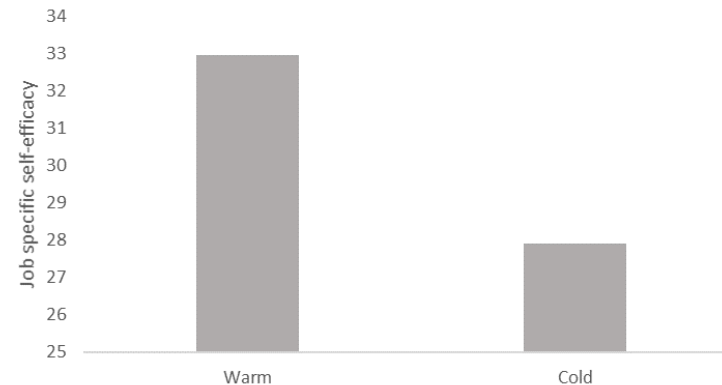


Wärme und Selbstwirksamkeit

Warmth matters: (Eckert et al., 2023)

- 244 Rettungssanitäter*innen
- Zweimal den gleichen schwierigen Einsatz vorstellen:
 - mit einem warmherzigen
 - mit einem kaltherzigen Kollegen
 - beide kompetent

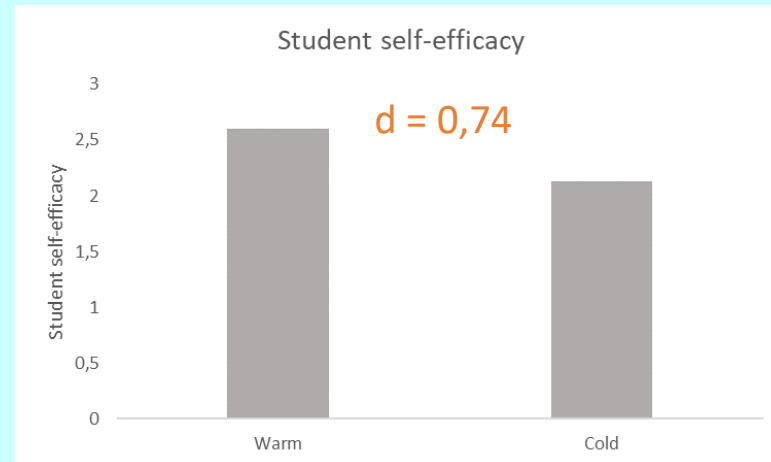
Job specific self-efficacy



Wärme und Selbstwirksamkeit

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

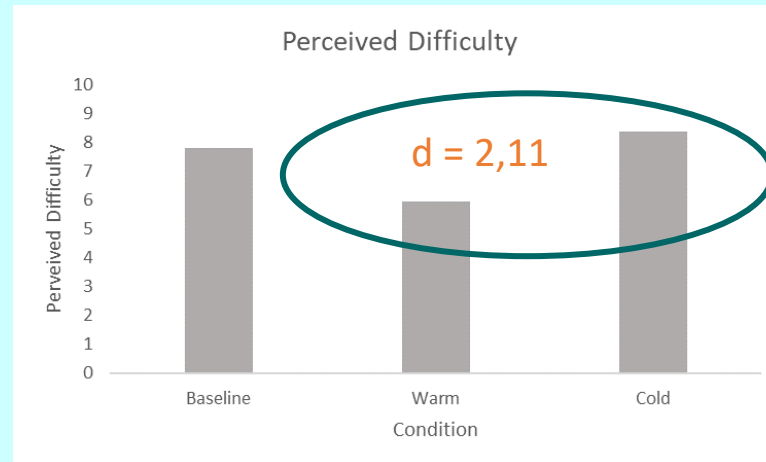
- 100 Schüler*innen
- Zweimal die gleiche schwierige Aufgabe vorstellen:
- Unterstützung durch
 - eine warmherzigen
 - einen kaltherzigen Lehrer
 - beide kompetent



Wärme und Selbstwirksamkeit

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

- 100 Schüler*innen
- Zweimal die gleiche schwierige Aufgabe vorstellen:
- Unterstützung durch
 - eine warmherzigen
 - einen kaltherzigen Lehrer
 - beide kompetent



Wärme hoch
Kompetenz hoch



Stolz, Bewunderung

Wärme niedrig
Kompetenz hoch



Schadenfreude, Neid,
Eifersucht

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



Wurzeln und Flügel

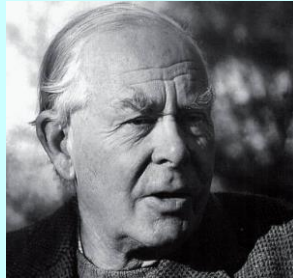
Warmherzigkeit:

Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten

(H. Keller)

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth



Mario Mikulincer

Bei Gefahr oder Bedürftigkeit

- Ist eine wichtige Bezugsperson verfügbar?
- Geht sie auf mich ein und unterstützt sie mich?

Innere Repräsentation der Person:

- Bei Gefahr oder Bedürftigkeit: Abruf
- Wenn verfügbar und zugewandt:
- Emotionsregulation → Weiter machen

Inneres Arbeitsmodell

- Die Person ist für mich da, d.h., ich bin gut, wie ich bin.

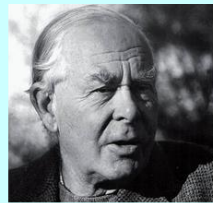


Wurzeln und Flügel

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

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth

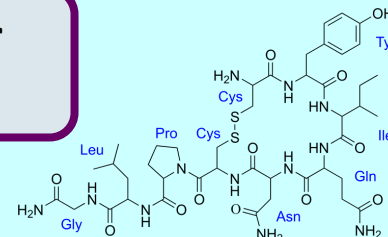


Mario Mikulincer

Sicherer
Bindungsstil

Ängstlicher
Bindungsstil

Vermeidender
Bindungsstil



Bei Gefahr oder Bedürftigkeit

- Ist eine wichtige Bezugsperson verfügbar?
- Geht sie auf mich ein und unterstützt sie mich?

Innere Repräsentation der Person:

- Bei Gefahr oder Bedürftigkeit: Abruf
- Wenn verfügbar und zugewandt:
- Emotionsregulation → Weiter machen

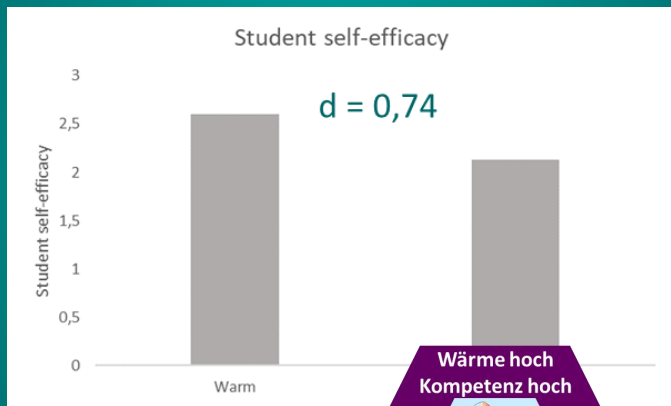
Inneres Arbeitsmodell

- Die Person ist für mich da, d.h., ich bin gut, wie ich bin.



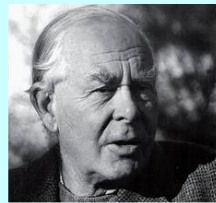
Wurzeln und Flügel

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



Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth



Mario Mikulincer

Innere Stärke durch Aktivierung von Bindungsrepräsentationen

Wann sind Sie akzeptiert und geliebt/geschätzt worden, obwohl Sie Mist gebaut haben?

Wie war das für Sie?

Was brauchen Sie heute, damit es Ihnen gelingt, andere unbedingt wert zu schätzen?

Selbstentfaltungsbefürfnis



Carl Rogers

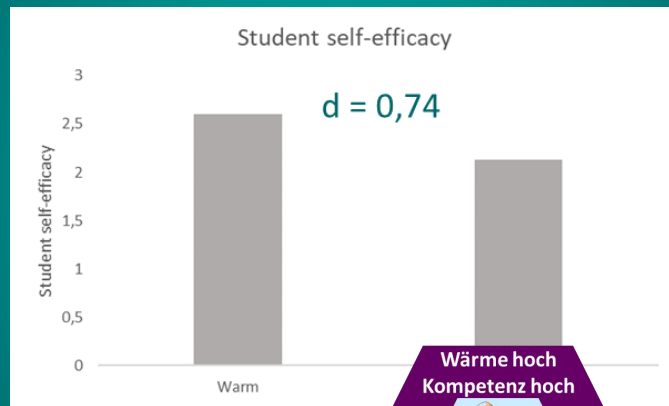


Abraham Maslow



Wurzeln und Flügel

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



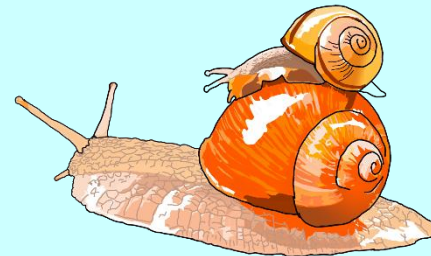
Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Innere Stärke durch Aktivierung von Bindungsrepräsentationen

Wann sind Sie akzeptiert und geliebt/geschätzt worden, obwohl Sie Mist gebaut haben?

Wie war das für Sie?

Was brauchen Sie heute, damit es Ihnen gelingt, andere unbedingt wert zu schätzen?



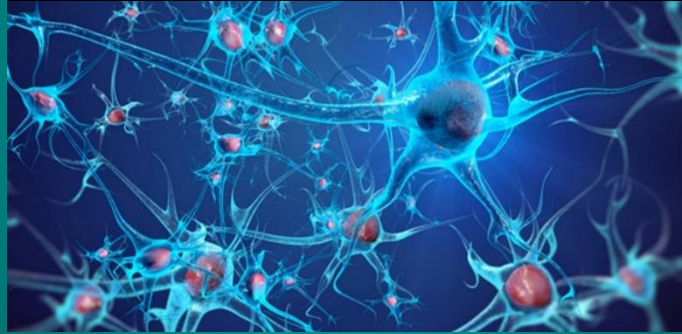
Selbstentfaltungsbefürderung



Bindungssystem



OxyMind Growth-Modell

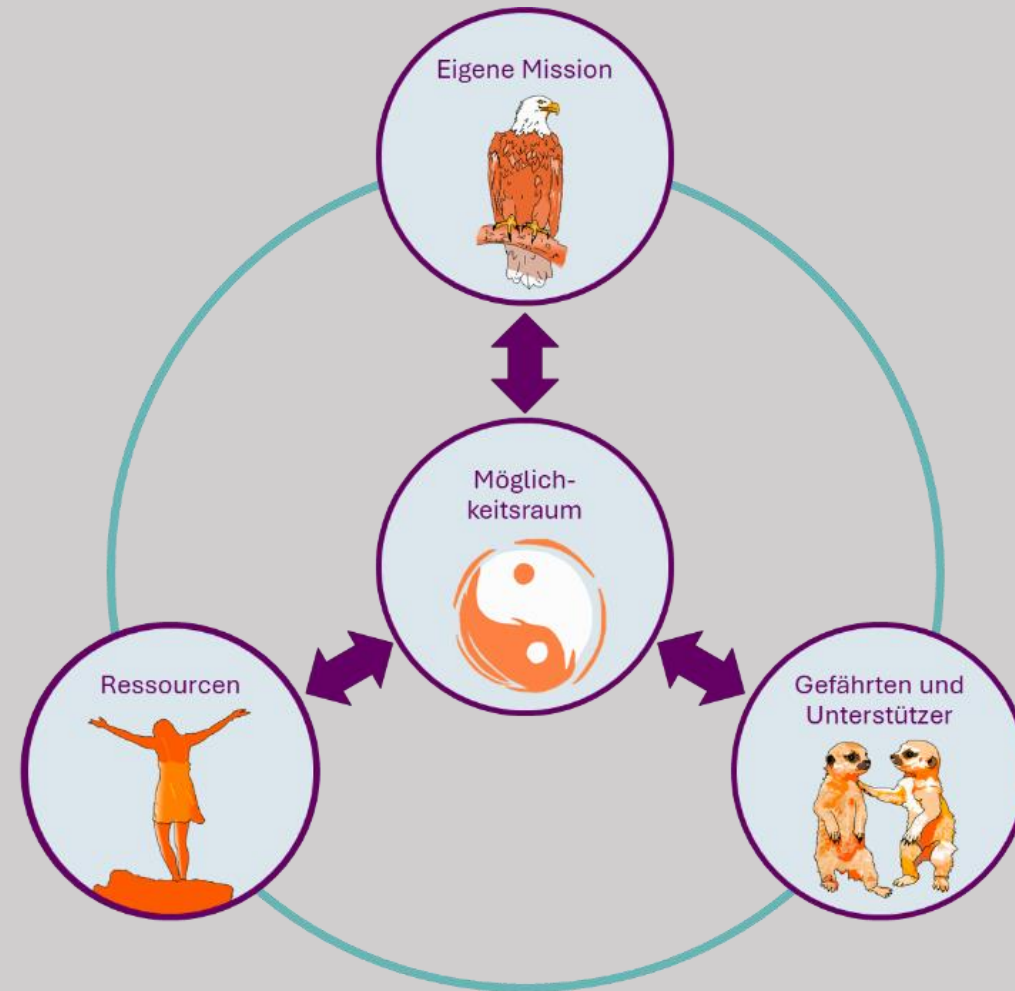


Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)



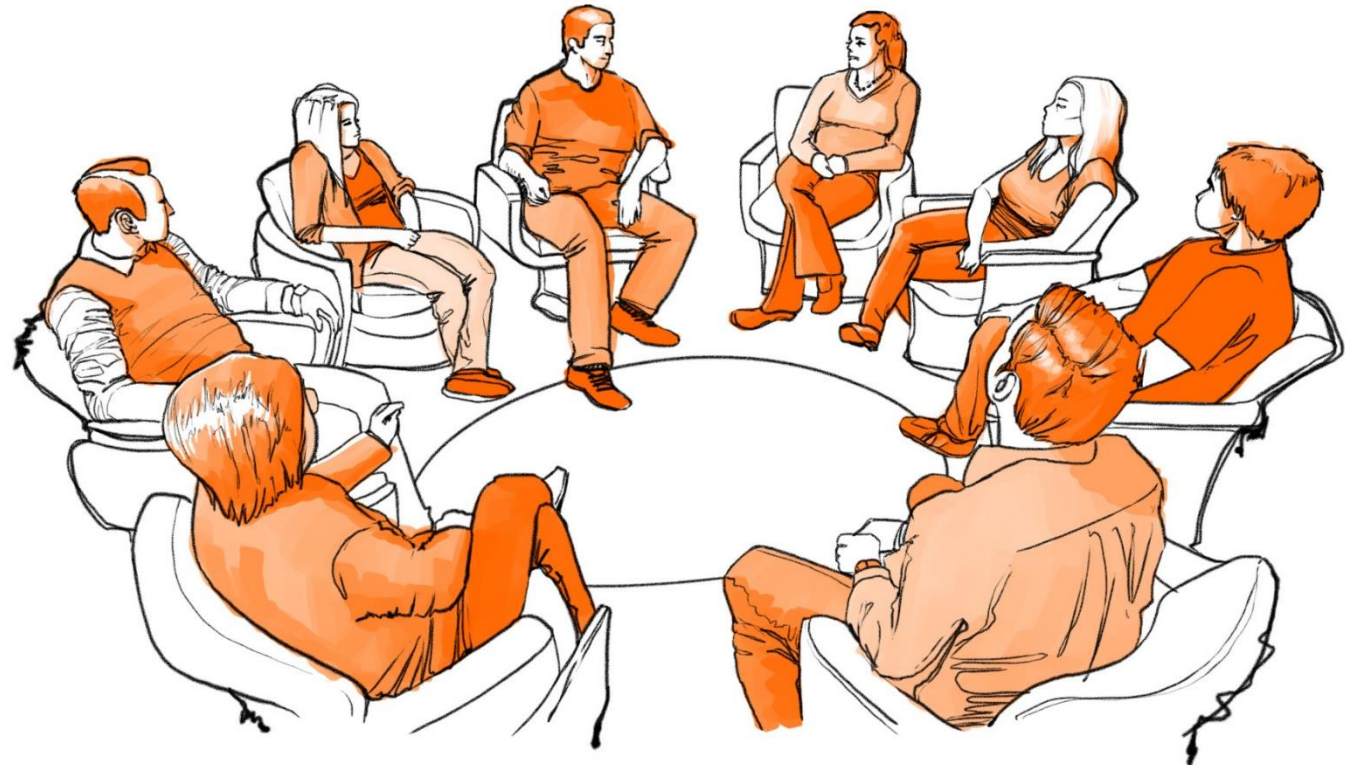
Das Möglichkeits-Modell

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

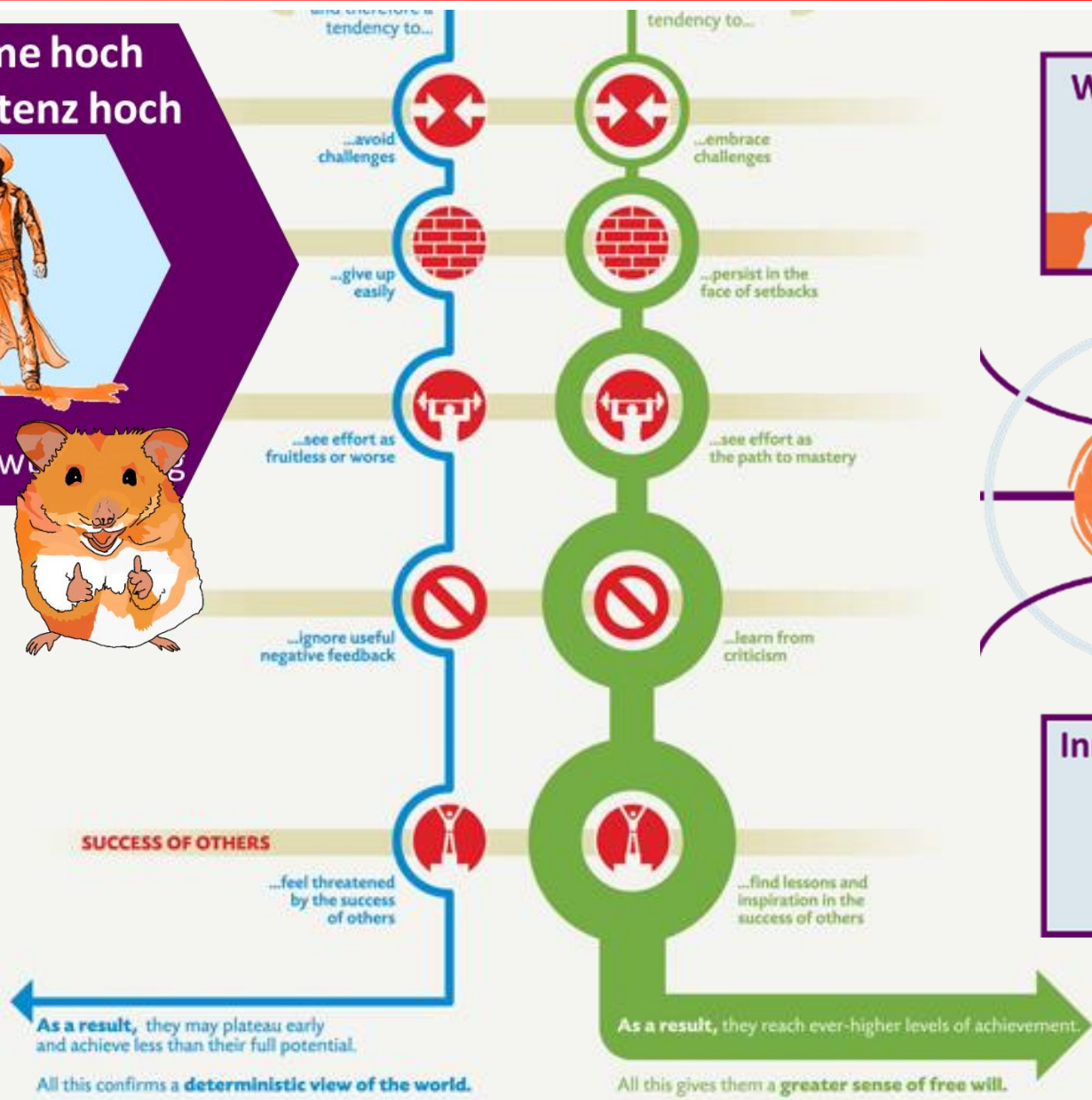
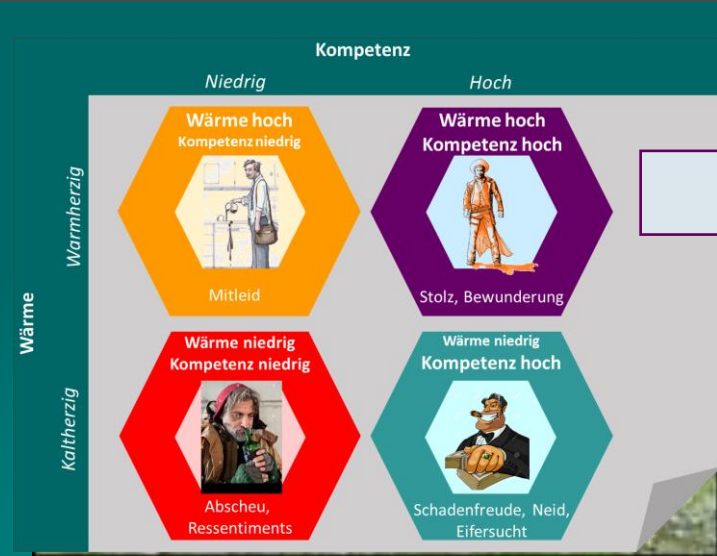


Vorstellungsrunde

Erwartungsklä rung



Growth Mindset (Dweck, 2008)



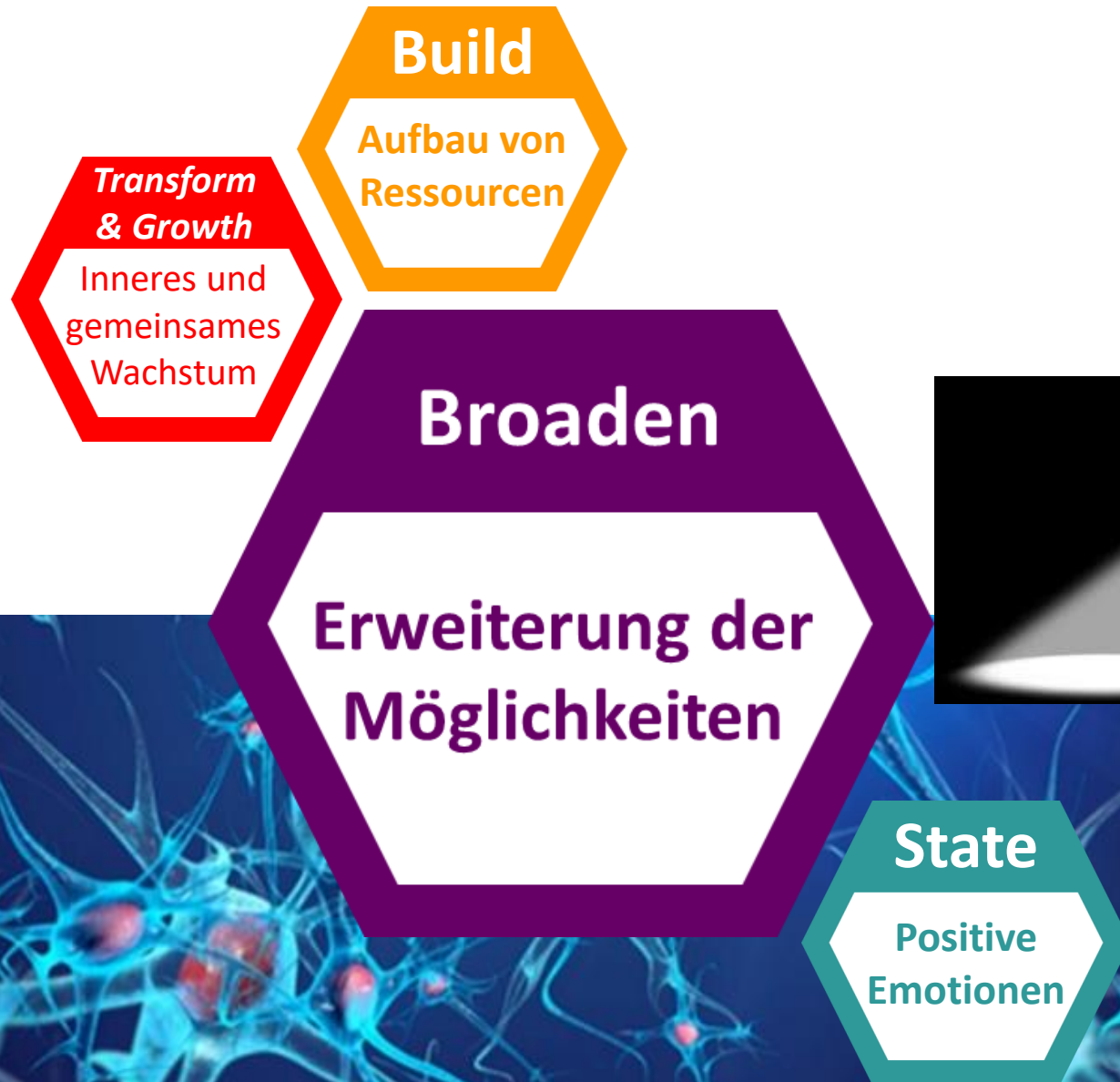
Broaden and Build Theory (Fredrickson, 2001)

Innere Stärke durch Aktivierung von Bindungsrepräsentationen

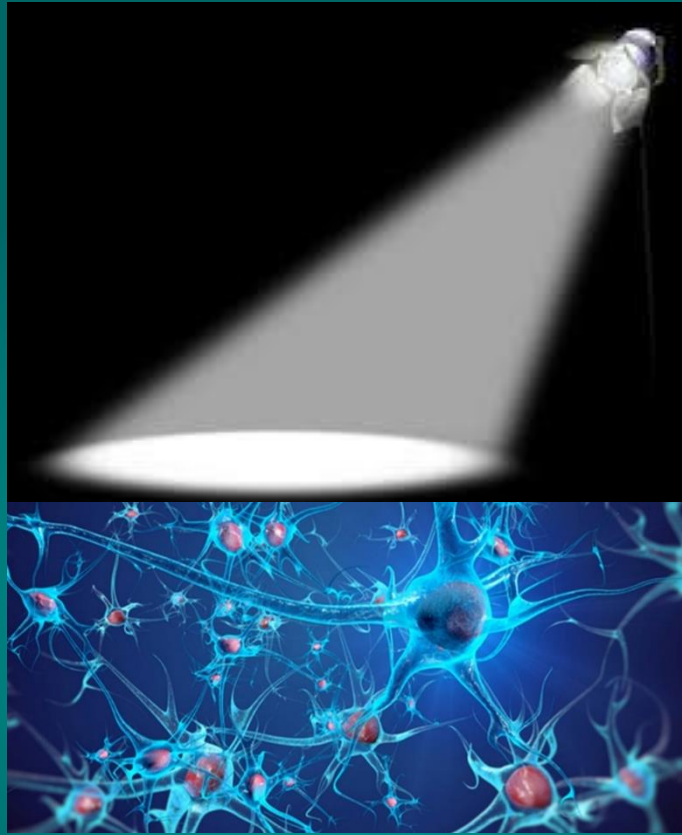
Wann sind Sie akzeptiert und geliebt/geschätzt worden, obwohl Sie Mist gebaut haben?

Wie war das für Sie?

Was brauchen Sie heute, damit es Ihnen gelingt, andere unbedingt wert zu schätzen?



Selbstentwicklungsimpulse



Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)



Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.
Ödön von Horváth



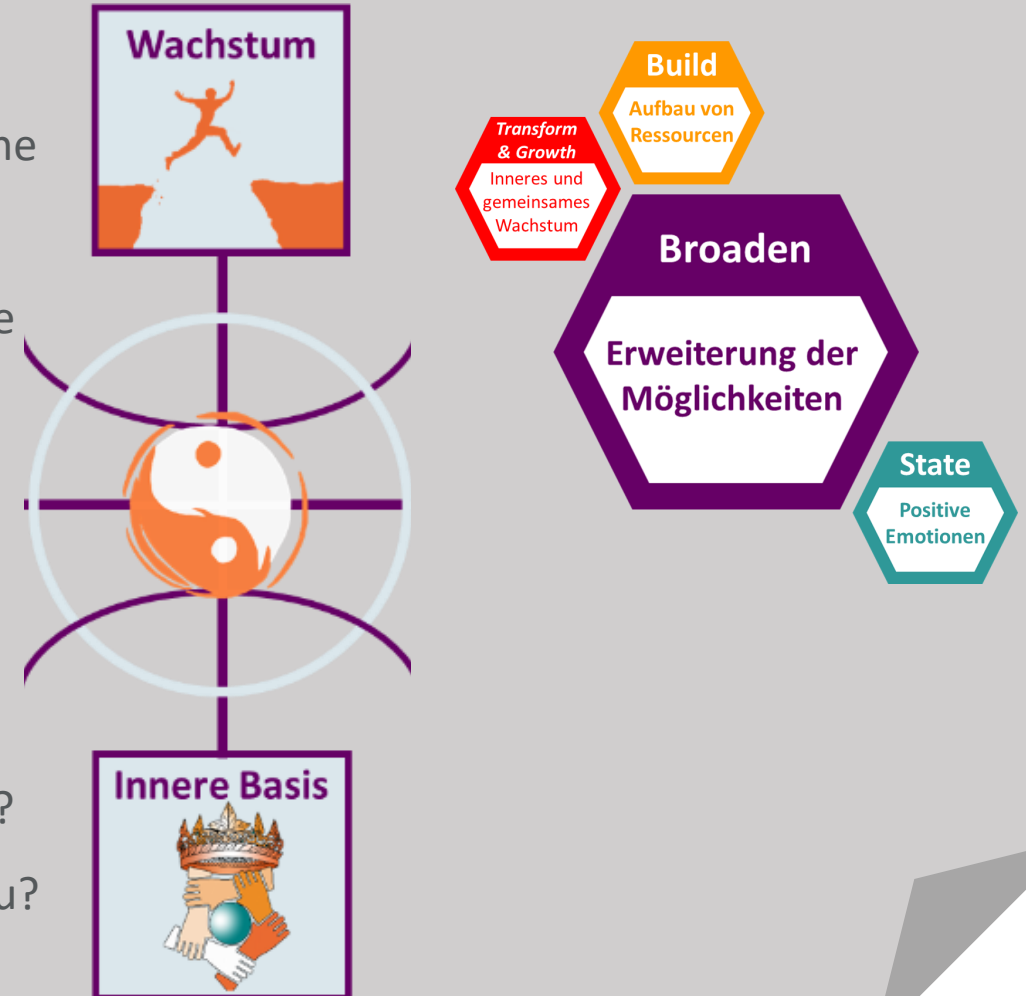
Selbstentwicklungsimpulse

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

Impuls 1

Stellen Sie sich vor, anlässlich Ihrer Pensionierung würde eine Rede auf Sie gehalten.

- 1) Was müsste in dieser Rede gesagt werden, damit Sie das Gefühl von Stolz und/oder Sinnerleben spüren würden?
- 2) Was könnte das für Sie heute bedeuten? Was sollten Sie vielleicht mehr und was weniger machen?
- 3) Woher käme der Mut dazu?



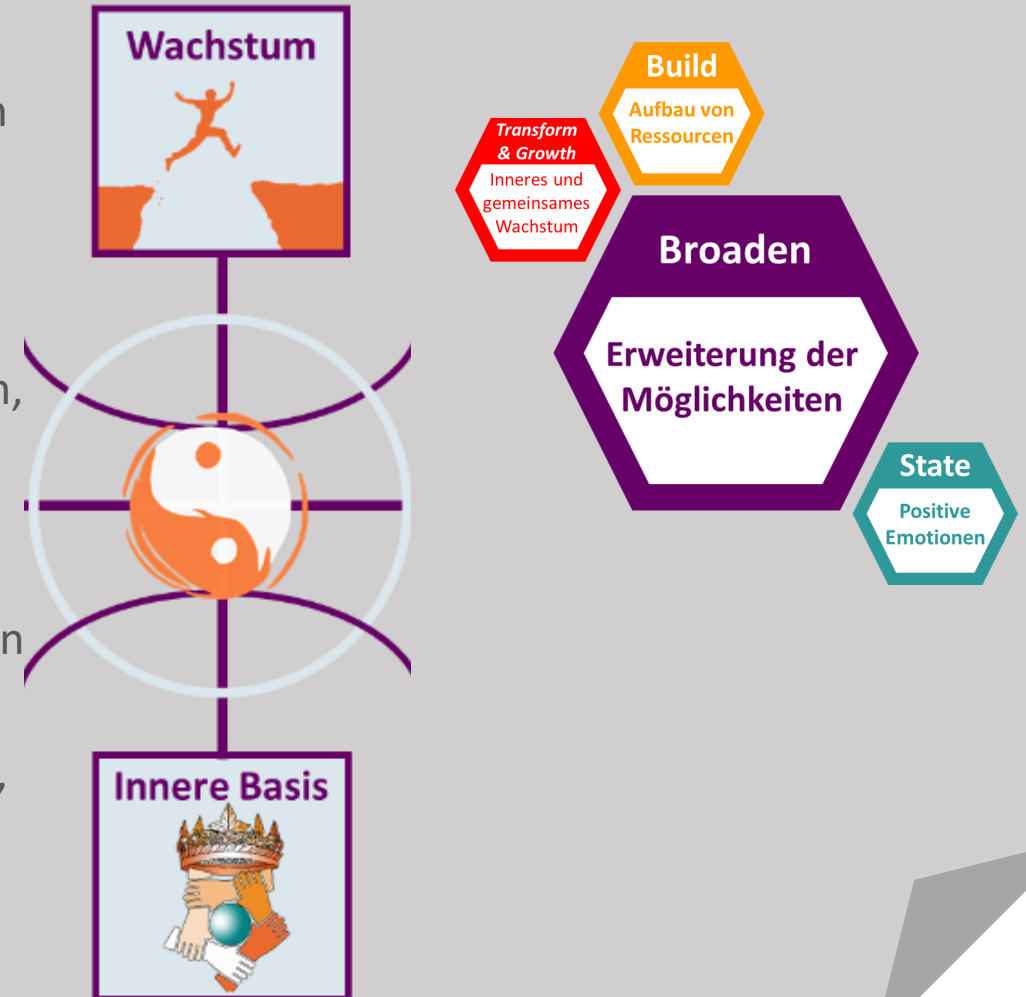
Selbstentwicklungsimpulse

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

Impuls 2

Stellen Sie sich vor, Sie träfen die gute Fee und hätten einen Wunsch frei?

- 1) Was würden Sie sich wünschen?
- 2) Was würde sich verändern, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge?
- 3) Welche (Verhaltens)-Änderungen würden Sie an sich selbst beobachten?
- 4) Stellen Sie sich einmal vor, Sie verhielten sich schon jetzt so, als wäre der Wunsch in Erfüllung gegangen...

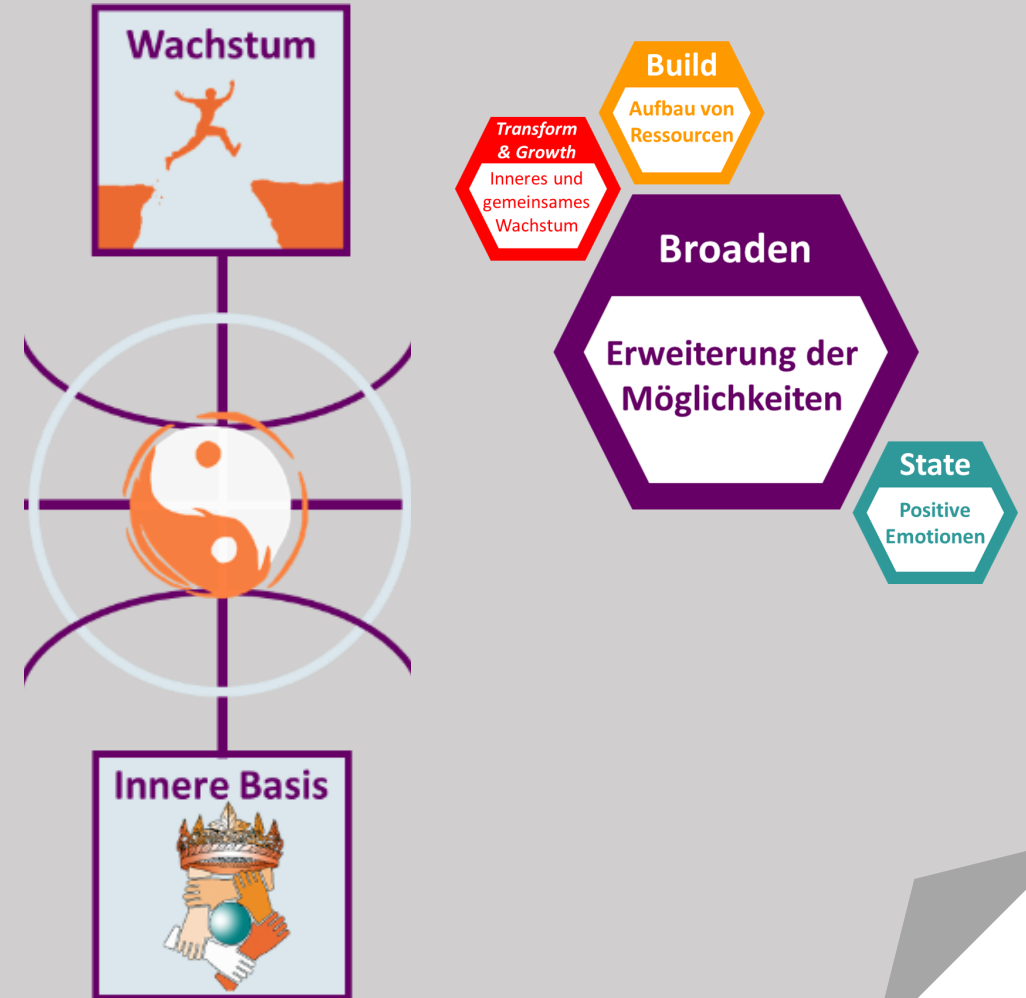


Selbstentwicklungsimpulse

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

Impuls 3

Schutzengel-Geschichte



Achtung. Trigger-Warnung



Selbstentwicklungsziel finden

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)



Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.
Ödön von Horváth



5 Min



Supervisor*in

Reflexion

- Was ist gut gelungen?
- Was wäre noch/oder anders hilfreich gewesen?
- Was lernen wir daraus für's nächste Mal?



10 Min

Selbst-entwickler*in

Coach

Explorieren gemeinsam Selbstentwicklungsziele

- **SE:** „Was ist eine vollständigere Version meiner selbst?“
- **CO** ist neugierig und unterstützt beim Strukturieren

Selbstenwicklungsziel konkret

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

Wachstum 5 Min

Innere Basis

Reflexion

- Was ist gut gelungen?
- Was wäre noch/oder anders hilfreich gewesen?
- Was lernen wir daraus für's nächste Mal?

Supervisor*in

Selb-entwickler*in **Coach**

Explorieren gemeinsam Selbstentwicklungsziele

- **SE:** „Was ist eine lohnende Version meiner selbst?“
- **CO** ist neugierig und unterstützt beim Strukturieren

20 Min

Beispiel

Mehr Selbstfürsorge und weniger Leistungsdruck heißt konkret

Kleine Pausen
regelmäßig planen und
machen

Hin und wieder ein
Nein zu anderen für
ein **Ja** zu mir

Erfolge würdigen
anstatt unrealistische
oder überzo-gene
Ansprüche

Haltung entwickeln:
Die Meinung und
Ansprüche anderer
nicht über meine
stellen

...

Erster Schritt?

Zweiter Schritt?

Dritter Schritt?

Übergeordnetes Selbstentwicklungsziel

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

Wachstum 5 Min

Innere Basis

Reflexion

- Was ist gut gelungen?
- Was wäre noch/oder anders hilfreich gewesen?
- Was lernen wir daraus für's nächste Mal?

Supervisor*in

Selbstentwickler*in **Coach**

Explorieren gemeinsam Selbstentwicklungsziele

- SE: „Was ist eine lohnende Version meiner selbst?“
- CO ist neugierig und unterstützt beim Strukturieren

20 Min

Beispiel

Mehr Selbstfürsorge und weniger Leistungsdruck heißt konkret

Kleine Pausen
regelmäßig planen und
machen

Hin und wieder ein
Nein zu anderen für
ein **Ja** zu mir

Erfolge würdigen
anstatt unrealistische
oder überzo-gene
Ansprüche

Haltung entwickeln:
Die Meinung und
Ansprüche anderer
nicht über meine
stellen

...

Erster Schritt?

Zweiter Schritt?

Dritter Schritt?

Selbstentwicklungsziel finden

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)



Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.
Ödön von Horváth



5 Min



Supervisor*in

Reflexion

- Was ist gut gelungen?
- Was wäre noch/oder anders hilfreich gewesen?
- Was lernen wir daraus für's nächste Mal?

10 Min



Selbst-entwickler*in

Coach

Explorieren gemeinsam Selbstentwicklungsziele

- **SE:** „Was ist eine vollständigere Version meiner selbst?“
- **CO** ist neugierig und unterstützt beim Strukturieren



Innere Basis



Selbstentwicklungsziel konkret

Beispiel

**Mehr Selbstfürsorge und weniger Leistungsdruck
heißt konkret**

Kleine Pausen
regelmäßig planen und
machen

Hin und wieder ein
Nein zu anderen für
ein **Ja** zu mir

Erfolge würdigen
anstatt unrealistische
oder überzogene
Ansprüche

Haltung entwickeln:
Die Meinung und
Ansprüche anderer
nicht über meine
stellen

...

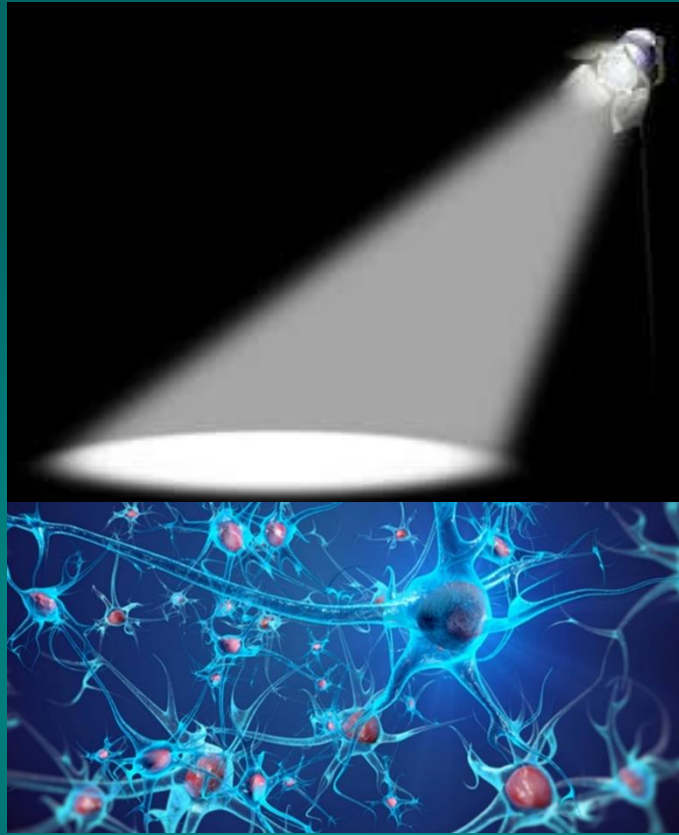


Erster Schritt?

Zweiter Schritt?

Dritter Schritt?

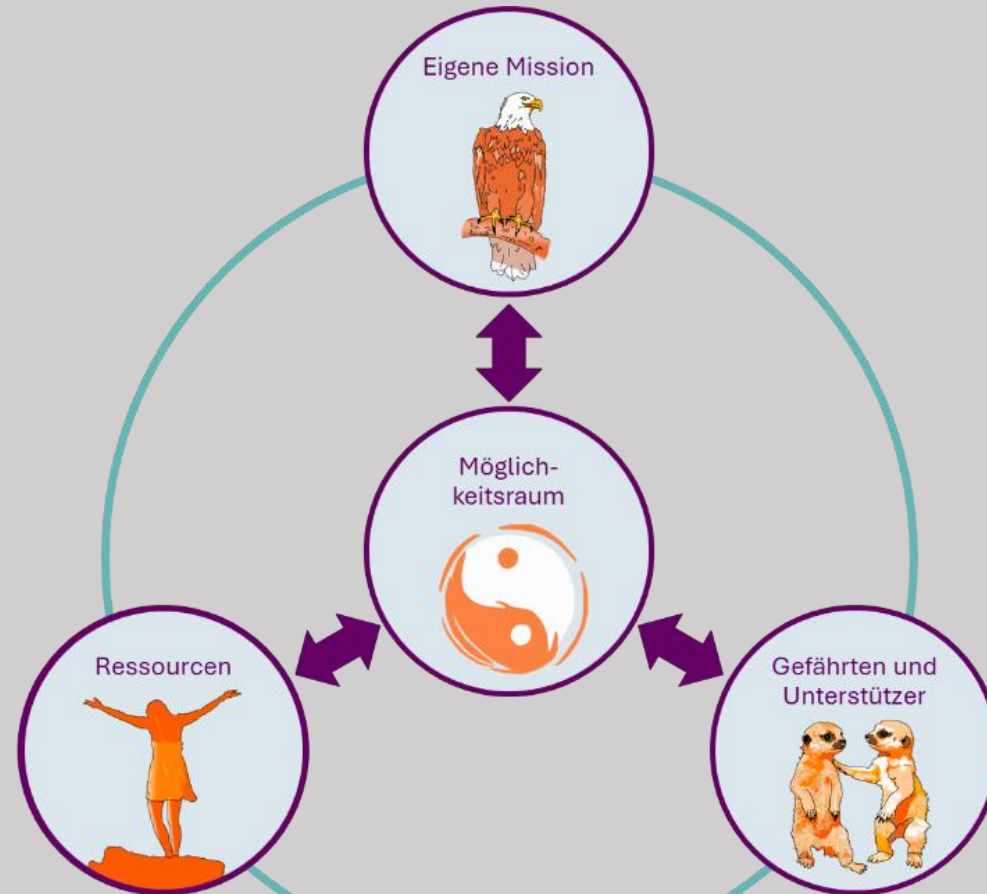
Akzeptanz – Benefit finding



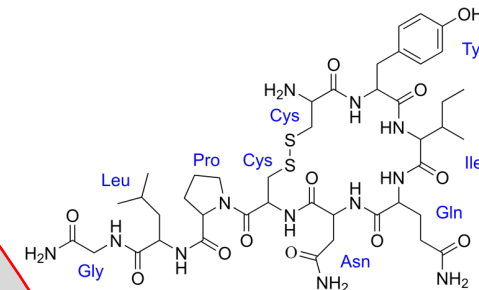
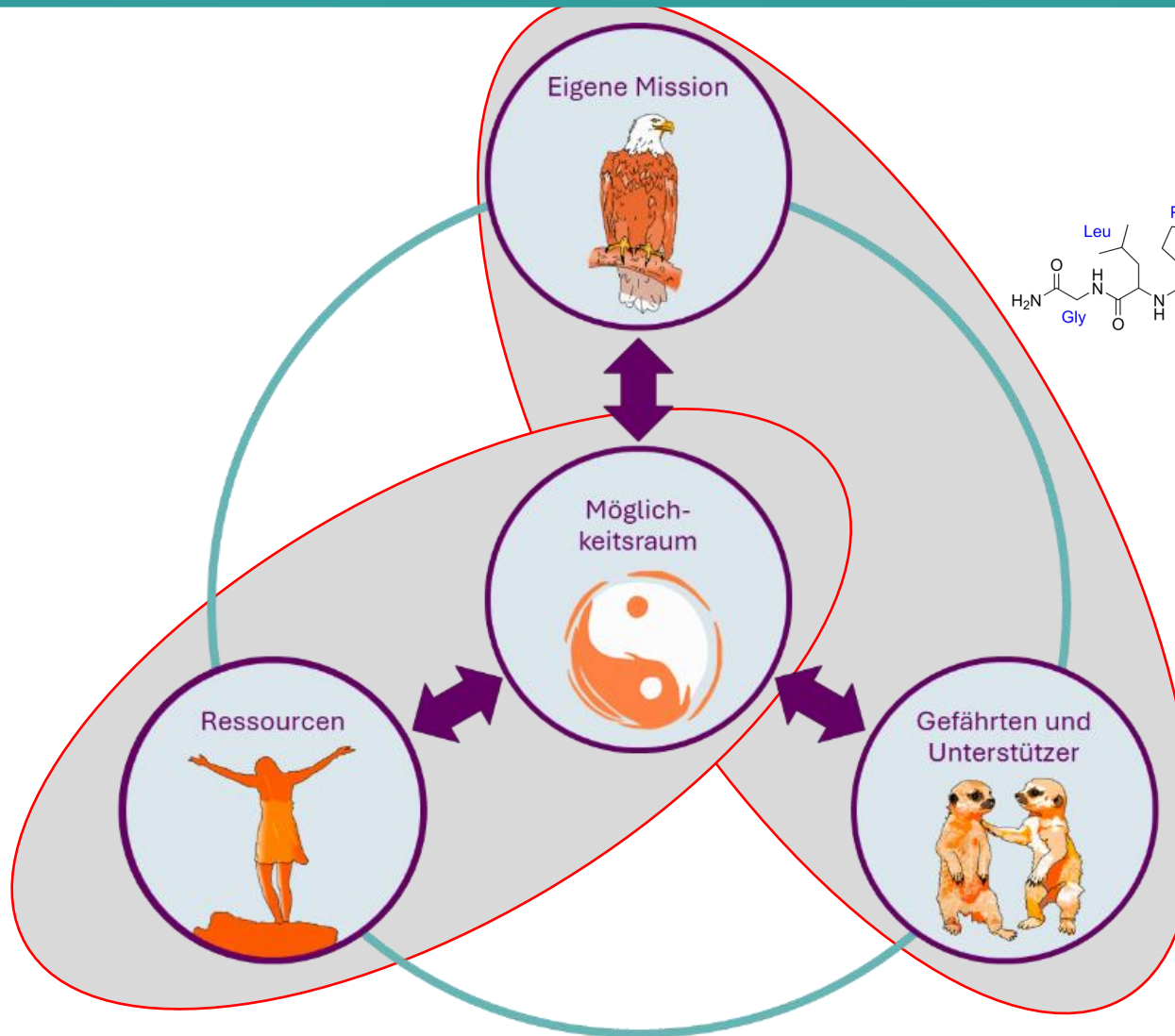
OxyMind Growth-Modell



Möglichkeiten-Modell



Möglichkeiten-Modell



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Möglichkeiten-Modell

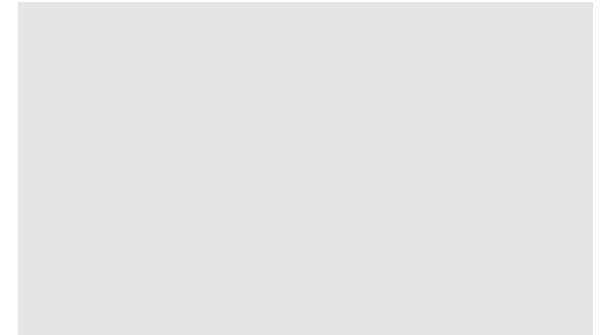
Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

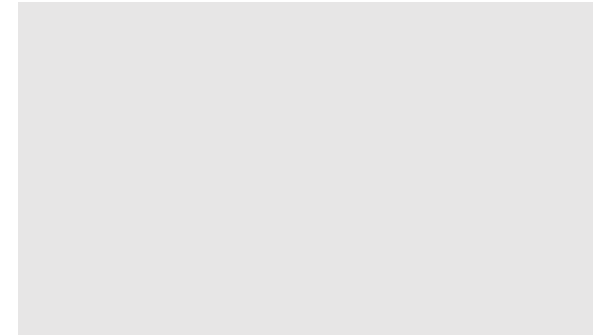
Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Blau

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Grün

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Rot

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Gelb

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Grün

Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1:

Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Rot

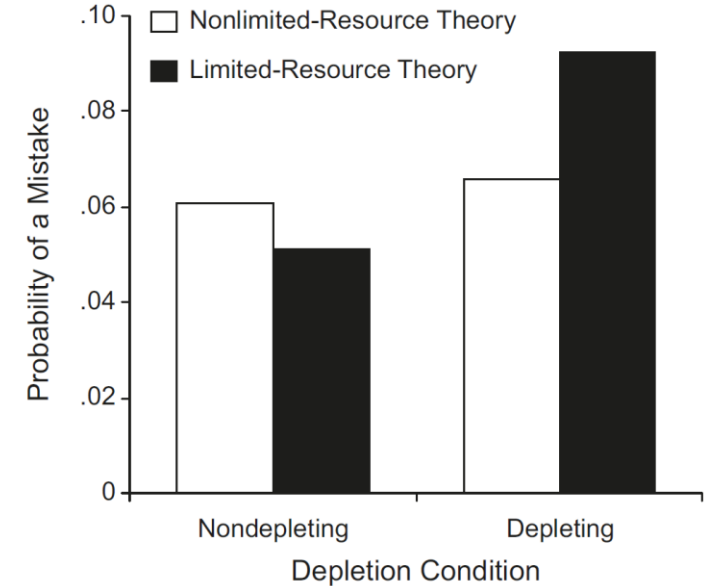
Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 1: Implicit Theory

- Abfrage Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

Ego-Depletion: Is it all in your head?

(Job et al., 2010)

Studie 2:

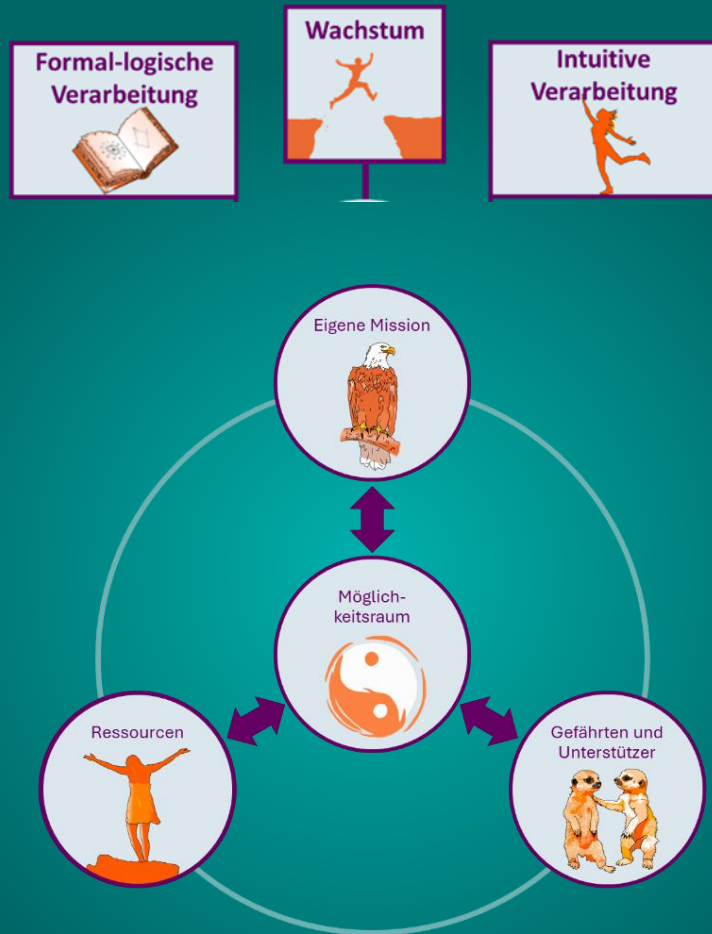
Implicit Theory (manipuliert)

- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test

Manipulation

- **limited-resource theory**
- *“Working on a strenuous mental task can make you feel tired such that you need a break before accomplishing a new task”*
- **nonlimited-resource theory**
- *“Sometimes, working on a strenuous mental task can make you feel energized for further challenging activities”*

Möglichkeiten-Modell



Ego-Depletion: Is it all in your head?

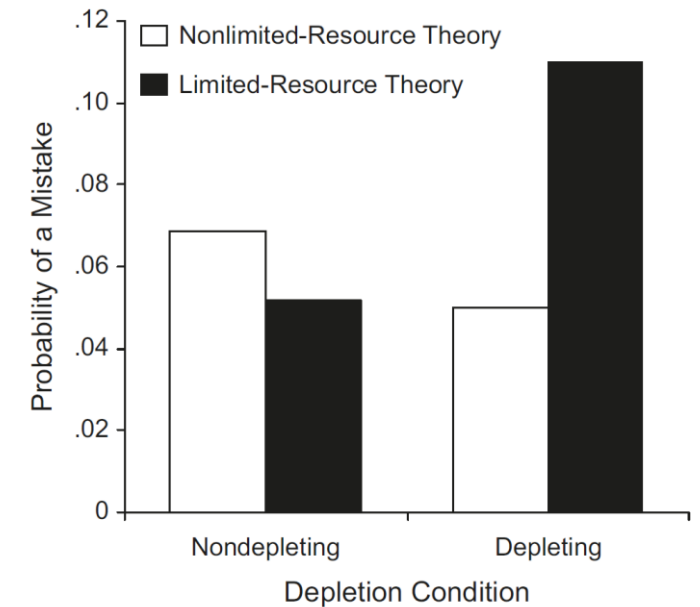
(Job et al., 2010)



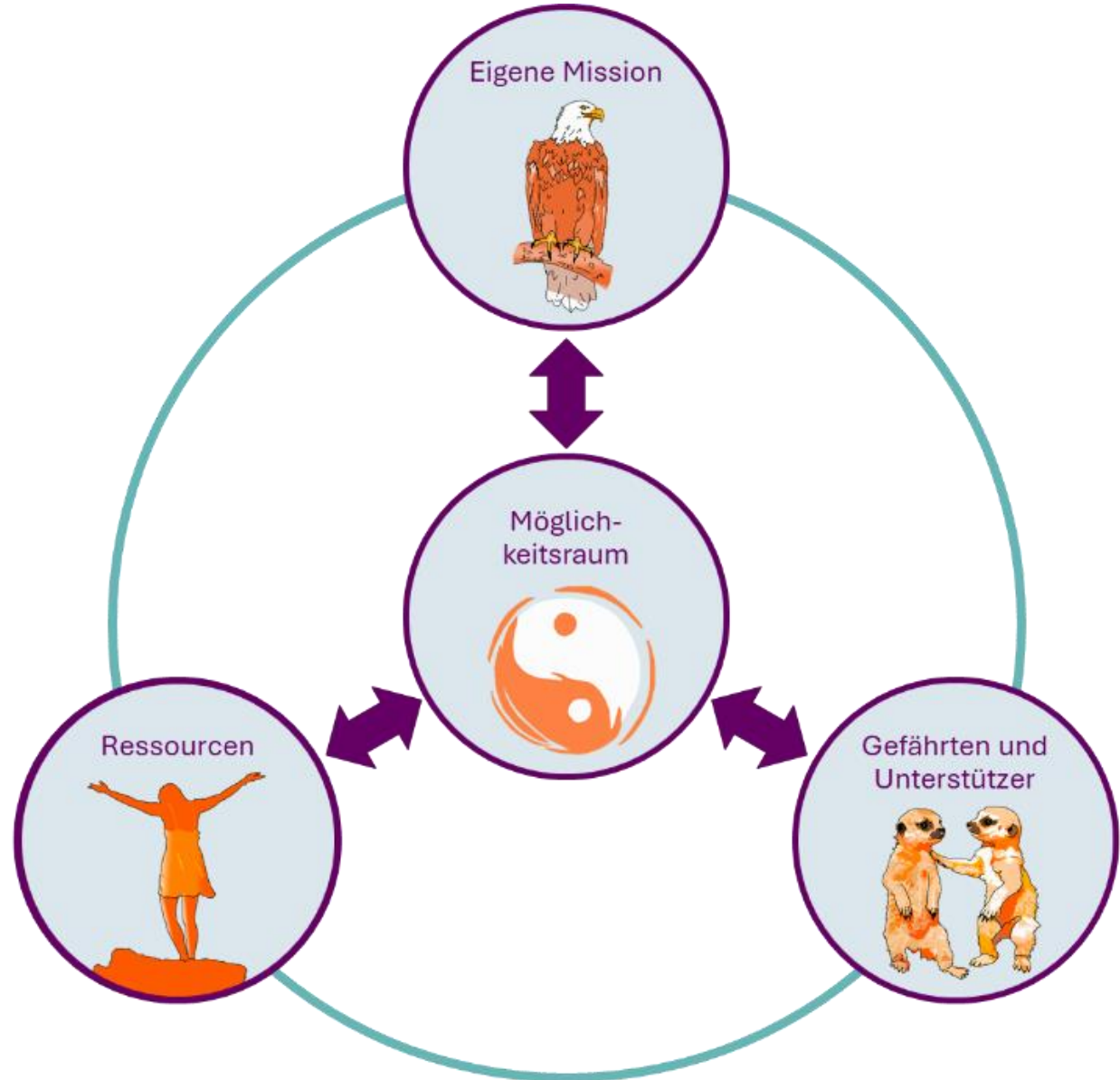
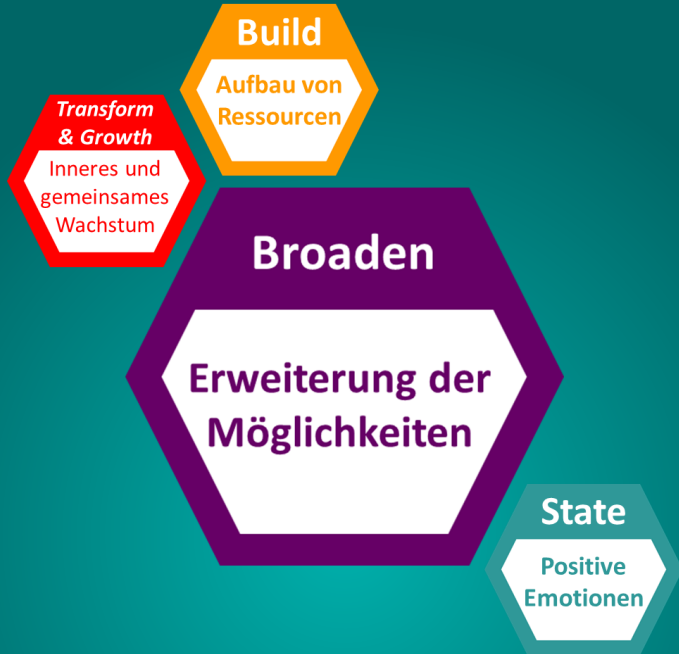
Studie 2:

Implicit Theory (manipuliert)

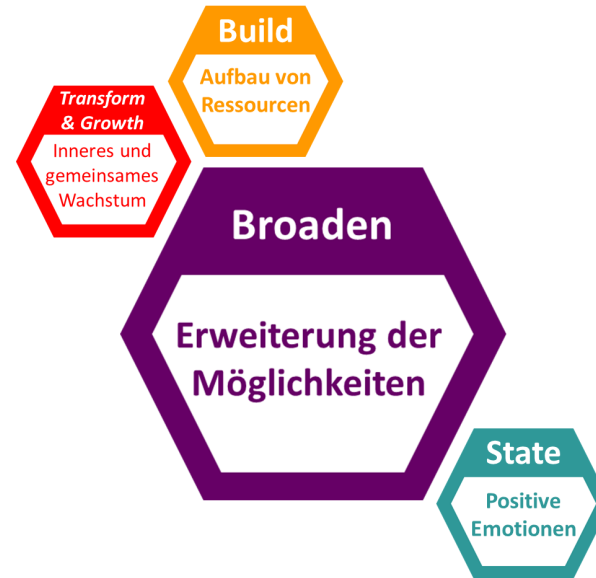
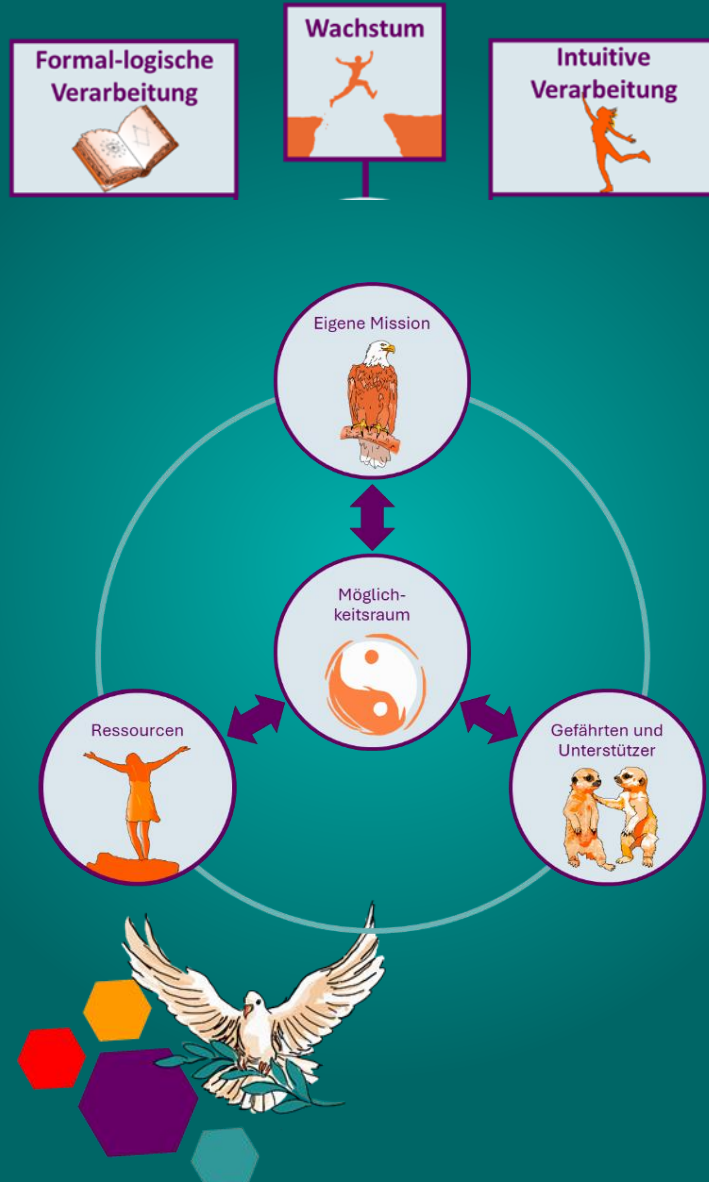
- Manipulation Implizite Theorie
- 1. Task („e“ durchstreichen)
- 2. Task (2 Bedingungen)
 - Nondepletion condition: „e“ durchstreichen
 - Depletion condition: kein „e“ vor einem „a“ durchstreichen
- Stroop Test



Möglichkeiten-Modell

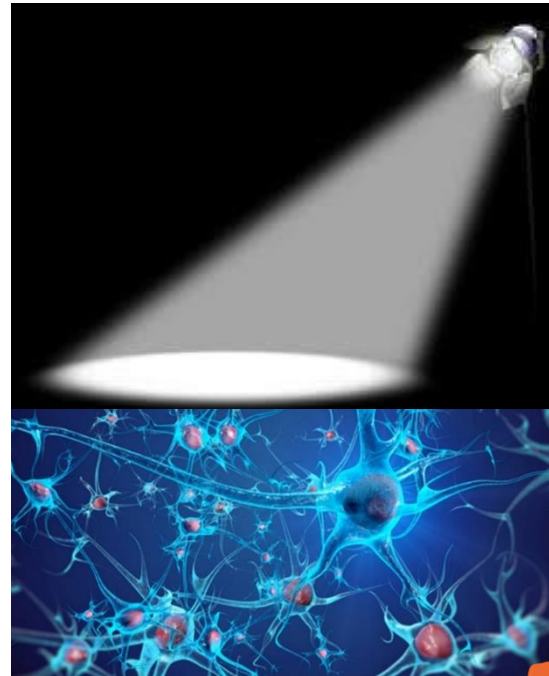
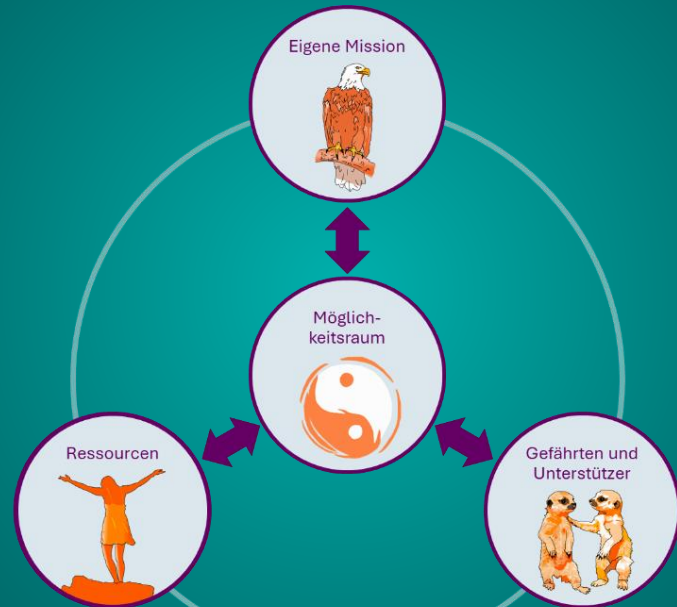


Ausnahme-Frage + Skalierung



1. Ziel oder Zustand, den du gerne erreichen willst.
2. Wie viel davon hast du auf einer Skala von 1 bis 10 schon erreicht?
3. Es gibt Situationen (Ausnahmen), in denen du auf weniger Punkte kommst und Situationen, in denen du auf mehr Punkte kommst. Kannst eine Situation beschreiben, in der du auf mehr Punkte kommst? Auf wie viel Punkte kommst du?
4. Was war in dieser Situation anders?
5. Was kannst du dazu beitragen, dass es in zukünftigen Situationen mehr so sein wird?
6. Was wird sich dadurch verändern?

Wunderfrage



1. Ziel oder Zustand, den du gerne erreichen willst
2. Stell dir vor, ein Wunder wäre geschehen, und der Zustand wäre über Nacht erreicht...
3. Woran würdest du als erstes merken, dass dieses Wunder geschehen ist? Und wann würdest du es merken?
4. Woran würdest heute schon merken, dass das Wunder heute Nacht geschehen wird?
5. Was würde sich verändern, wenn du das merkst?