



Prof. Dr. Marcus Eckert

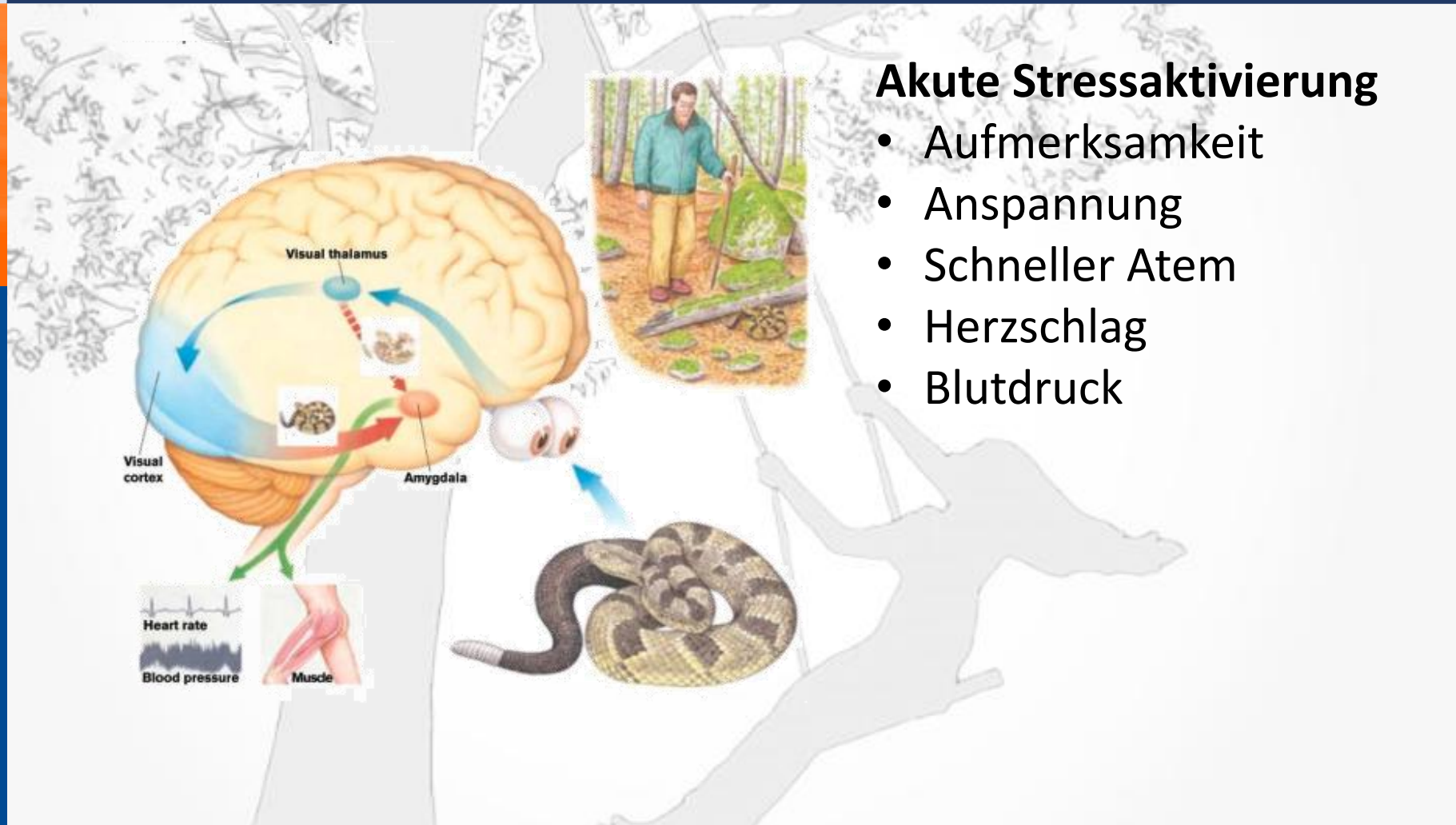
*Resilienz fördern*  
**Selbst- und Fremdfürsorge im Schulalltag**

- **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**

# Entstehung von Stress und negativen Emotionen



Unspezifische  
Aktivierung



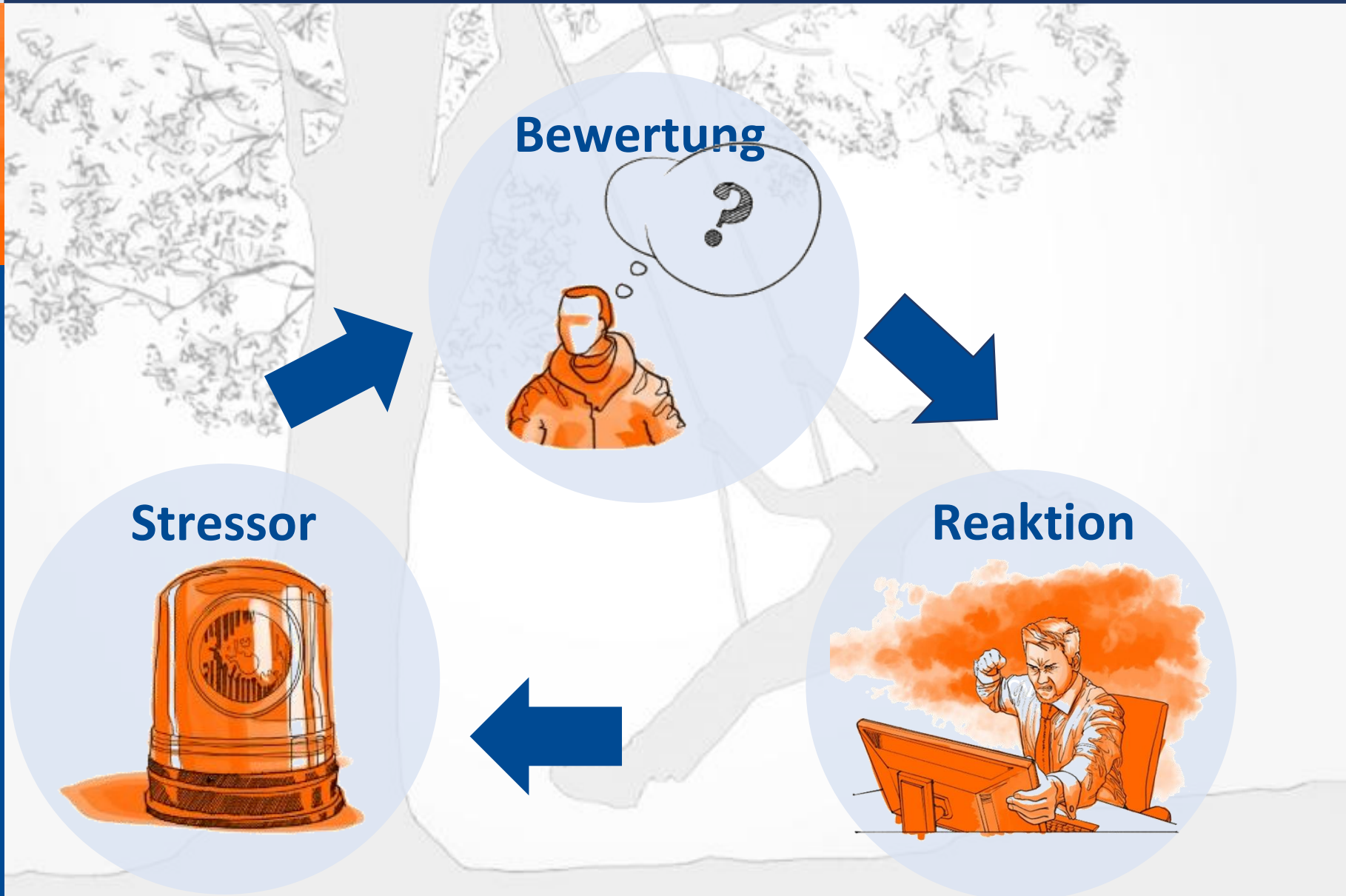
Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

# Entstehung von Stress und negativen Emotionen



## Unspezifische Stressreaktion

Aufmerksamkeit  
Anspannung  
Schneller Atem  
Herzschlag  
Blutdruck

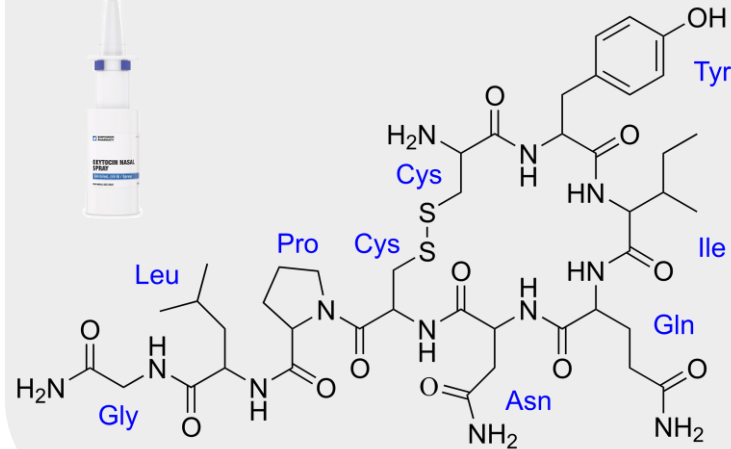


# Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

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

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

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

Option 1  
 Sie schweigen

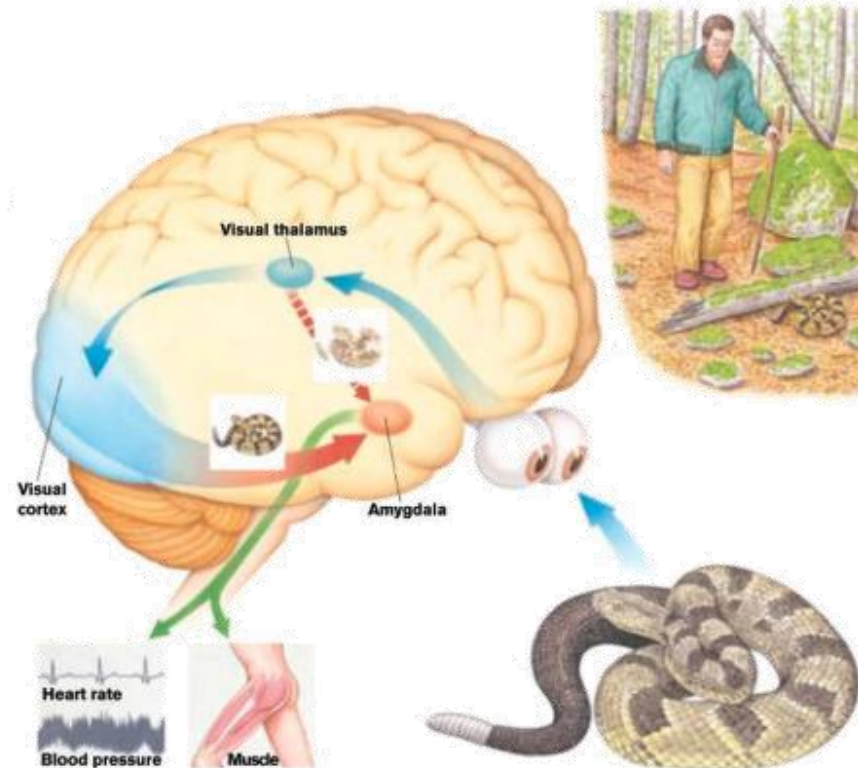
Option 1a  
**Beide schweigen**  
 → Beide: 4 Jahre Haft  
 (Kooperation/ Vertrauen)

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



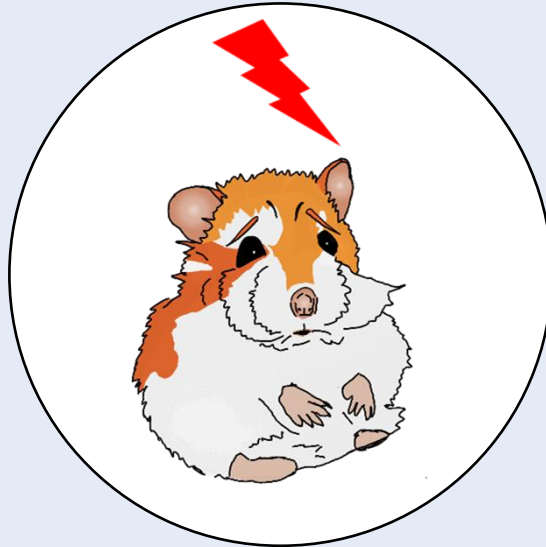
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

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



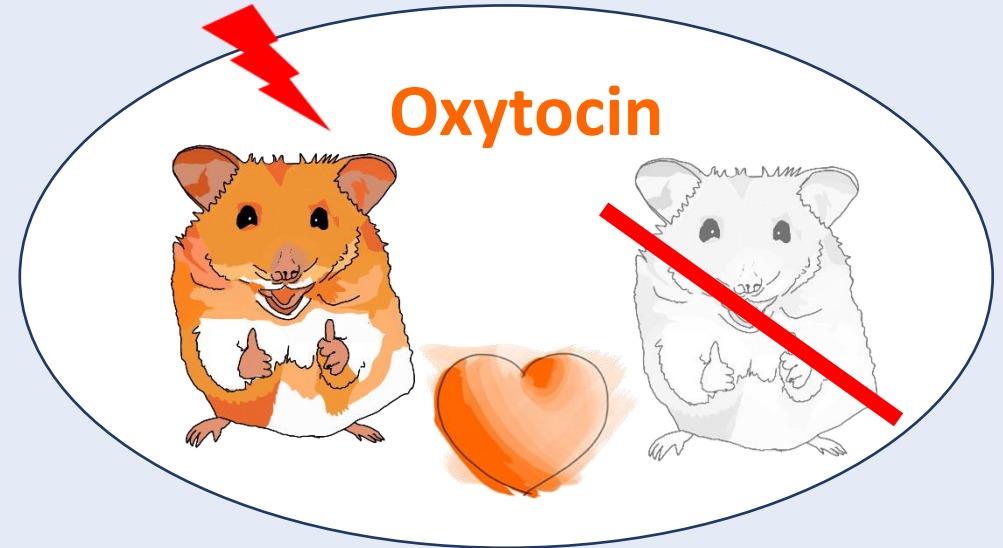
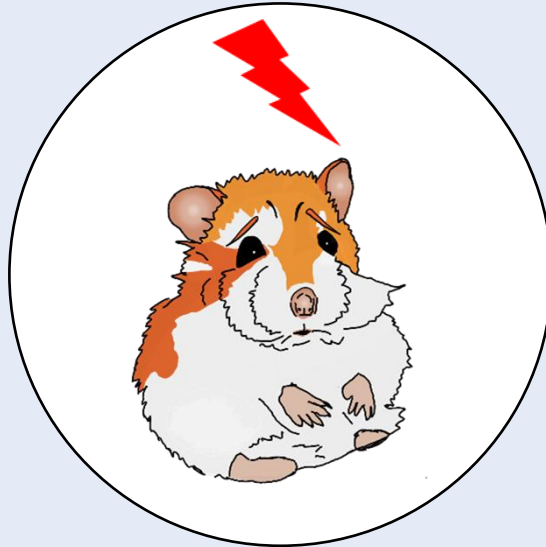
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

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



## Quellen von Oxytocin

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

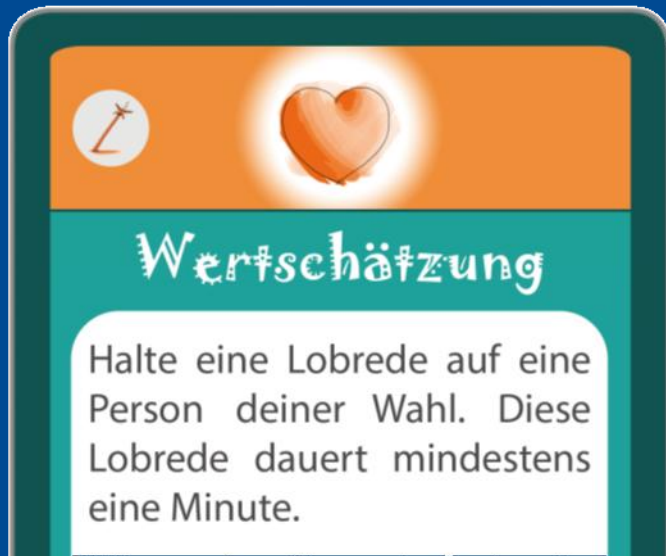
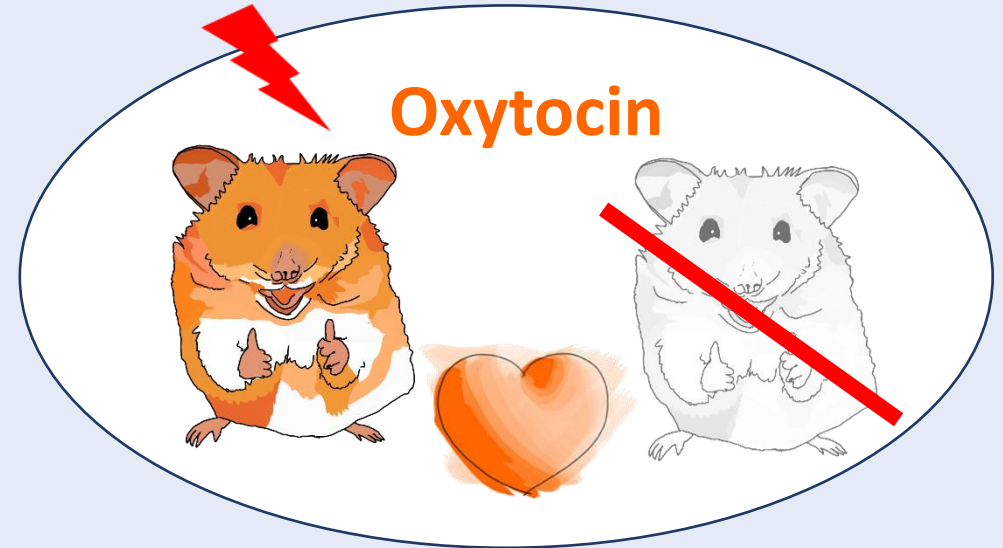
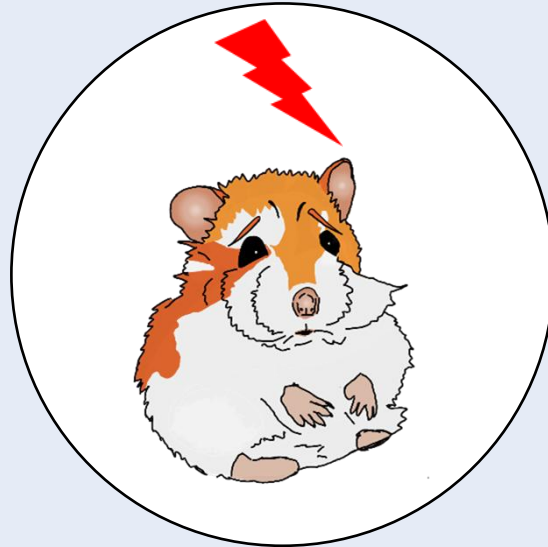
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

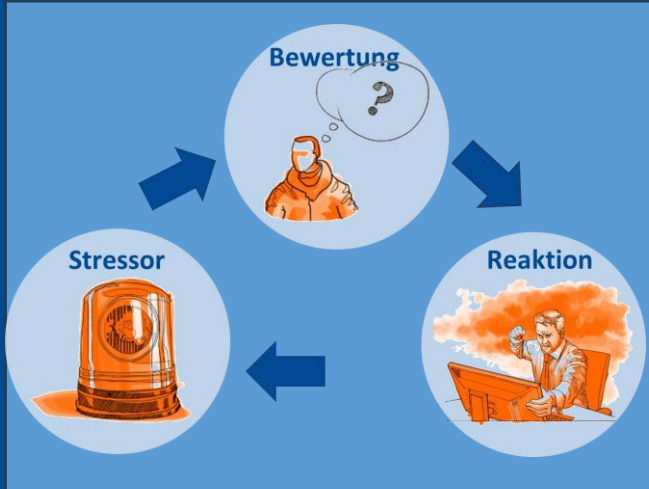
24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

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





Ruth Feldman

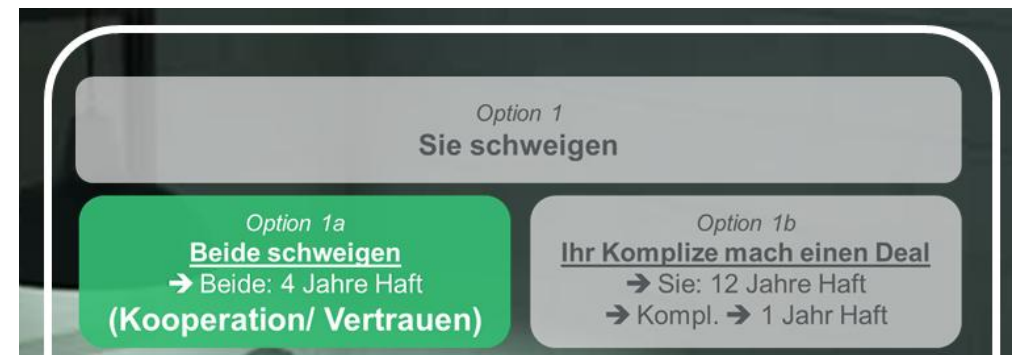
**A social neuroscience approach to conflict resolution:  
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts  
oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)**

### Dialogue Intervention:

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

### Outcome

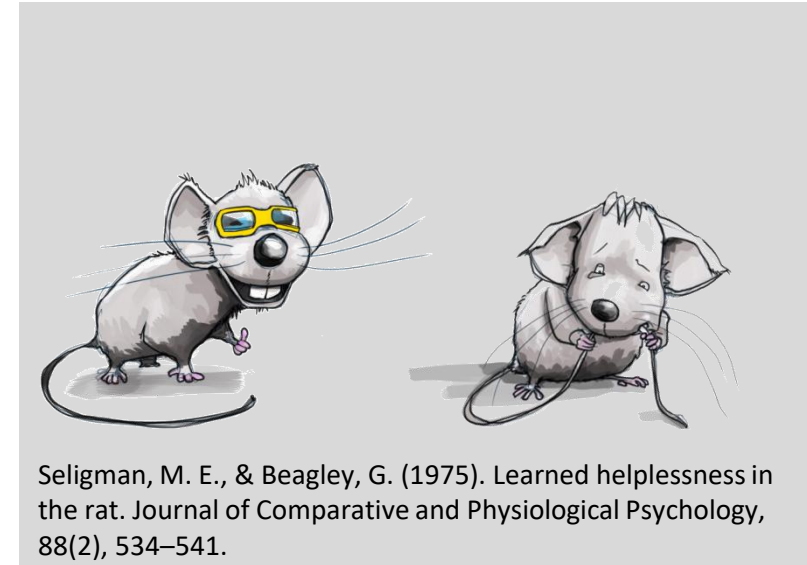
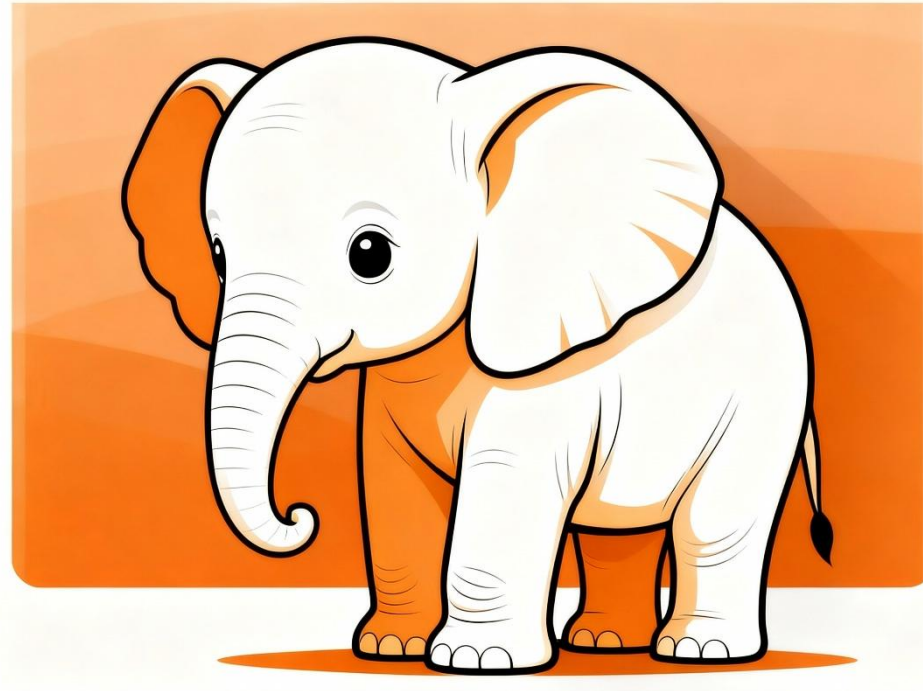
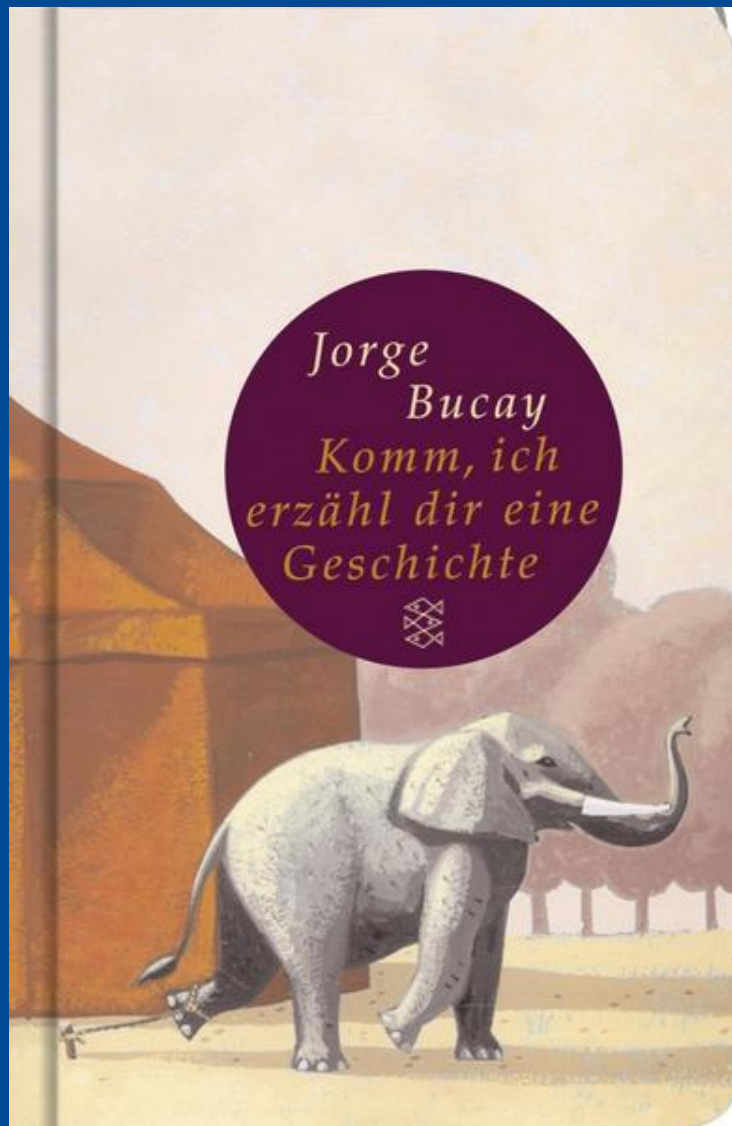
- Erhöhung des endogenen Oxytocinspiegels
- Verbessertes Perspektivwechsel und mehr Empathie mit der Outgroup



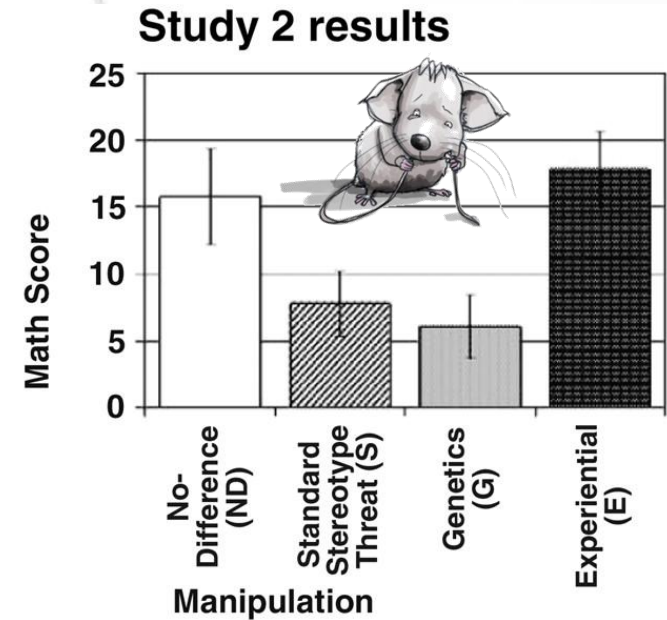
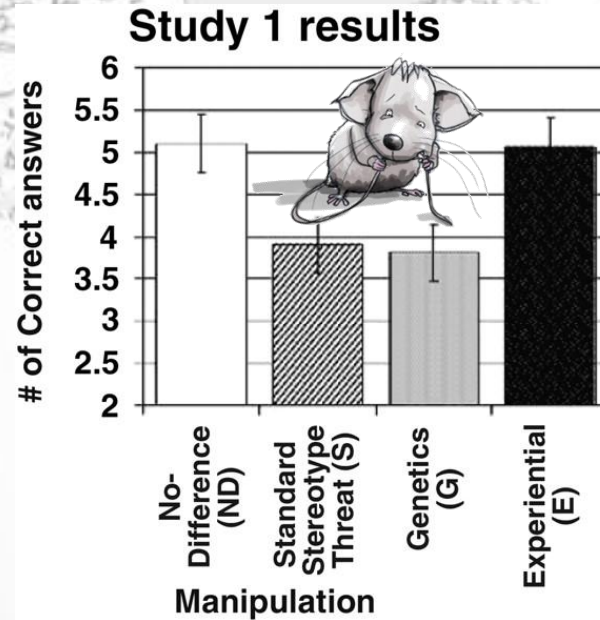
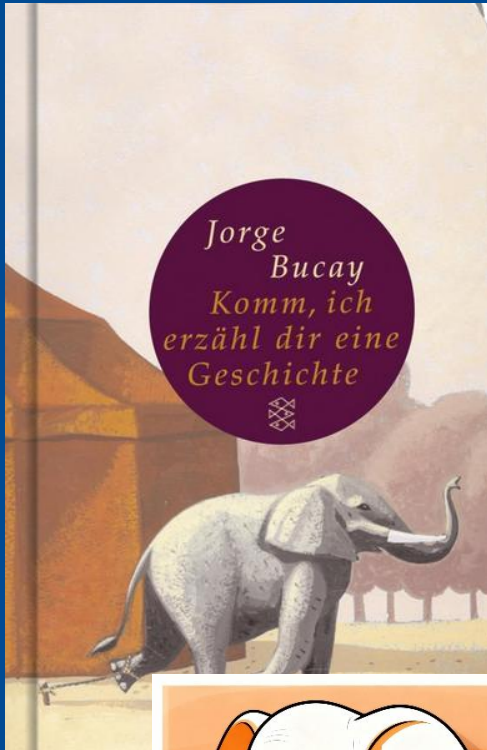


**„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“**  
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)

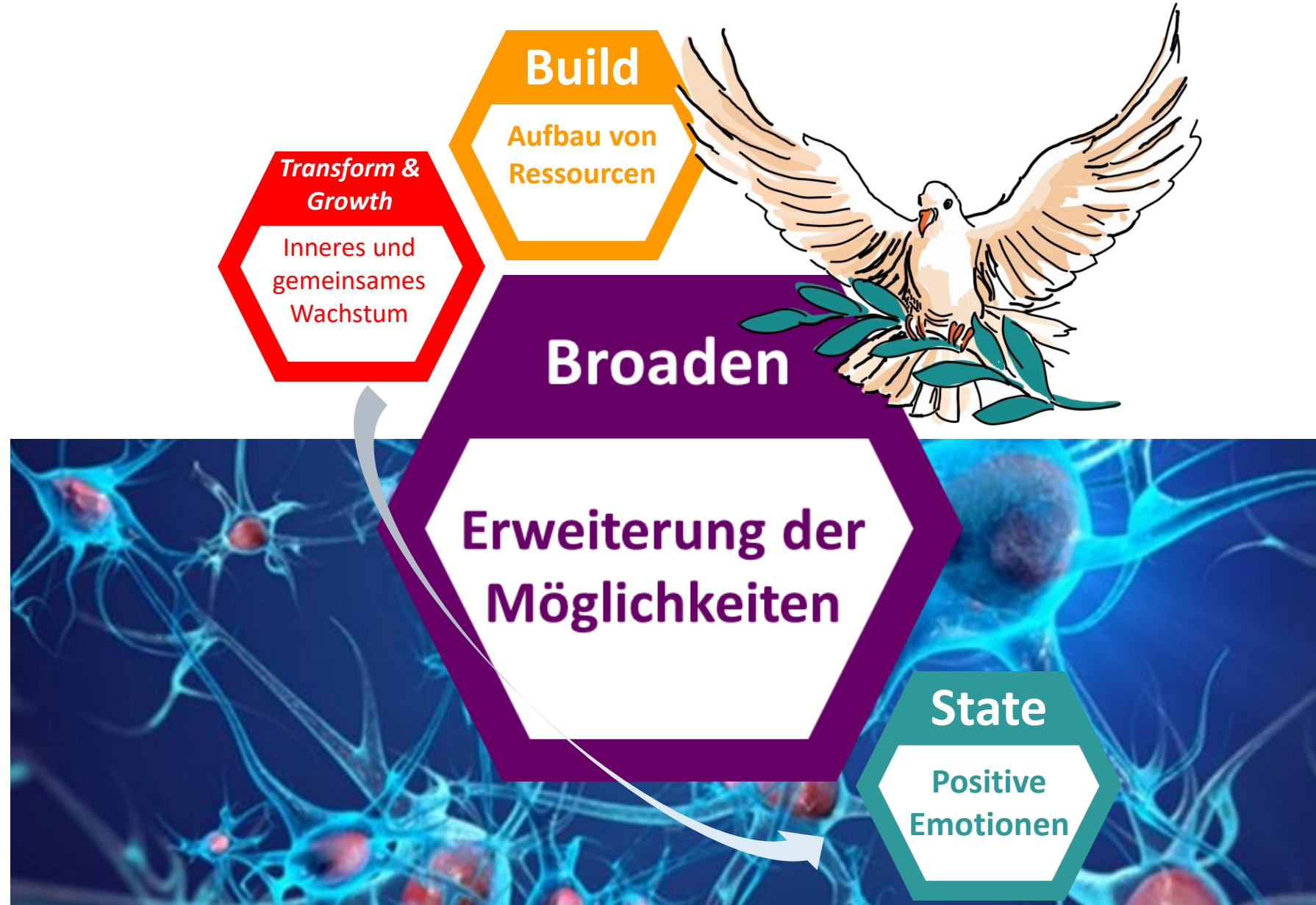
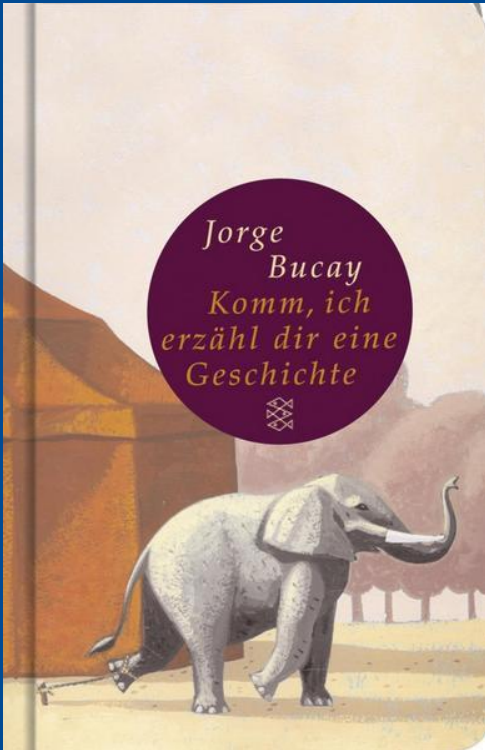
# Erlernte Hilflosigkeit



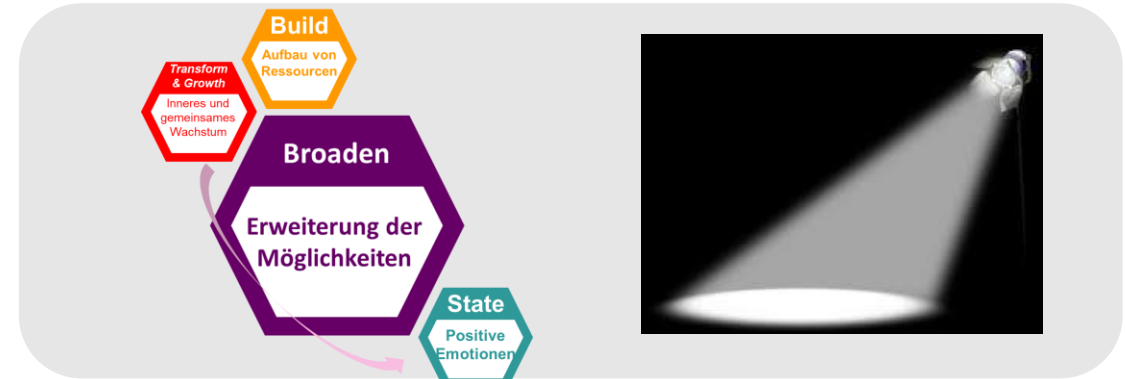
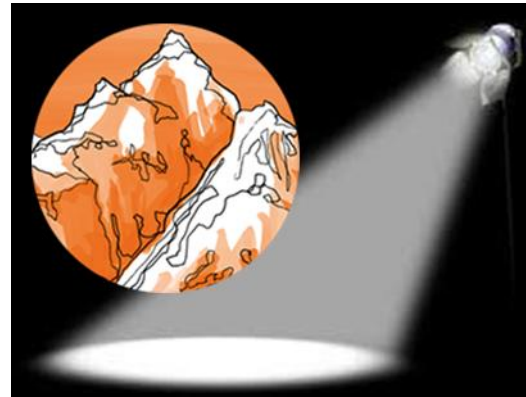
# Erlernte Hilflosigkeit



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



# Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung

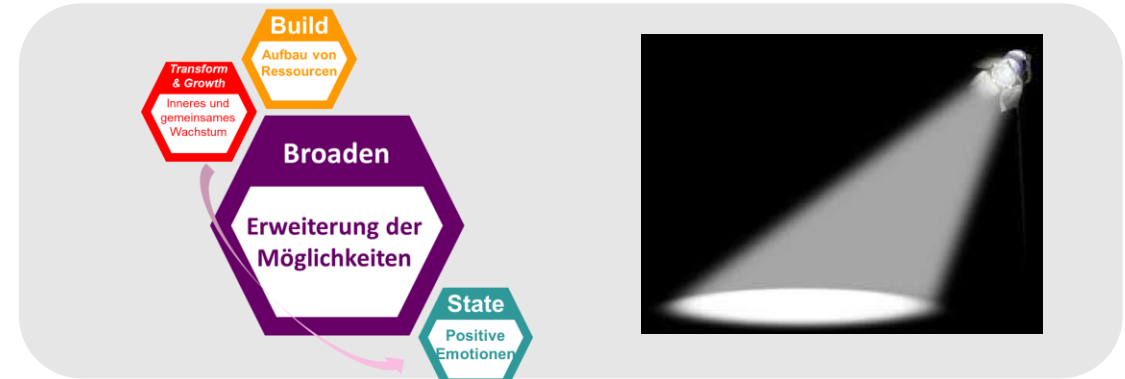
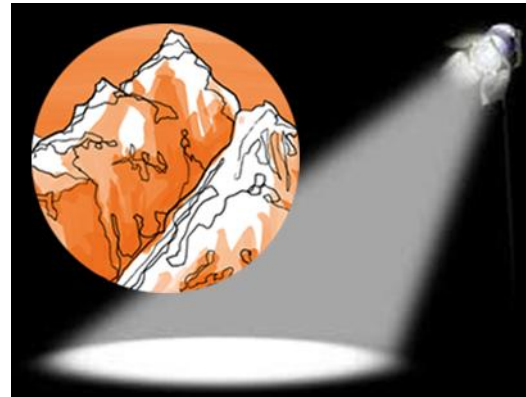


**Hilflosigkeit** → **Selbstwirksamkeit**

**Wachstumsorientierung**  
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

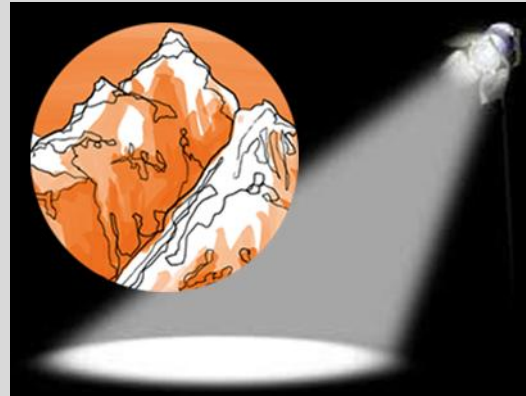
**Ressourcen- und Kompetenzaktivierung**  
**In welcher Situation ist es Ihnen gelungen, scheinbar unüberwindbare Hindernisse zu überwinden?**

# Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung



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

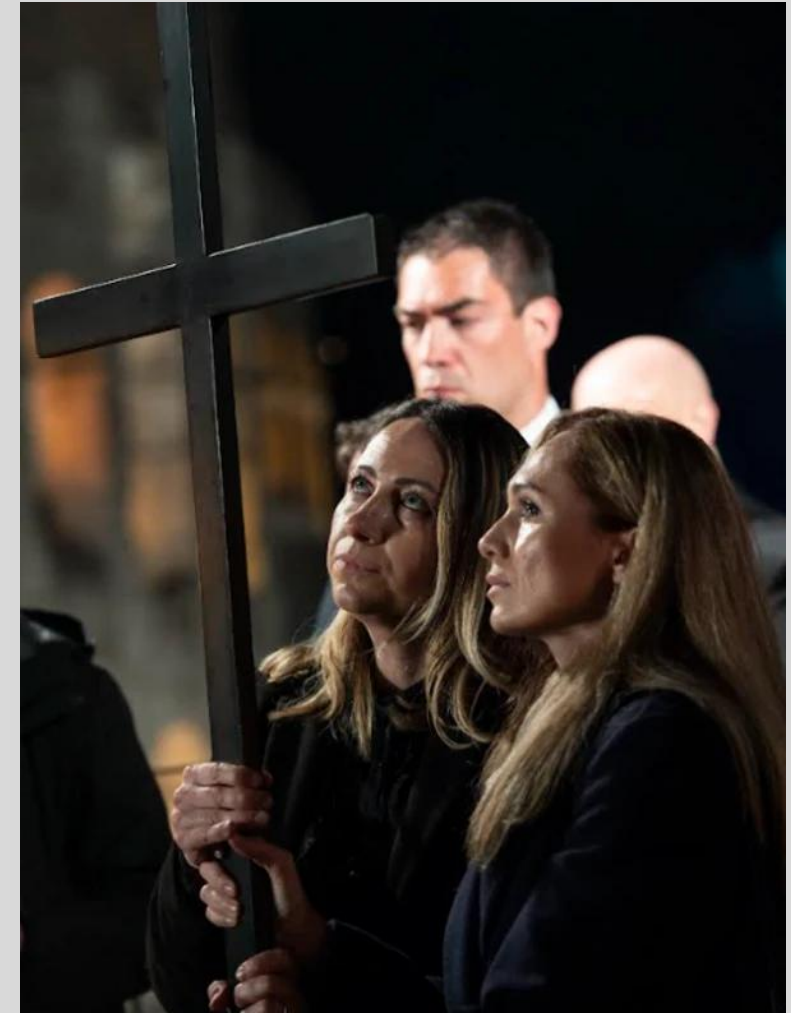
# Umgang mit Sorgen, Ängste und Hoffnung



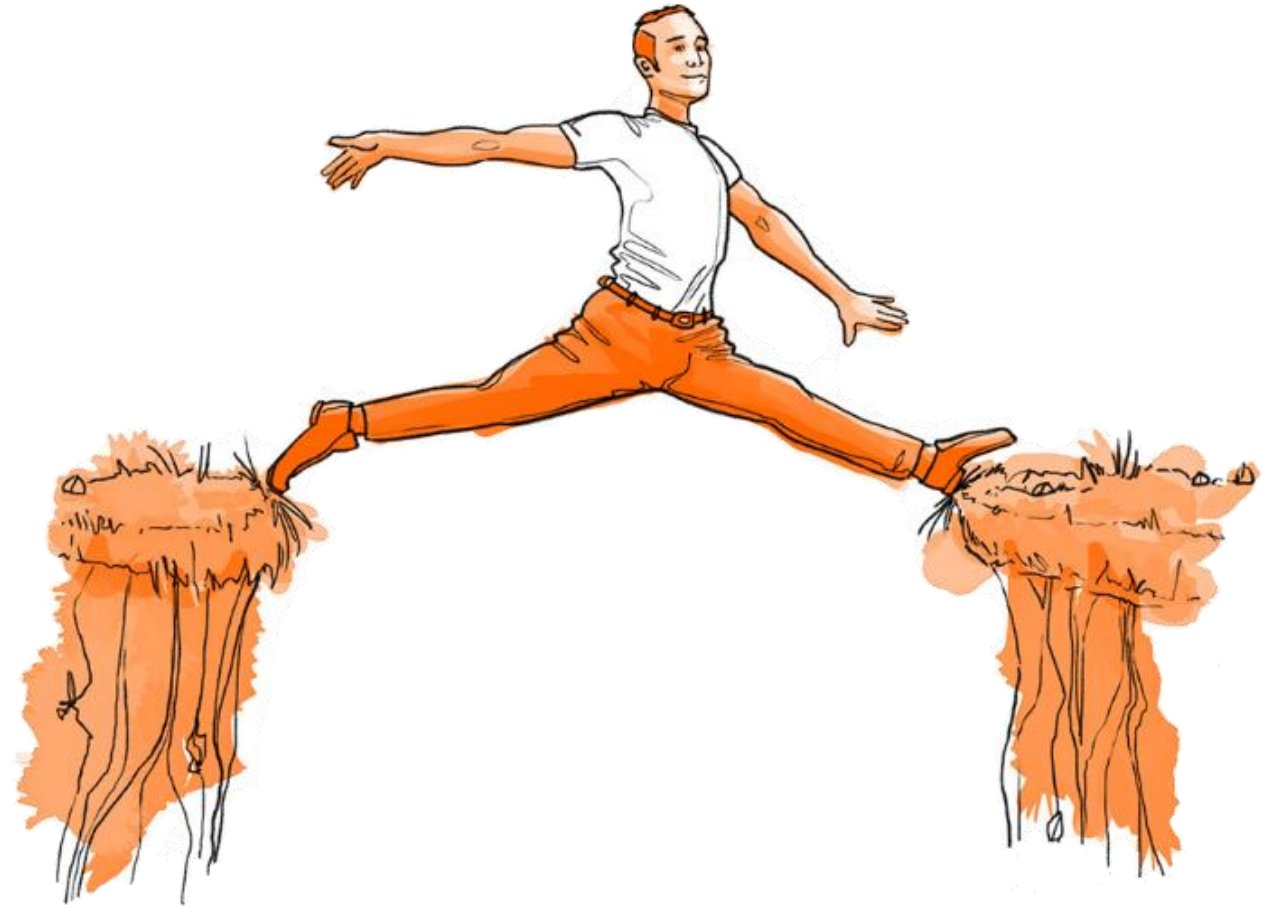
Bewältigungserfahrungen

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

*(nicht Luther)*



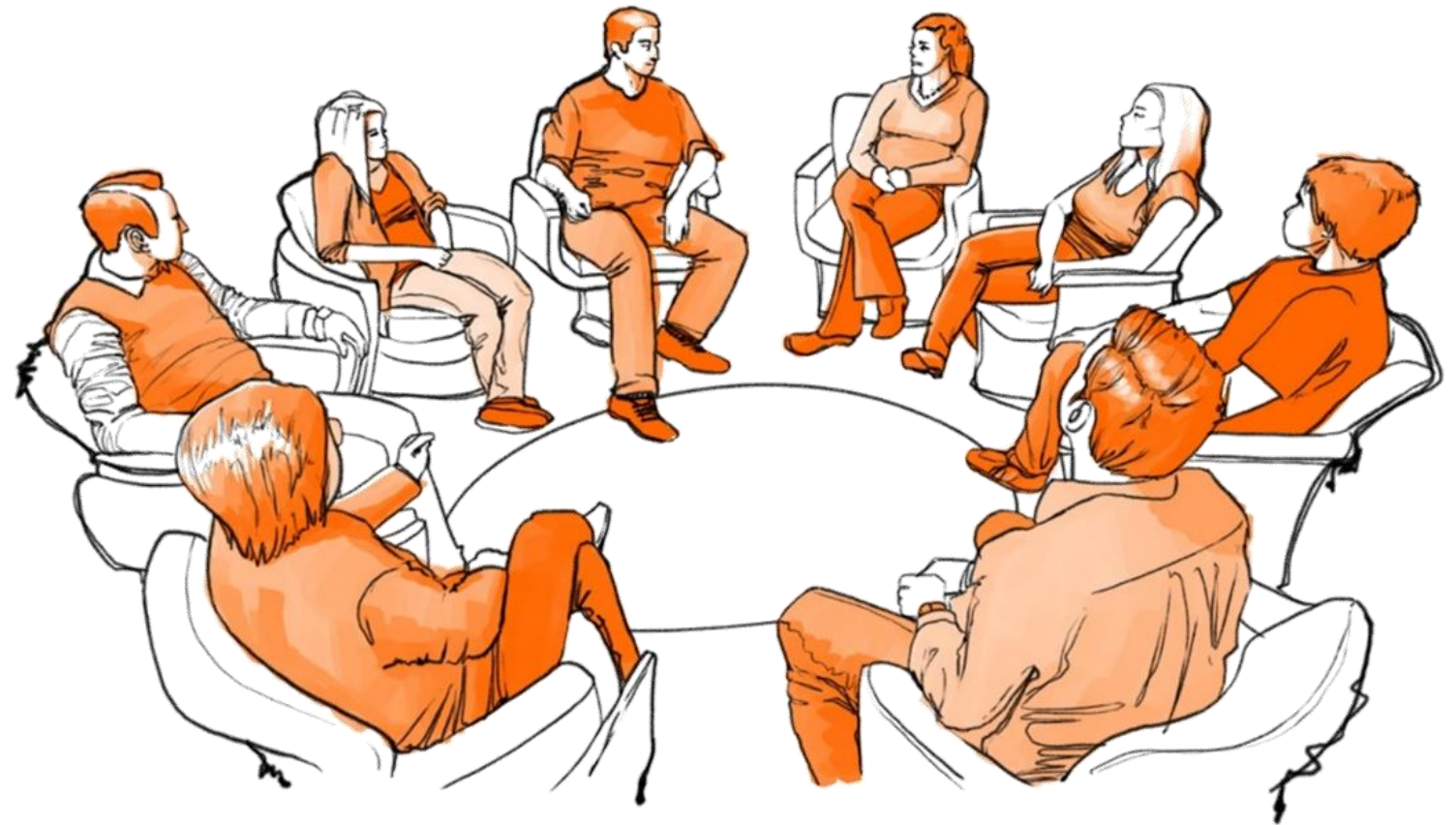
## Der erste Schritt ist gemacht...

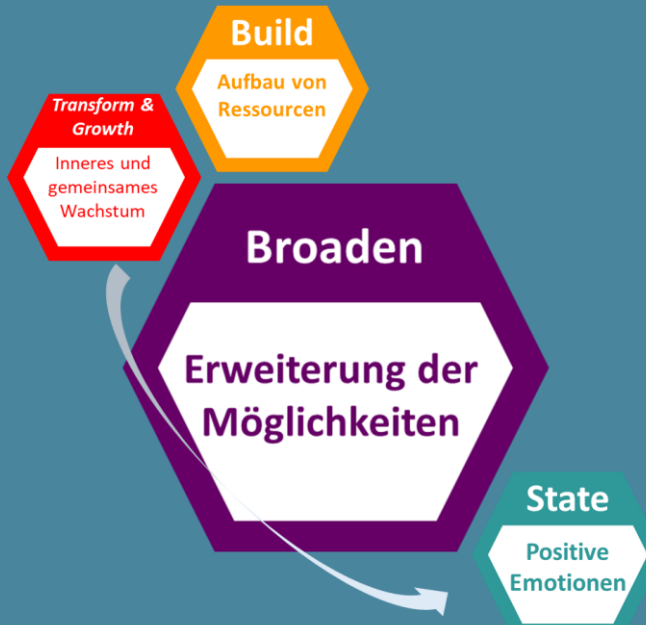


... es muss nur noch der Zweite folgen!



# Erwartungskklärung Vorstellungsrunde





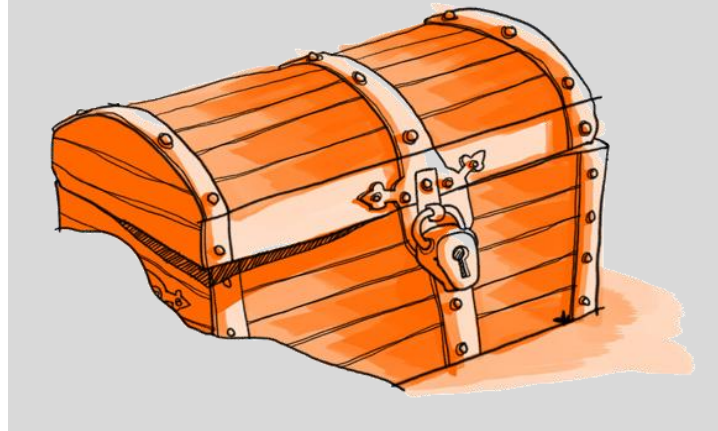
## Hilfreiche Emotionen



## 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

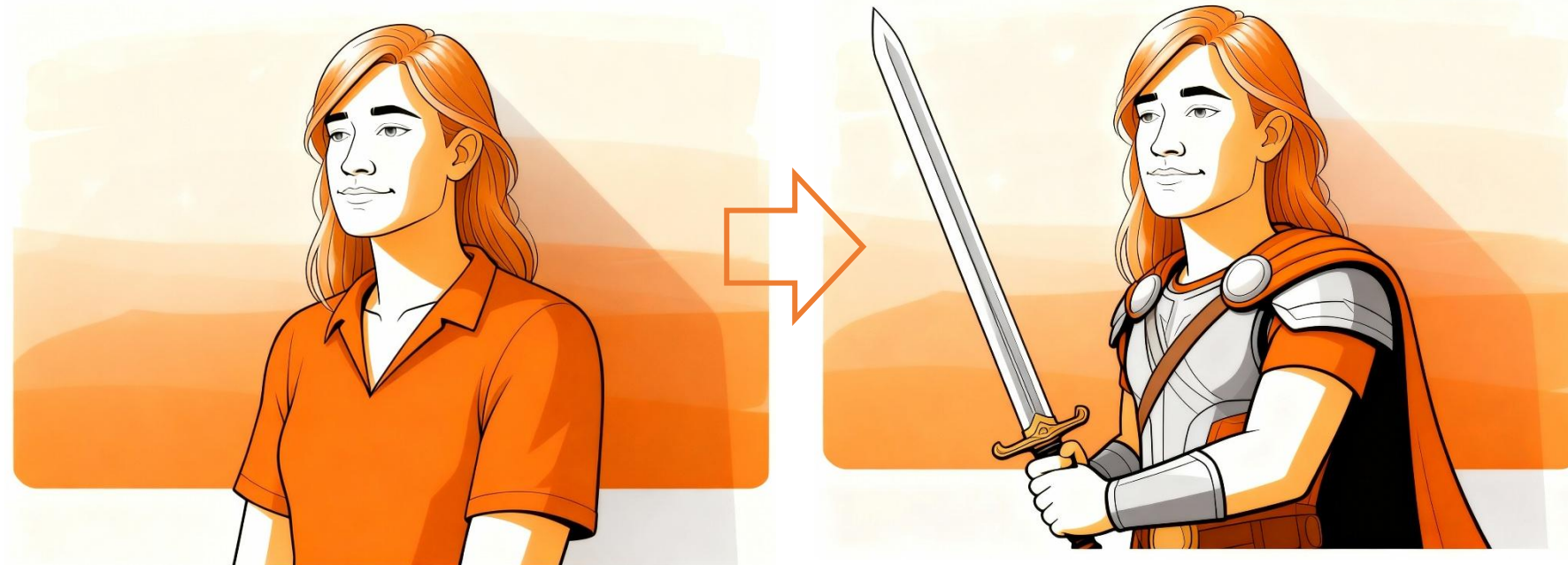
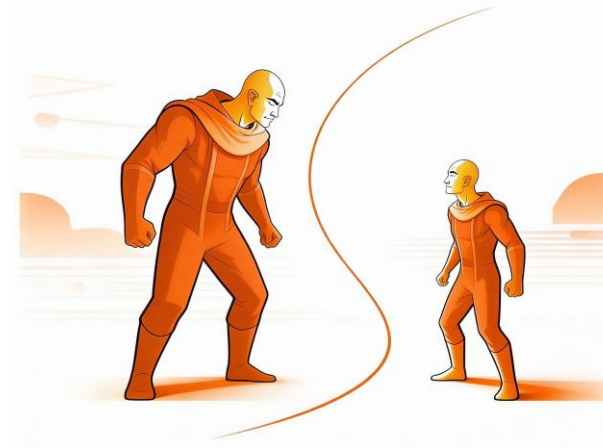


*In Geschichten denken*  
**Das Monster überwinden**



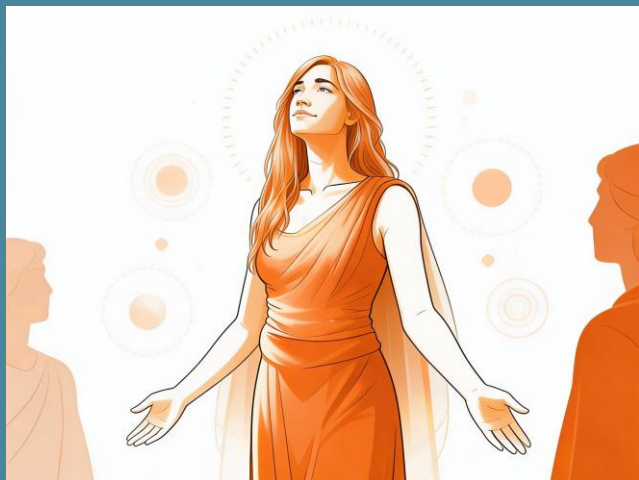


# In Geschichten denken Der Aufstieg





# In Geschichten denken Den Bann brechen



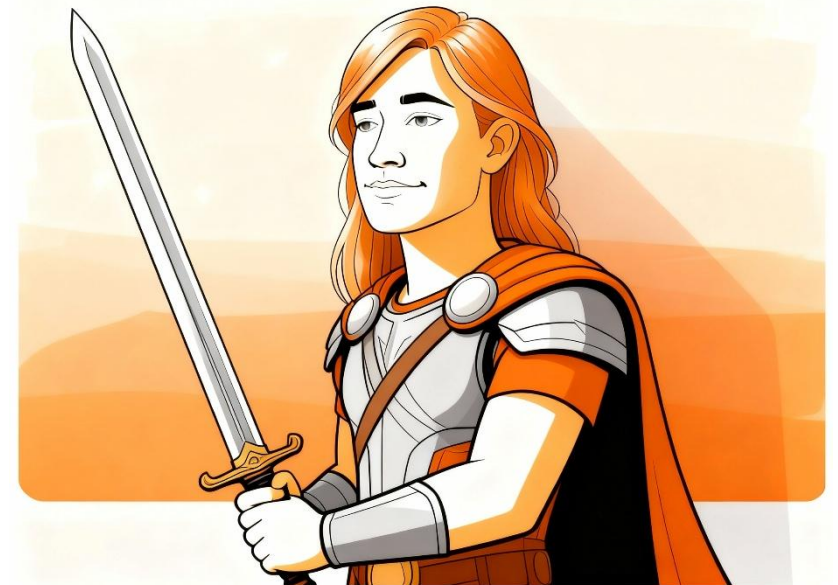
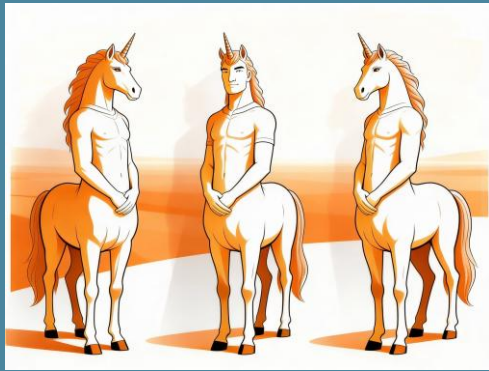


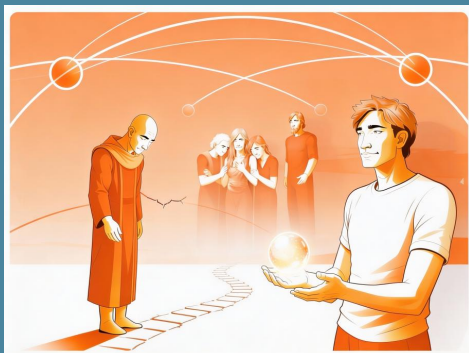
# In Geschichten denken Von der Tragödie zur Komödie





# In Geschichten denken Reise und Rückkehr



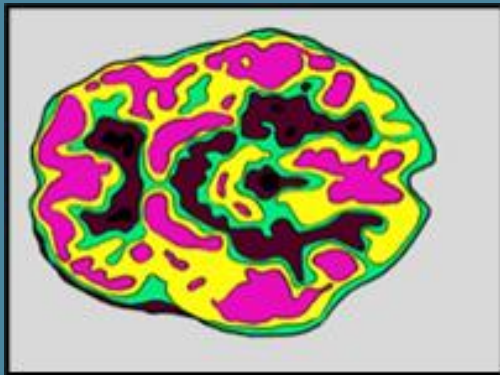
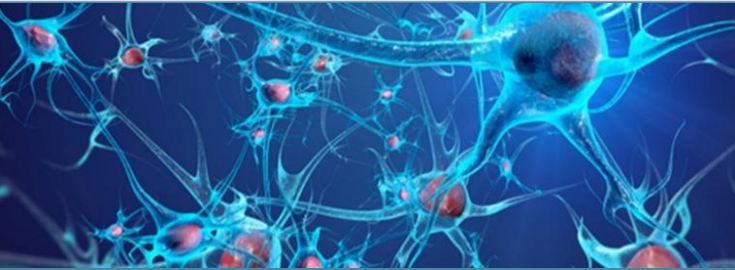


- Problemschilderung
- Rapport aufbauen: Subjektive Sicht verstehen und reinfühlen/ mitfühlen
- Plotdiagnose: Das erinnert mich an.... / ... das wirkt ja wie .../... dabei kommen mir folgende Gedanken/ Bilder
- Katalysator finden:
  - ✓ In solchen Geschichten findet sich oft ....
  - ✓ Angenommen, so eine Figur taucht hier auf und es passiert das, was in den Geschichten passiert.... Was würde sich ändern? Welche neue Perspektive hättest du? Was siehst du dann, was du jetzt noch nicht siehst?
- Casting überdenken: Ist der Bösewicht/ die Bösewichtin tatsächlich die Bösewicht\*in
  - Manchmal werden Widersacher zu Gefährt\*innen...
- Neue Perspektive



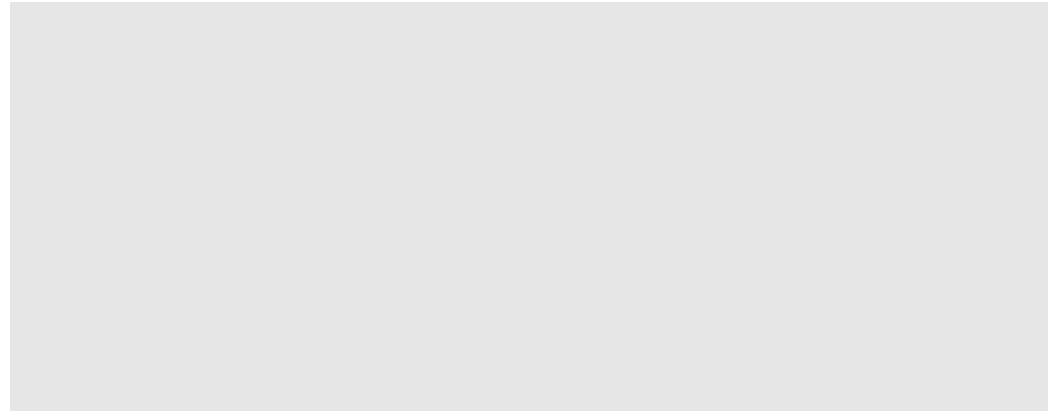
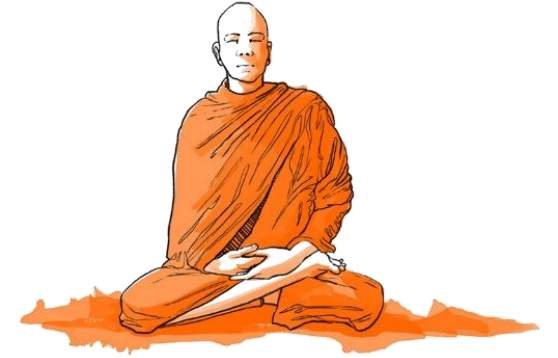
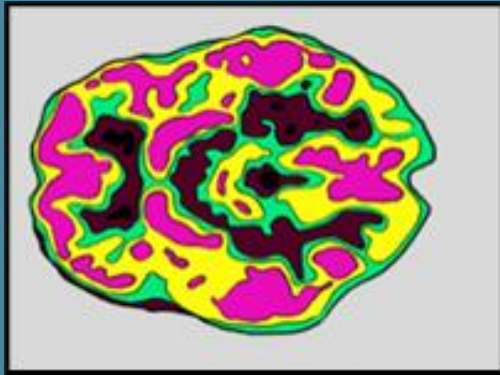
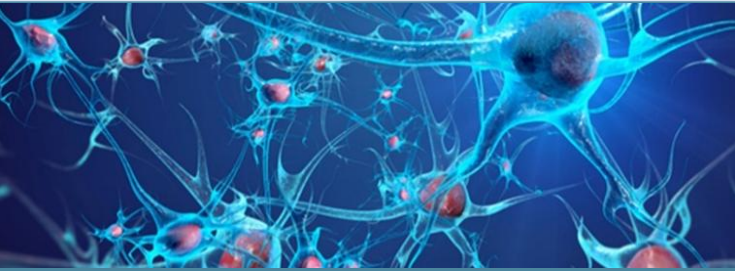
# Automatische Aufmerksamkeitslenkung

[www.lehrergesundheit-schilf.de/mes](http://www.lehrergesundheit-schilf.de/mes)





# Aufmerksamkeitssteuerung









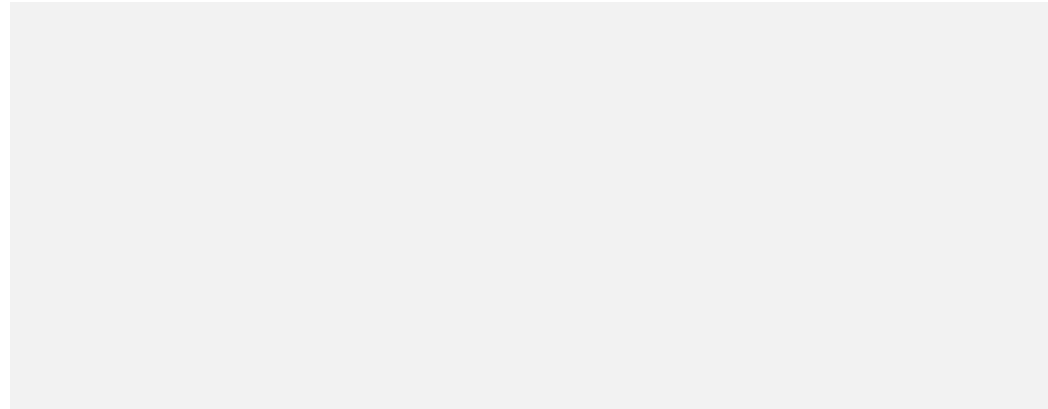




**Growth Institut**

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

# Aufmerksamkeitssteuerung





**Rot**



**Grün**



**Blau**



Rot



**Gelb**



Blau



Grün



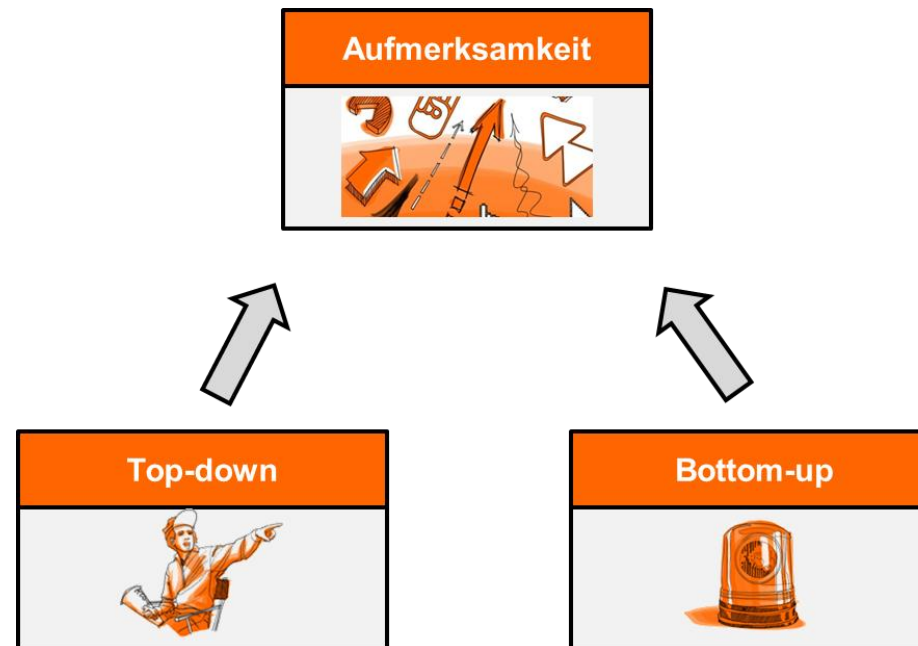
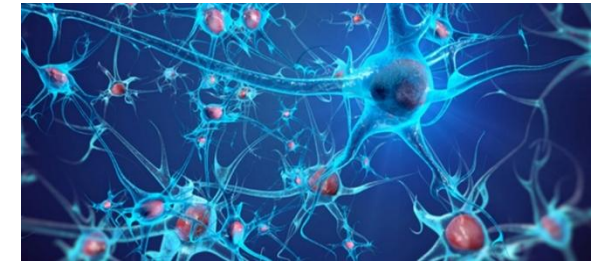
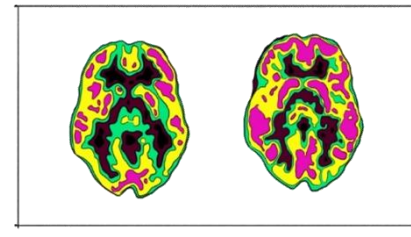
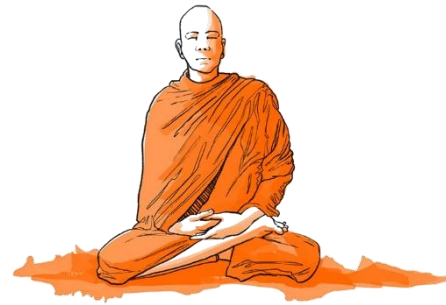
**Growth Institut**

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

# Aufmerksamkeitssteuerung

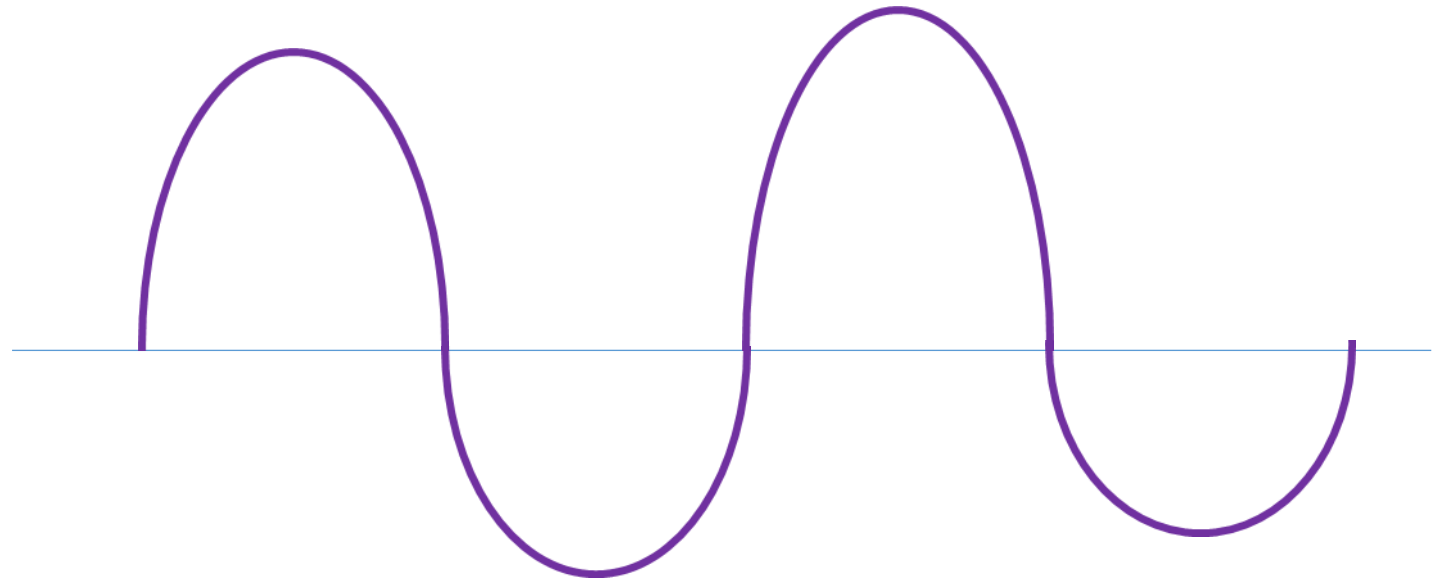


# Aufmerksamkeitssteuerung



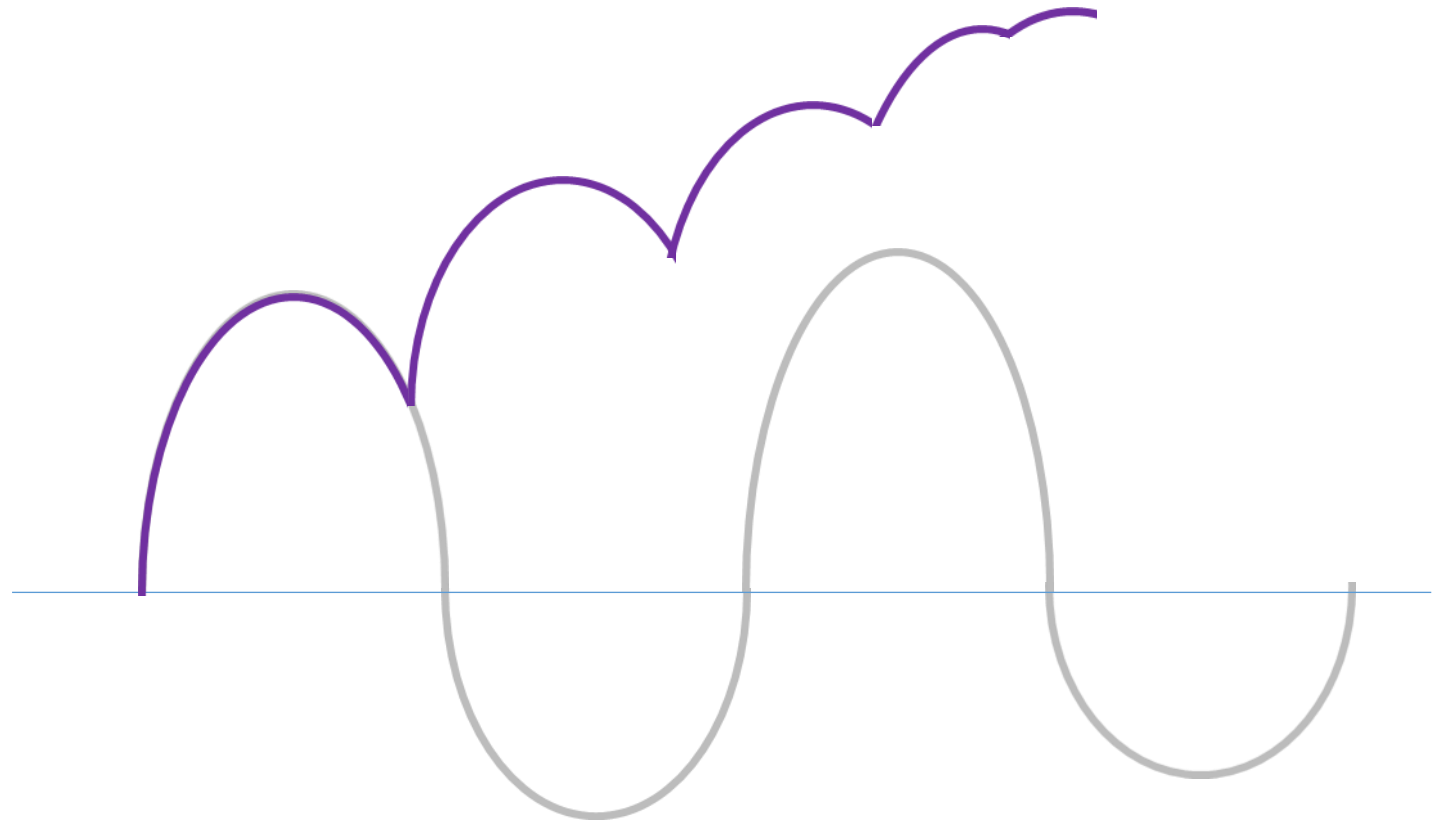


**Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus**





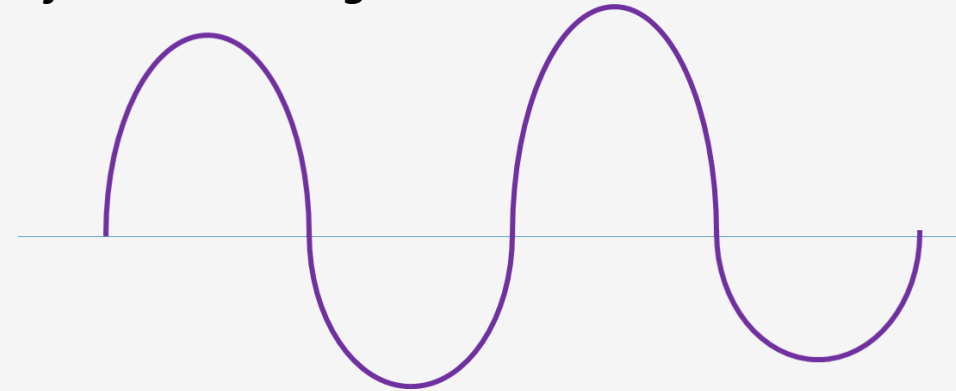
Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus





## Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus

### Wissenschaftliche Grundlage



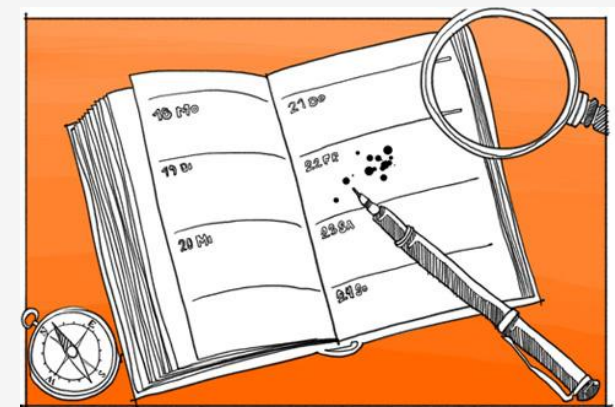
*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

### Ihre Entscheidung



### Ihre Möglichkeiten







Wechsel zwischen Sympathikus  
und Parasympathikus

**Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?**



# Aufwärtsspiralen

## Broaden & Build Theory (Fredrickson, 2008)



### Wertschätzung

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



- Eigene Erfolge
- Genutzte Fähigkeiten
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung