



University of Applied Sciences

APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft

LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT: SELBST- UND FREMDFÜRSORGE



Zusätzliche Materialien und den Zugang zum Online-Training Stark im Stress finden Sie unter:

www.lehrergesundheit-schilf.de/fachtag

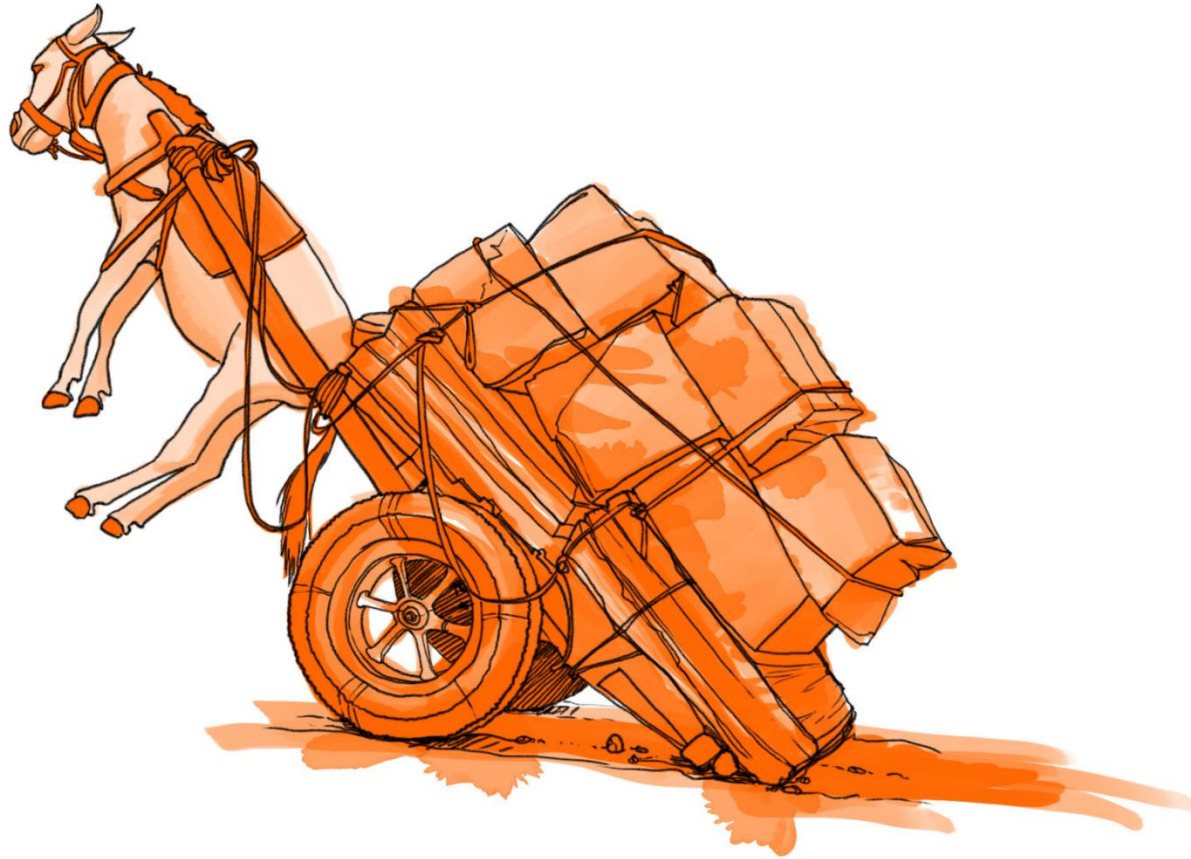
Prof. Dr. Marcus Eckert

Prof. Dr. Marcus Eckert

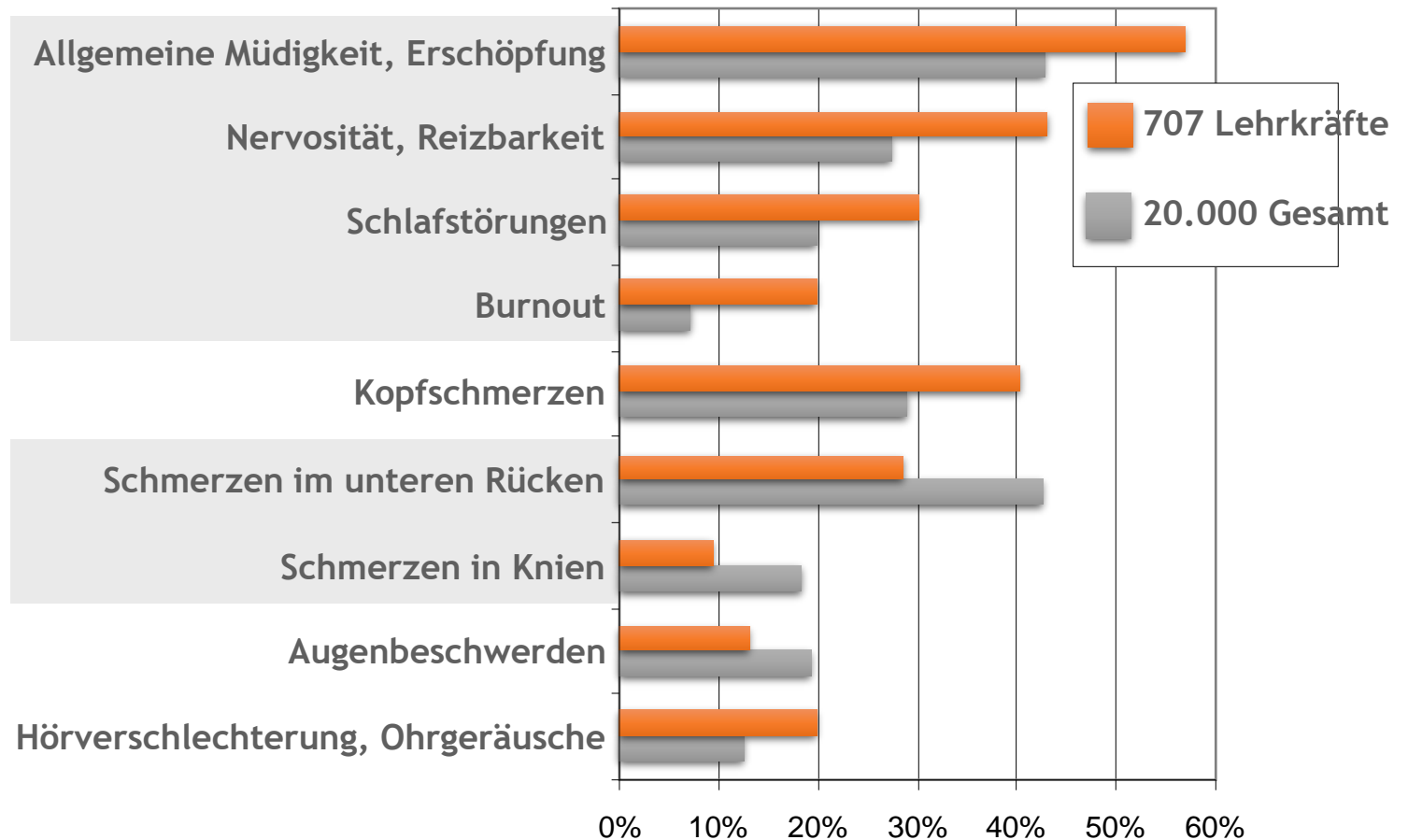
- GHR Lehrer (2003 – 2010)
- Klinischer Psychologe
- Gründung: Institut LernGesundheit
- Professor für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen
- Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie

- Verheiratet und 2 Kinder

BELASTUNGSTHEORIEN AUF EINEM BLICK

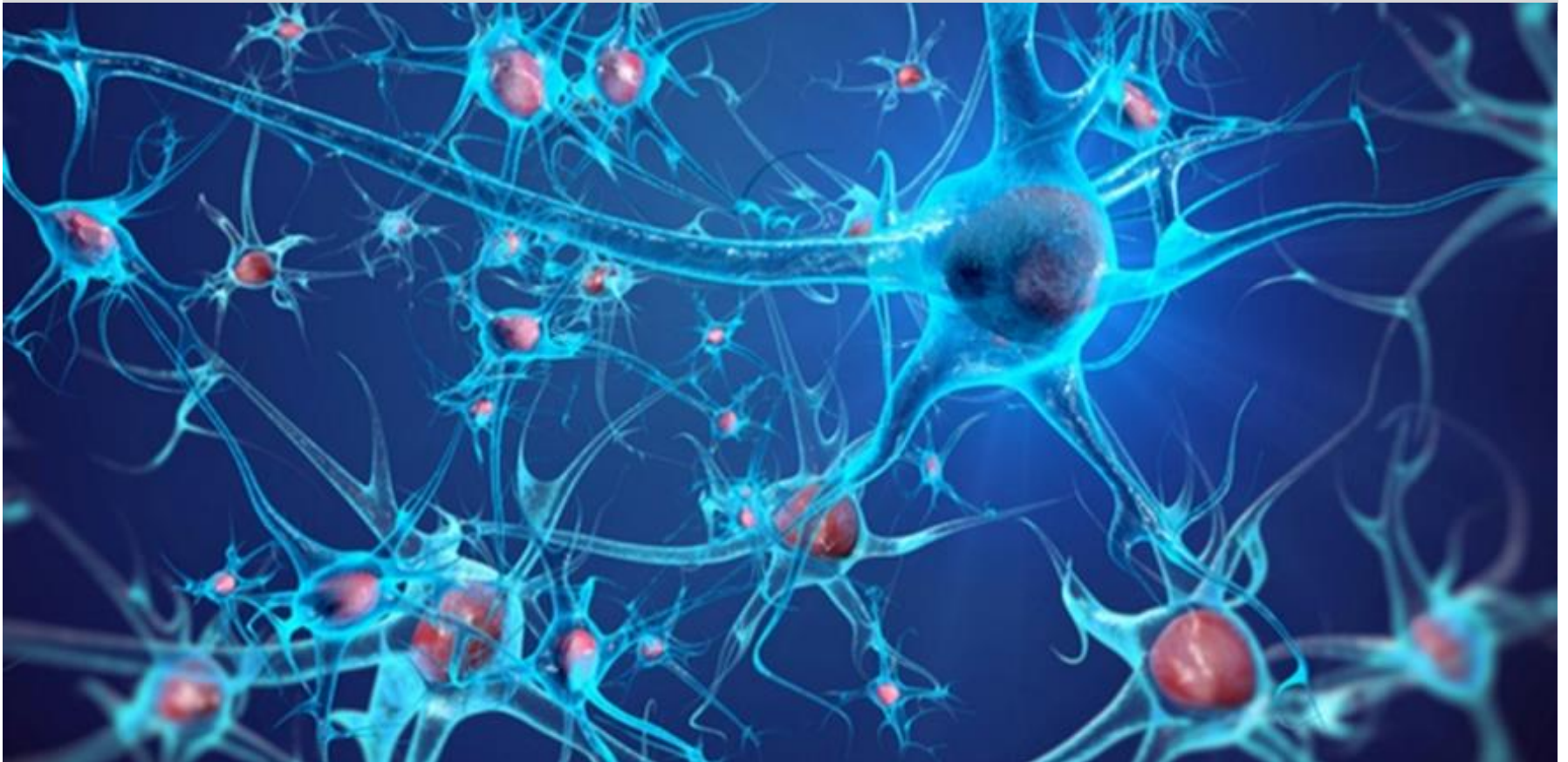


STRESSREPORT (BAUA, 2012)



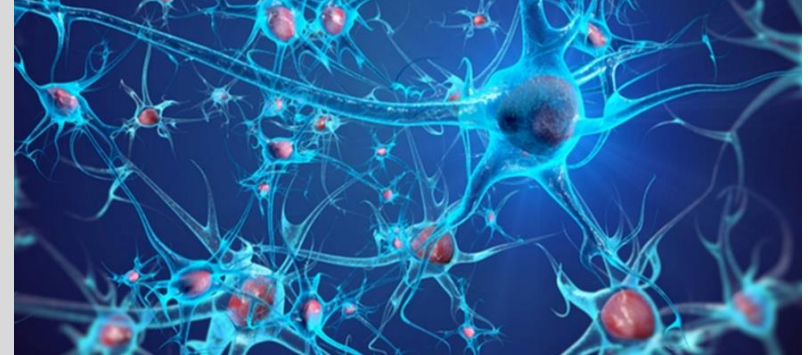
Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together

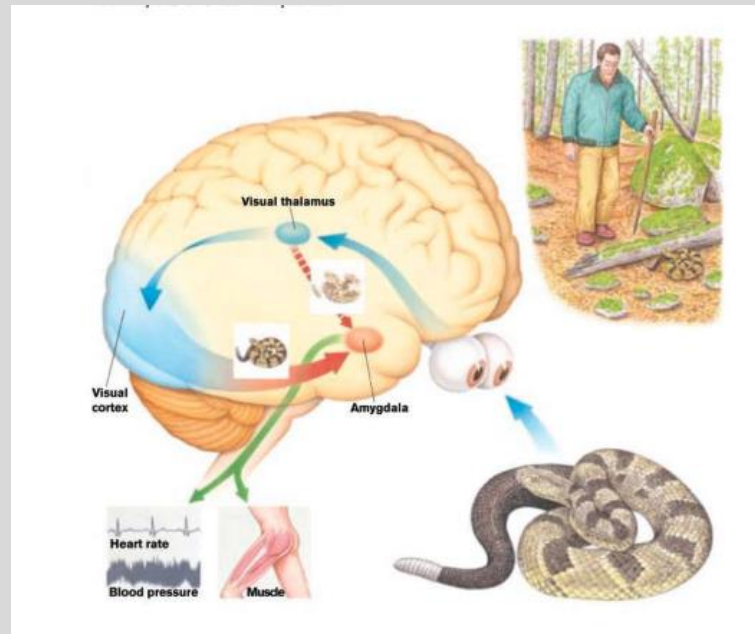


Hebbsche Lernregel (1949)

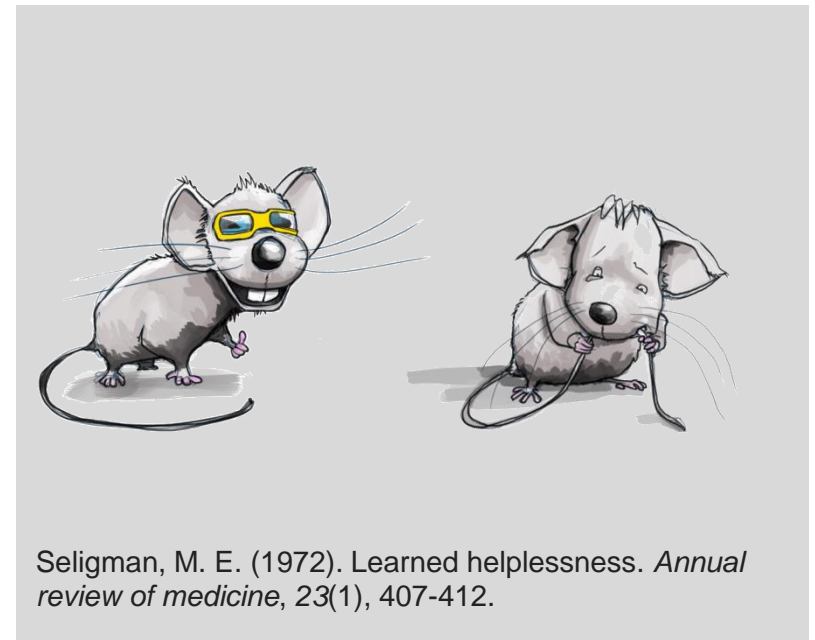
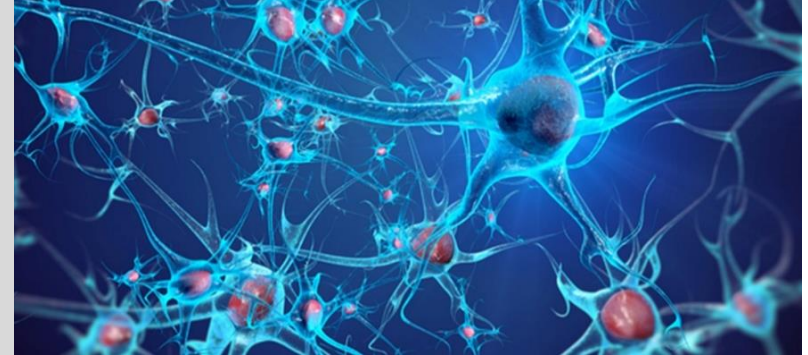
Neurons that fire together wire together



Stress und Angst



Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.

ERLEBEN IST DAS ERGEBNIS VON AUFMERKSAMKEITSFOKUSSIERUNG

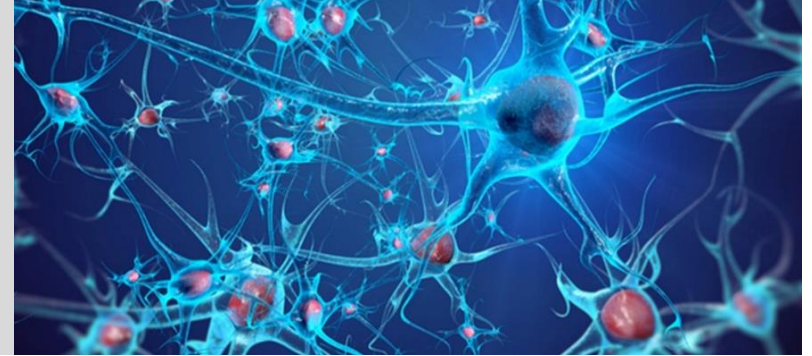


„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“

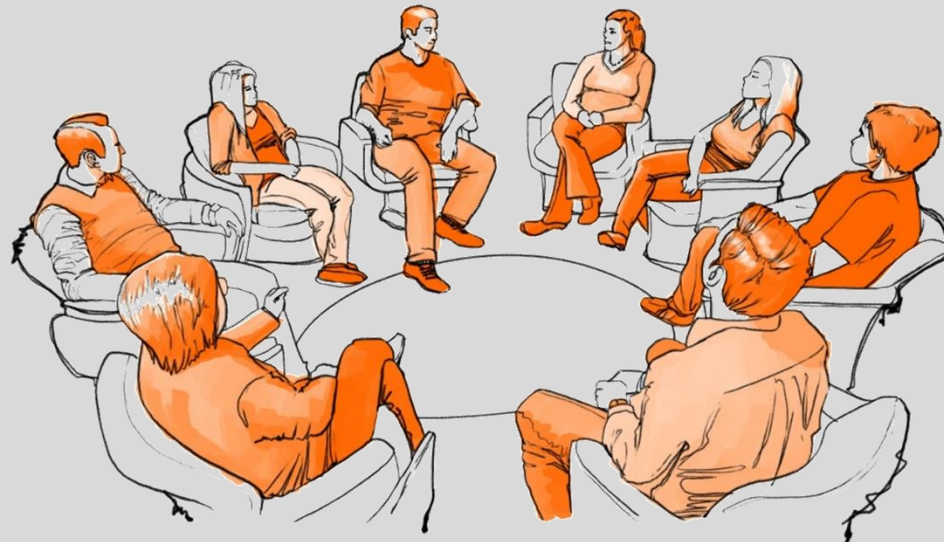
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen? (Die Welt, 26.01.2021)

Hebbsche Lernregel (1949)

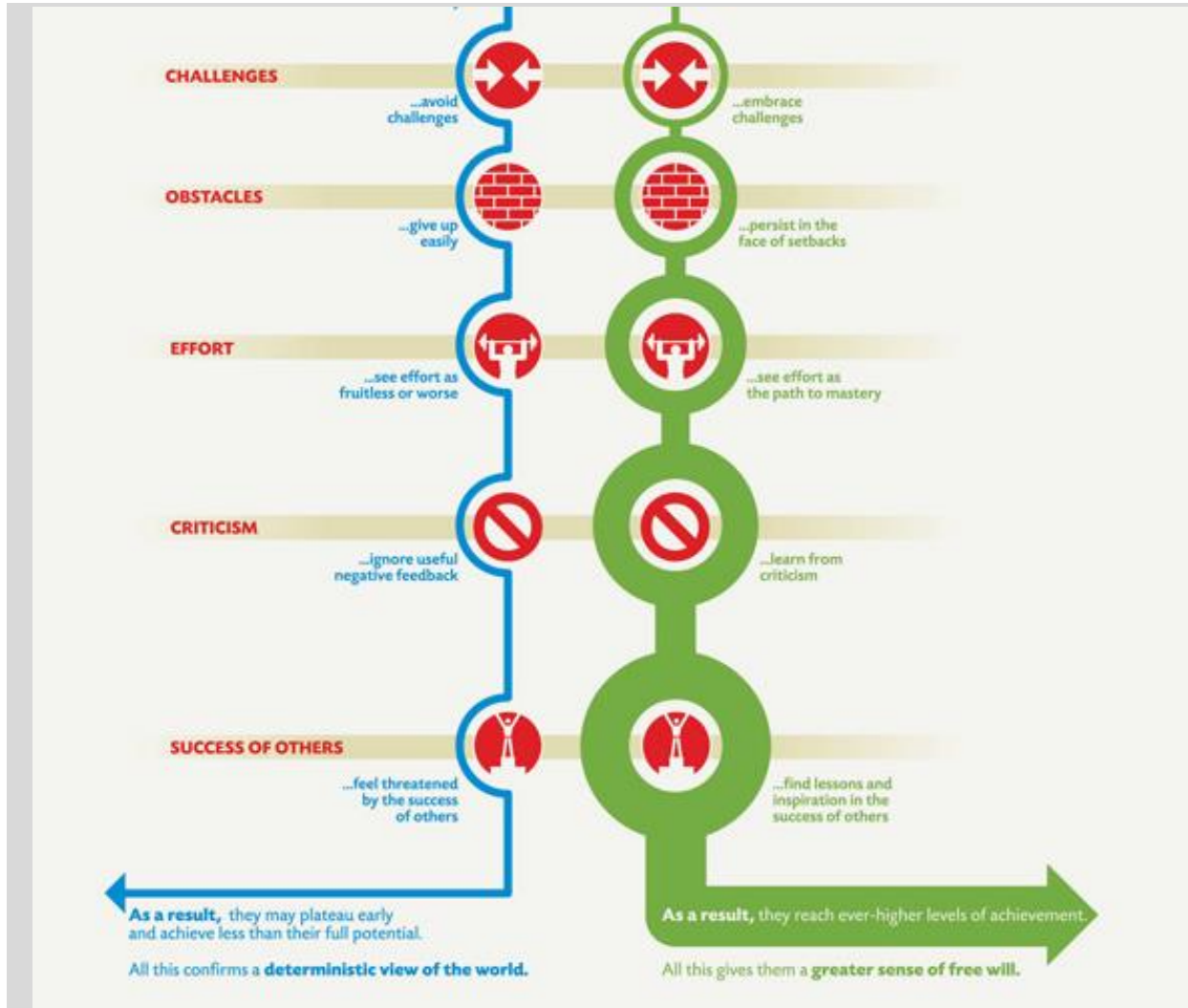
Neurons that fire together wire together



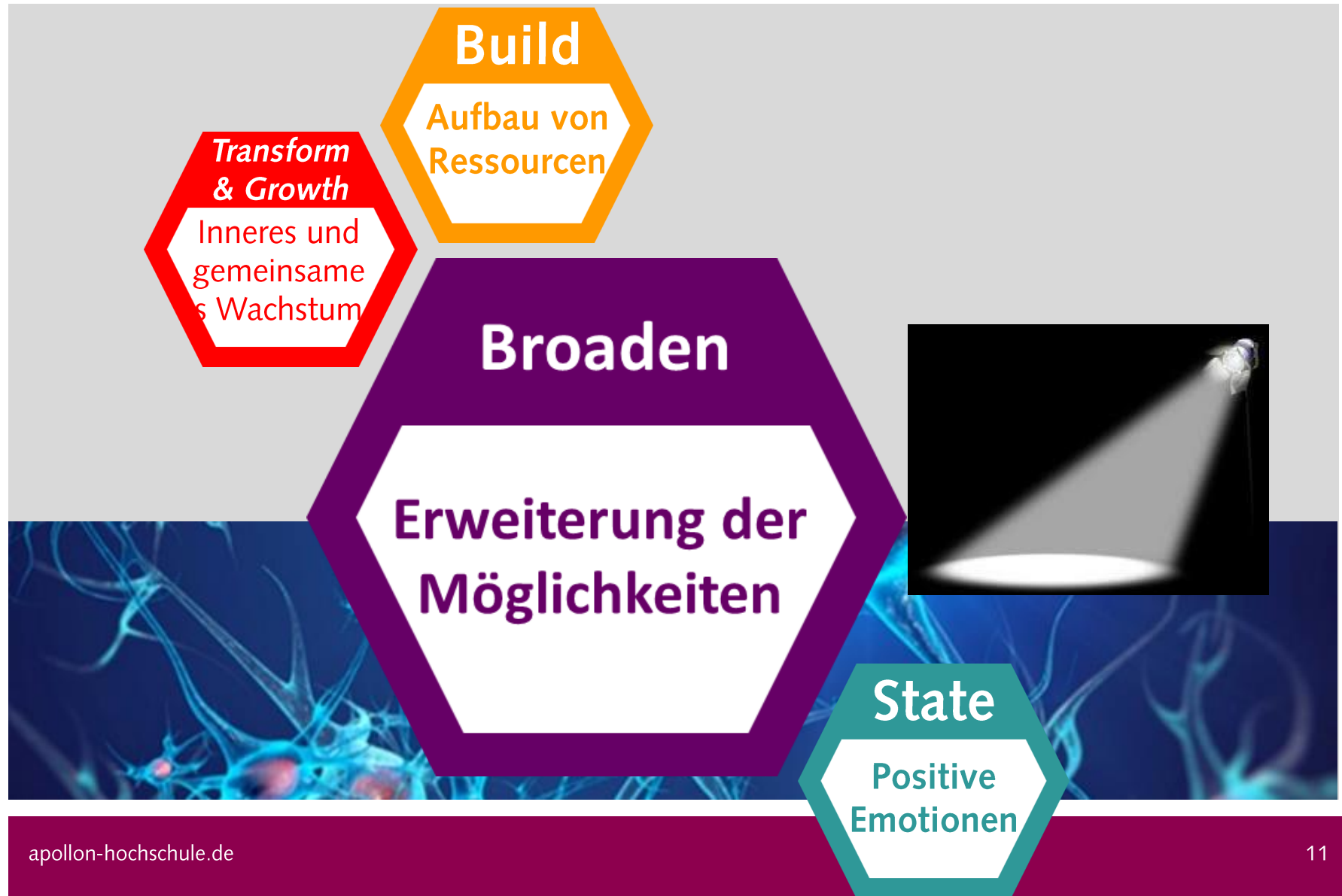
Vorstellung und Erwartungskklärung

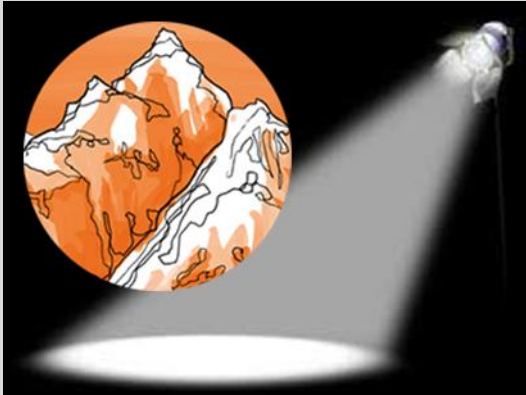


ARBEITEN AM MINDSET (DWECK, 2008)



BROADEN AND BUILD THEORY (FREDRICKSON, 2001)





Bewältigungserfahrungen

„True-ismus“

Nahezu alle Menschen haben schon Dinge und Hindernisse überwunden, von denen sie dachten, sie könnten diese nie überwinden.

Pacing

Das ist oft schwer, sehr schwer ...

Leading

... aber schaffbar.

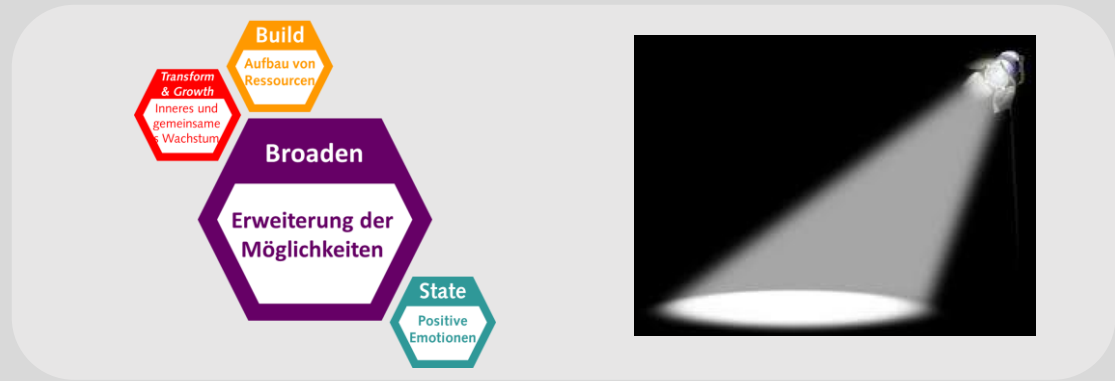
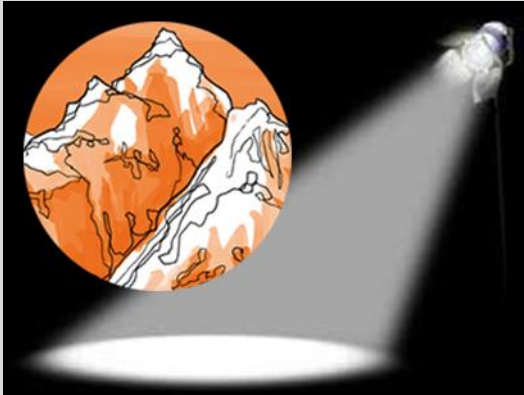
Benefit-Fokussierung

Welche positiven Unterschiede würde es machen, wenn es gelänge

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie *gelingt* es dir, *scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



Bewältigungserfahrungen

An illustration showing a mouse on the left labeled 'Hilflosigkeit' (helplessness) and a mouse on the right wearing goggles and labeled 'Selbstwirksamkeit' (self-efficacy). A large white arrow points from the first mouse to the second. To the right of the illustration, the text 'Wachstumsorientierung (Growth Mindset; Dweck, 2015)' is displayed in a stylized font.

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

Belastungen

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



Kiecolt-Glaser et al., 2005

Auch bei Goldhamstern



Detillion et al., 2004

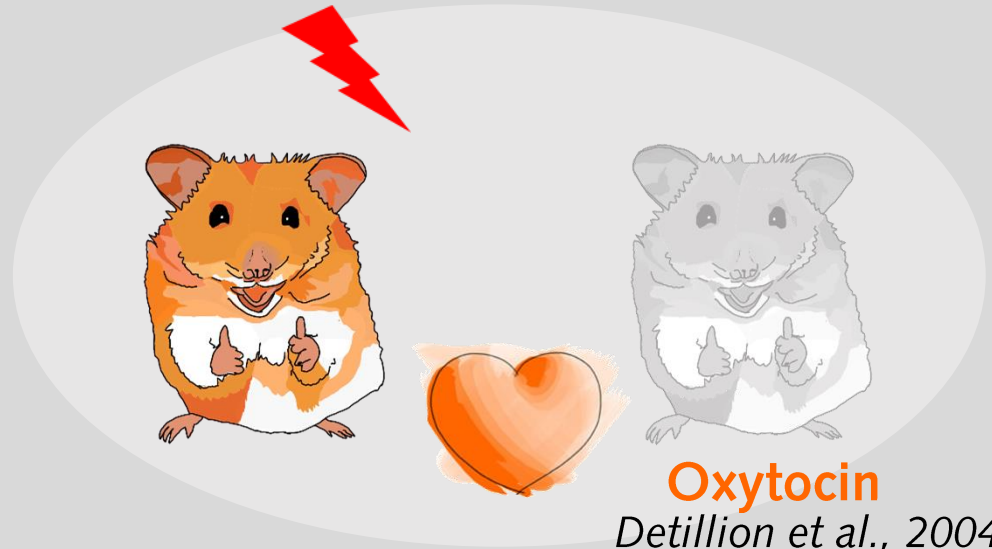
Belastungen

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



Kiecolt-Glaser et al., 2005

Auch bei Goldhamstern



Oxytocin
Detillion et al., 2004

Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



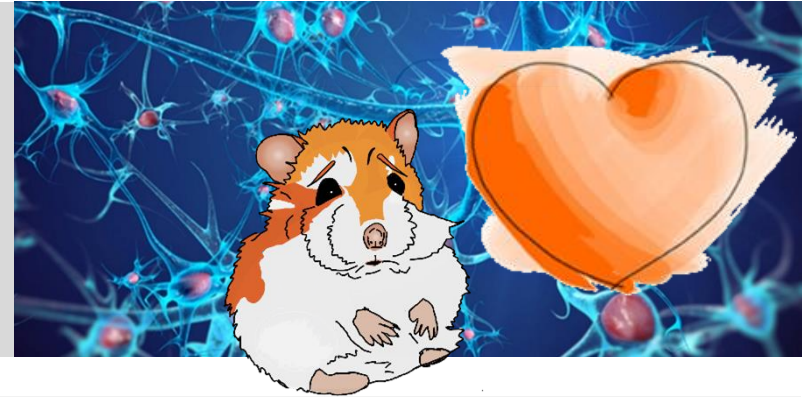


Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ **Erleben tragfähiger Beziehung**
- ✓ **Erleben von Gemeinsamkeit**
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



OXYTOCIN: WERTSCHÄTZUNG



Wertschätzung

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



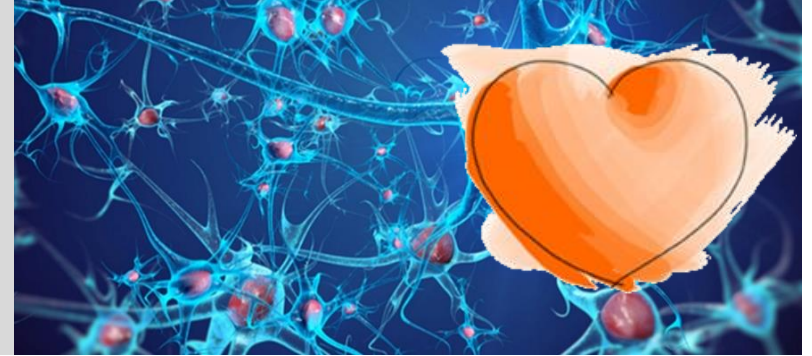
Eigene Erfolge

Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

Leistungsunabhängige
Selbstwertschätzung

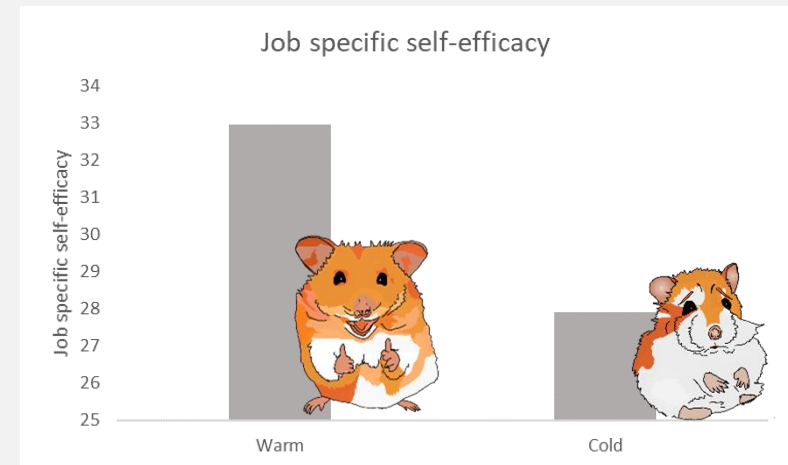
OXYTOCIN: WARMHERZIGKEIT



Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- Schnelle interpersonale Einschätzung
- Dimensionen
 - Warmherzigkeit (Feind/ Freund)
 - Kompetenz

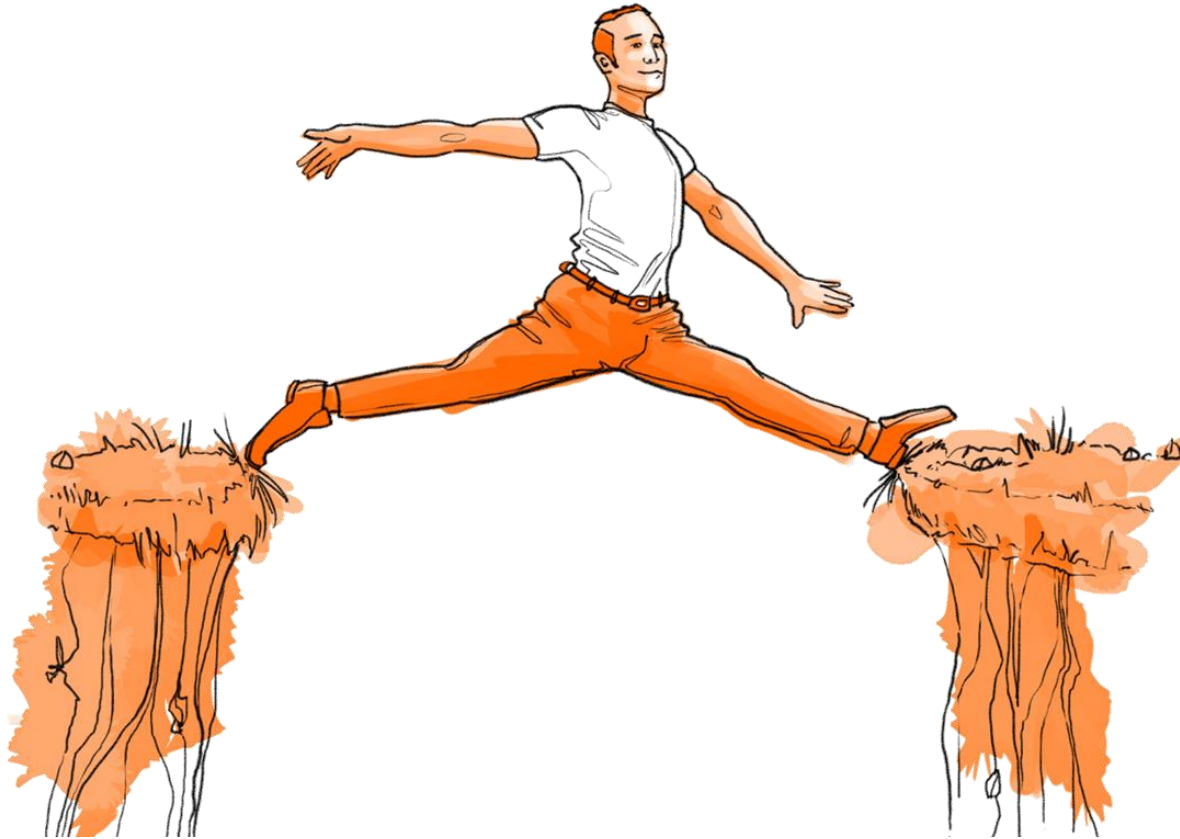
Einfluss warmherziger Kolleg*innen (Eckert et al., 2024)



DAMIT IST DER ERSTE SCHRITT GEMACHT...



APOLLON
Hochschule



... es muss nur noch der Zweite folgen.