



Prof. Dr. Marcus Eckert

Umgang mit herausfordernden Lernsituationen
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**

Stellen Sie sich bitte einmal vor...

Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



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

Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



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

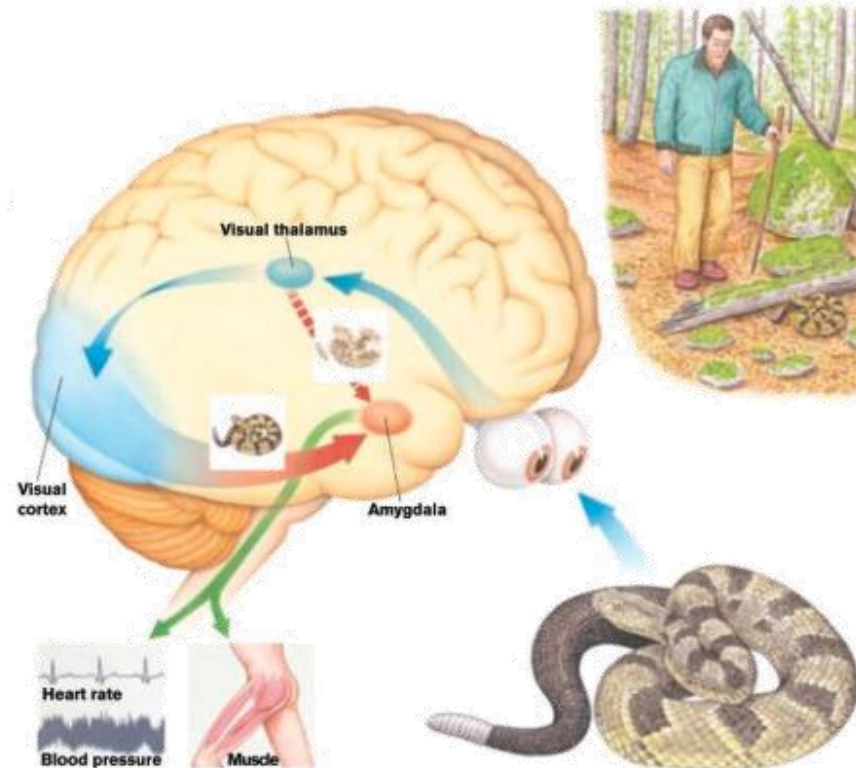
Option 1a
Beide schweigen
→ Beide: 4 Jahre Haft
(Kooperation/ Vertrauen)

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



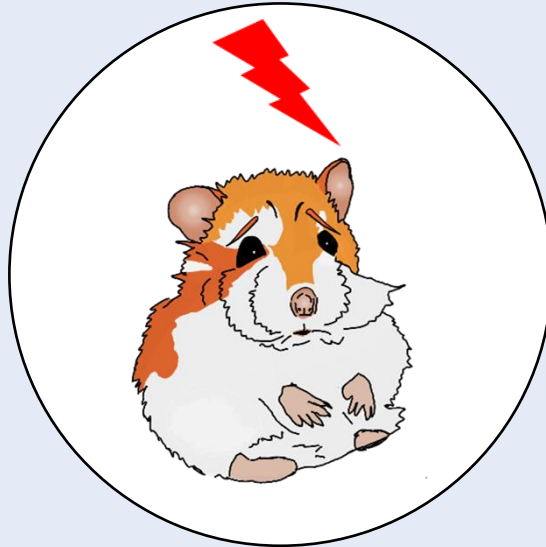
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



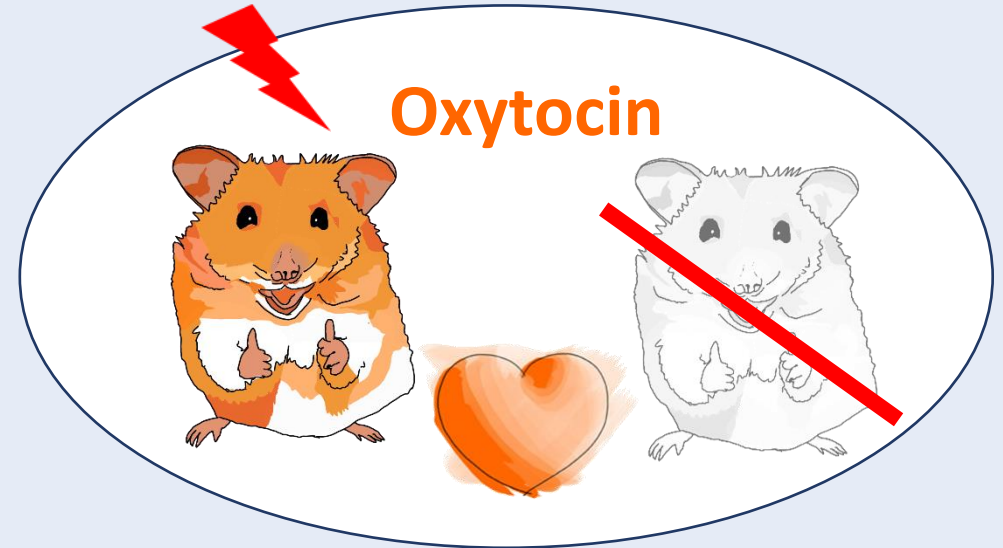
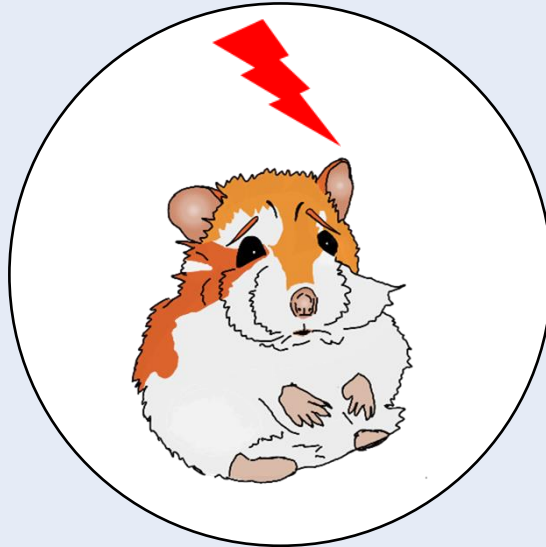
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



Quellen von Oxytocin

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

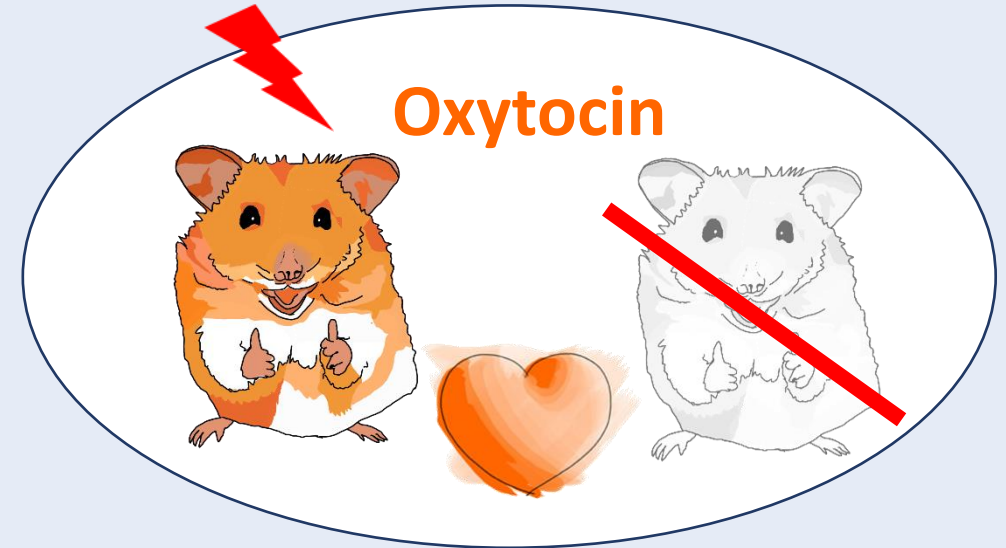
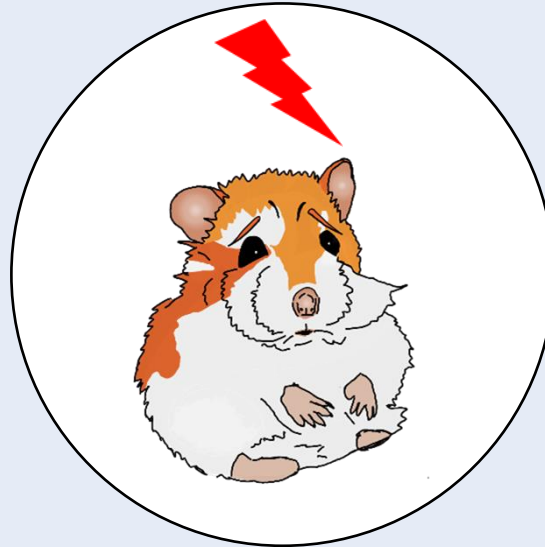
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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.



Ruth Feldman

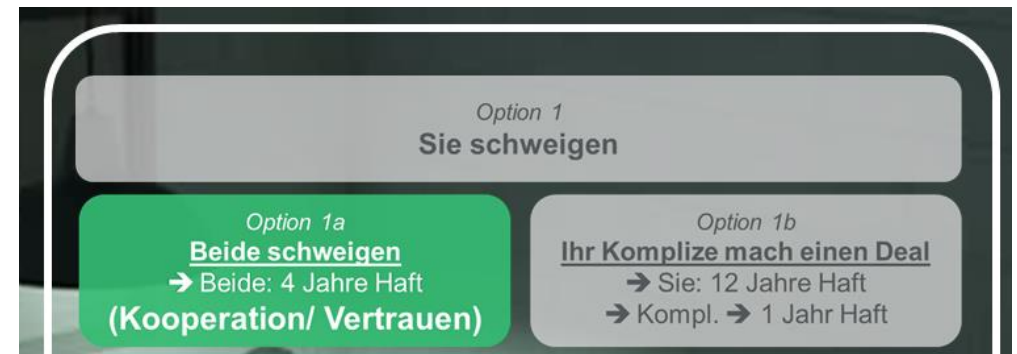
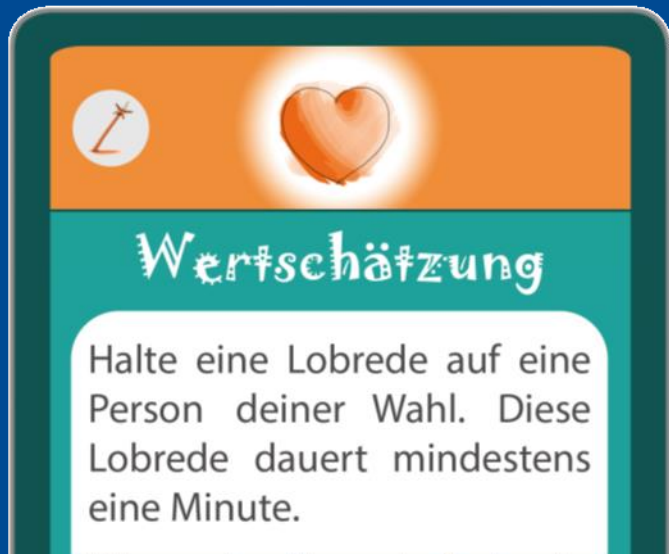
**A social neuroscience approach to conflict resolution:
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts
oxytocin and empathy (*Influs et al., 2018*)**

Dialogue Intervention:

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

Outcome

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



Stellen Sie sich bitte einmal vor...



Table 1

Persistence on Unsolvable Puzzles (Experiment I)

Condition	Time (min)	Attempts
Radish	8.35	19.40
Chocolate	18.90	34.29
No food control	20.86	32.81

Note. Standard deviations for Column 1, top to bottom, are 4.67., 6.86. and 7.30. For Column 2. SDs = 8.12, 20.16, and 13.38.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998)

Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion ☆

Dianne M. Tice^{a,*}, Roy F. Baumeister^a, Dikla Shmueli^b, Mark Muraven^c

^a Department of Psychology, Florida State University, Tallahassee, FL 32306-1270, USA

^b Department of Psychiatry, University of California San Francisco, CA, USA

^c Department of Psychology, University at Albany, USA

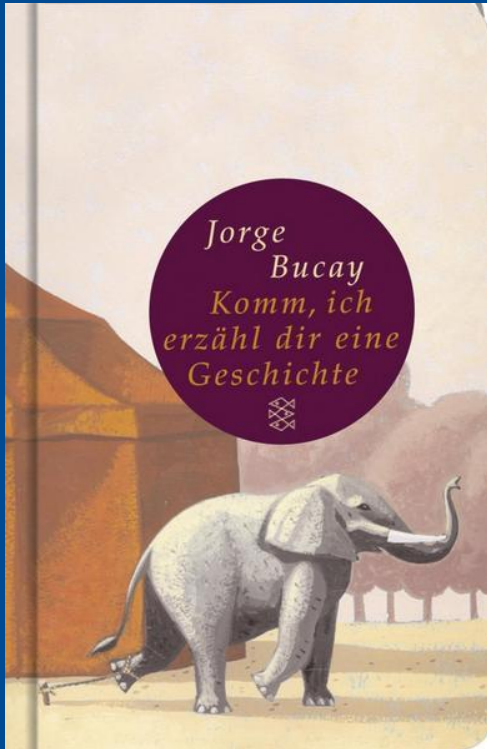
Received 22 October 2004; revised 18 September 2005

Available online 26 March 2007



„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)

Aus der erlernte Hilflosigkeit zur Bewältigung



„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.

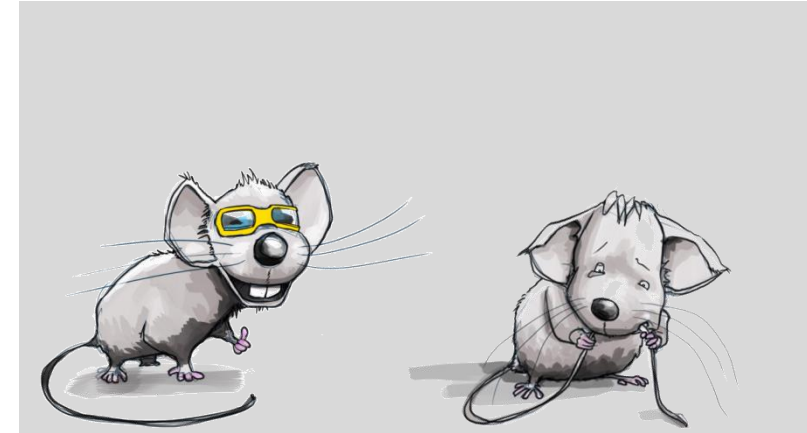
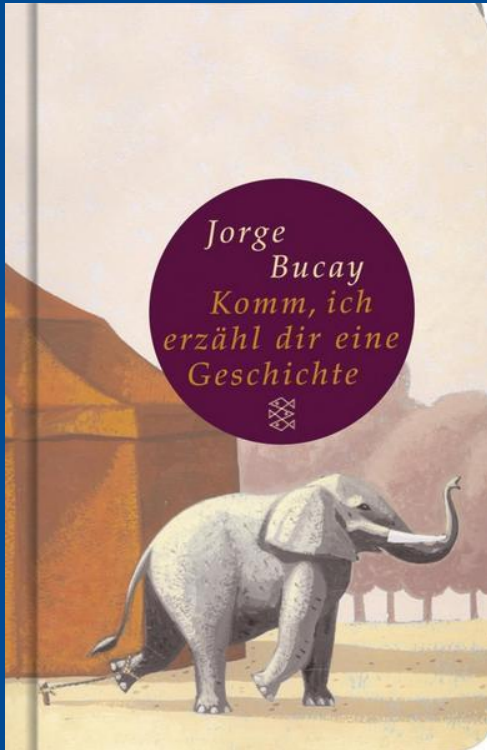
Benefit-Suggestion

Und dann welche positiven Emotionen wohl entstehen, wenn man es geschafft hat...

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

In welchen Situationen ist es Ihnen *gelingen, scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

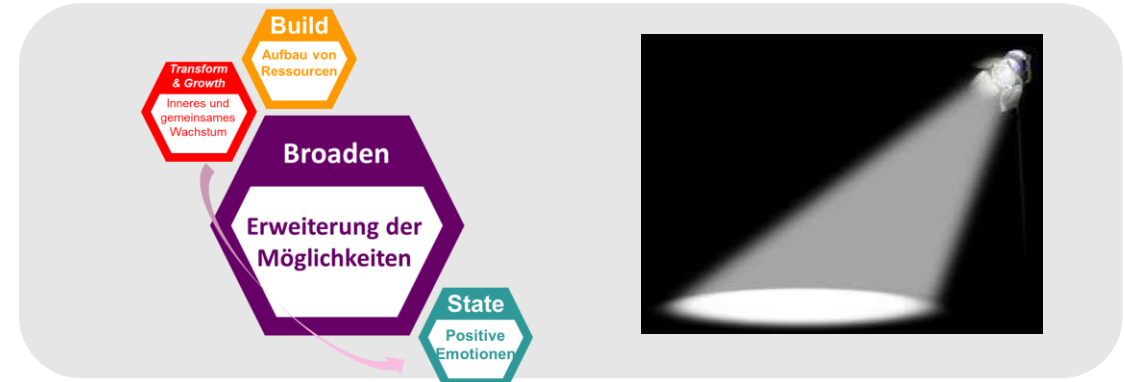
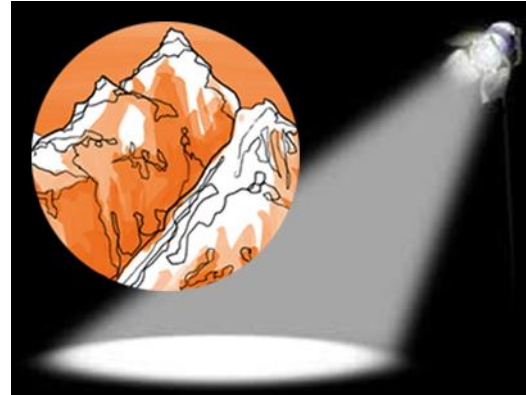
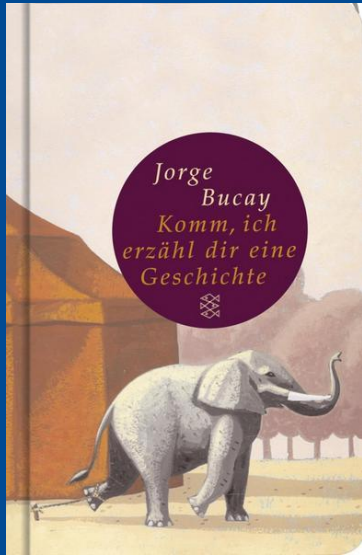
Erlernte Hilflosigkeit



Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541.



Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung

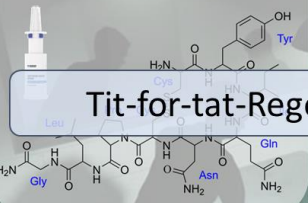



Hilflosigkeit → Selbstwirksamkeit

Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

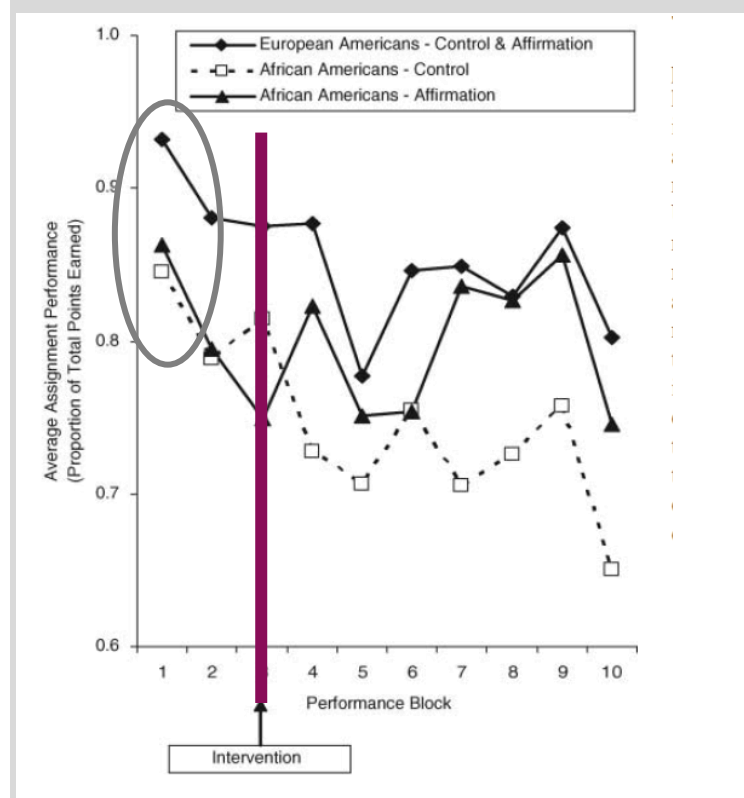
Oxytocin



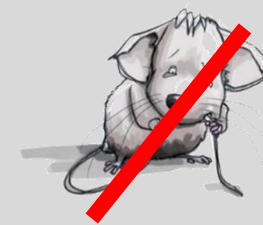
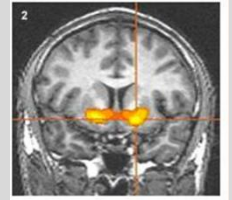
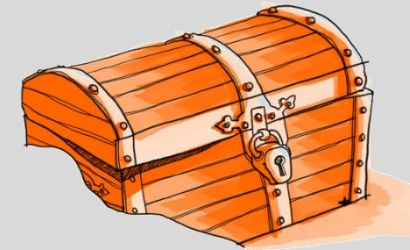
Tit-for-tat-Regel (Milinski, 1987)

Option 1 Sie schweigen	
Option 1a Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/Vertrauen)	Option 1b Ihr Komplize macht einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Option 2a Ihr Komplize schwelgt → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	Option 2b Beide gestehen → Beide 8 Jahre Haft

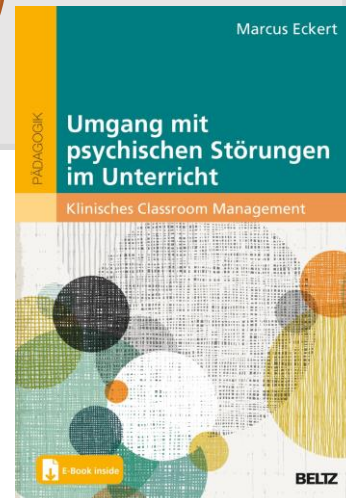
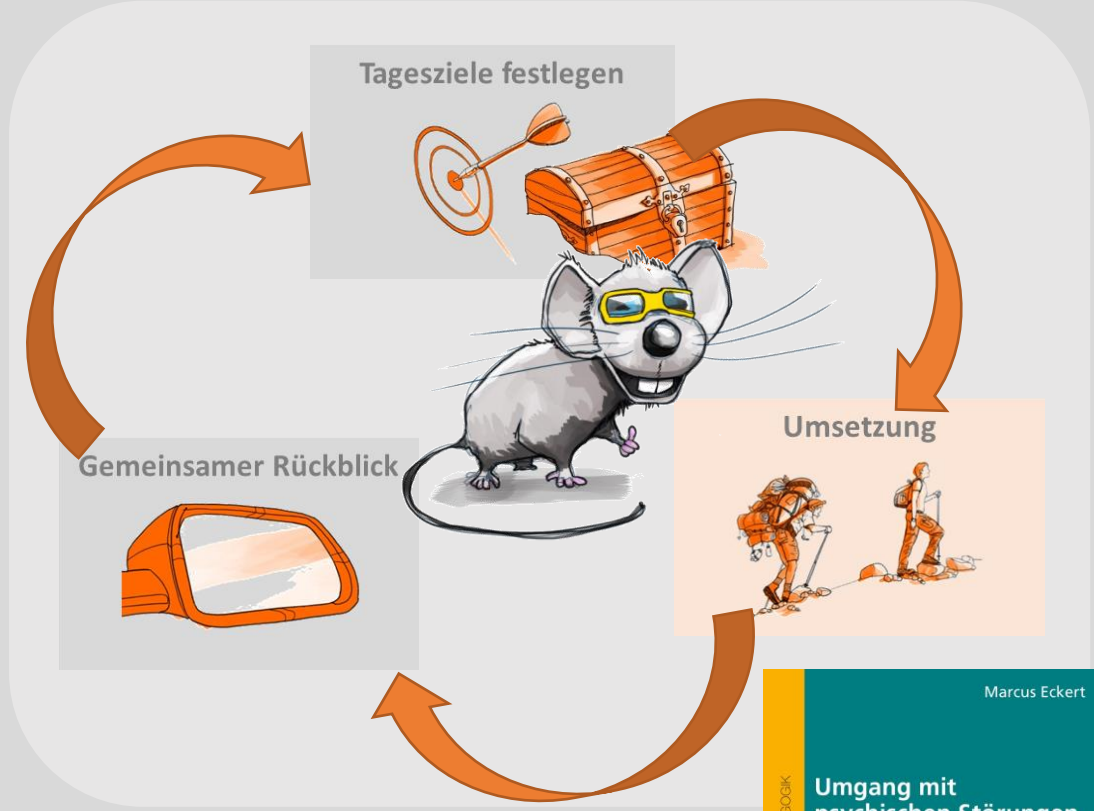
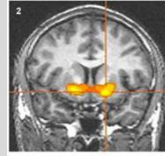
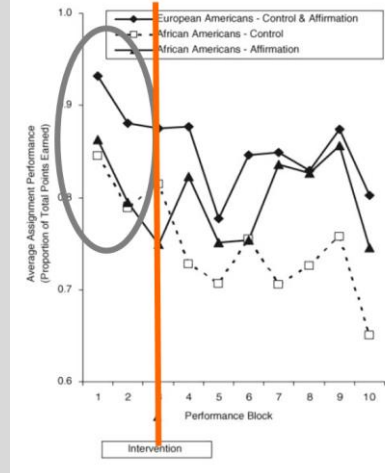
Racial-Achievement-Gap



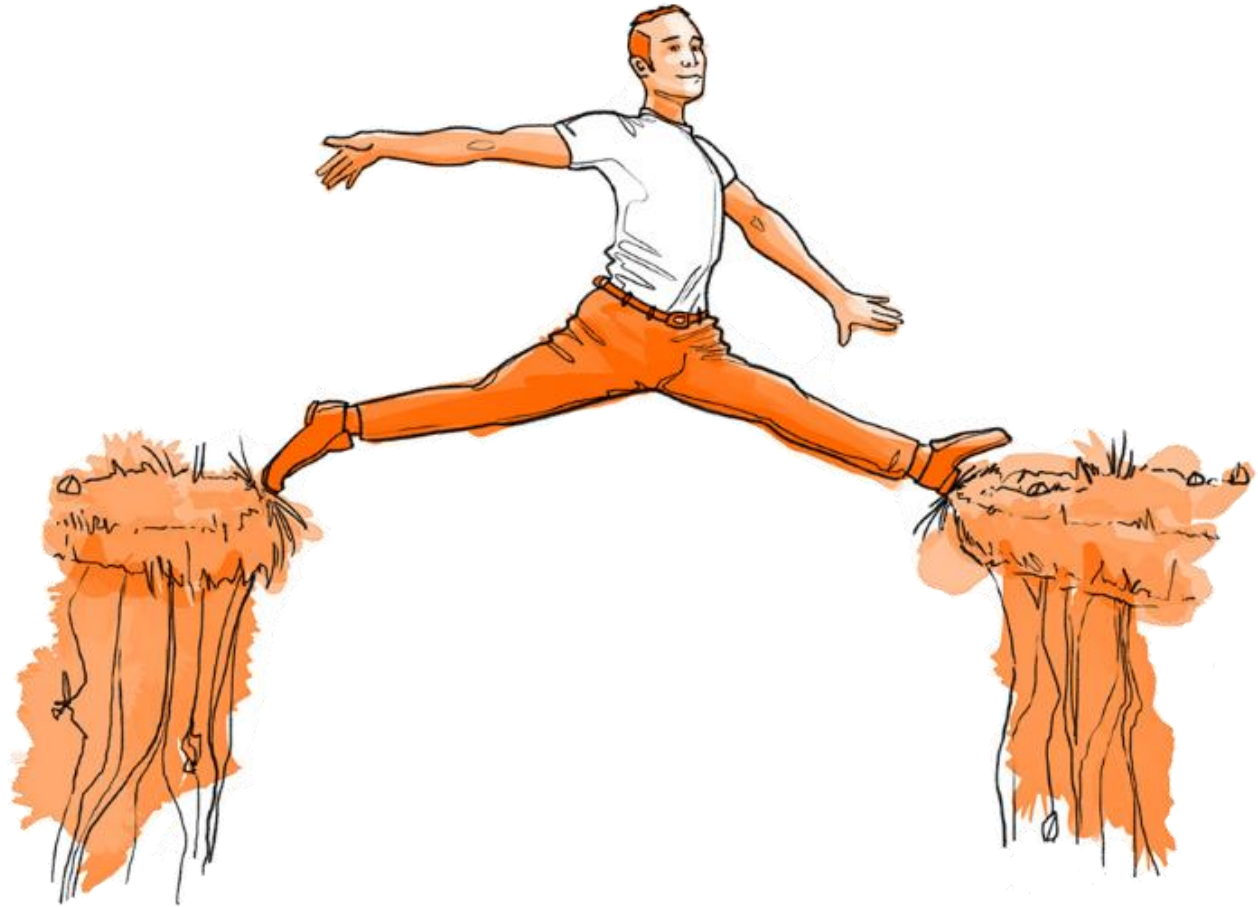
Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?
Warum ist der für dich wichtig?
Wie lebst du diesen Wert?



Racial-Achievement-Gap



Der erste Schritt ist gemacht...



... es muss nur noch der Zweite folgen!