

# Stark im Stress (SIS)



Prof. Dr. Marcus Eckert

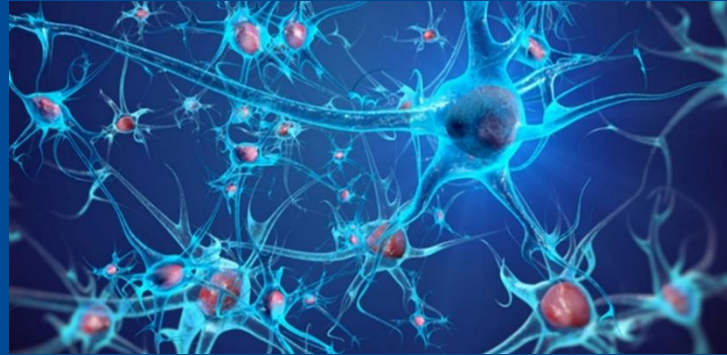
[www.professor-eckert.de](http://www.professor-eckert.de)

*Selbst- und Fremdfürsorge*

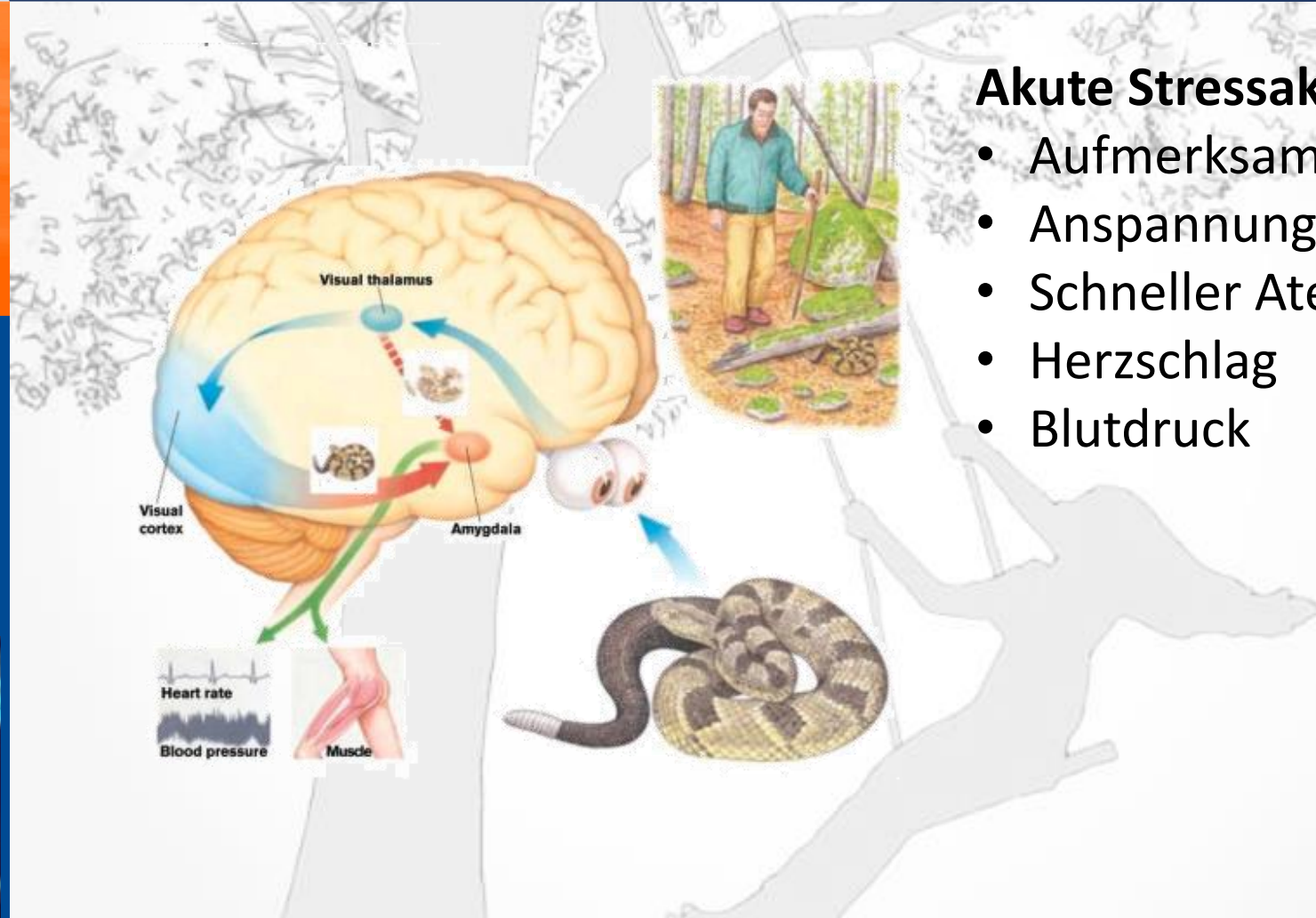
**Gesunder Umgang mit Stress und Emotionen**



## Unspezifische Aktivierung



## Entstehung von Stress und negativen Emotionen



### Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

## Vorbereitung auf Kampf oder Flucht



### Unspezifische Stressreaktion

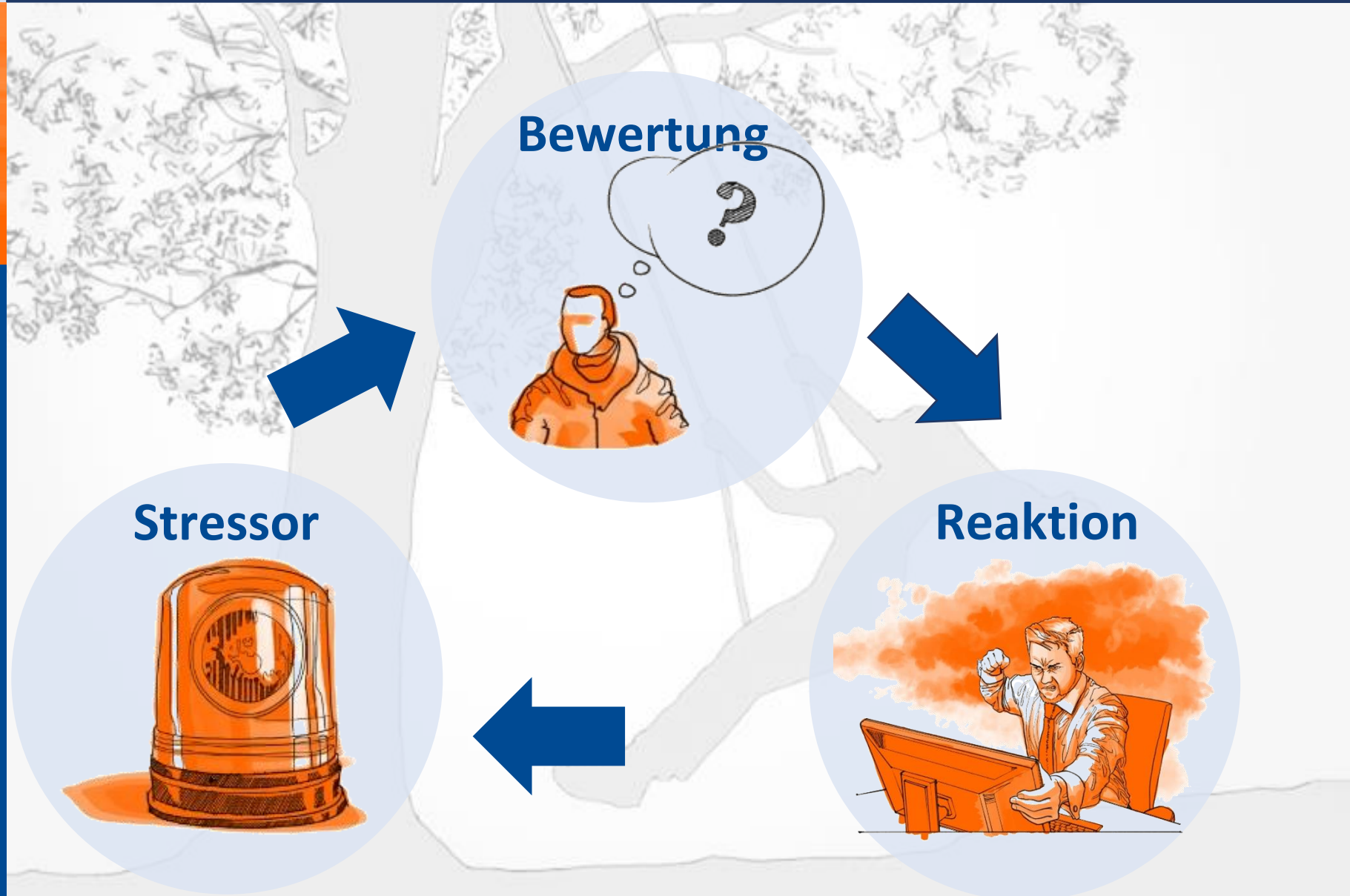
Aufmerksamkeit

Anspannung

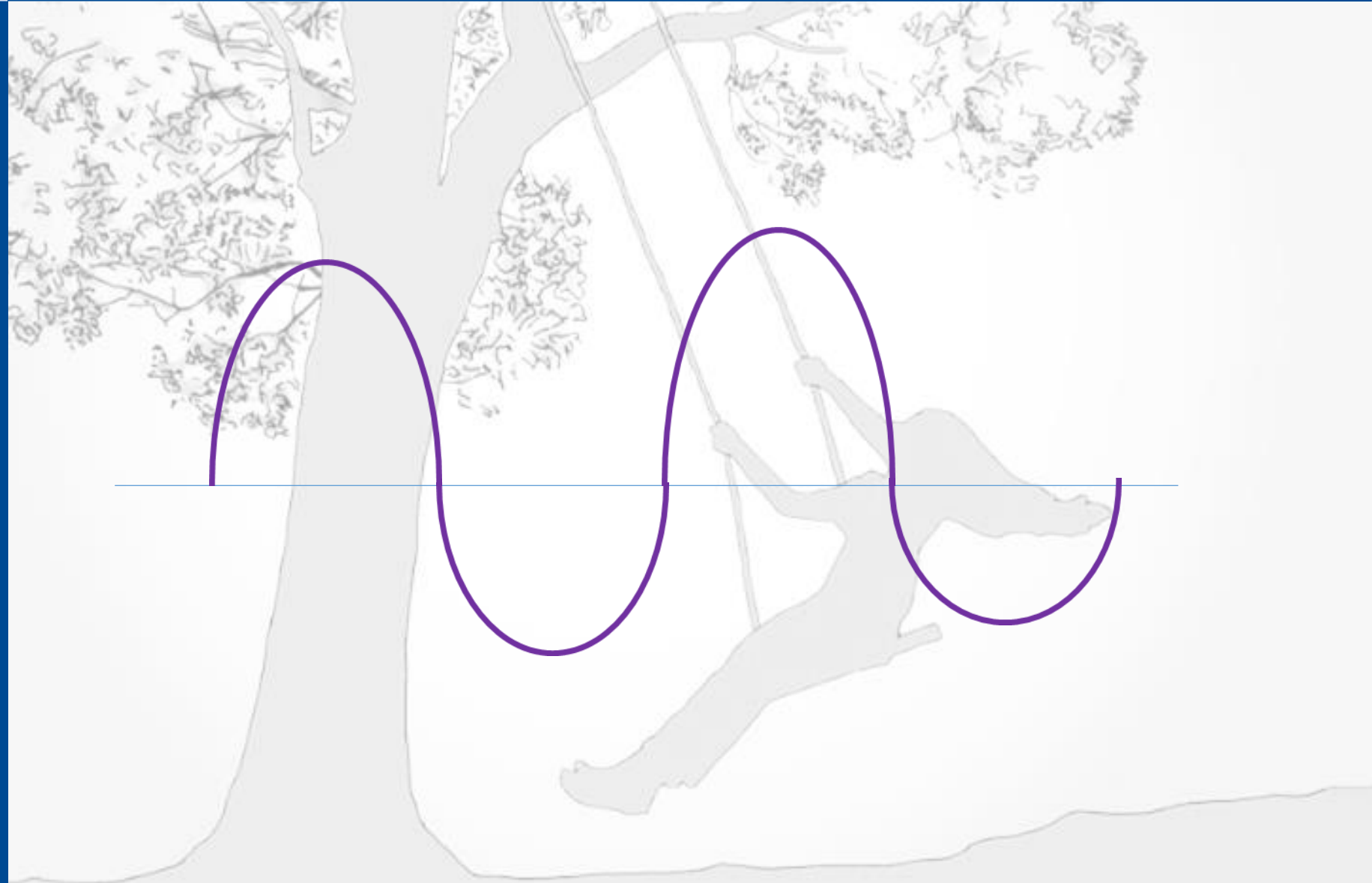
Schneller Atem

Herzschlag

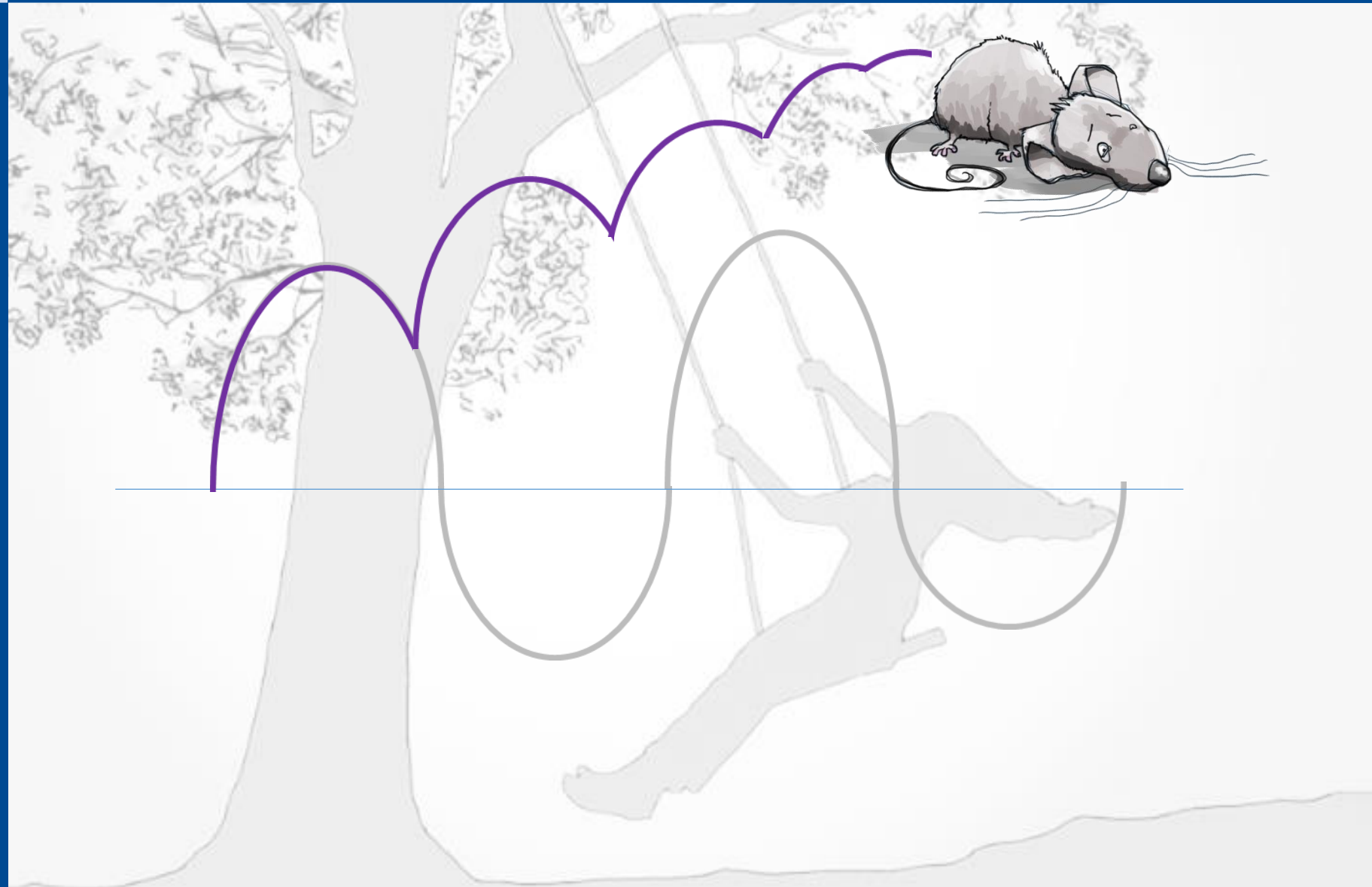
Blutdruck

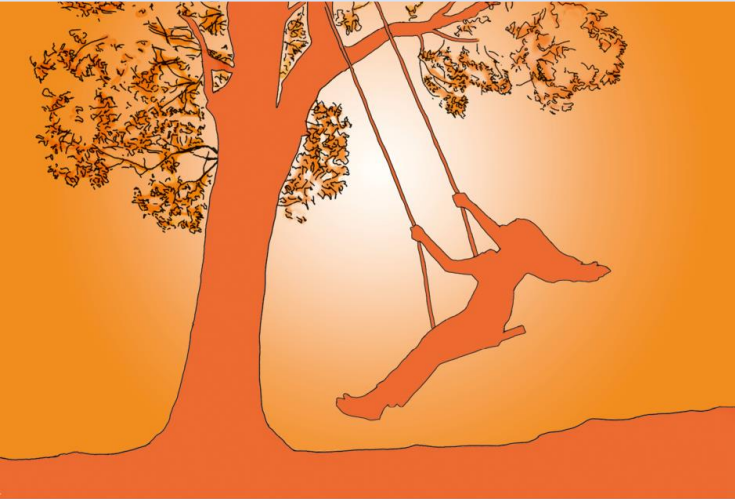


### Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

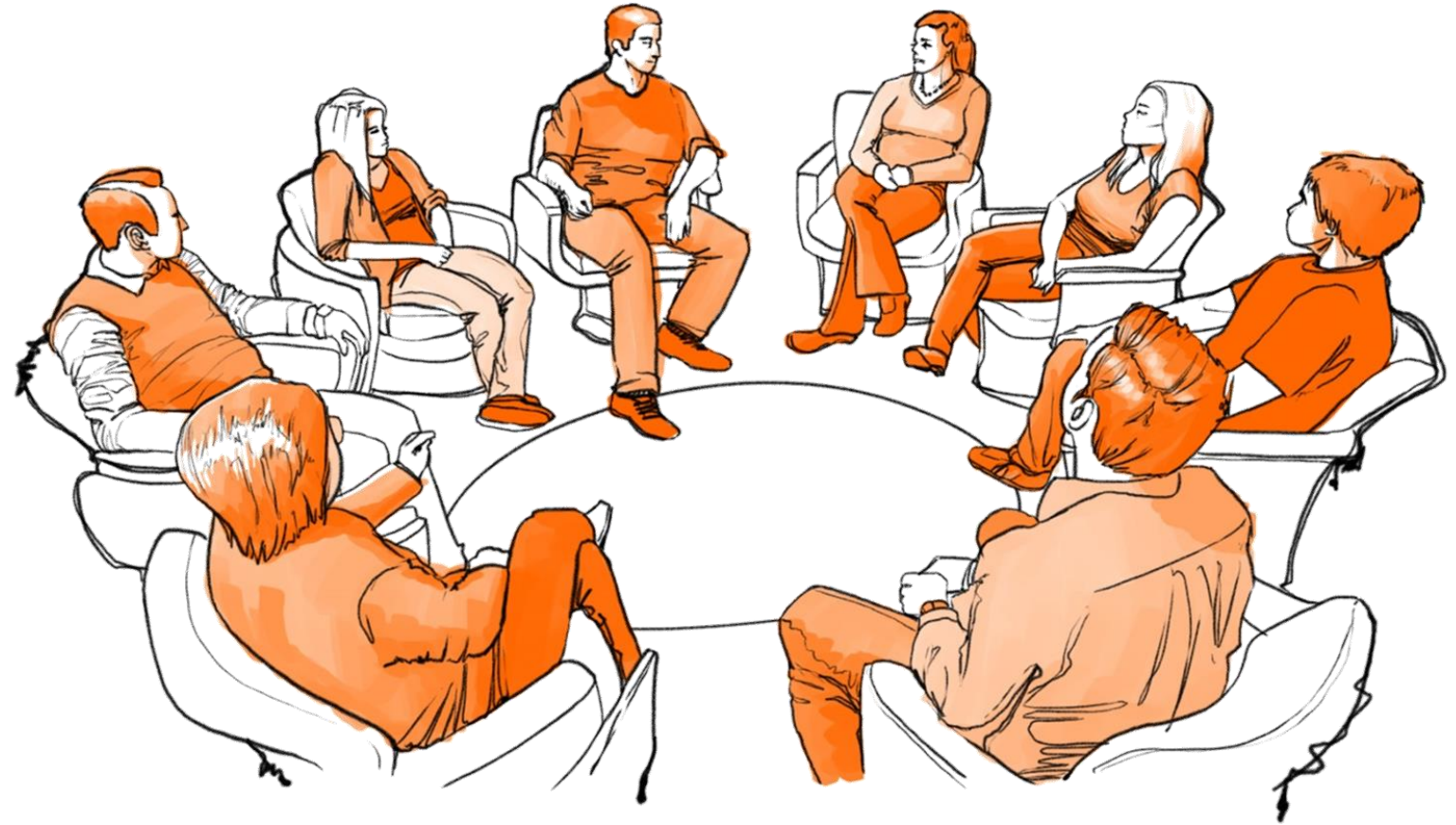


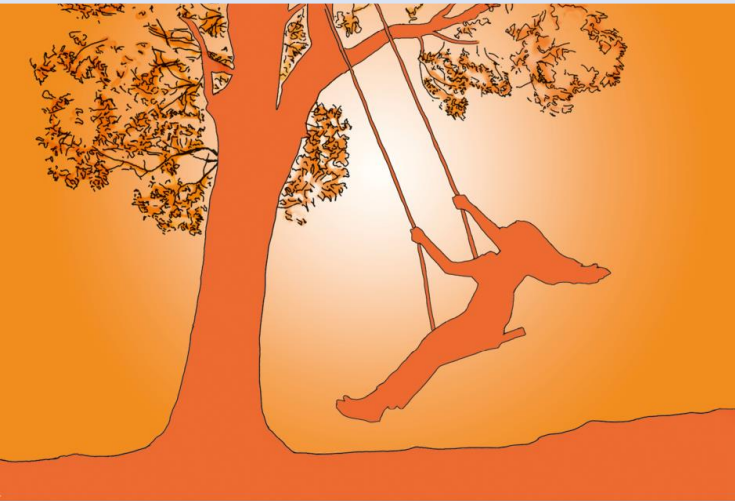
Wechsel zwischen  
Sympathikus und Para-  
sympathikus





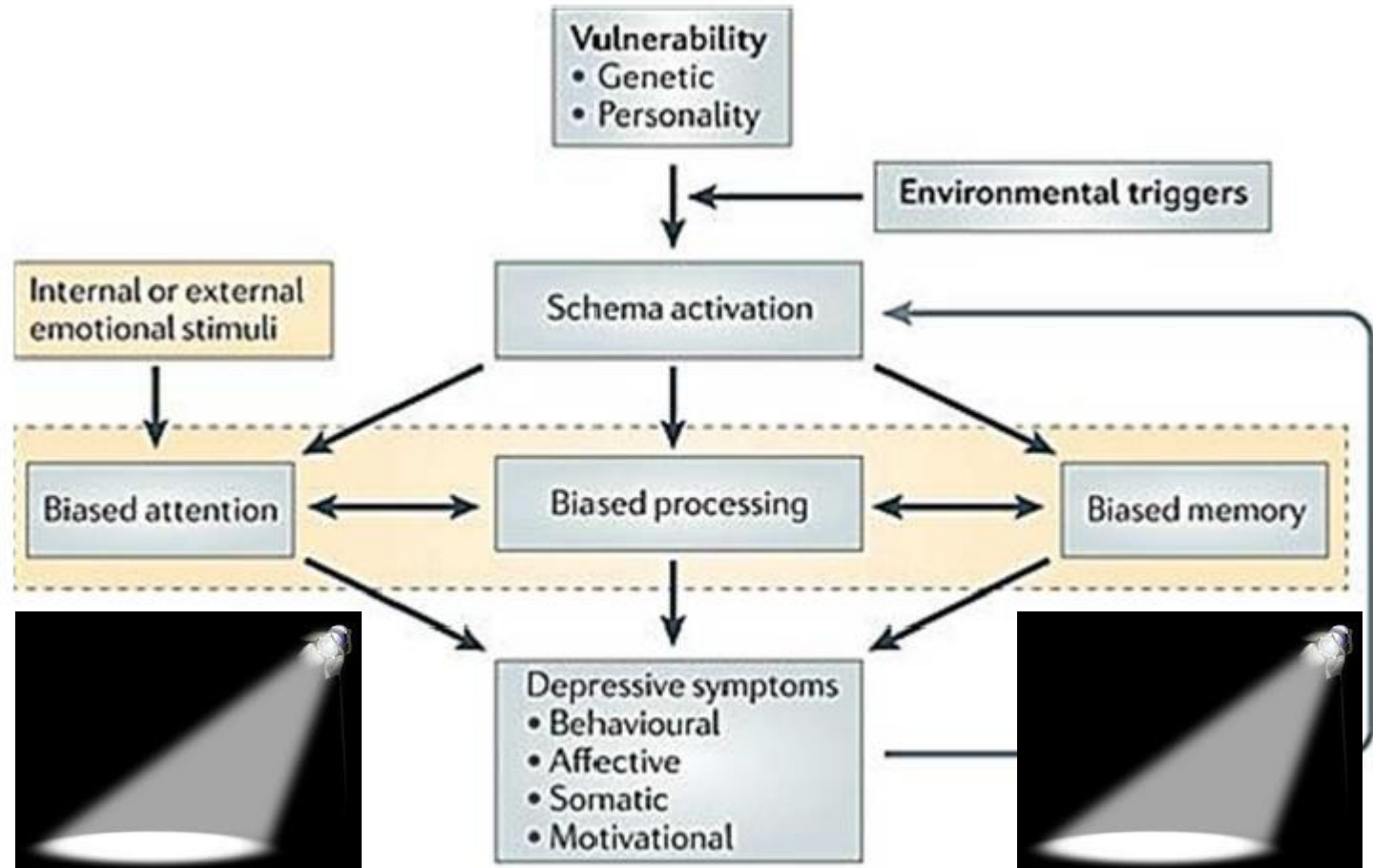
Eckert • Tarnowski





Eckert • Tarnowski

## Depression



Disner et al., 2011, Fig. 1, p. 469

## Anker für hilfreiche Emotionen

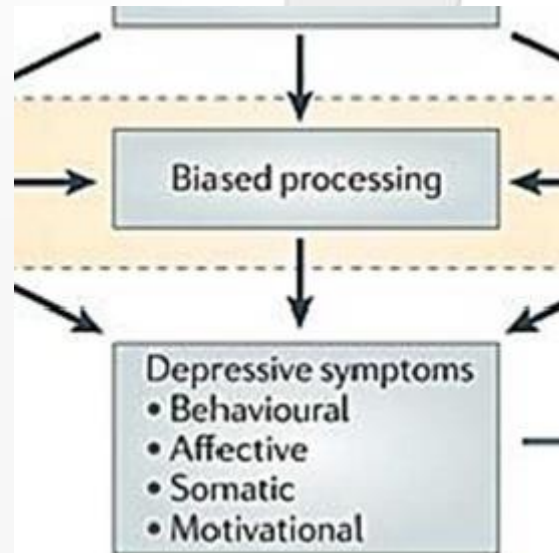


## Hilfreiche Emotionen



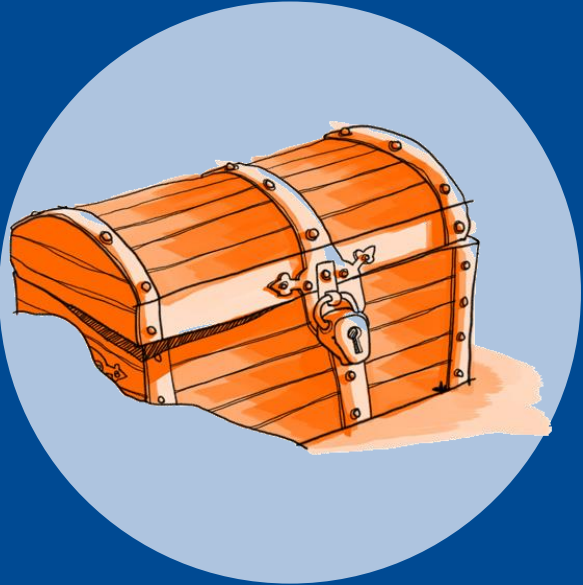
### 5 Schritte

1. Hilfreichen Zustand finden
2. Situation finden
3. Situation nacherleben
4. Gefühl ankern
5. Anker abrufen



## Übung: Tagesschätze finden

### Übung

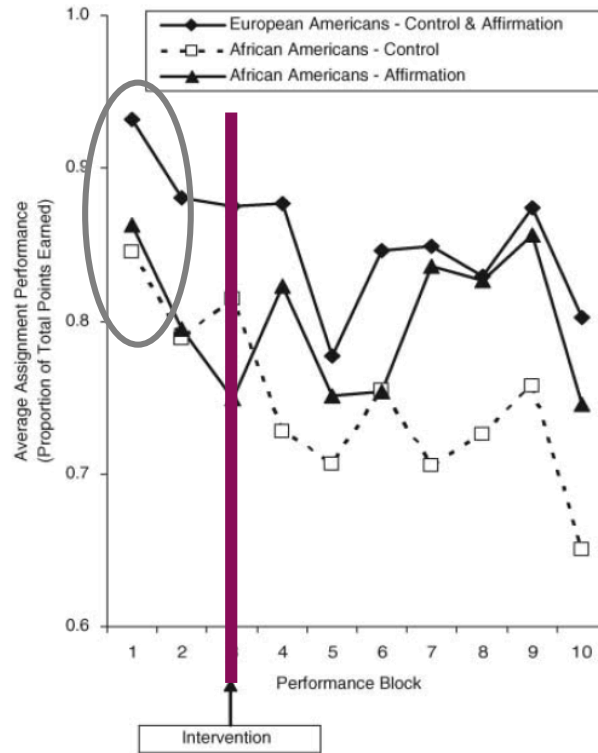


### Ablauf

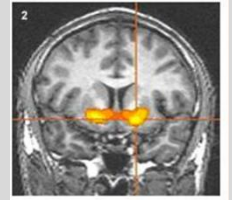
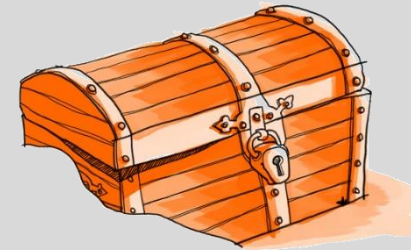
- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen



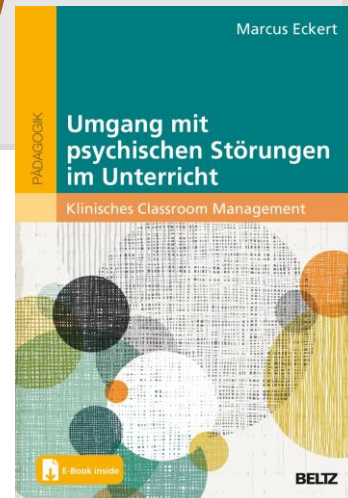
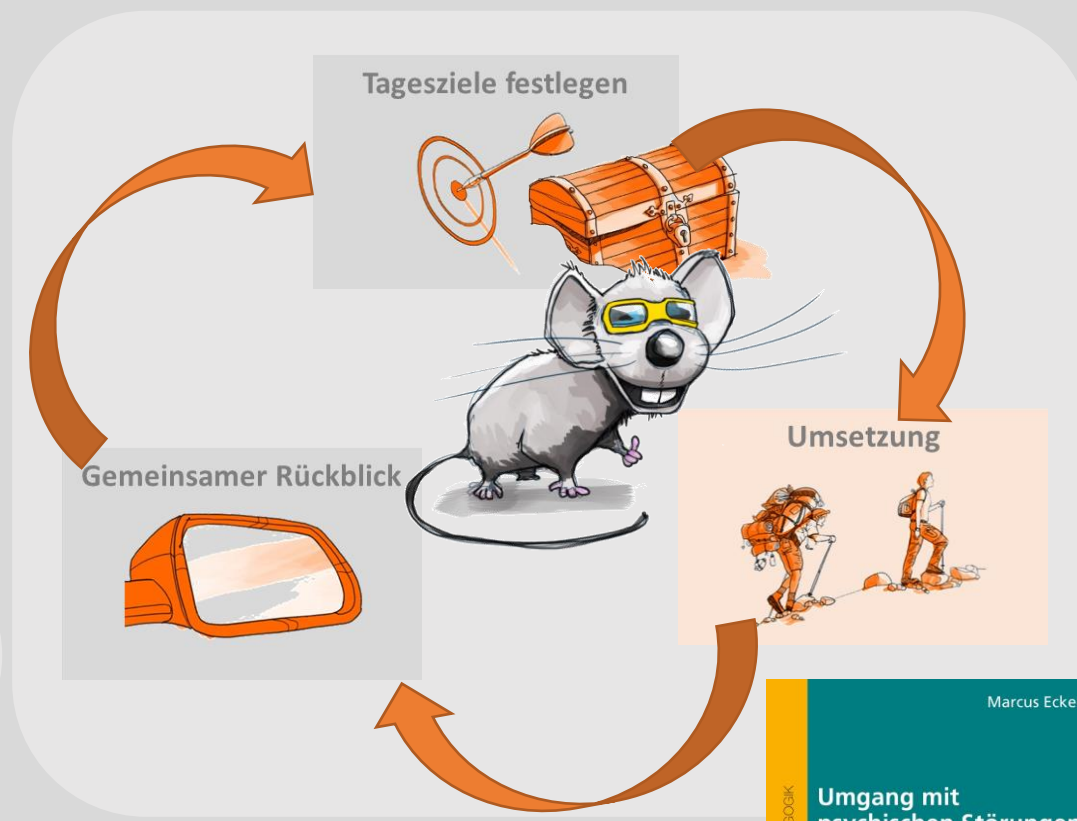
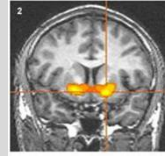
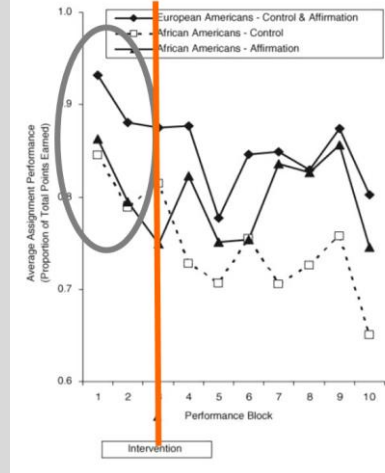
# Racial-Achievement-Gap



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



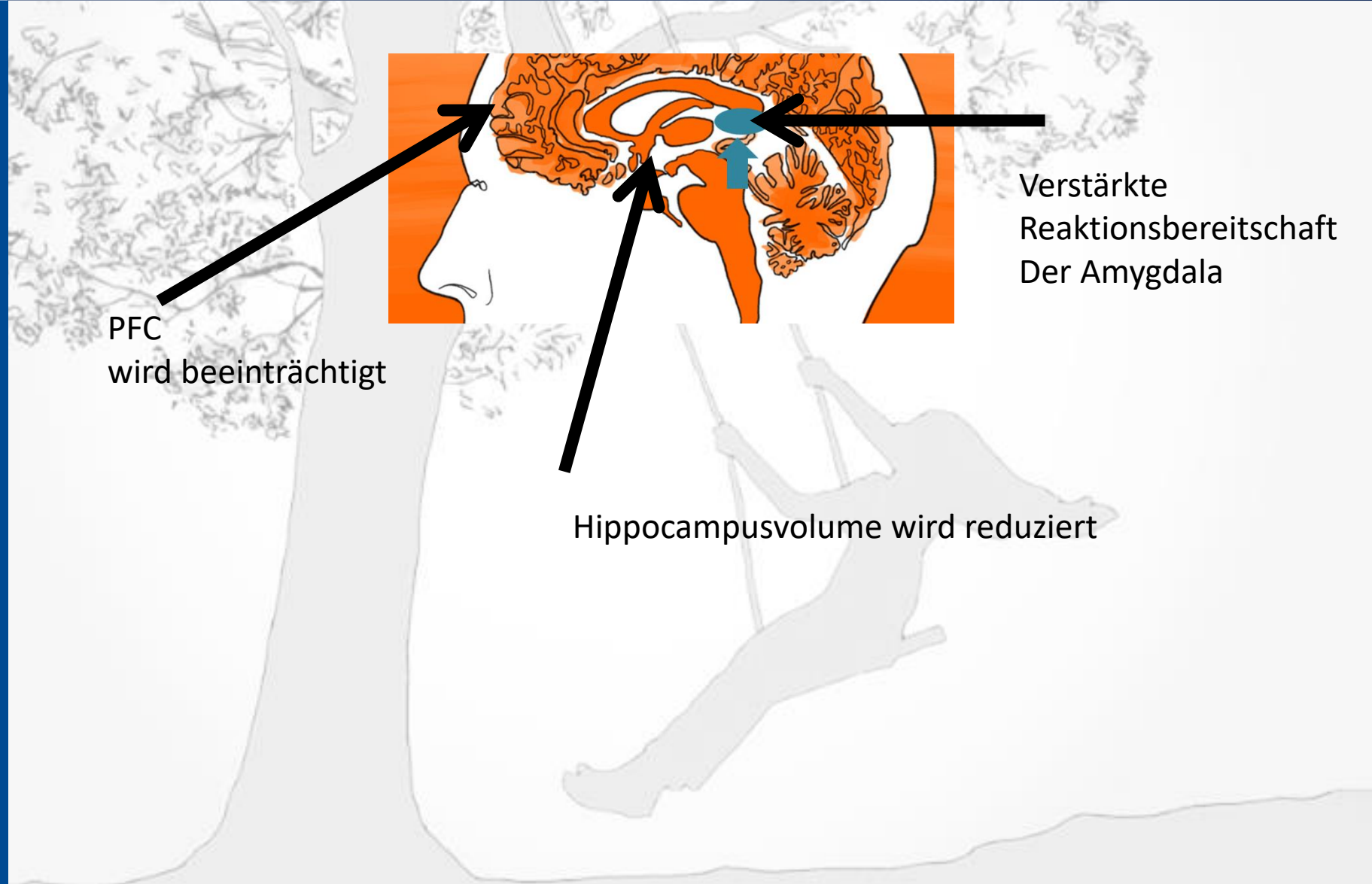
# Racial-Achievement-Gap



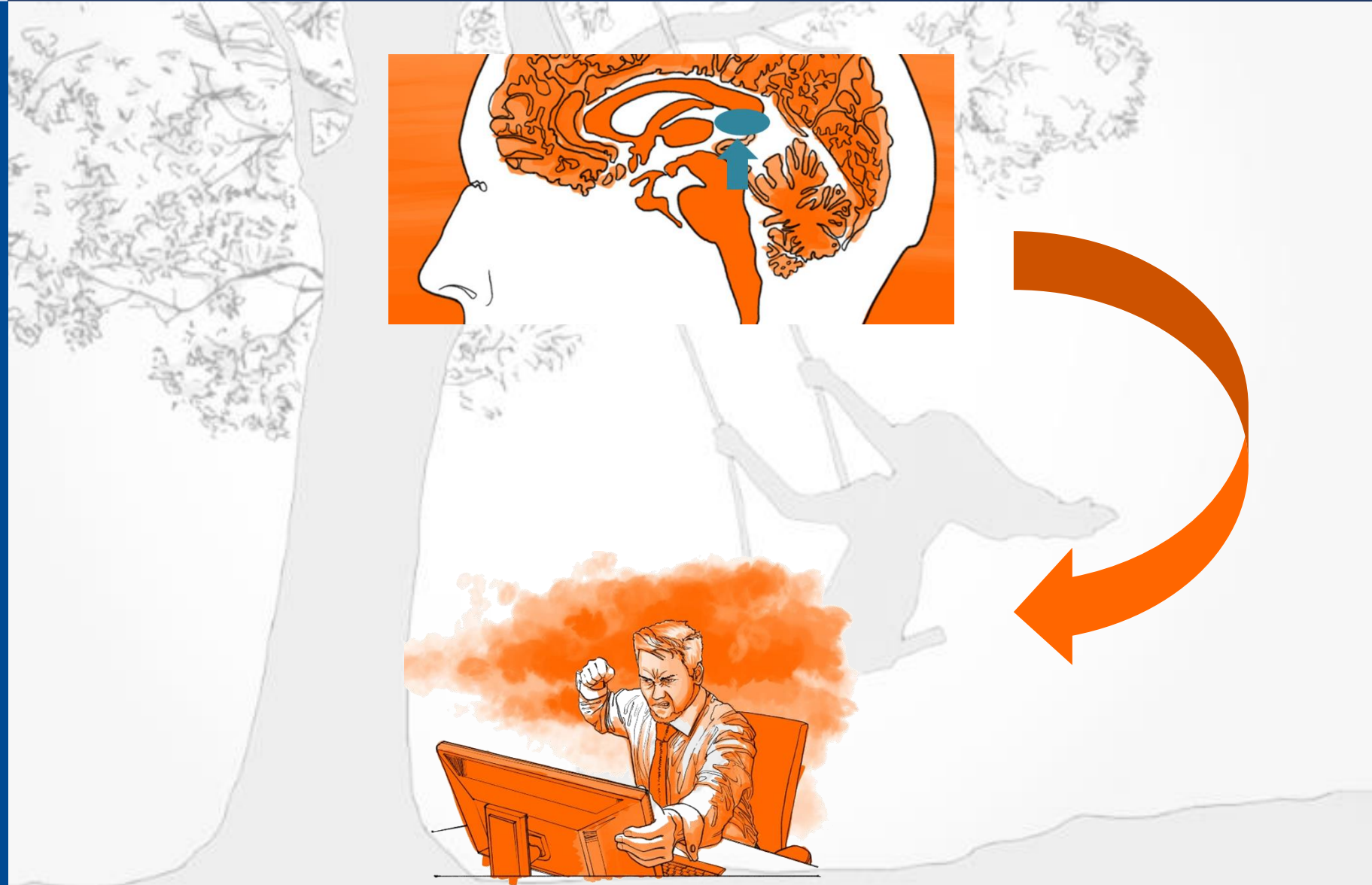
Welche Bereiche sind beteiligt?



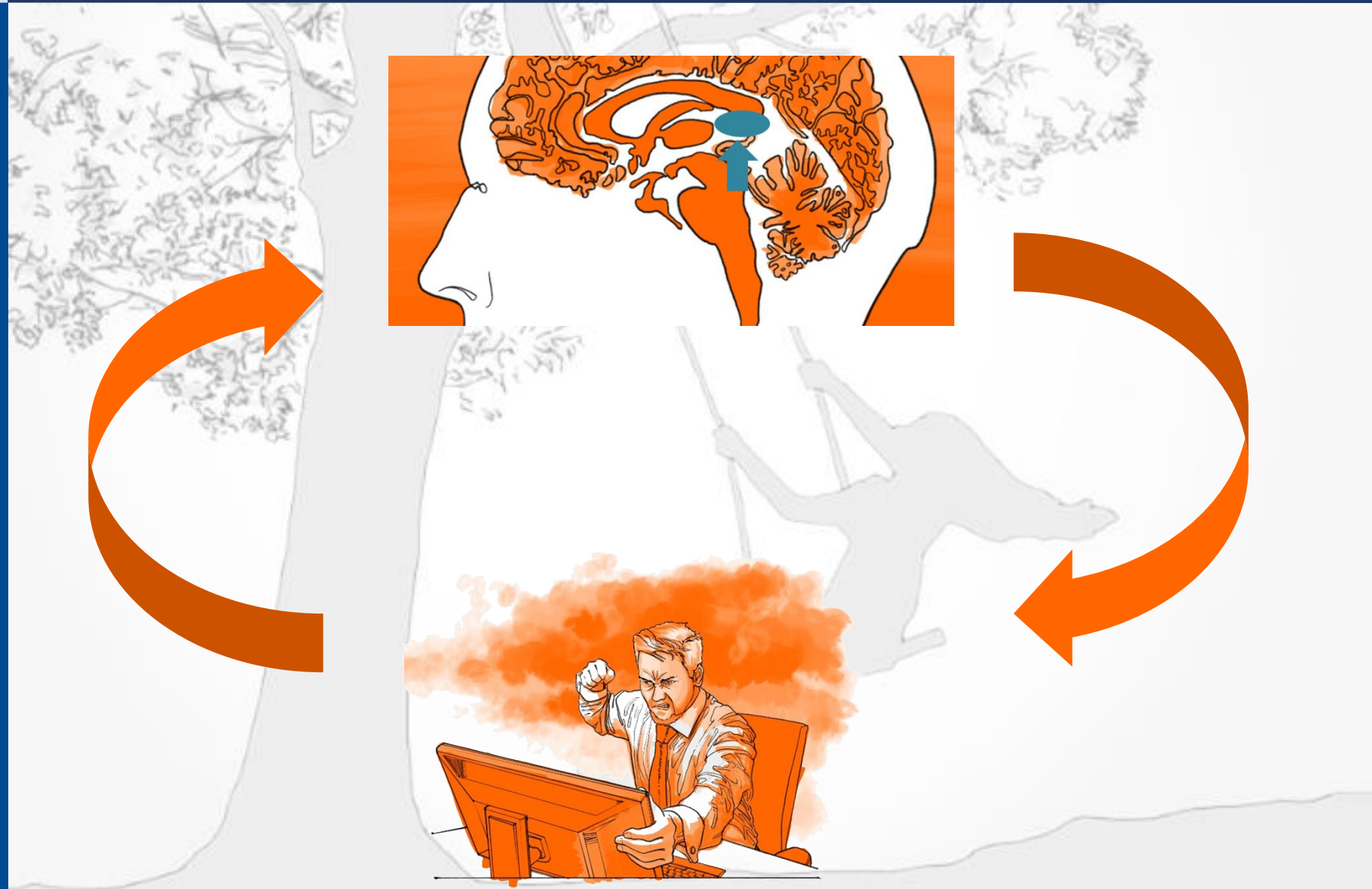
### Folgen



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Achtsamkeit?



Aufmerksamkeit



Bewertung

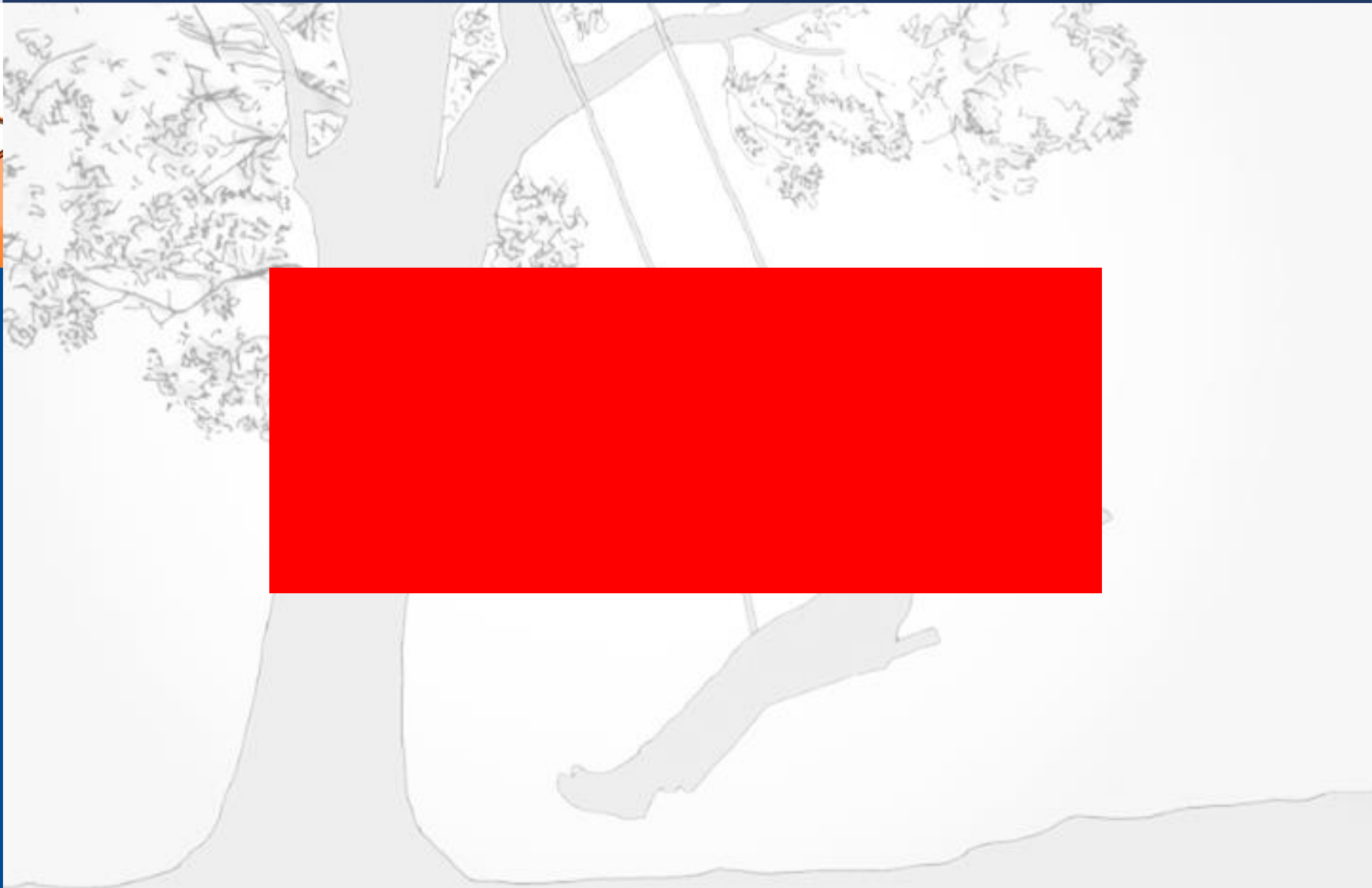
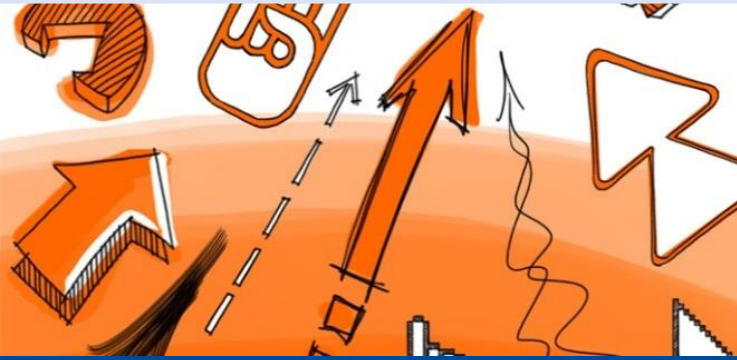


Warum hilft  
Achtsamkeit?









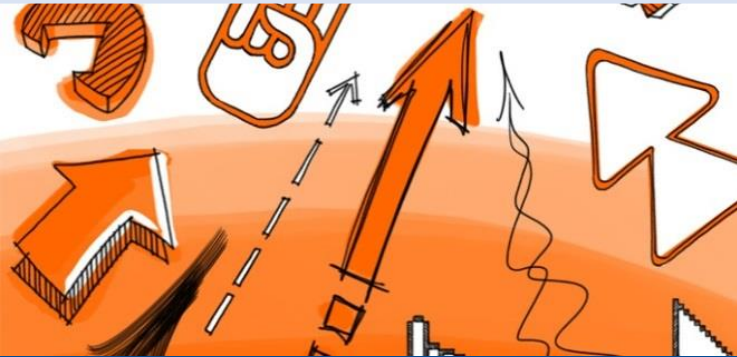




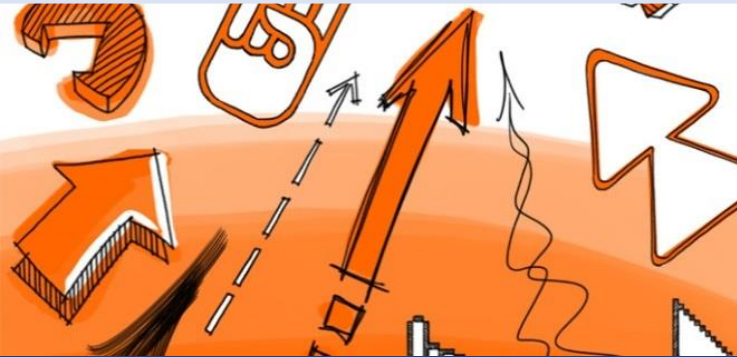




**Rot**



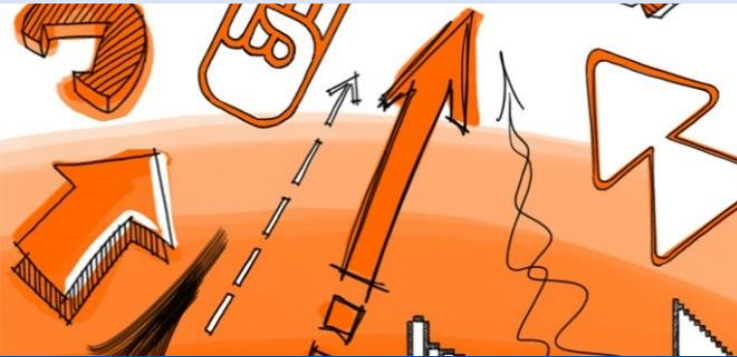
Grün



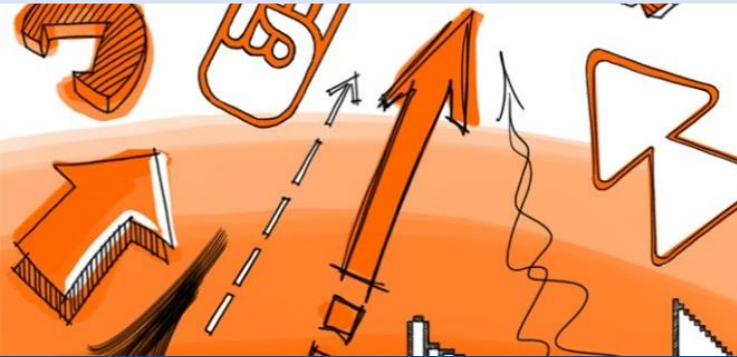
# Blau



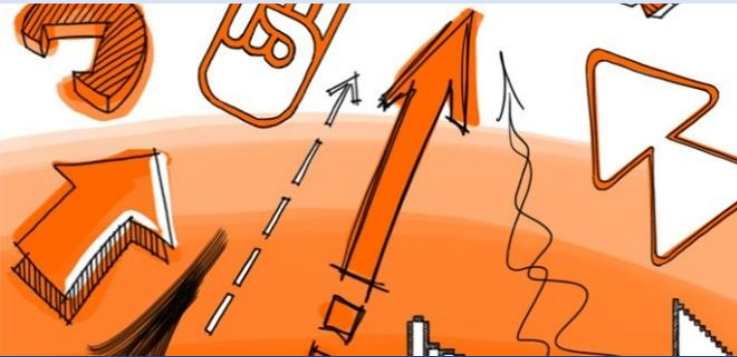
**Rot**



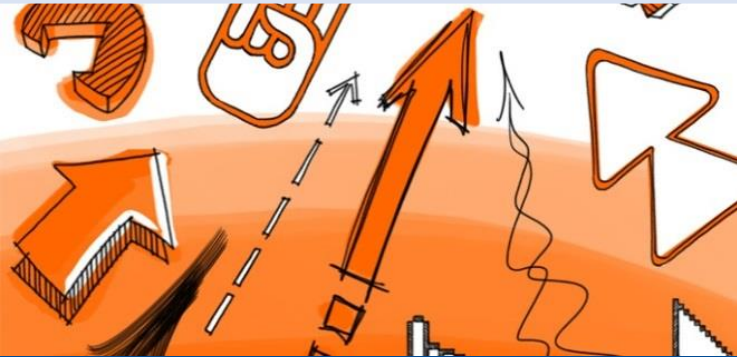
Gelb



# Grün

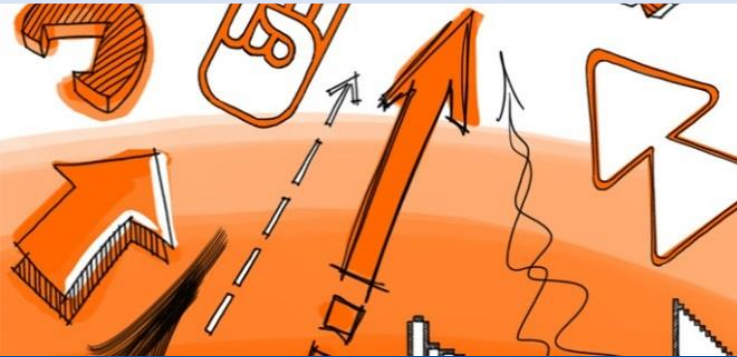


**Grün**



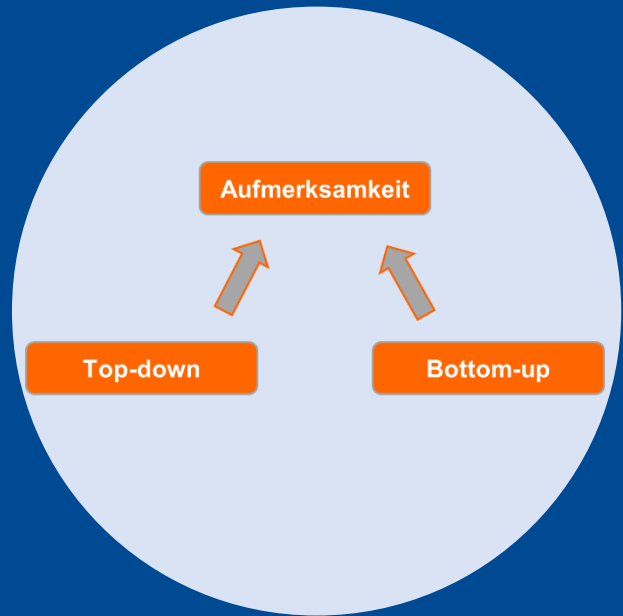
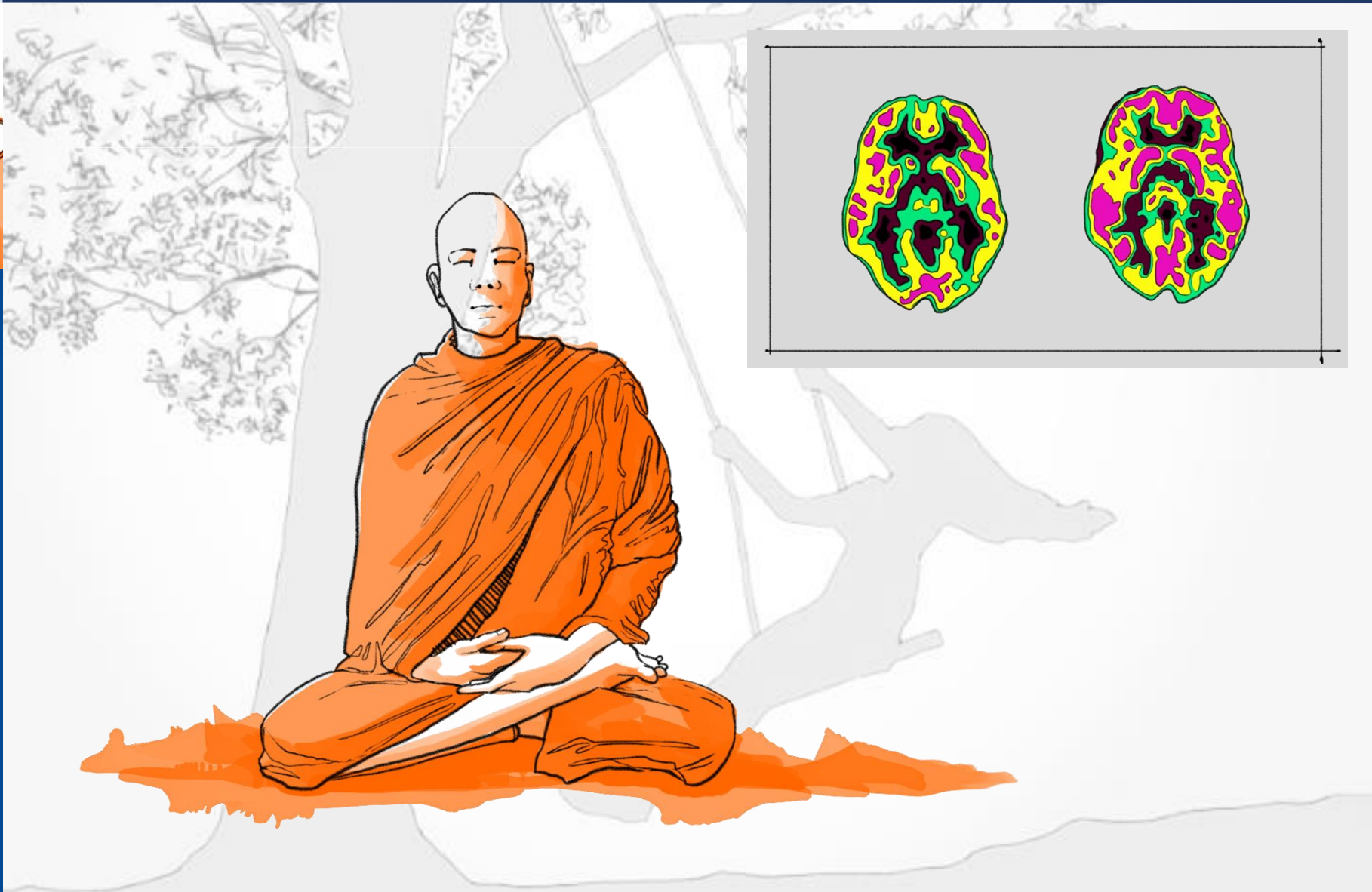
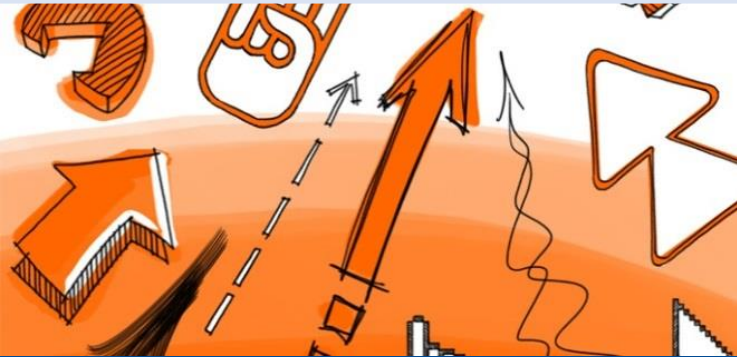
Rot



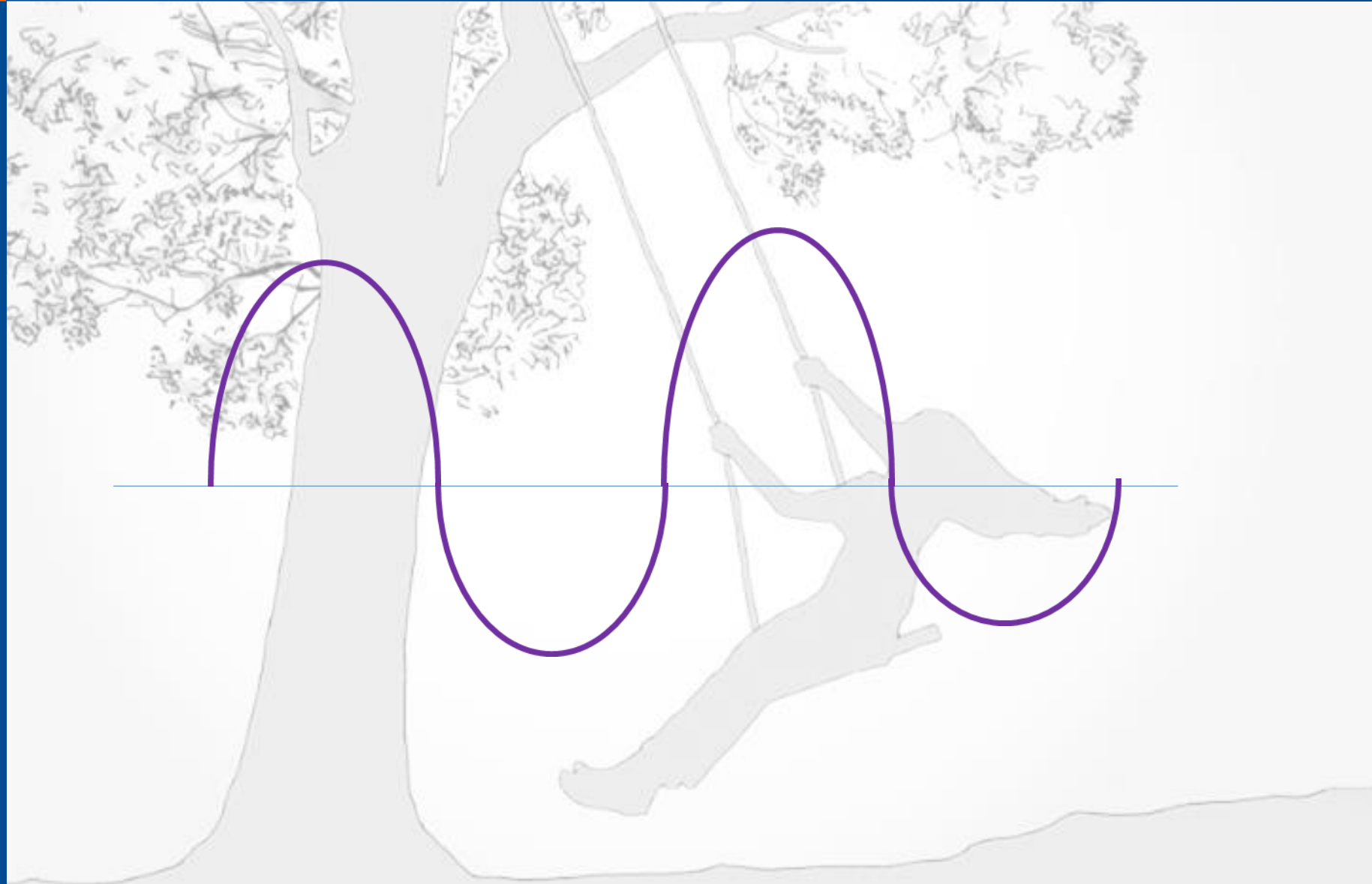


## Aufmerksamkeit

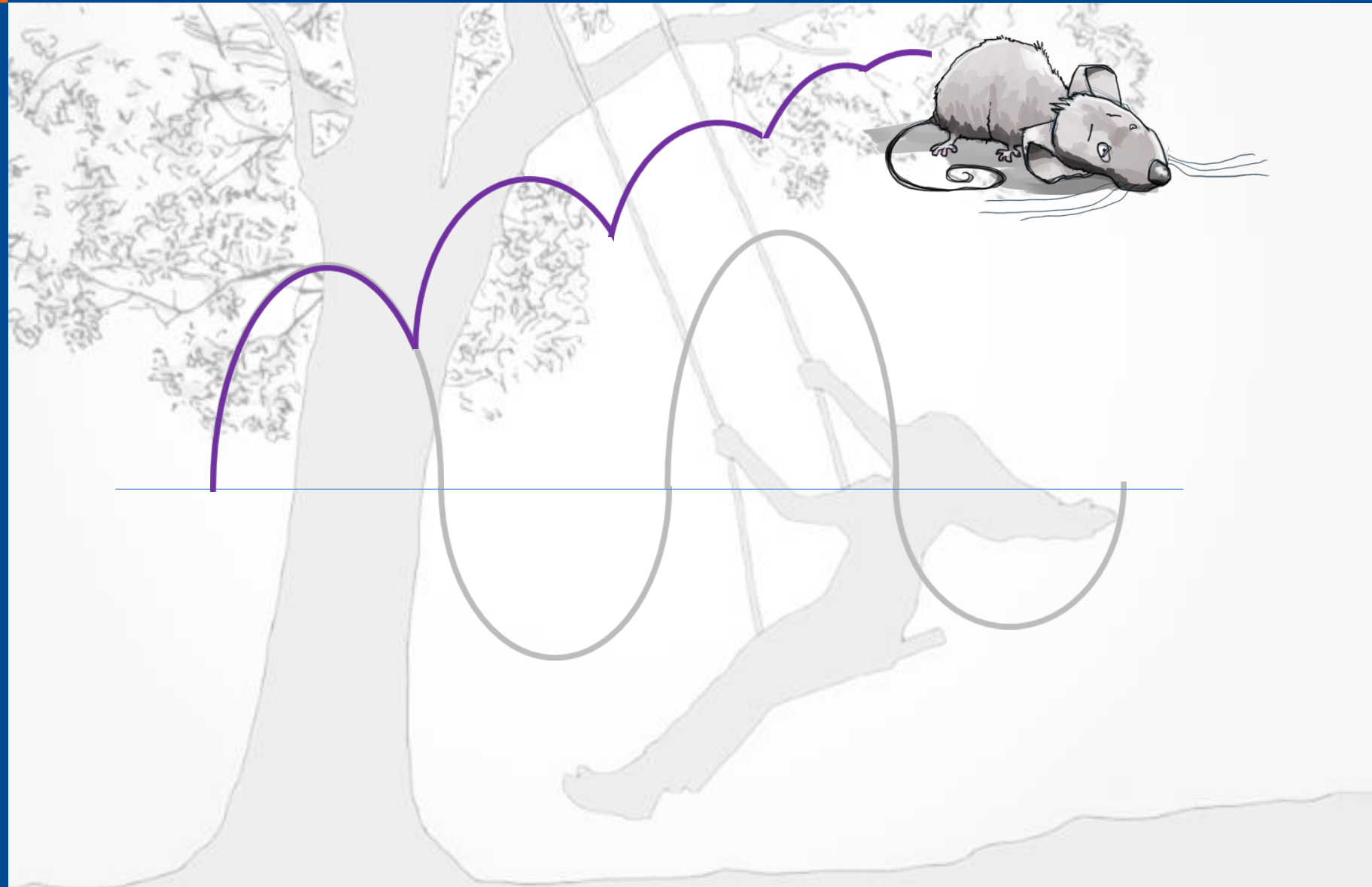




### Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



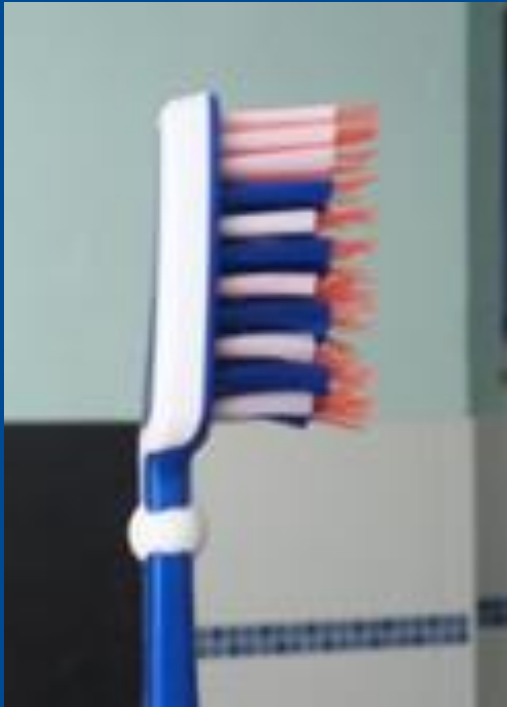
Wechsel zwischen  
Sympathikus und Para-  
sympathikus



### Stress und Gesundheit



### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



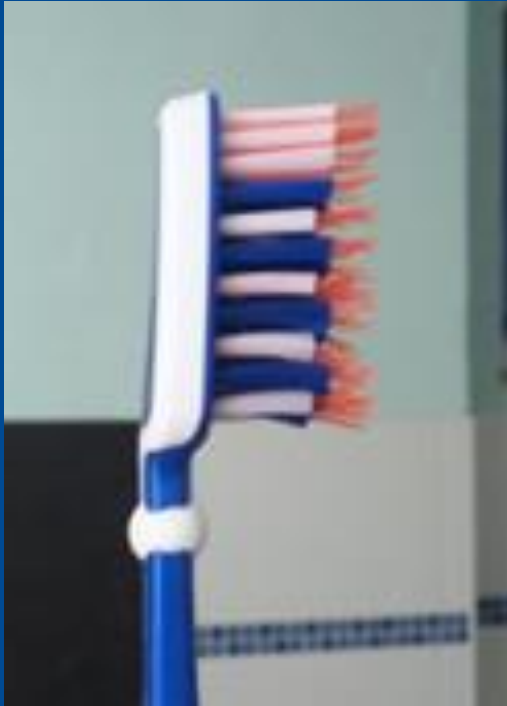
*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

#### Ihre Entscheidung



### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



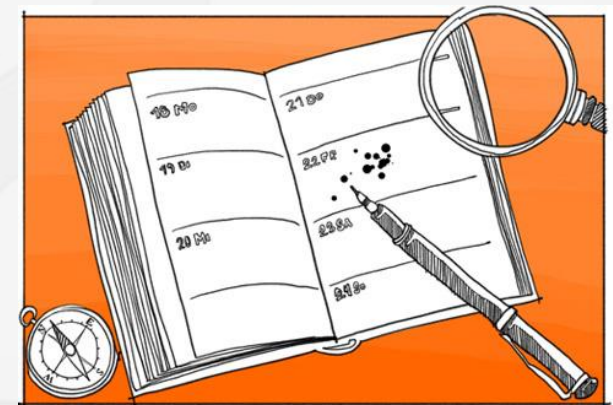
*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

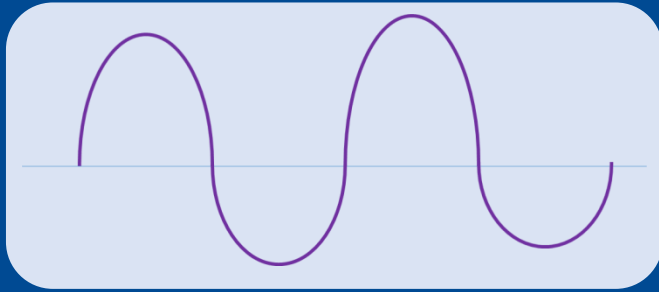
#### Ihre Entscheidung



#### Ihre Möglichkeiten



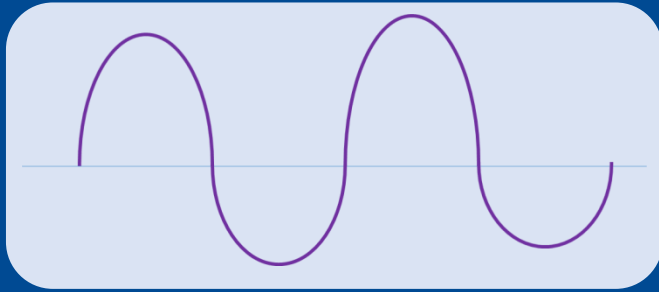
### Wirkung von Erholung



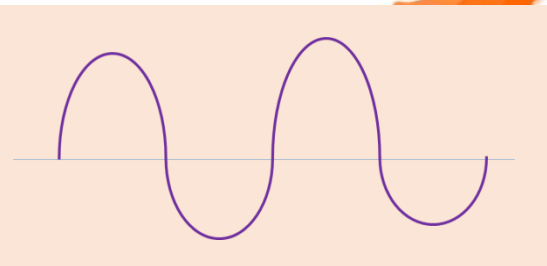
Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



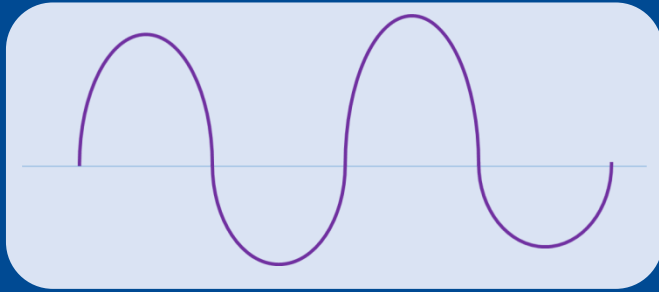
### Wirkung von Erholung



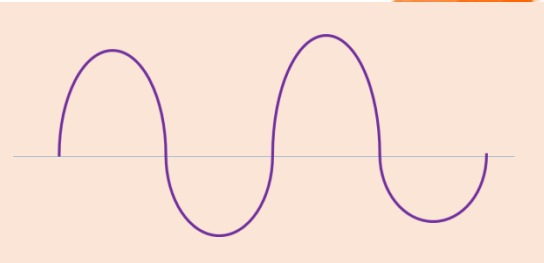
Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



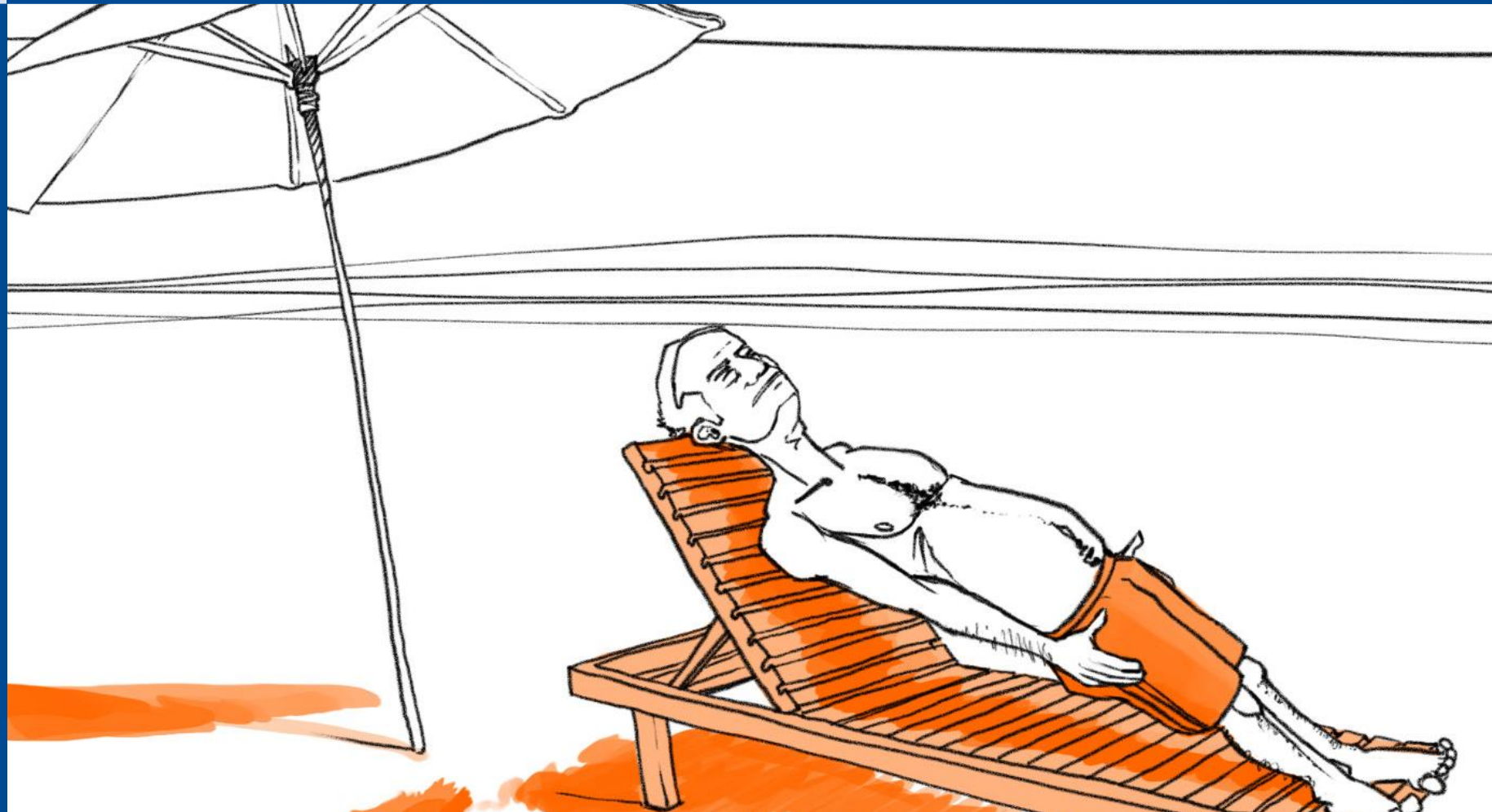
### Wirkung von Erholung



Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



## Was sehen Sie?



## Was sehen Sie?



## Was sehen Sie?









## Antreiber: Mache es (immer) allen recht!





## Was kennen Sie von sich?



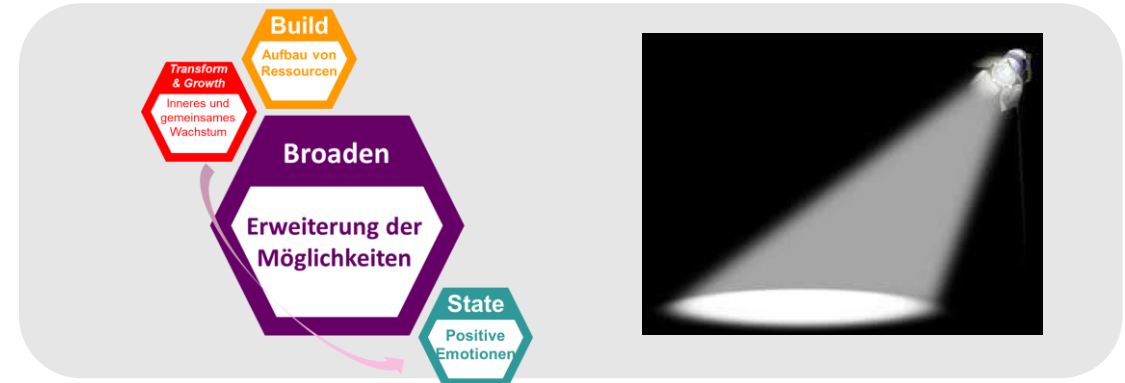
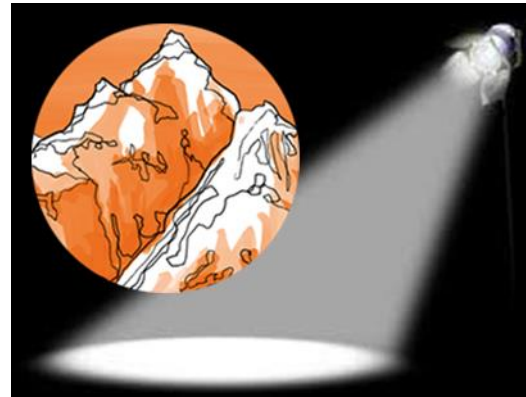
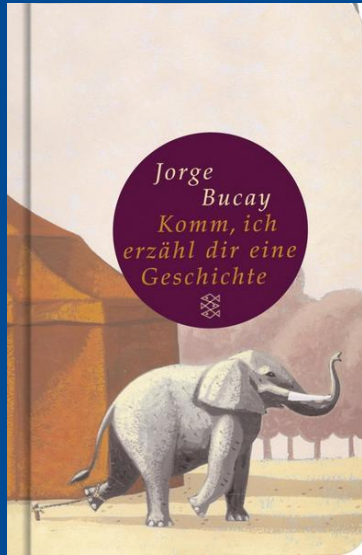


### Ablauf der Partnerarbeit im Überblick

- 1) Situation identifizieren
- 2) Auf potentielle Nebenwirkungen überprüfen
- 3) Gedankliche Entschärfung der Einschärfungen prüfen (Rückgriff auf Schritt 4)
- 4) Situation schildern und neues Verhalten planen (ggf. szenisch umsetzen)
- 5) Alltagsexperiment konkretisieren: Wann, wo, mit wem? (ggf. Hilfestellungen verabreden)



# Aus der erlernte 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	

## Peer-Coaching



- 1) Situation identifizieren
- 2) Auf potentielle Nebenwirkungen überprüfen
- 3) Gedankliche Entschärfung
- 4) Situation schildern und neues Verhalten planen
- 5) Alltagsexperiment konkretisieren: Wann, wo, mit wem?

### Ablauf

- 5 Minuten Beratung
- 2 Minuten Supervision
- 2 Minuten Vorsätze für die nächste Beratungssession

Selbstentwickler\*in



Explorieren  
Ressourcen-  
fokussierend



Supervisor\*in

Reflektieren den  
Prozess ressourcen-  
fokussierende

Selbstentwickler\*in


### Reflexionsfragen

- Was hat gut funktioniert?  
Was war hilfreich?
- Was haben Sie dazu beigetragen? (Wer hat was beigetragen?)
- Was wäre noch hilfreich gewesen?
- Was hätten Sie anders machen können?



- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, Bauch etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?
  
- ***Verändern der Beziehung: Externalisierung des Anteils***
- Wo hier im Raum könnte der Anteil sitzen, so dass Ihr innerer Druck abnimmt?
- Wenn Sie das jetzt einmal ausprobieren würden: Was würde sich ändern?
- Woran würden Sie es körperlich merken?
- ***Inneren Anteil würdigen***
- Stellen Sie sich vor, dieser Anteil hätte vielleicht einen positiven Sinn für Sie, welcher könnte das wohl sein?
- ***Bedürfnisse des Anteils wahrnehmen***
- Was bräuchte Ihr Anteil, damit er Ihnen keinen Druck machen muss?

### Wertschätzung



**Wertschätzung**

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

### Psychische Effekte von Oxytocin

- ✓ 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



### Selbst- und Fremdwertschätzung



### Psychische Effekte von Oxytocin

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



- Erfolge
- Genutzte Kompetenzen
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung





## Langer (2009)

### Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den Gelenken

Rückgang der  
Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des  
Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70  
bis Anfang 80

20 Jahre  
zurück

- Eine Woche lang in Räumlich  
in eine abgeschiedene Umge
- Die Räumlichkeiten waren  
hergerichtet, als wäre es 1959

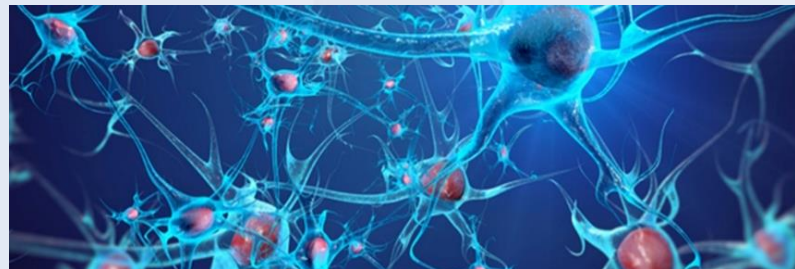


Gruppe 1

**Nur in der Umgebung leben**

Gruppe 2

**Sich vorstellen, 20 Jahre jünger zu  
sein**





## Langer (2009)

### Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den Gelenken

Rückgang der  
Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des  
Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70  
bis Anfang 80

20 Jahre  
zurück

- Eine Woche lang in Räumlich  
in eine abgeschiedene Umge
- Die Räumlichkeiten waren  
hergerichtet, als wäre es 1959

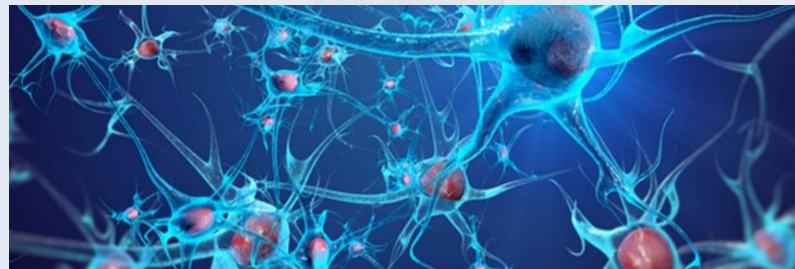


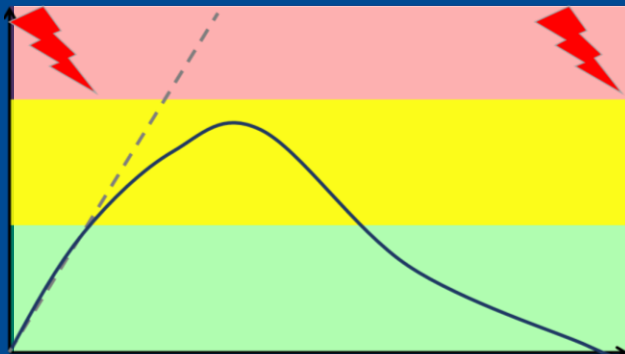
Gruppe 1

**Nur in der Umgebung leben**

Gruppe 2

**Sich vorstellen, 20 Jahre jünger zu  
sein**





**Sei perfekt!**



**Sei stark**



**Beeil dich!**



**Mache es allen  
recht!**



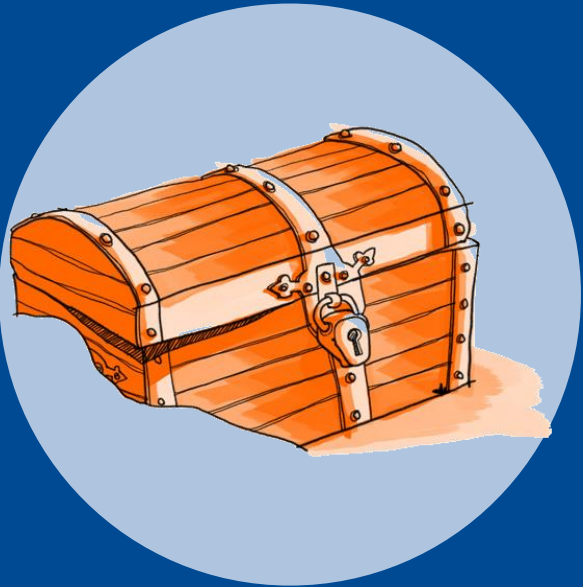
**Streng dich an!**

## Umgang mit innerem Druck (Schmidt, 2010)



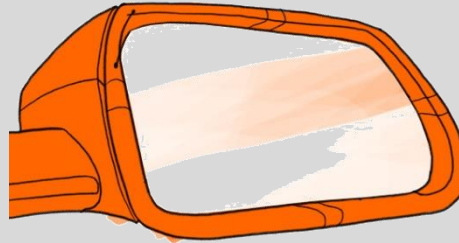
- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, bauche etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?
  
- ***Verändern der Beziehung: Externalisierung des Anteils***
- Wo hier im Raum könnte der Anteil sitzen, so dass Ihr innerer Druck abnimmt?
- Wenn Sie das jetzt einmal ausprobieren würden: Was würde sich ändern?
- Woran würden Sie es körperlich merken?
  
- ***Inneren Anteil würdigen***
- Stellen Sie sich vor, dieser Anteil hätte vielleicht einen positiven Sinn für Sie, welcher könnte das wohl sein?
  
- ***Bedürfnisse des Anteils wahrnehmen***
- Was bräuchte Ihr Anteil, damit er Ihnen keinen Druck machen muss?

### Sinnhaftigkeit



#### Dimensionalität des Sinns (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006)

##### Meaning



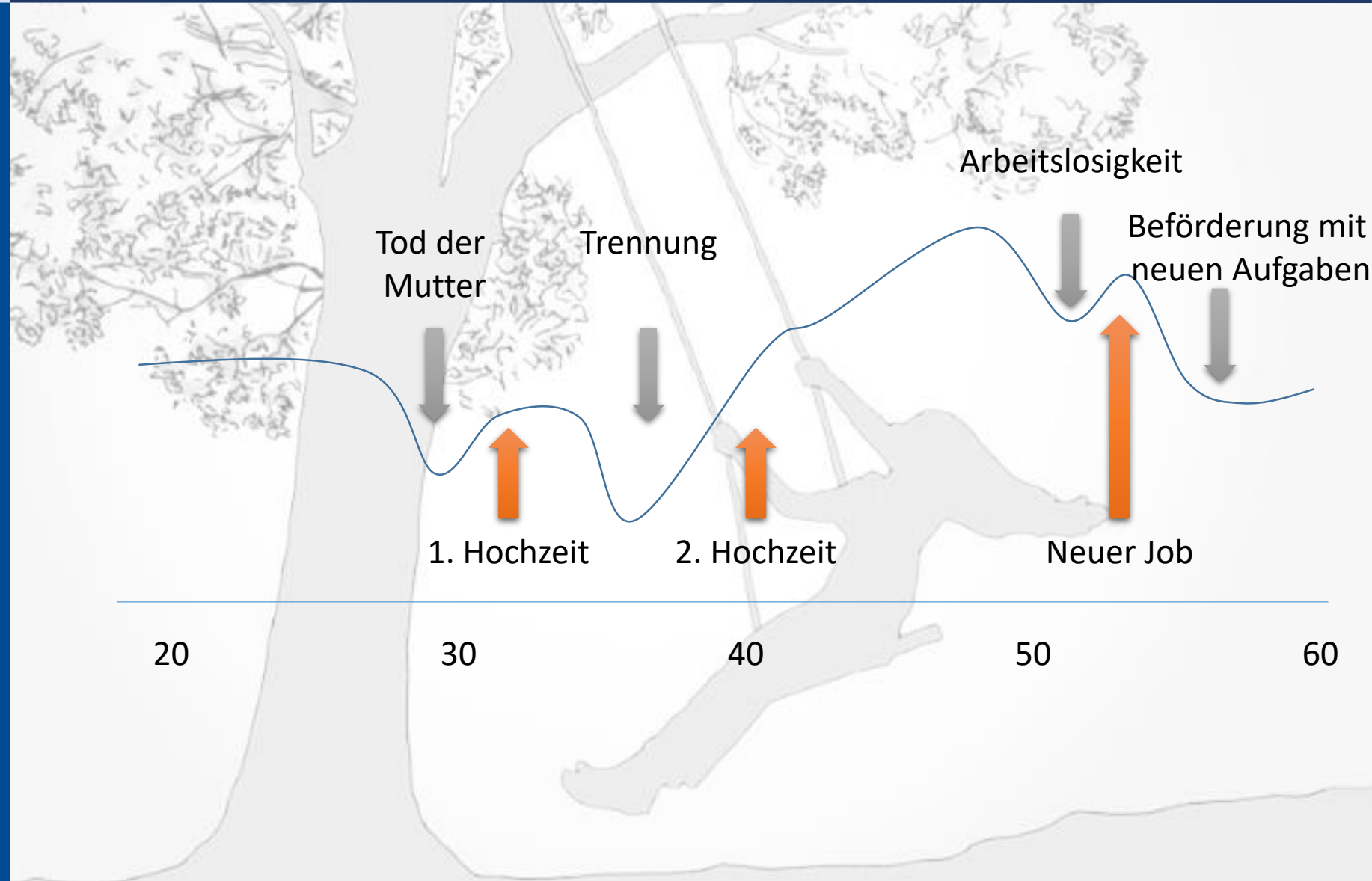
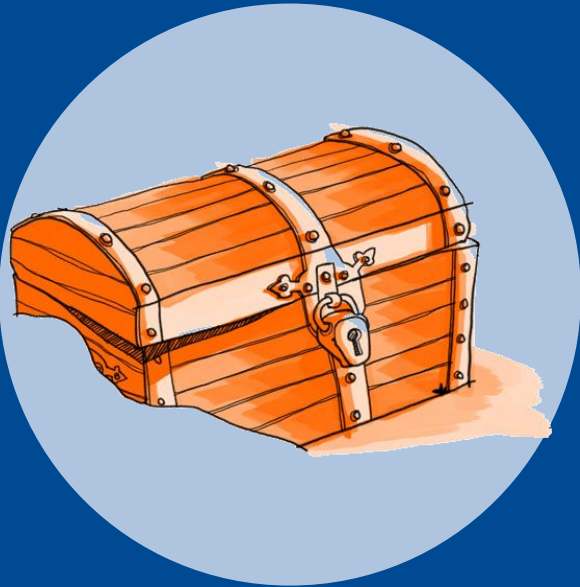
##### Purpose



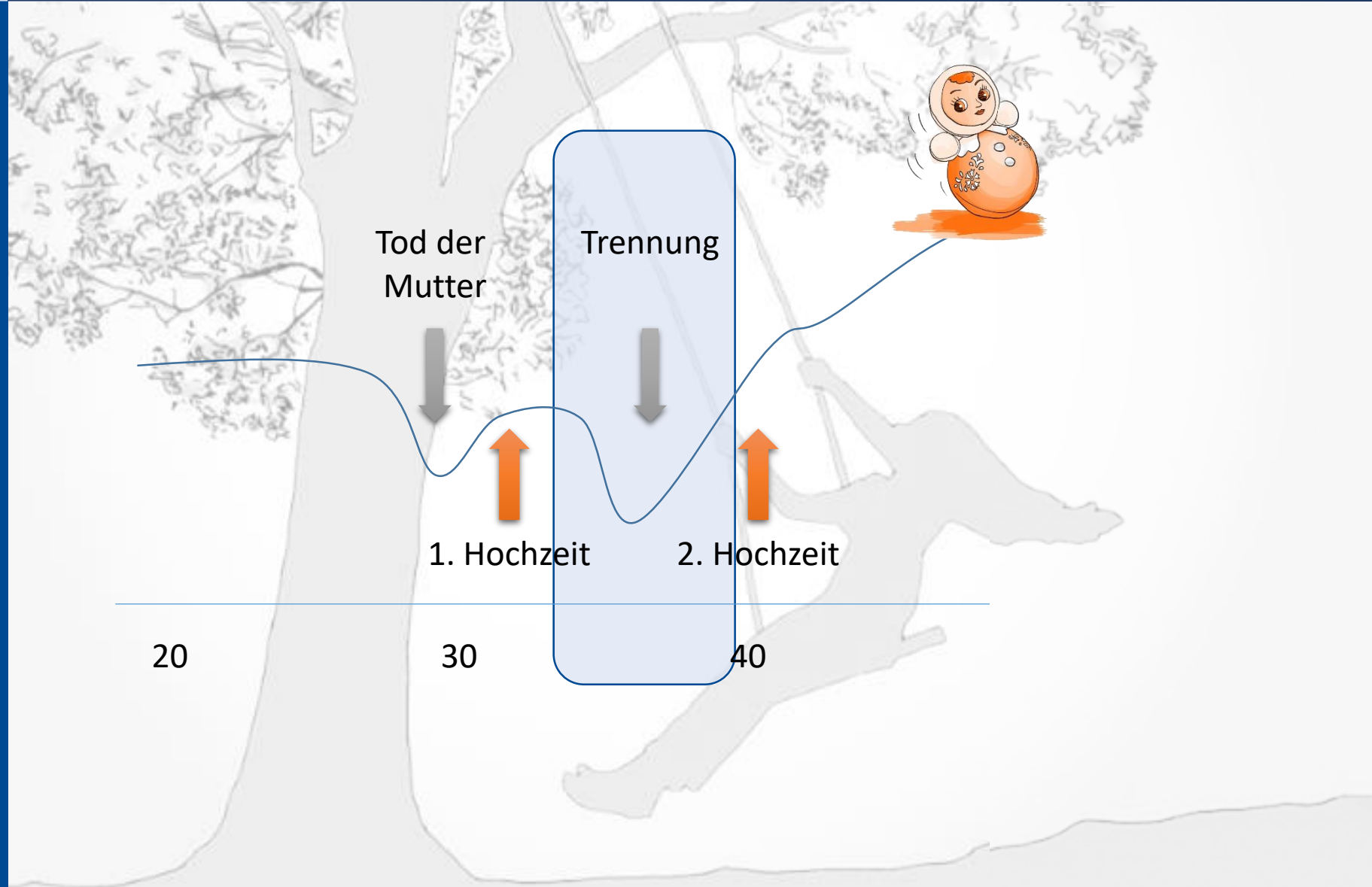
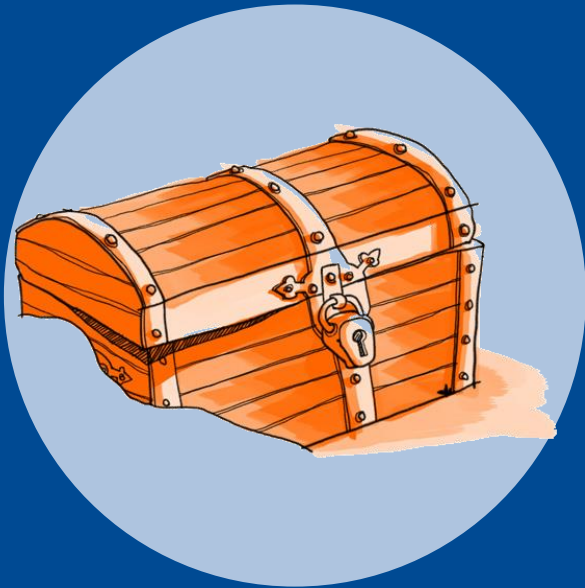
**Benefit finding:** Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

- Benefit finding ist assoziiert mit **langsamerem Rückgang der Immunparameter** bei HIV Infizierten (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998)
- Benefit finding bei einem SARS-Ausbruch war assoziiert mit dem Anstieg von **sozialer Unterstützung** und **Selbstwert** (Cheng, Wong, & Tsang, 2006)

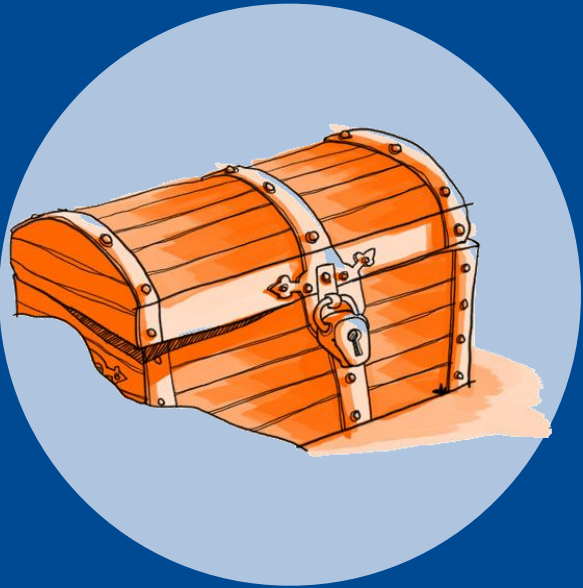
## Sinnhaftigkeit



### Sinnhaftigkeit



## Sinnhaftigkeit



**Benefit finding:** Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

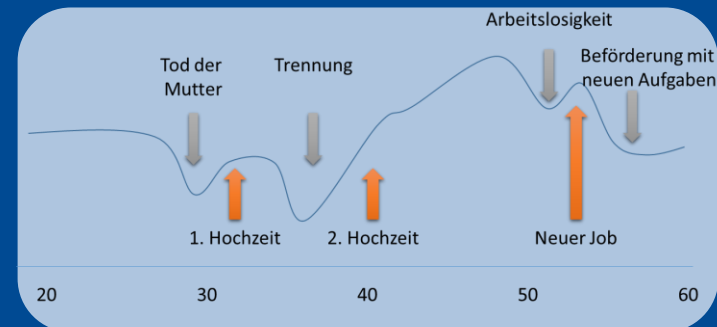
### Tägliche Übung (mit einem Interaktionspartner)



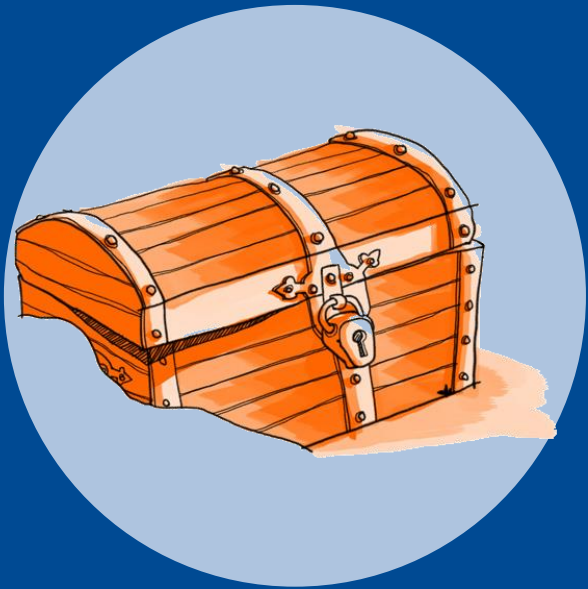
Schreiben Sie täglich ein kleines Ärgernis (daily hassles) auf, von dem Sie im Nachgang schon erahnen, welchen Benefit Sie finden können. Notieren Sie auch den (vermuteten) Benefit.

#### Reflektieren nach einer Woche gemeinsam:

- Welche Veränderung hat diese kleine Übung in meinem subjektiven Wohlbefinden verursacht
- Wie hätten Sie die Übung verändern können, dass sie für Sie besser passt?
- Wählen Sie gedanklich eine Person aus, für die Sie diese Übung anpassen müssten, damit diese davon profitiert.



### Der (biographische) Sinn von Tagesärgernissen



Situation	Emotion	Sinn

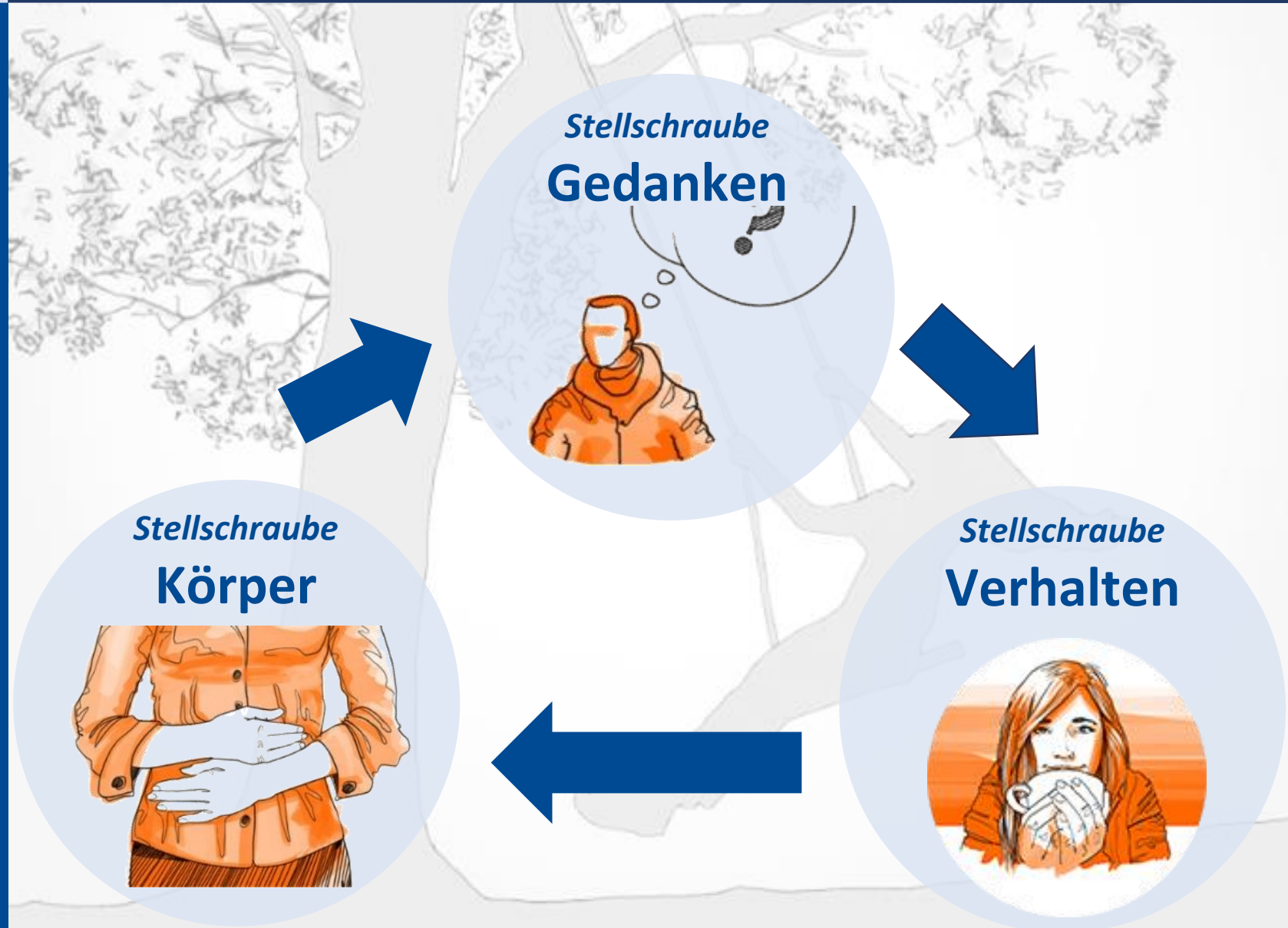
**Wagen Sie einen Blick in die Zukunft - und schauen Sie von dort zurück:**

***Was denken oder sagen Sie in einem Jahr darüber?***

- Zu was kann dieses Ereignis gut gewesen sein?
- Welchen Sinn könnte dieses Ereignis - jetzt mit Abstand betrachtet - gehabt haben?
- Was würde ich in meinem Leben heute vermissen, wenn es dieses Ereignis nicht gegeben hätte?



## Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell



Stellschraube  
Körper

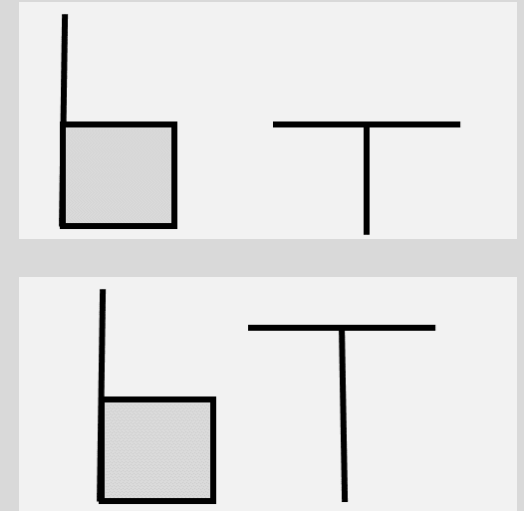


### Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



### Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992



### Stellschrauben

Stellschraube  
Körper



Ziel

Wirkungen	Nebenwirkungen



### Stellschrauben

Stellschraube  
Körper



Situation	Alte Körperhaltung	Alte Emotion	Neue Körperhaltung	Neue Emotion



### Stellschrauben

Stellschraube  
Gedanken



Ziel

Wirkungen	Nebenwirkungen



### Stellschrauben



Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

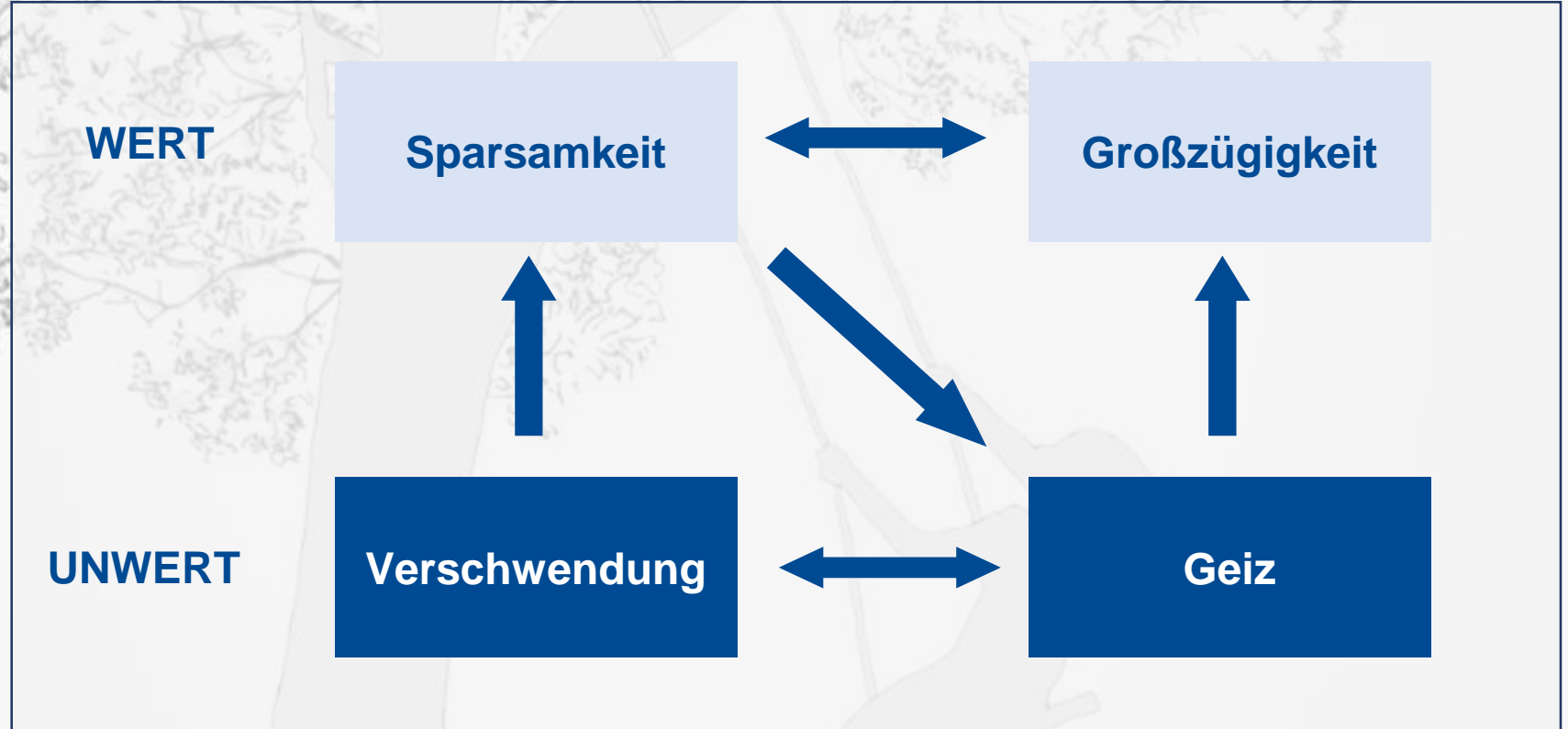


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

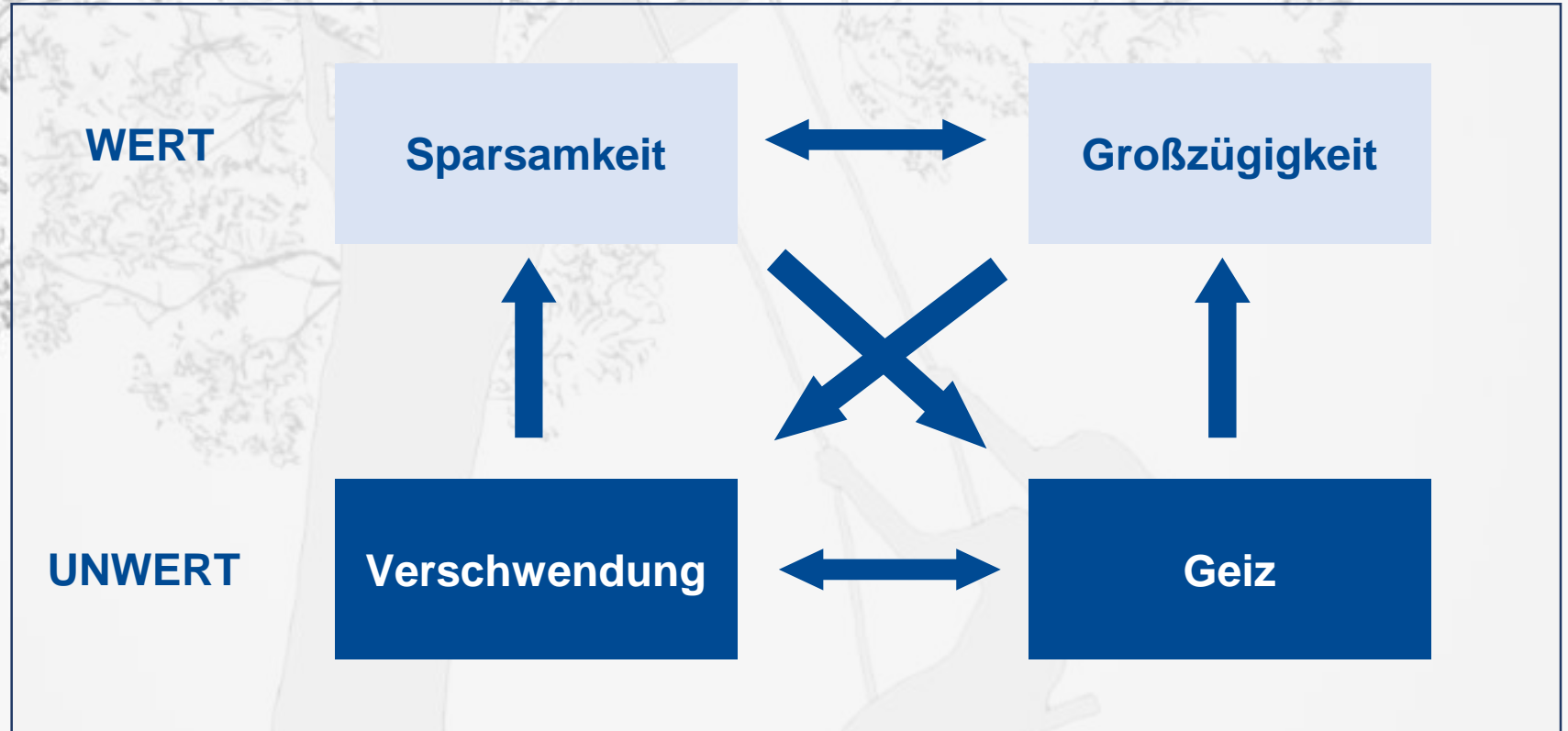


Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



### Stellschrauben



Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



### Stellschrauben

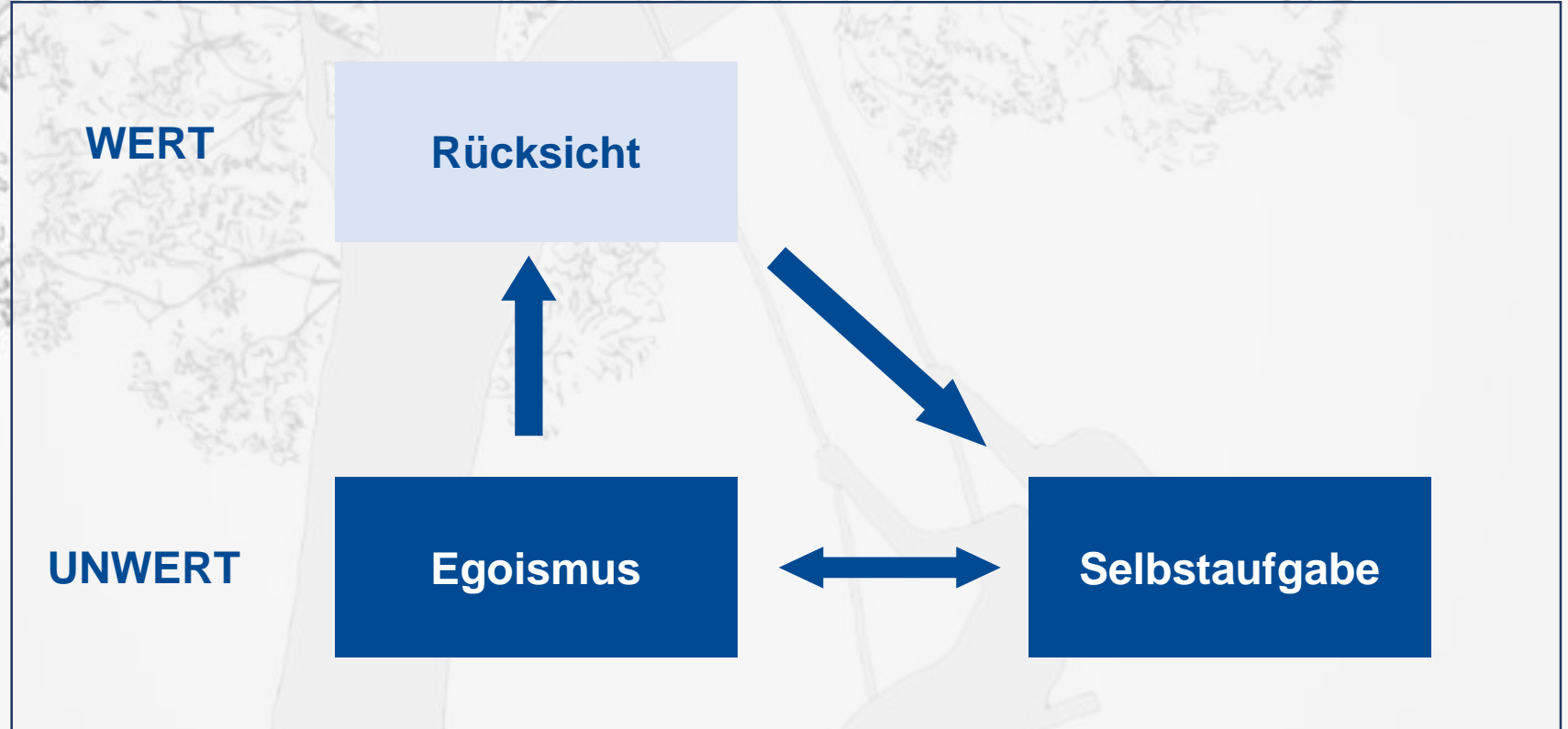


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

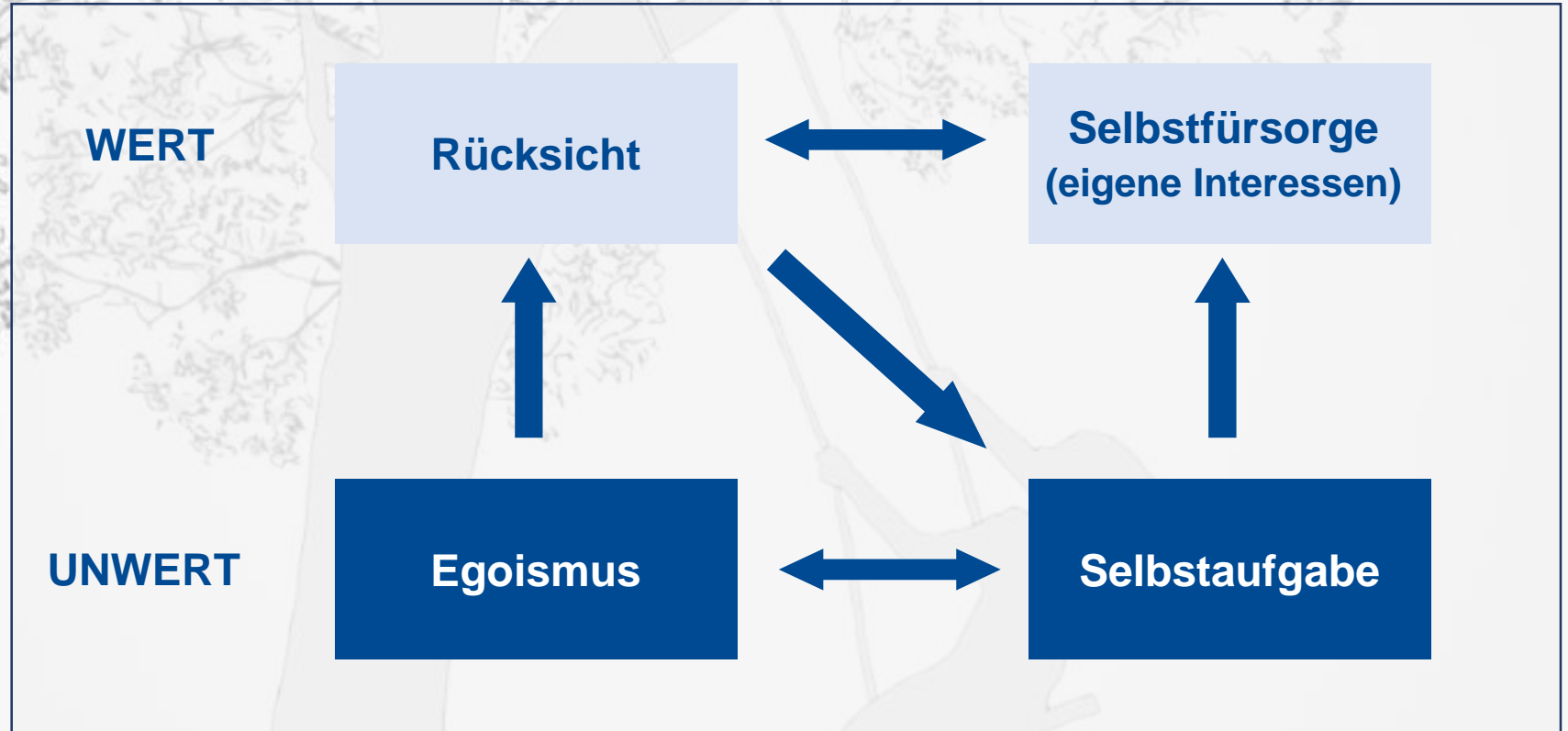


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

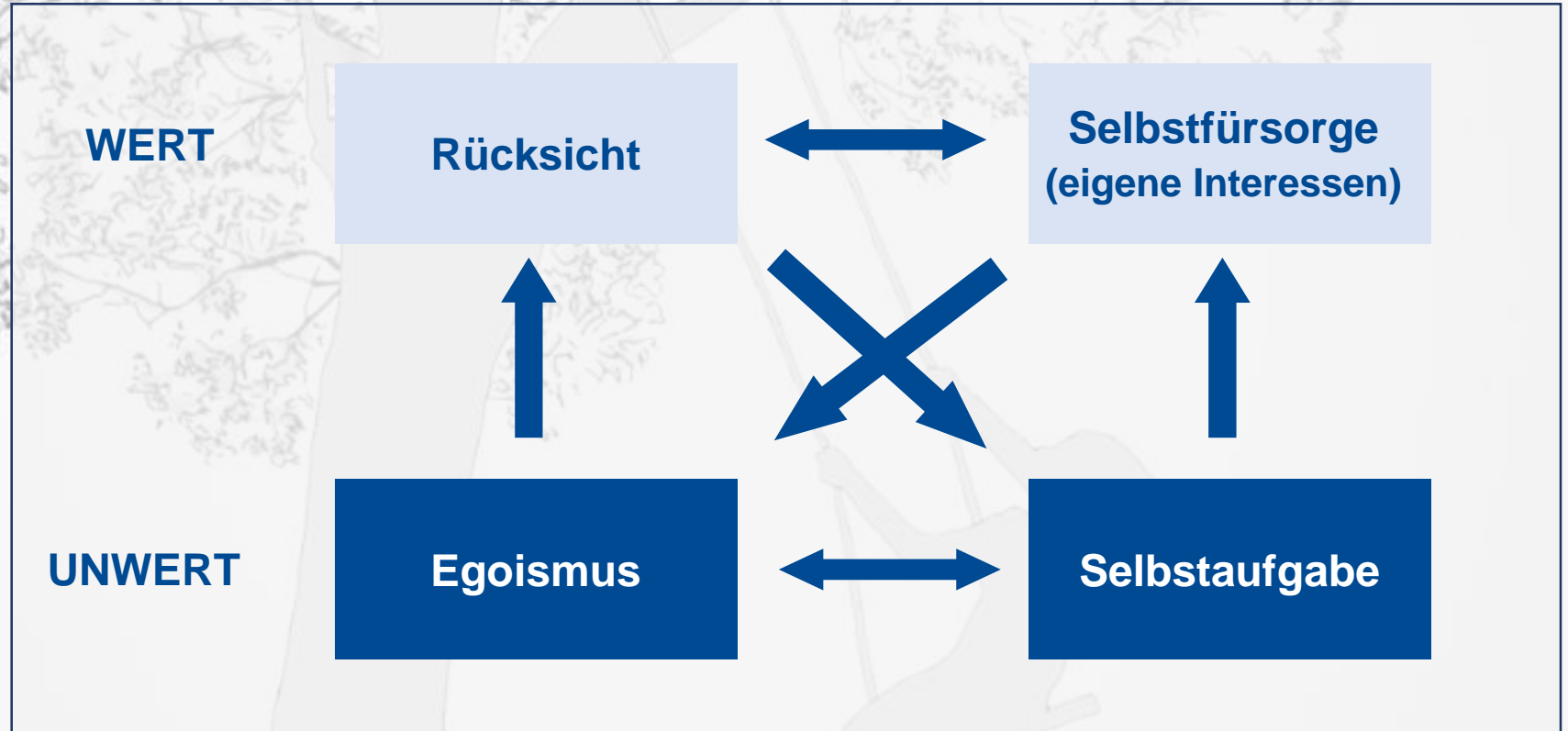


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben



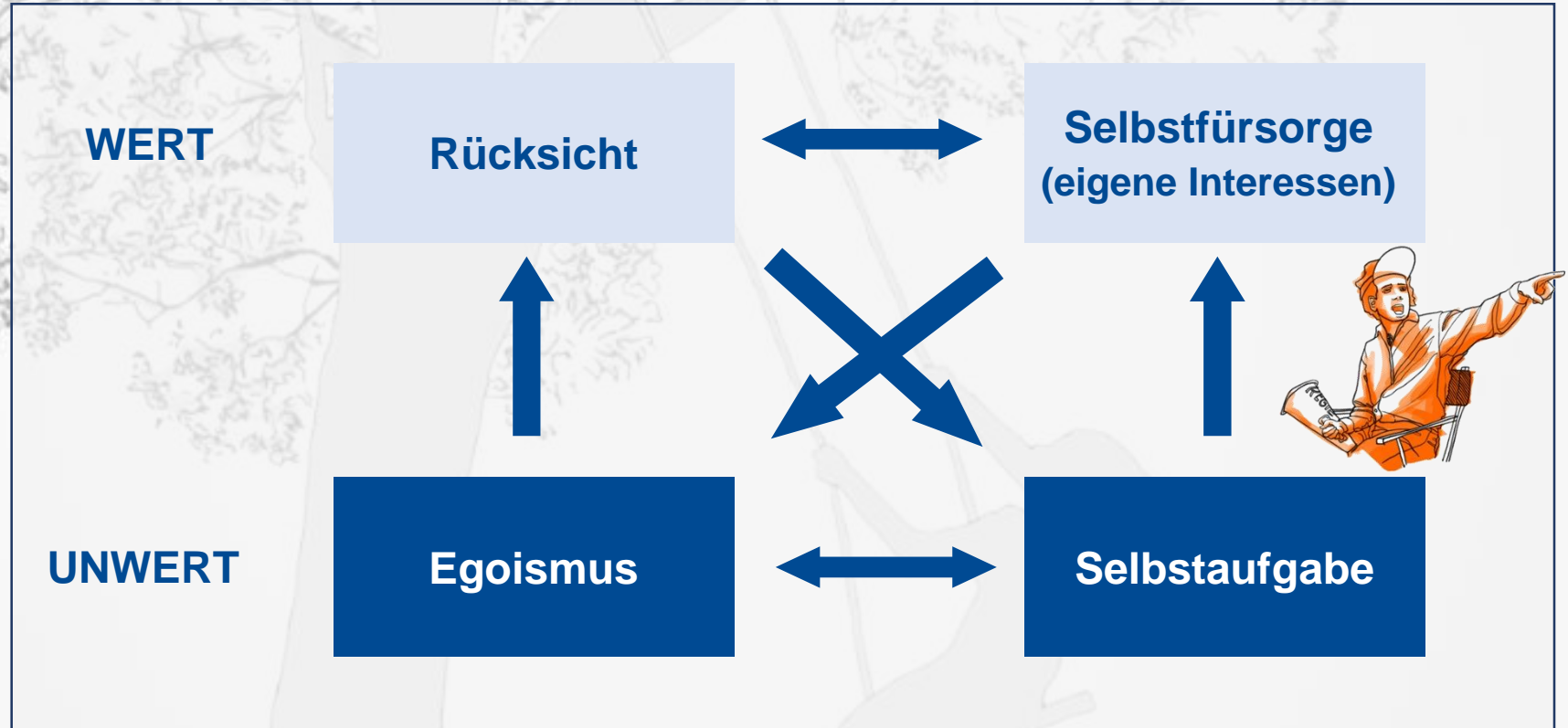
Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



## Werte- und Entwicklungsquadrat

Wie hat's funktioniert?



Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben

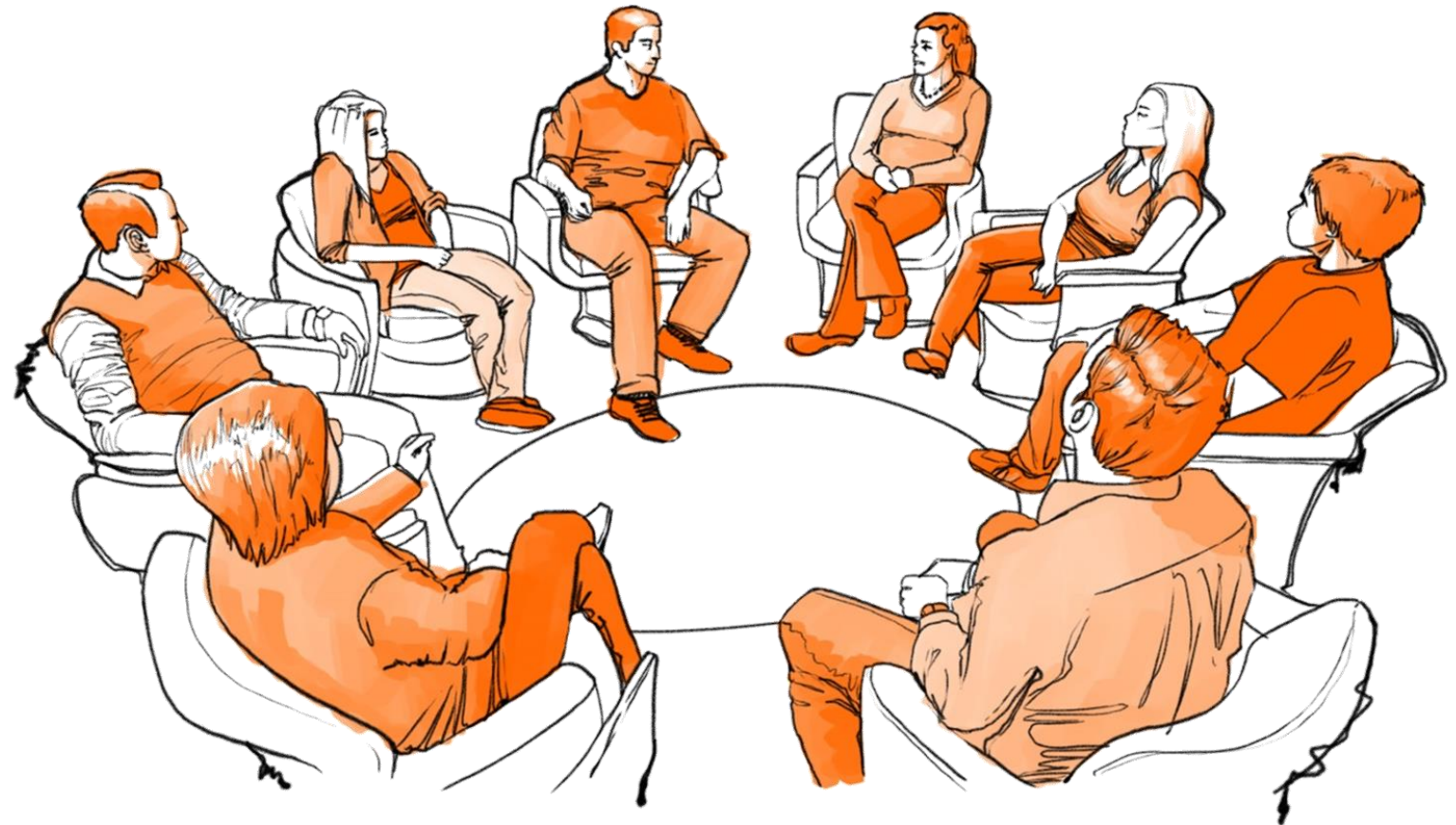
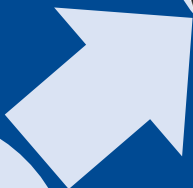


Stärken





Eckert • Tarnowski



Android



iPhone

