



Prof. Dr. Marcus Eckert

Resilienz fördern

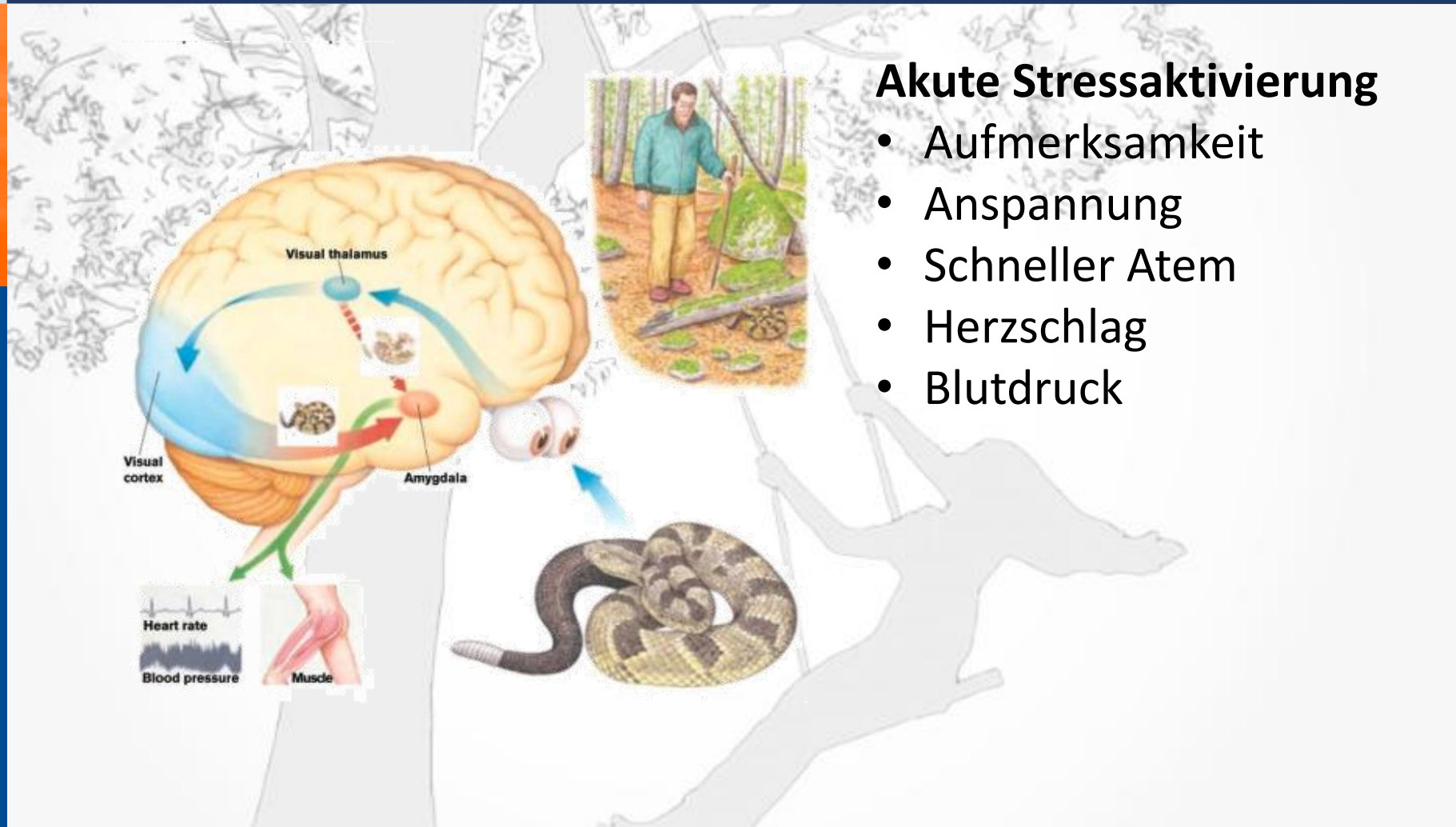
Selbst- und Fremdfürsorge im Schulalltag

- **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**



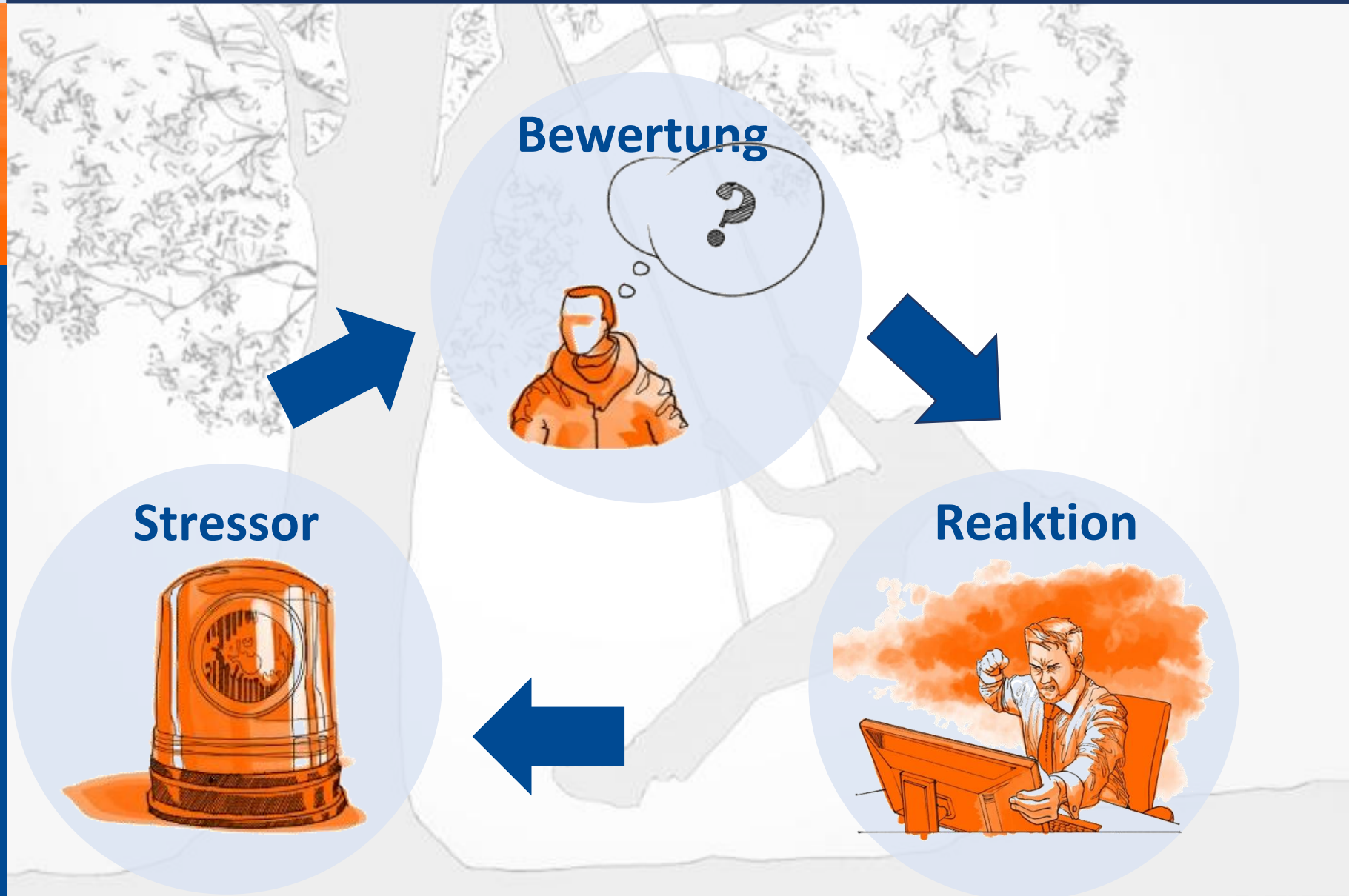
Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

Entstehung von Stress und negativen Emotionen

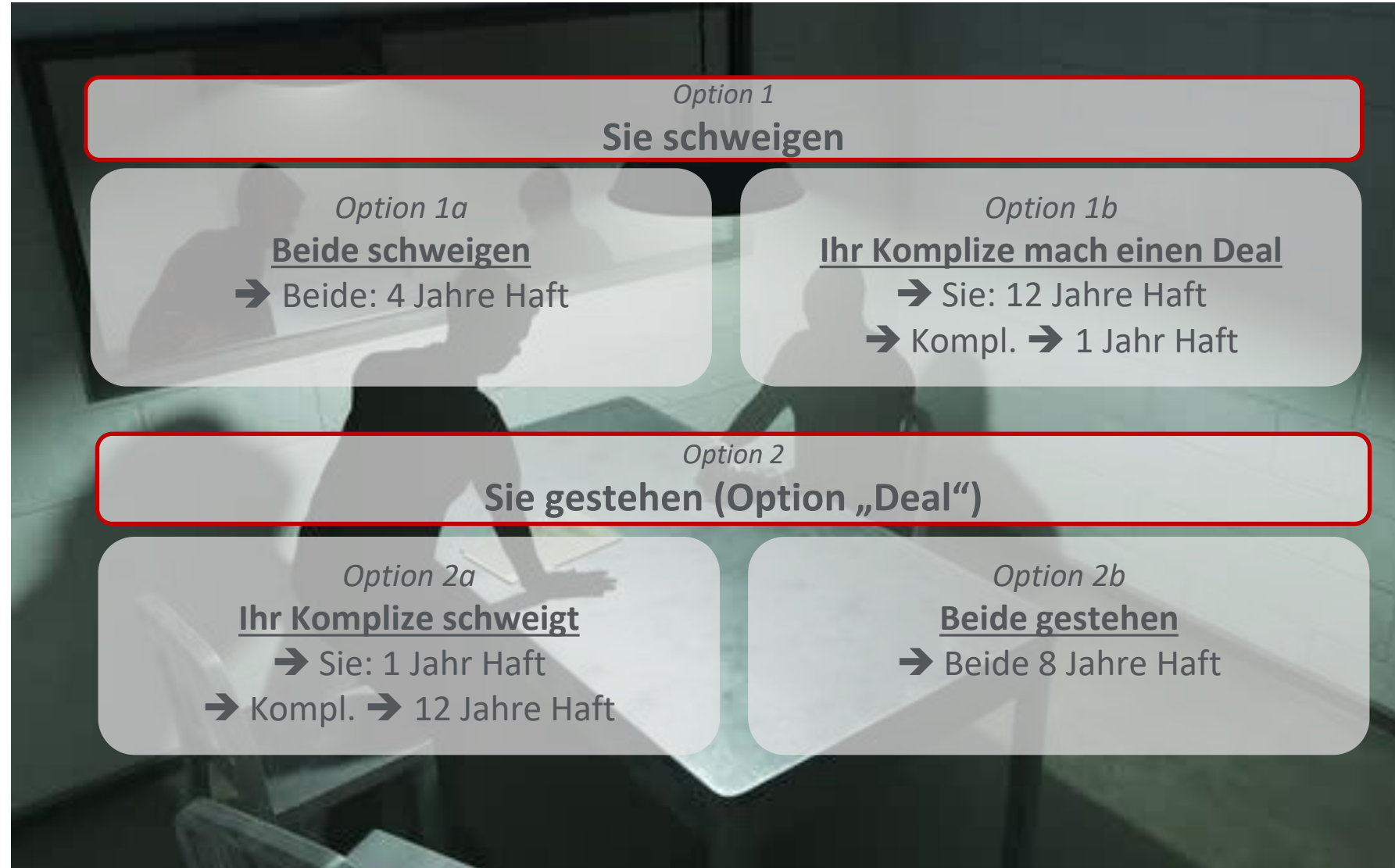


Unspezifische Stressreaktion

Aufmerksamkeit
Anspannung
Schneller Atem
Herzschlag
Blutdruck



Stellen Sie sich bitte einmal vor...



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“)

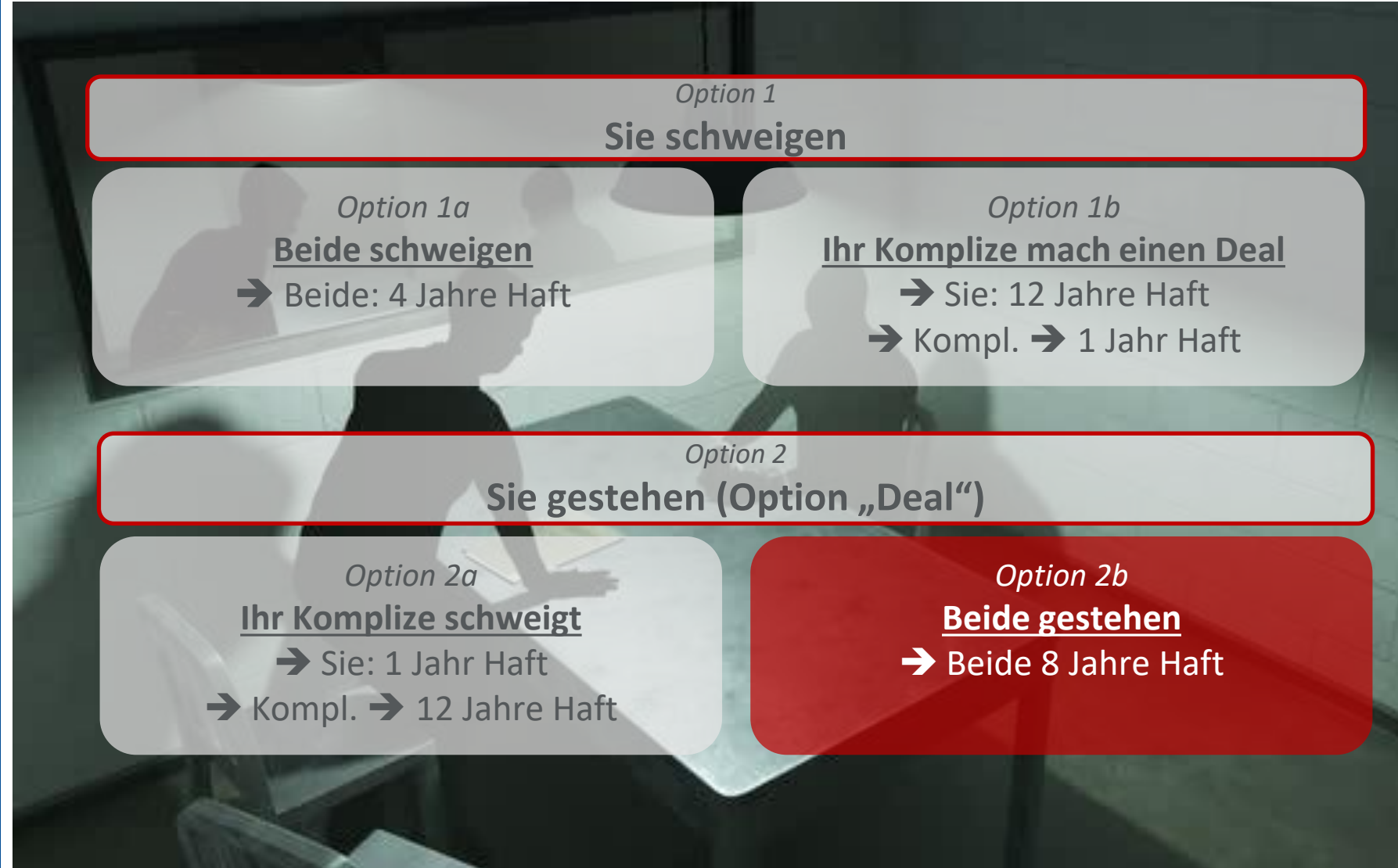
Option 2a
Ihr Komplize schweigt
→ Sie: 1 Jahr Haft
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b
Beide gestehen
→ Beide 8 Jahre Haft

Stellen Sie sich bitte einmal vor...

Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)



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

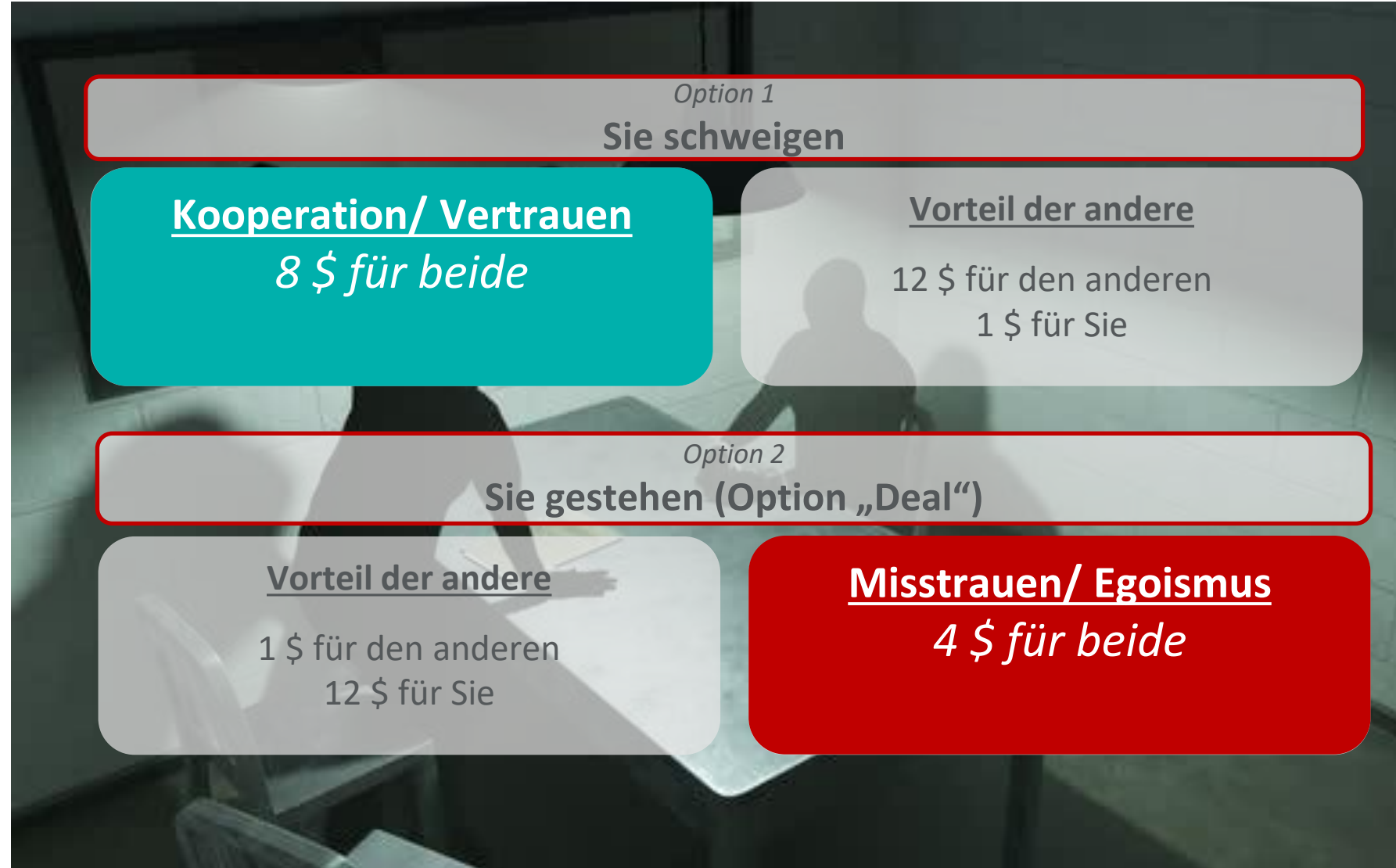
Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

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)



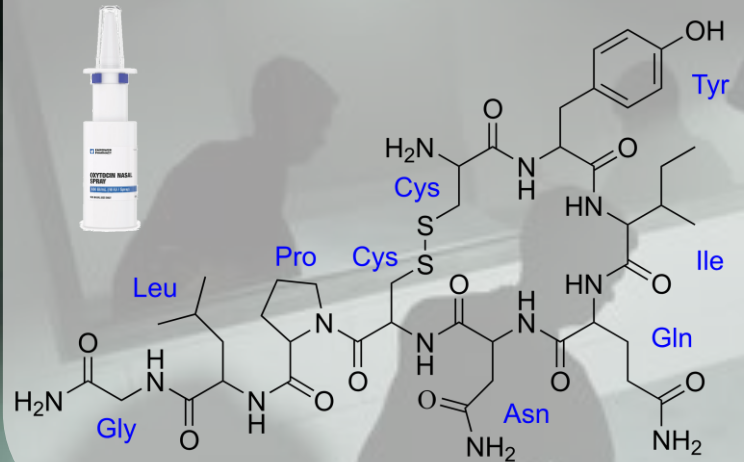
Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

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 <u>Beide schweigen</u> → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/ Vertrauen)	Option 1b <u>Ihr Komplize mach einen Deal</u> → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Option 2 Sie gestehen (Option „Deal“)	
Option 2a <u>Ihr Komplize schweigt</u> → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	Option 2b <u>Beide gestehen</u> → Beide 8 Jahre Haft

- Oxytocin erhöht Vertrauen und Kooperation
- Abhängig vom sozialen Kontext
- ... und der eigenen Einstellung

Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

Option 1
 Sie schweigen

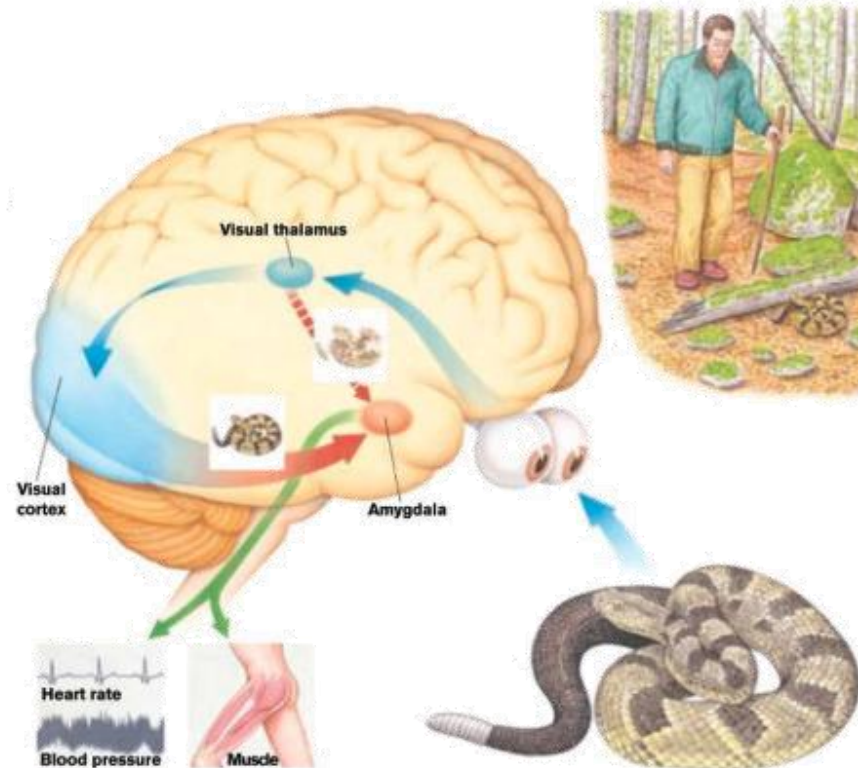
Option 1a
Beide schweigen
 → Beide: 4 Jahre Haft
(Kooperation/ Vertrauen)

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



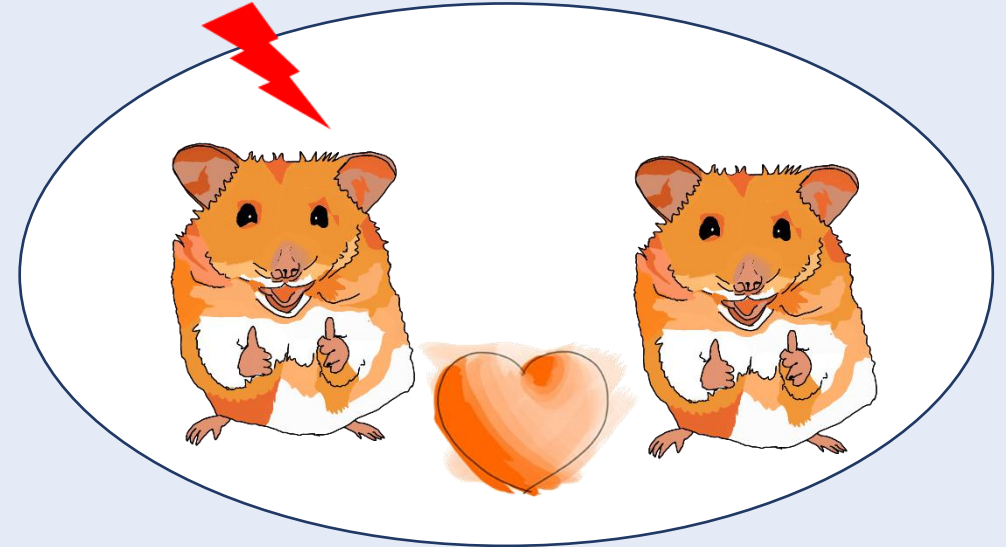
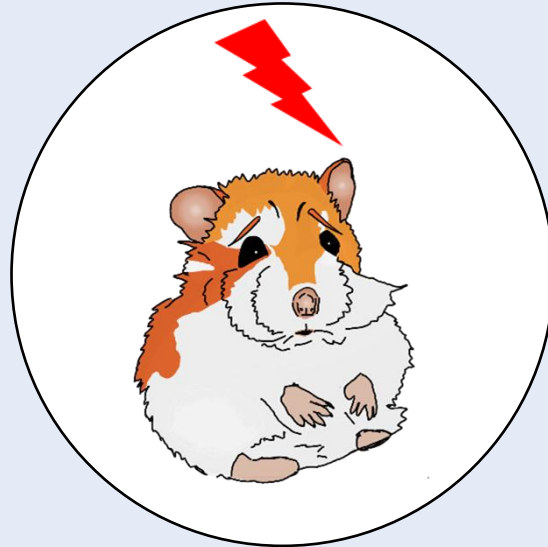
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



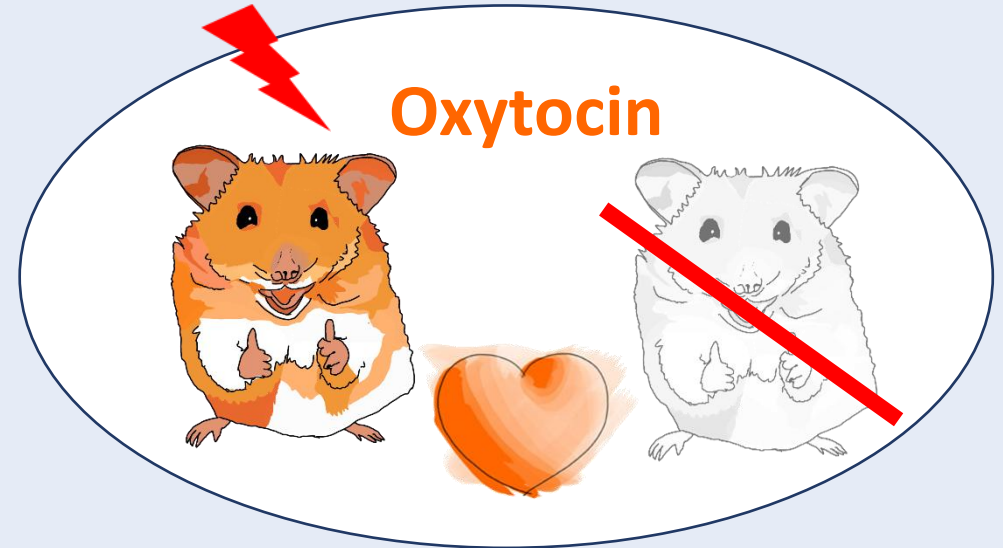
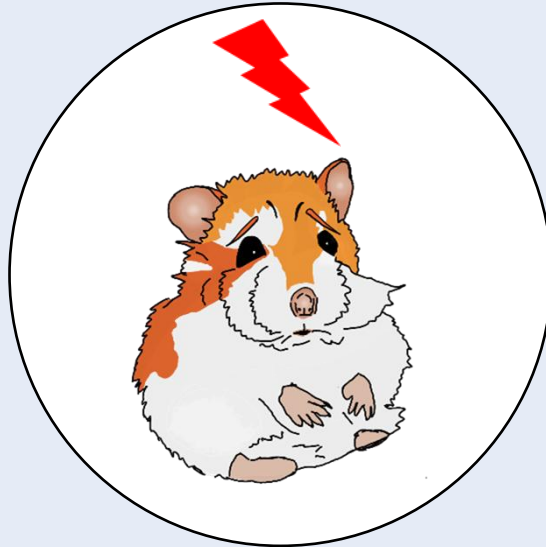
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

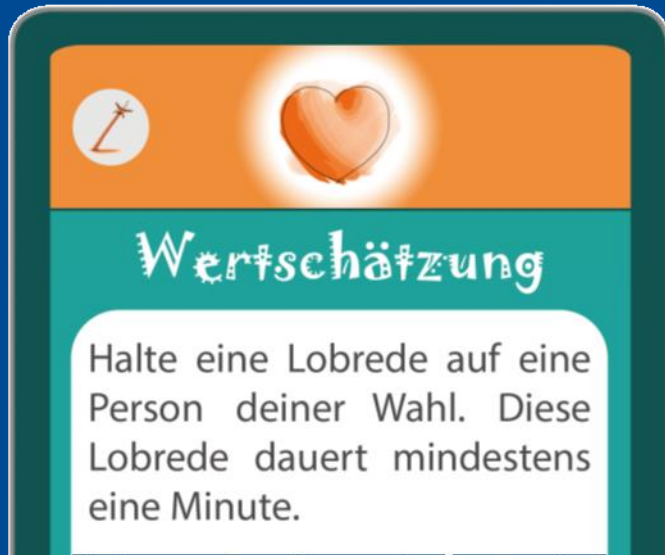
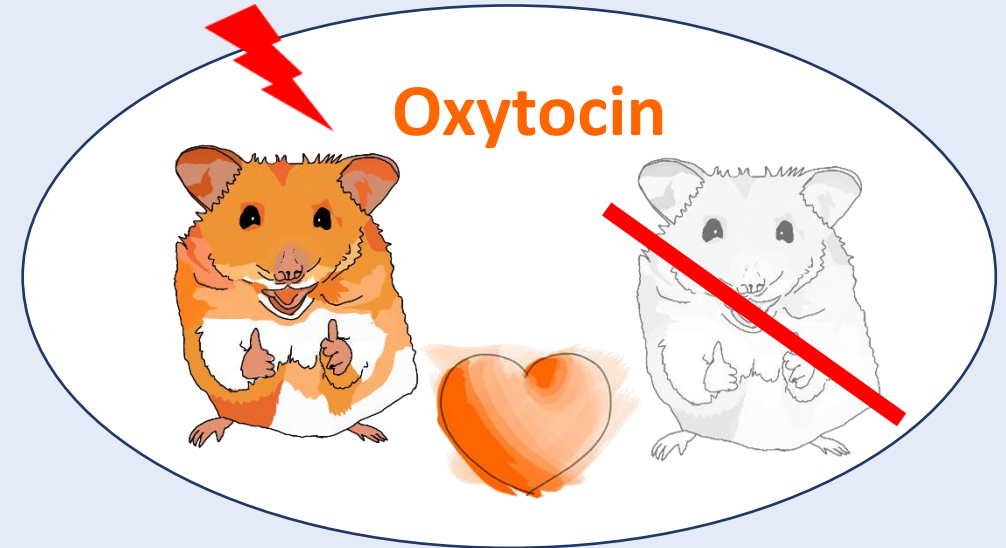
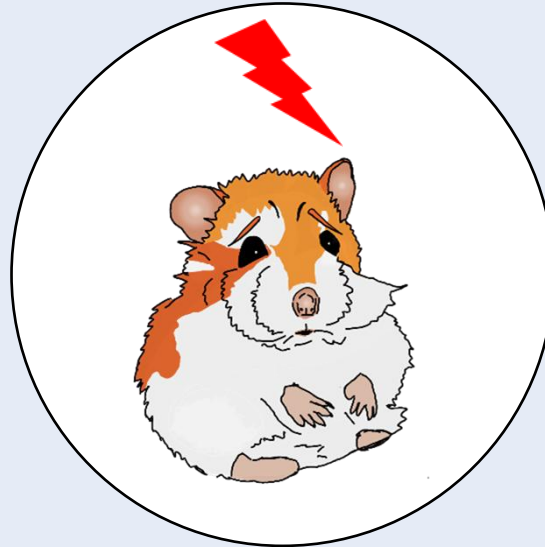
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

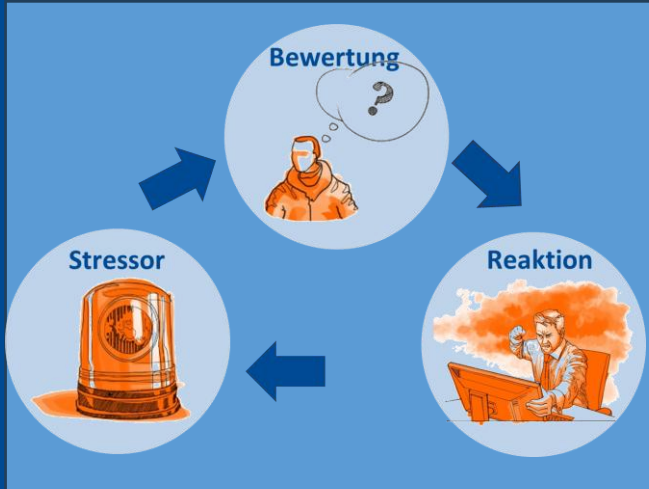
60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



Wertschätzung

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



Ruth Feldman

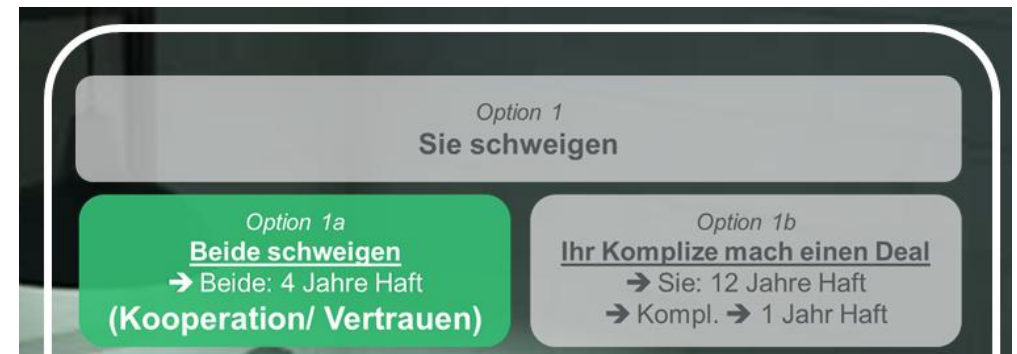
**A social neuroscience approach to conflict resolution:
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts
oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)**

Dialogue Intervention:

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

Outcome

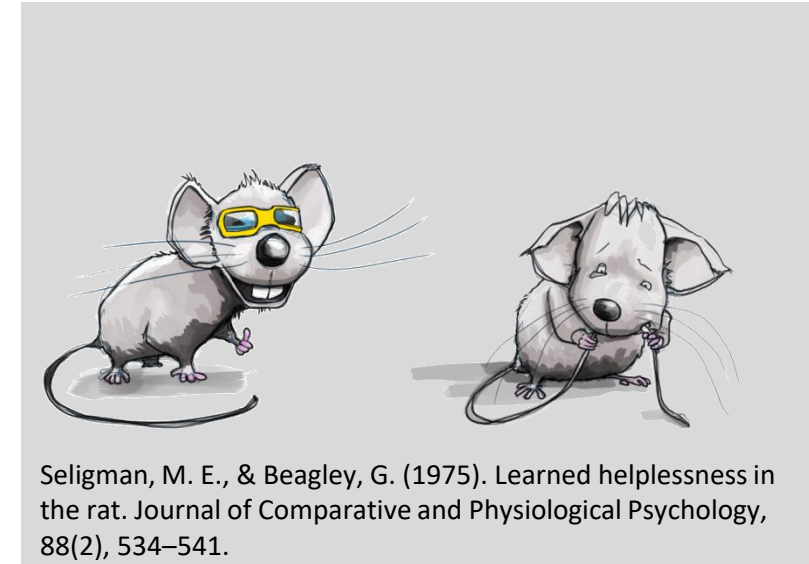
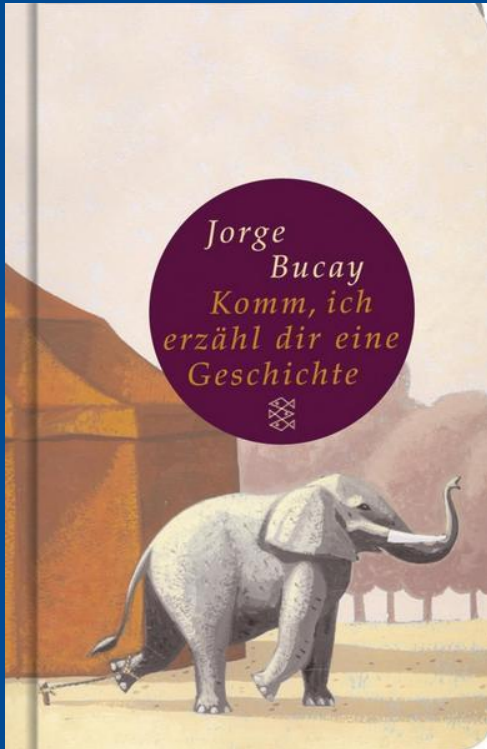
- Erhöhung des endogenen Oxytocinspiegels
- Verbessertes Perspektivwechsel und mehr Empathie mit der Outgroup



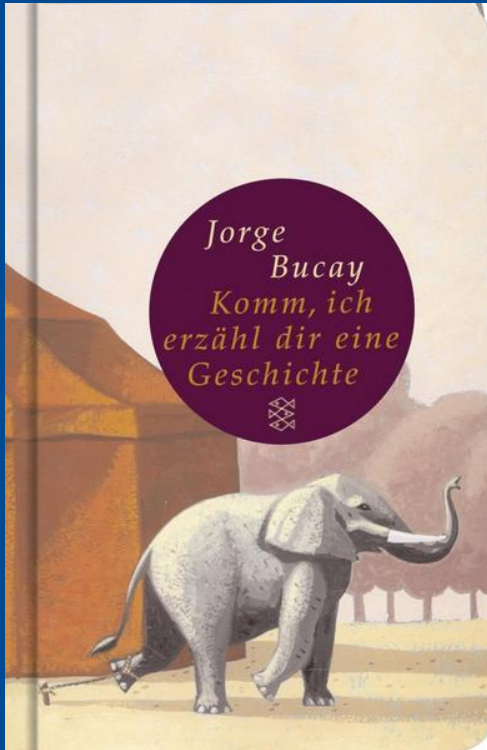


„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)

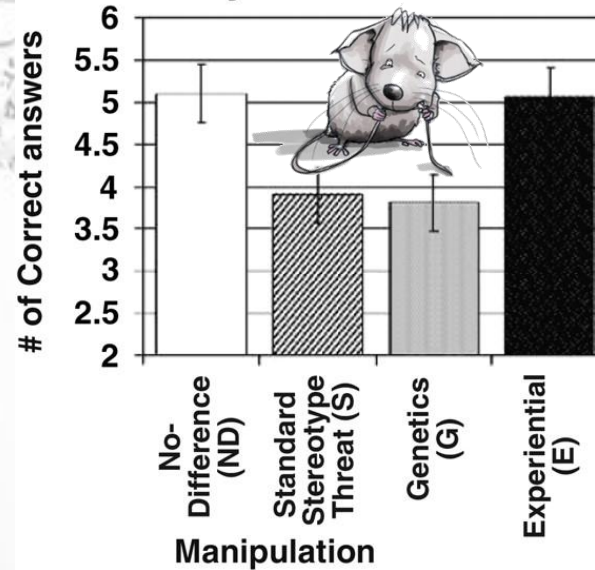
Erlernte Hilflosigkeit



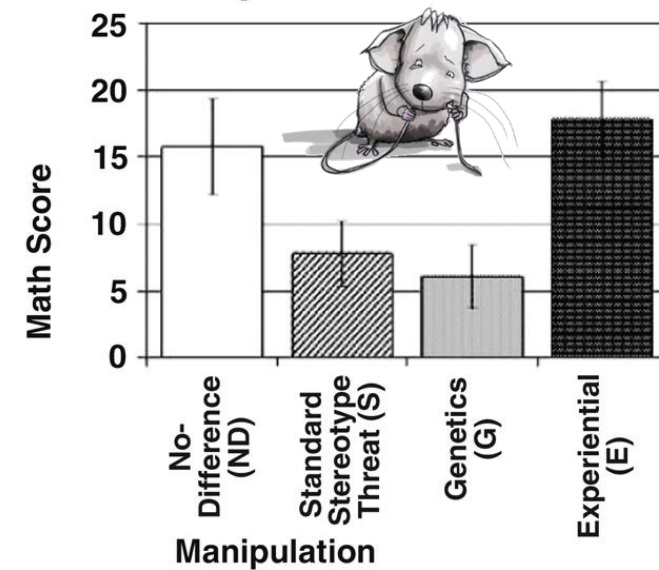
Erlernte Hilflosigkeit



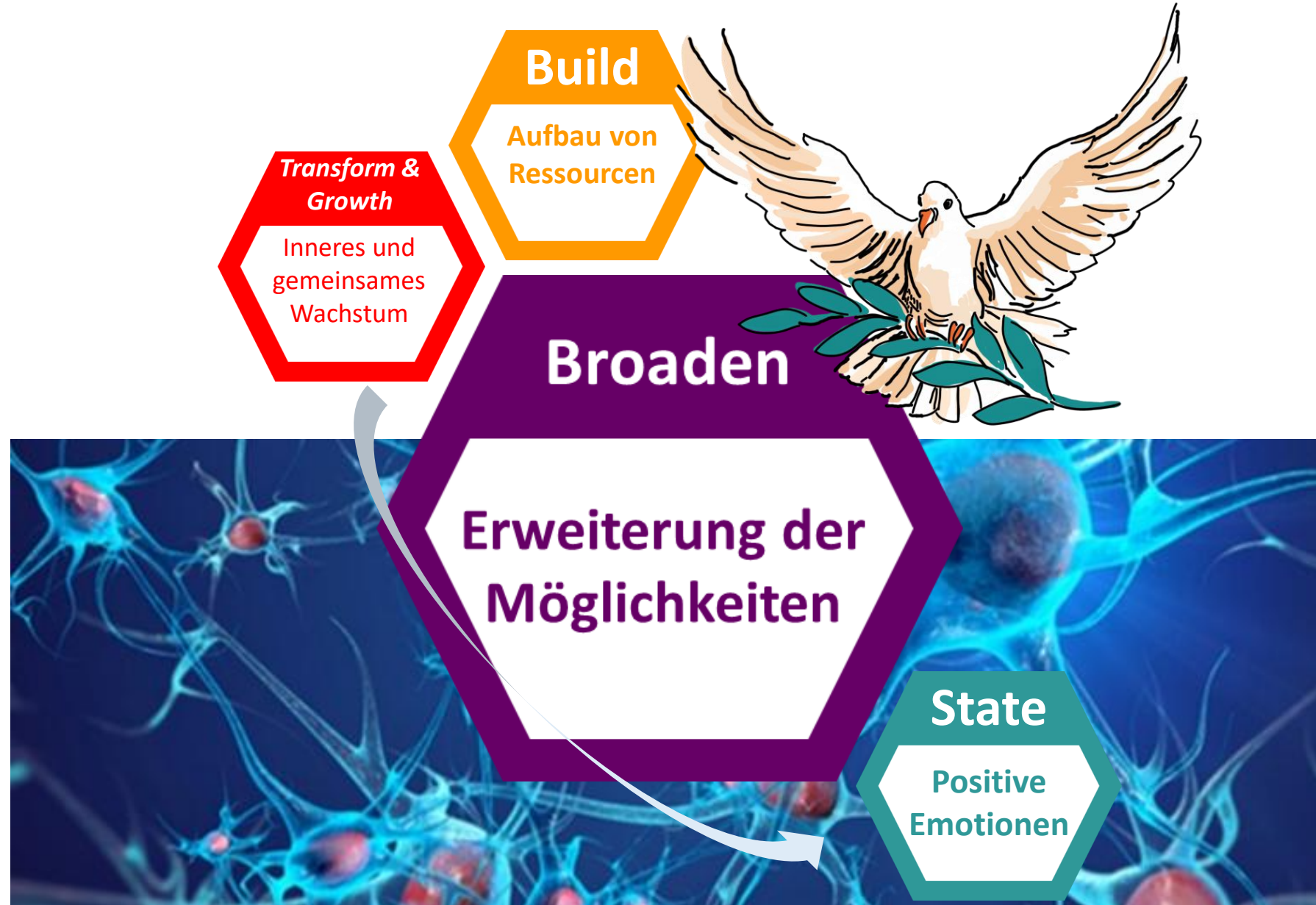
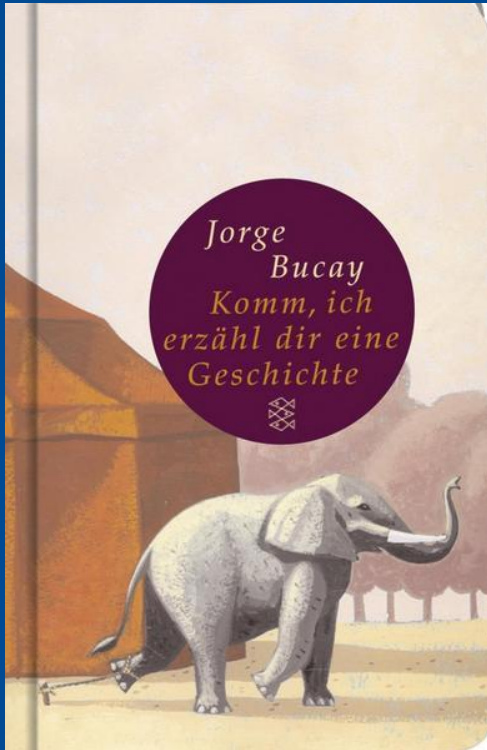
Study 1 results



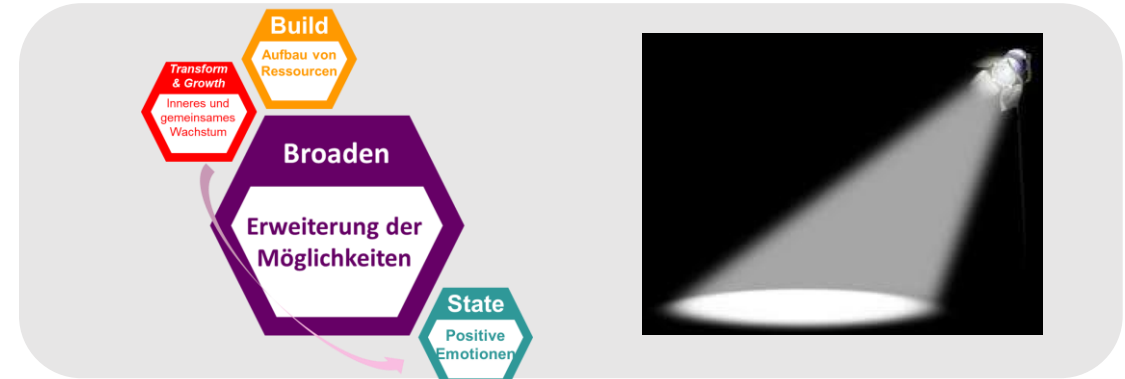
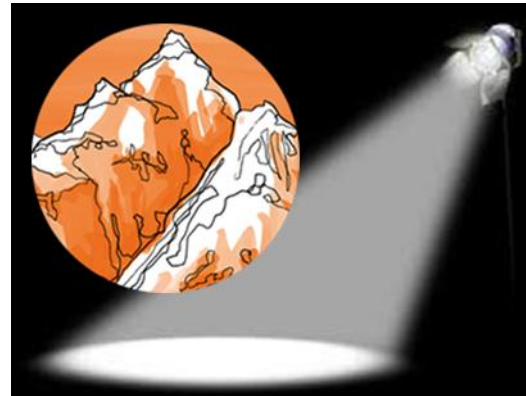
Study 2 results



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

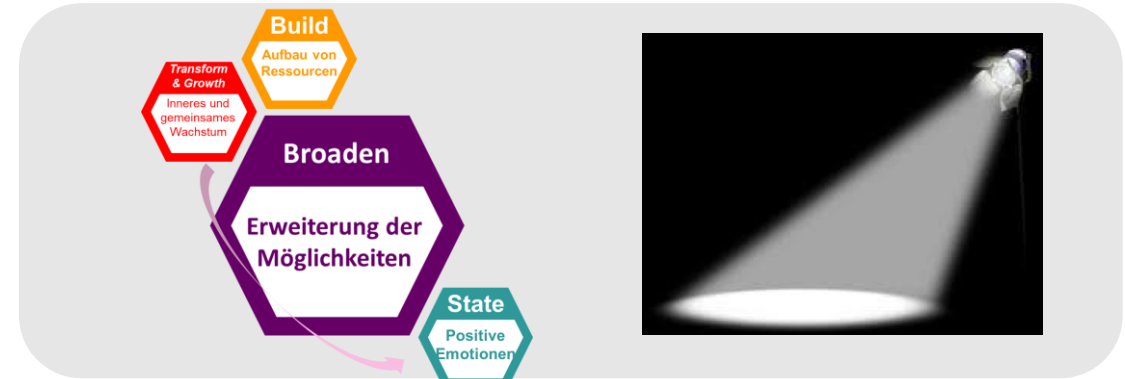
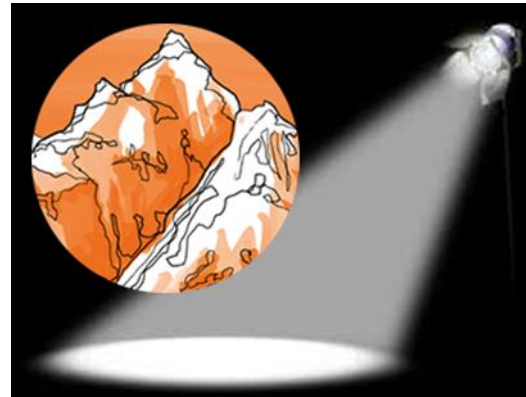


Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung



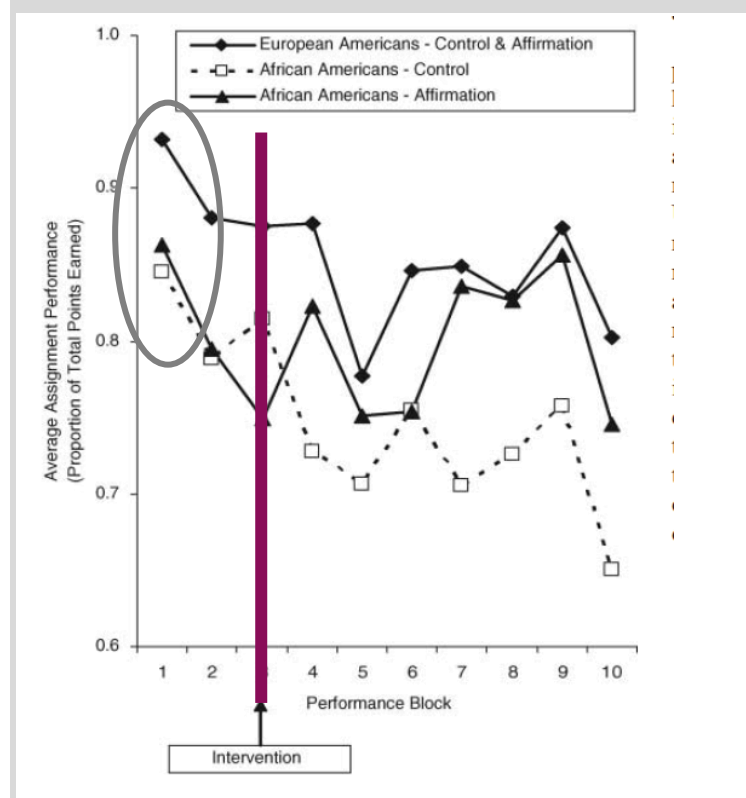
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
In welcher Situation ist es Ihnen gelungen, scheinbar unüberwindbare Hindernisse zu überwinden?

Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung

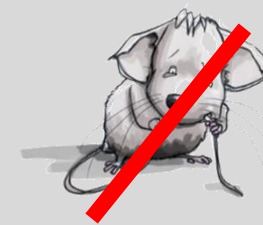
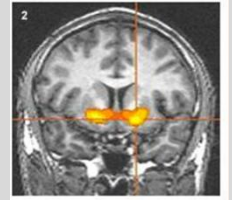
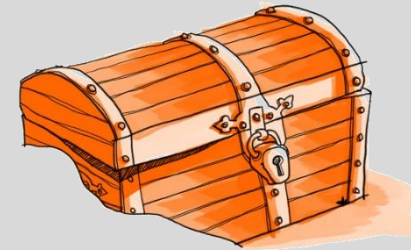


Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

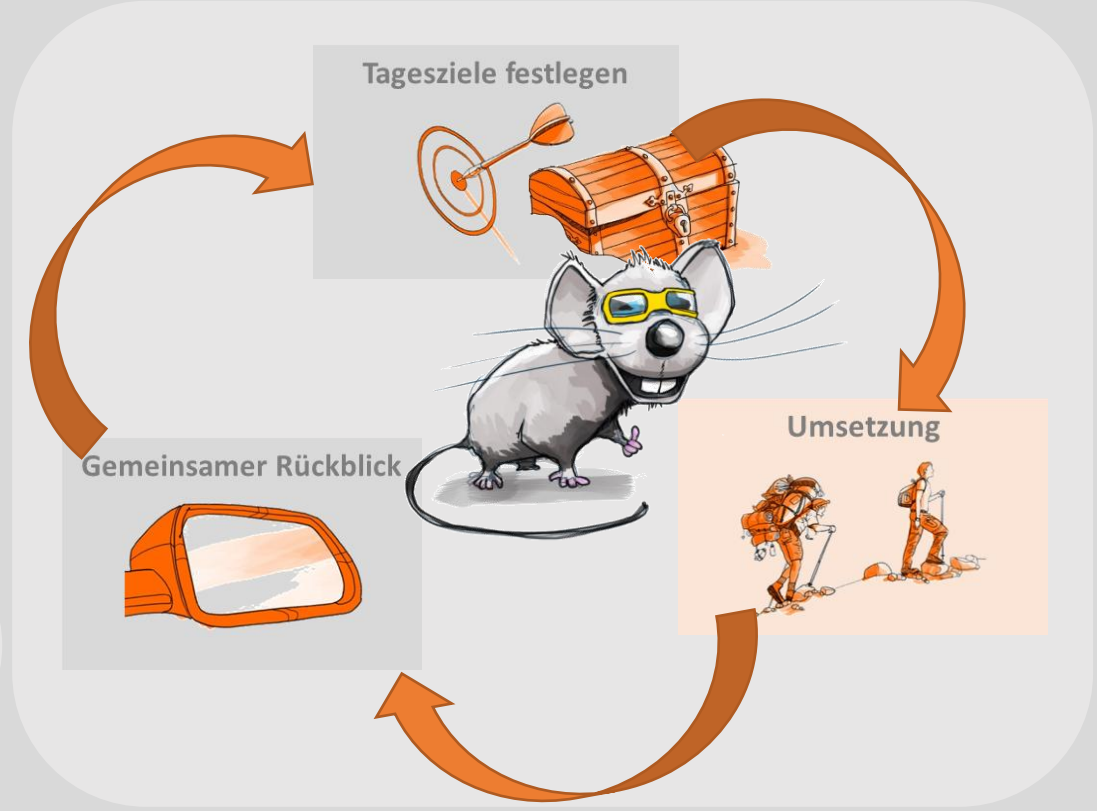
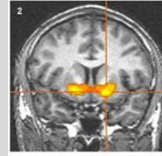
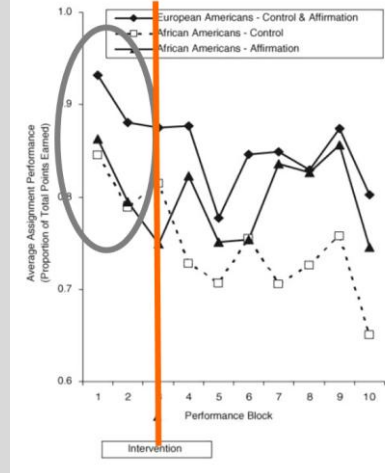
Racial-Achievement-Gap



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



Racial-Achievement-Gap



Embodiment

Stellschraube
Körper



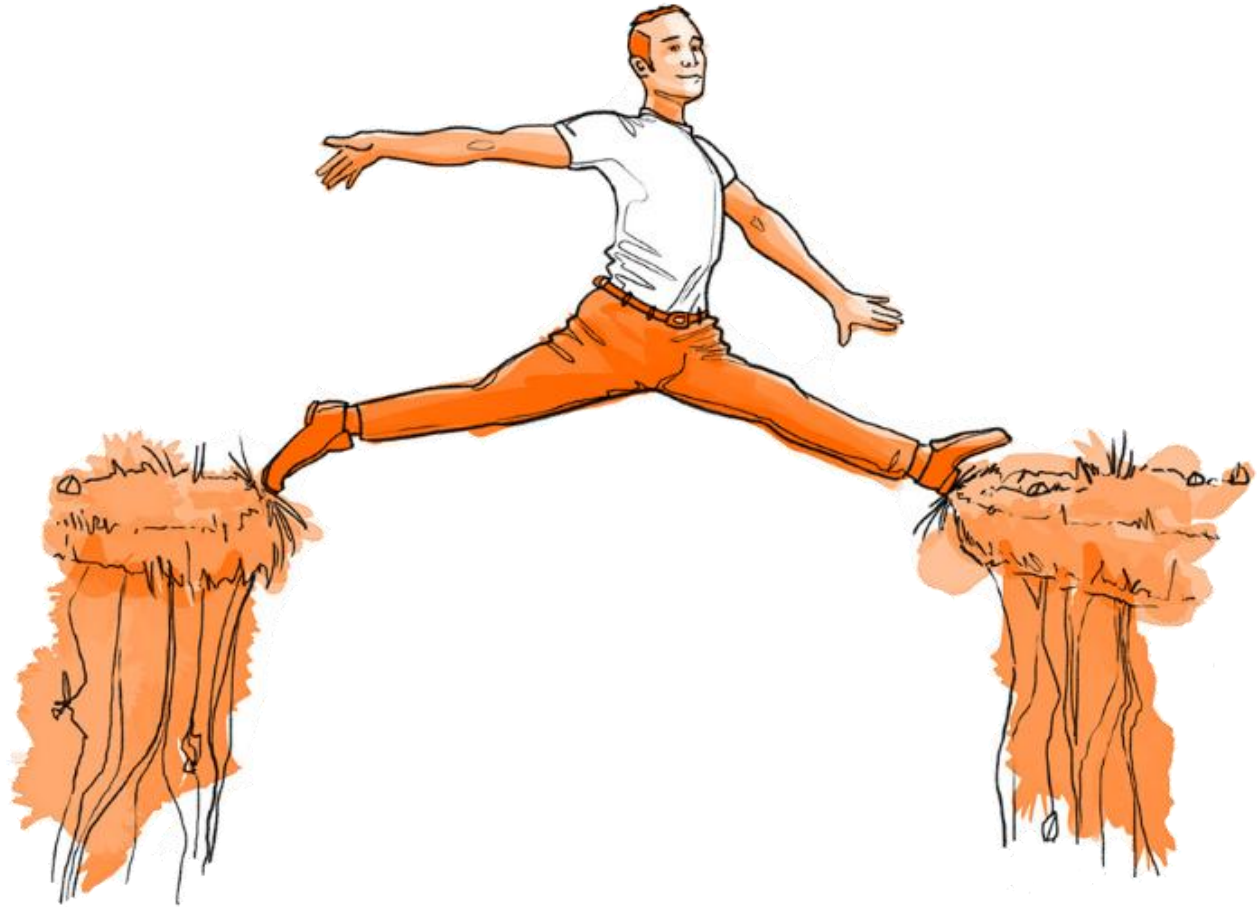
Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



Body-Feedback-Hypothese

Cuddy, Wilmoth, & Carney, 2012

Der erste Schritt ist gemacht...



... es muss nur noch der Zweite folgen!