



Prof. Dr. Marcus Eckert

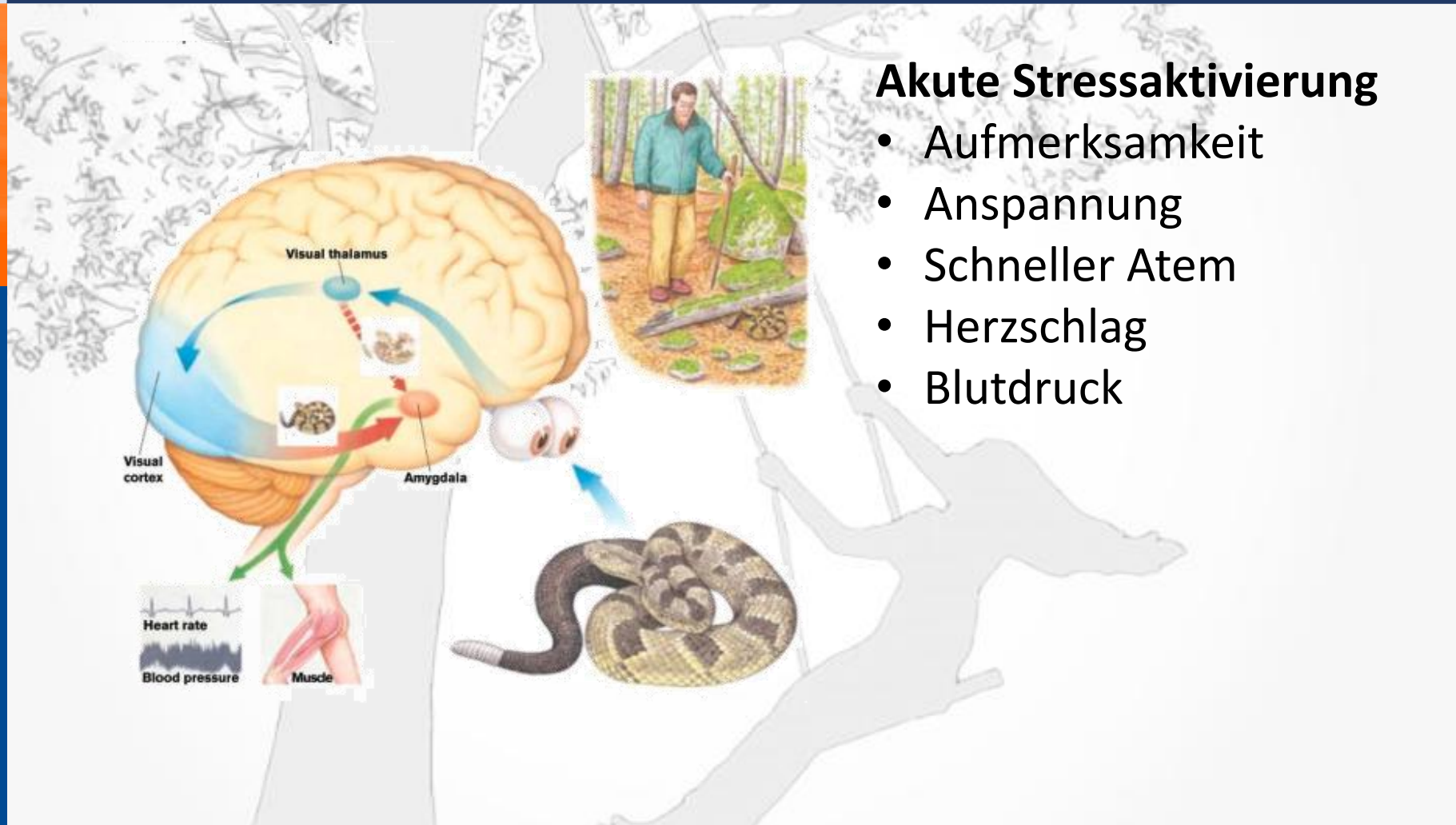
Resilienz fördern
Selbst- und Fremdfürsorge im Schulalltag

- **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



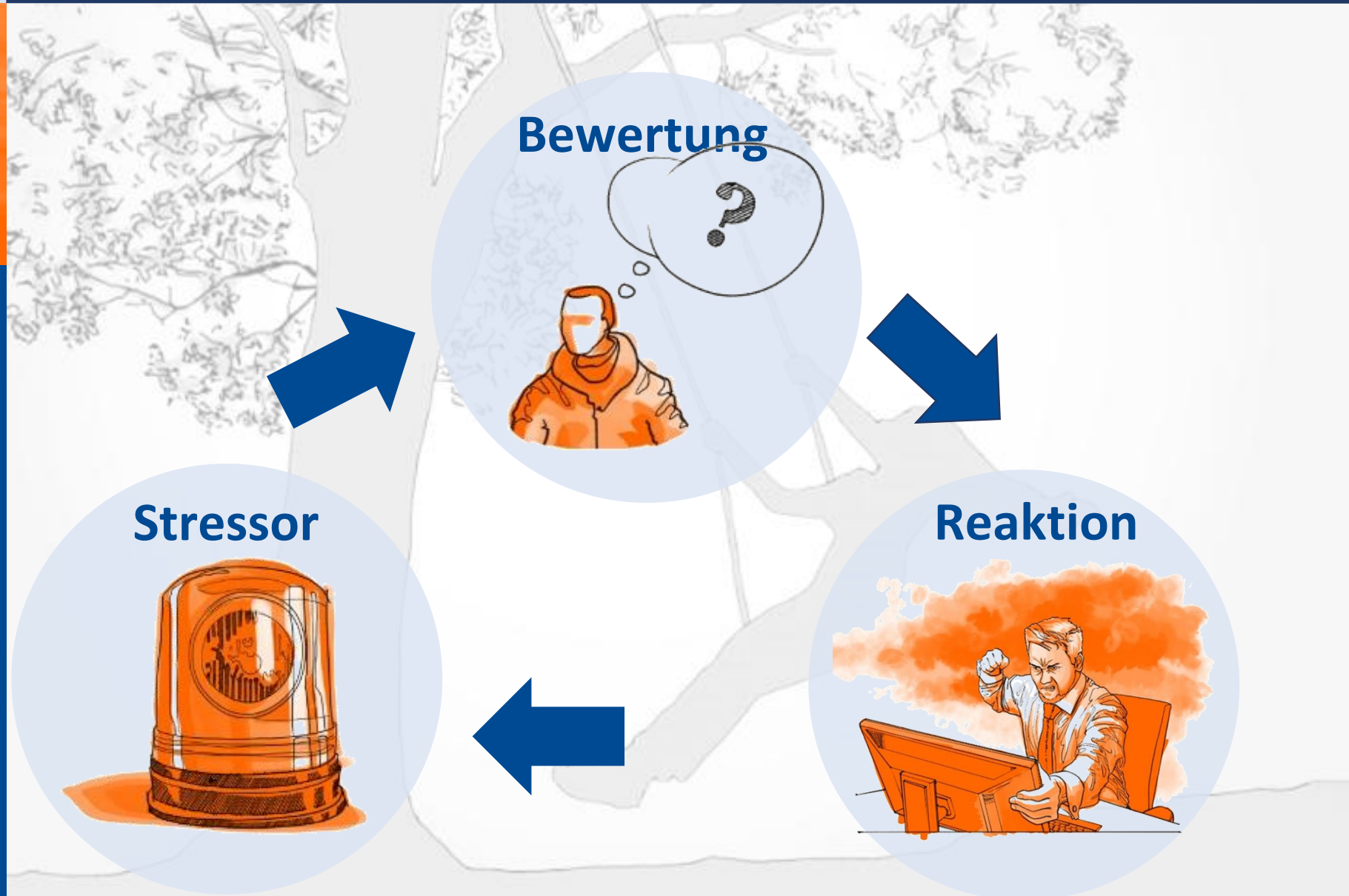
Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

Entstehung von Stress und negativen Emotionen



Unspezifische Stressreaktion

Aufmerksamkeit
Anspannung
Schneller Atem
Herzschlag
Blutdruck



Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Option 1
Sie schweigen

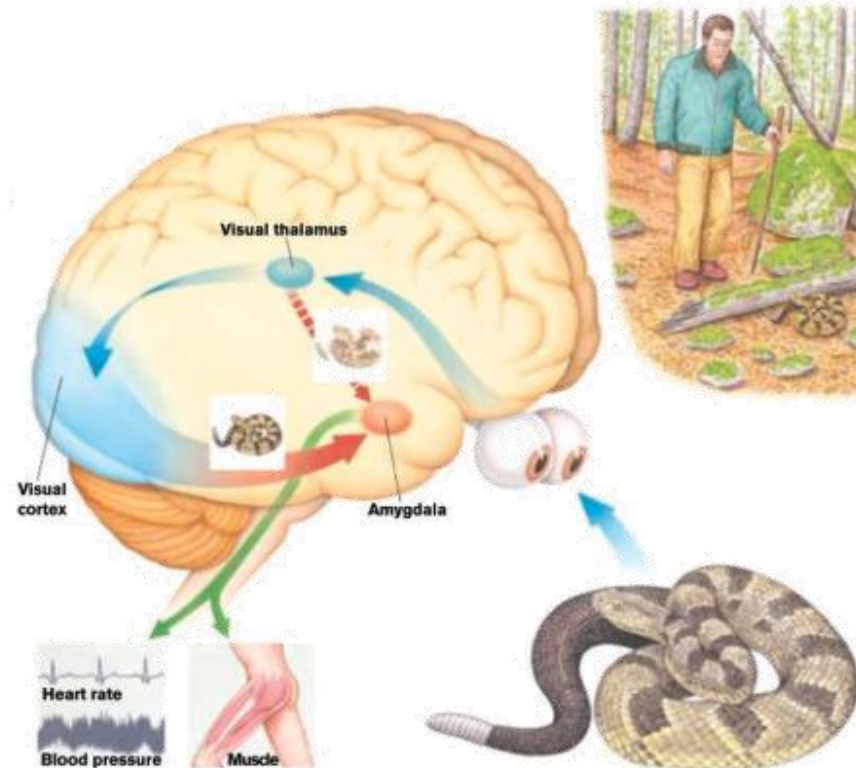
Option 1a
Beide schweigen
→ Beide: 4 Jahre Haft
(Kooperation/ Vertrauen)

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



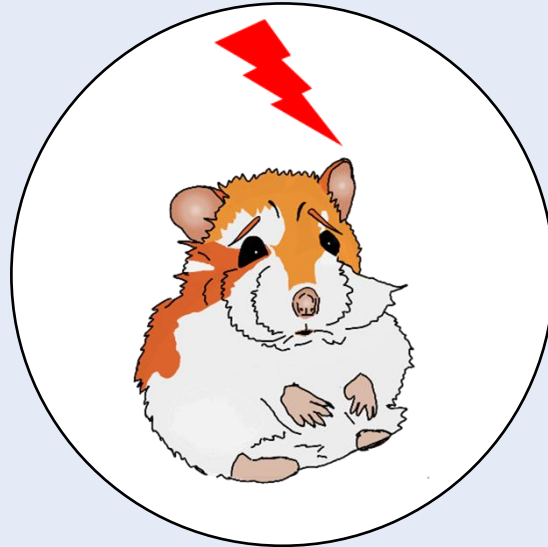
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



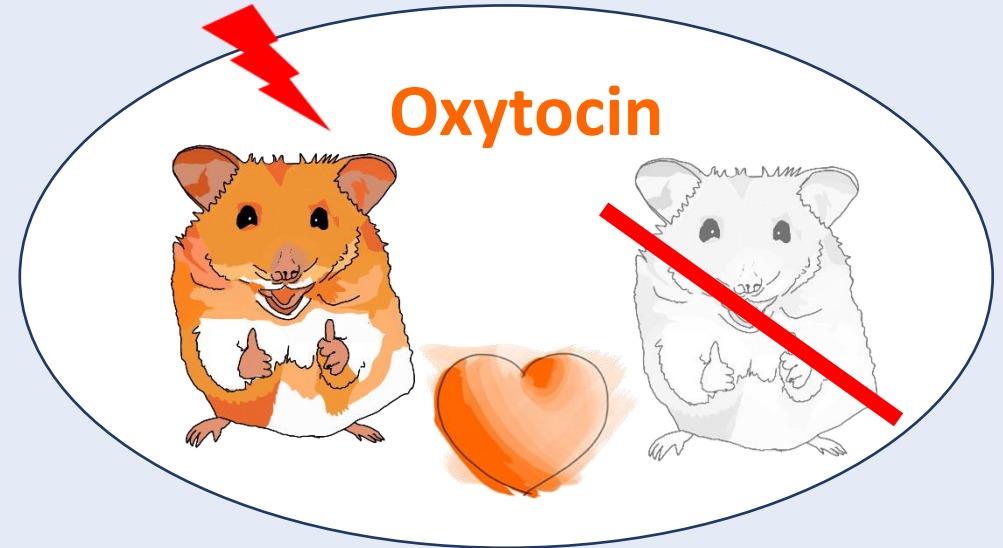
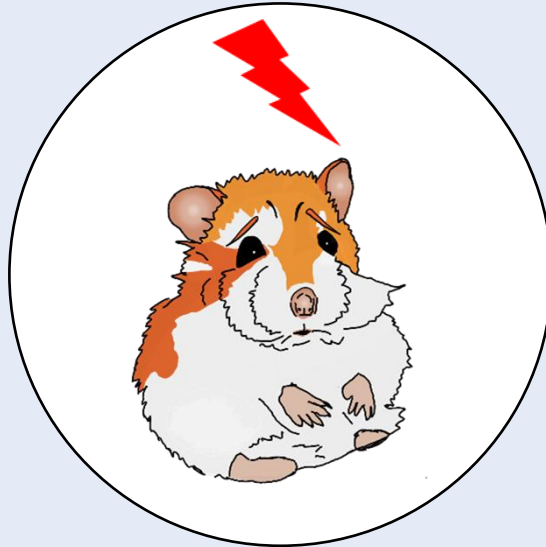
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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

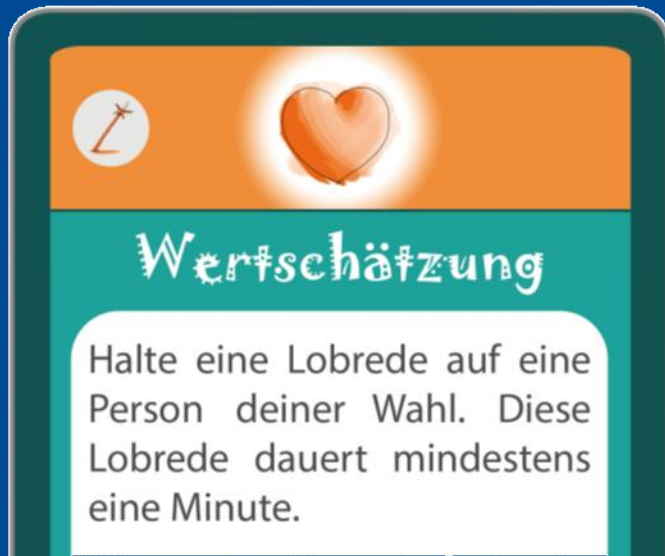
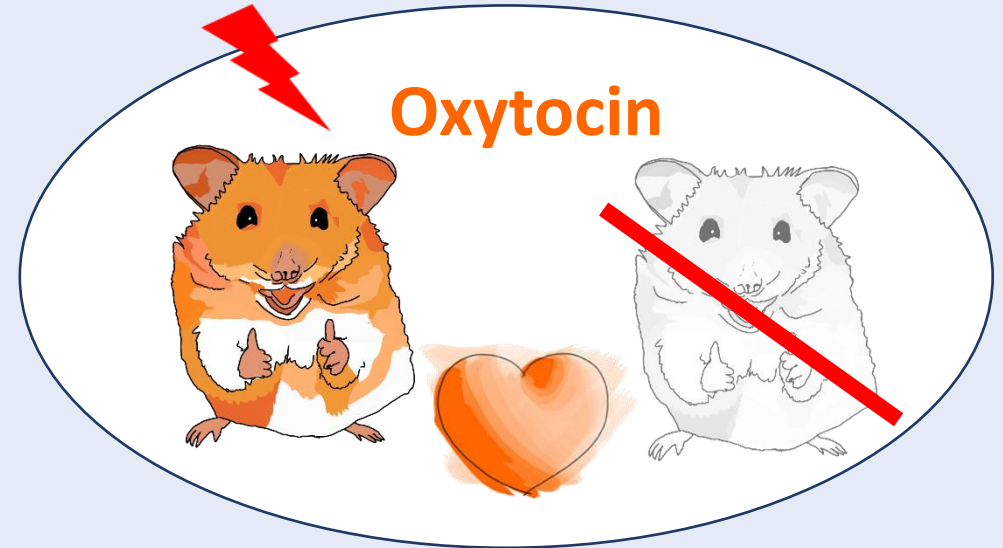
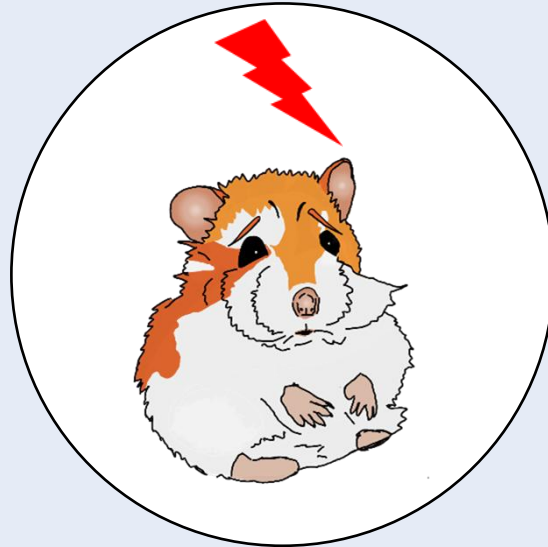
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



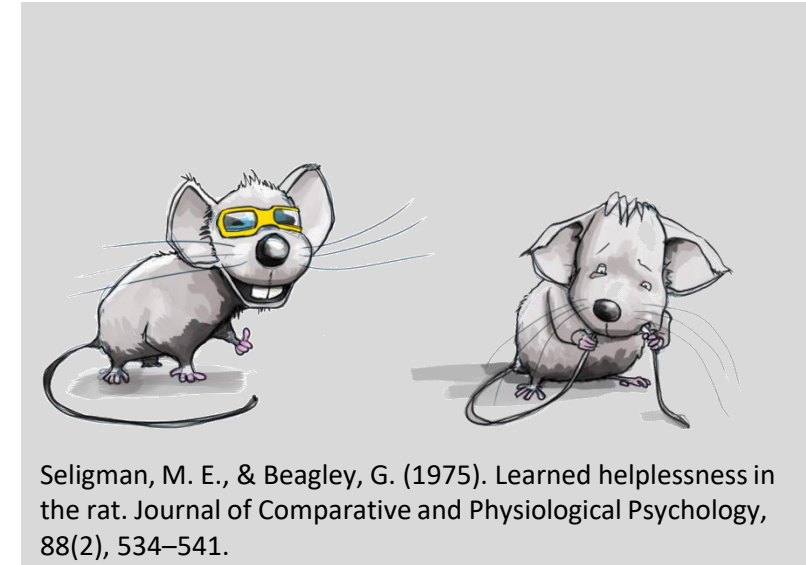
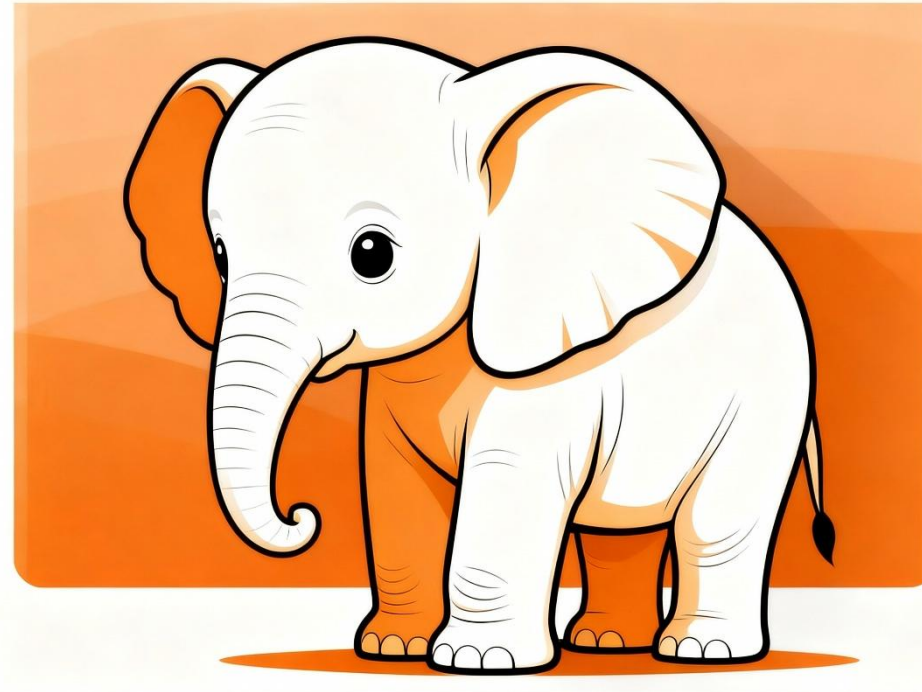
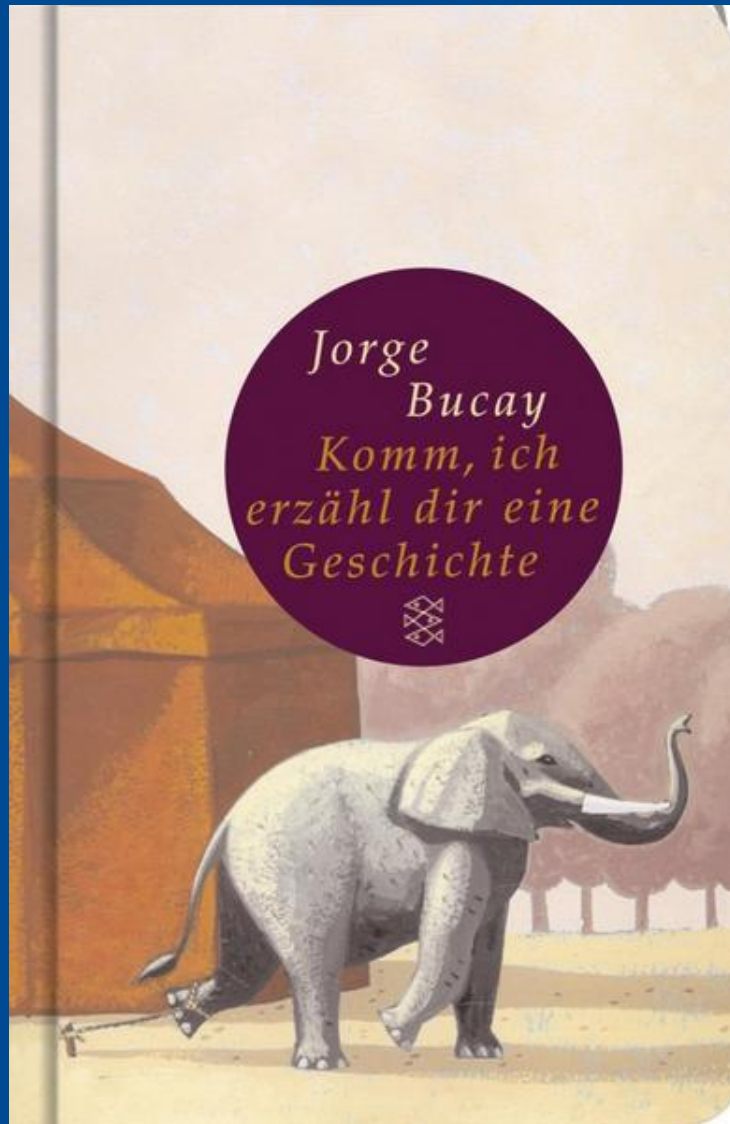
Wertschätzung

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

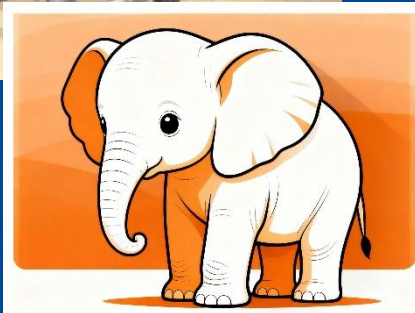
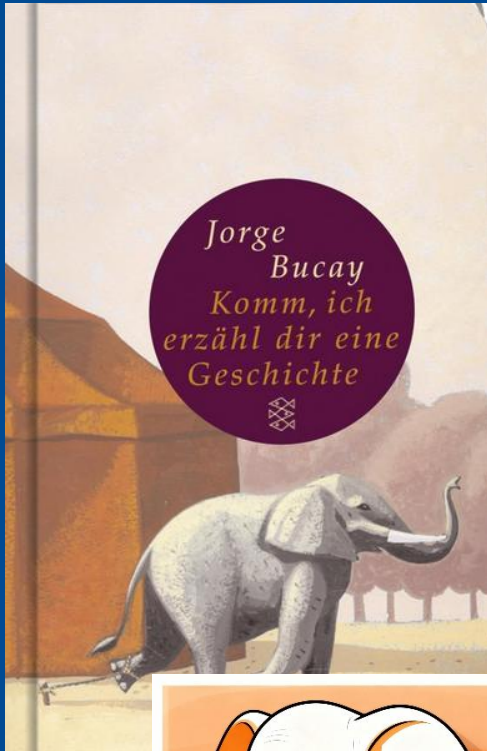


„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)

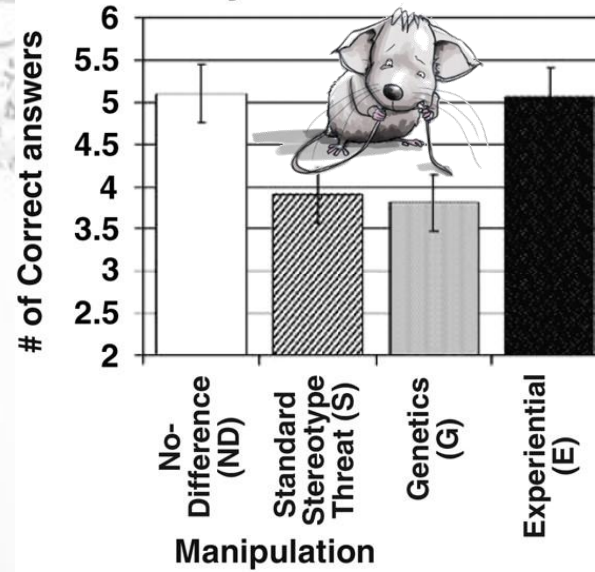
Erlernte Hilflosigkeit



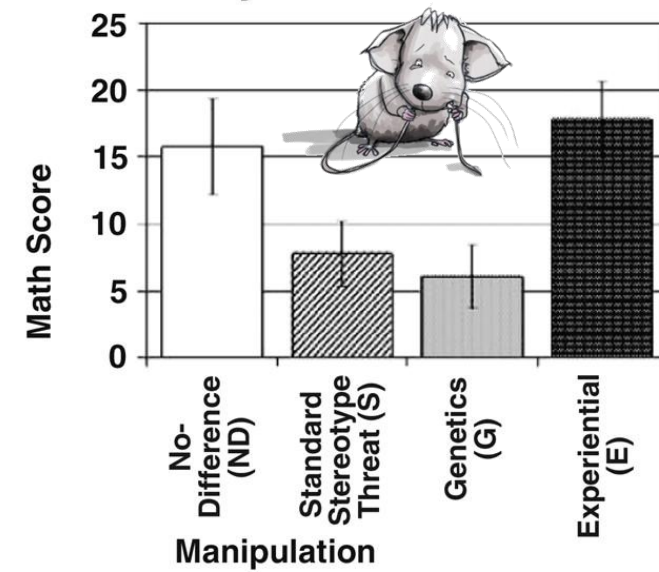
Erlernte Hilflosigkeit



Study 1 results



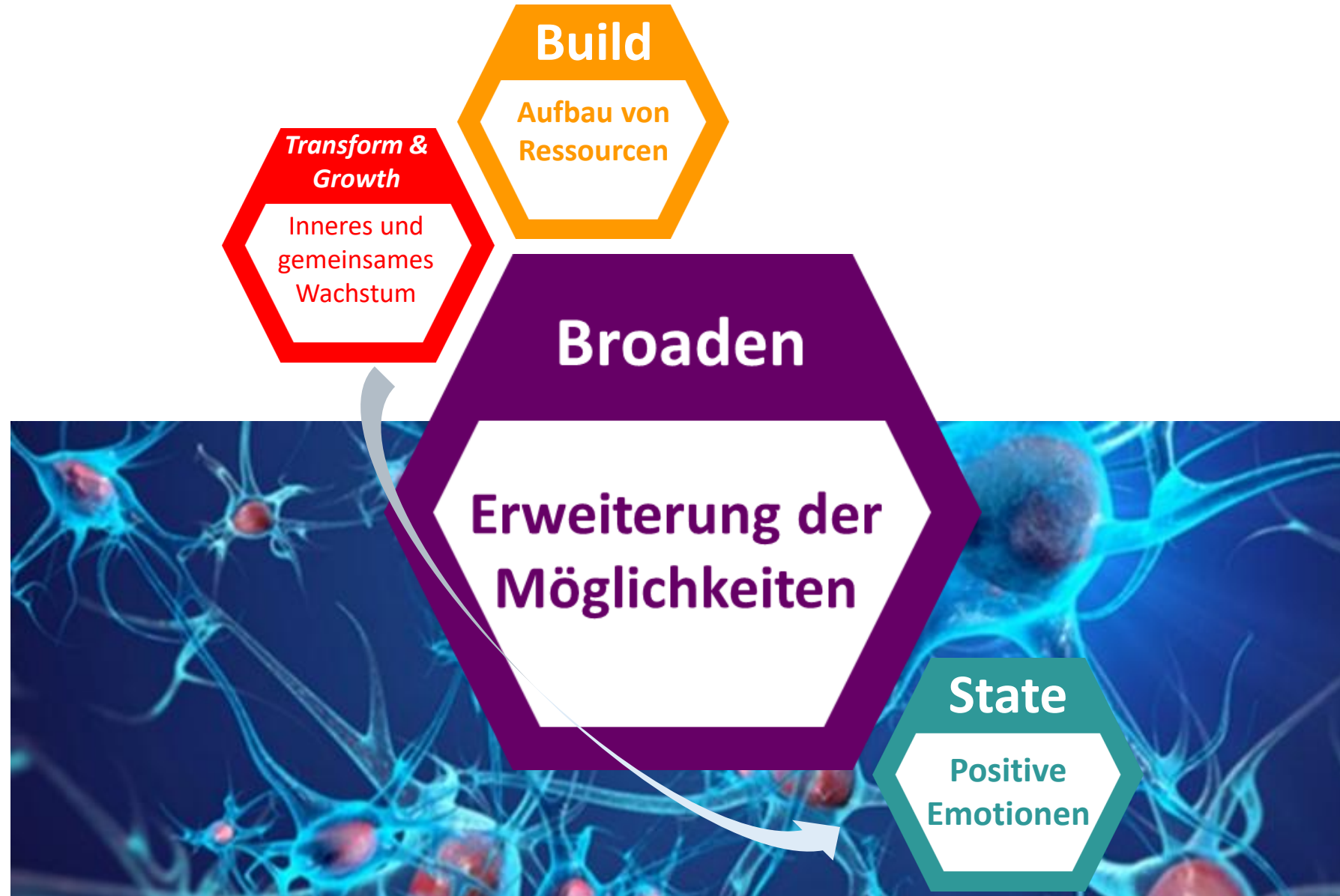
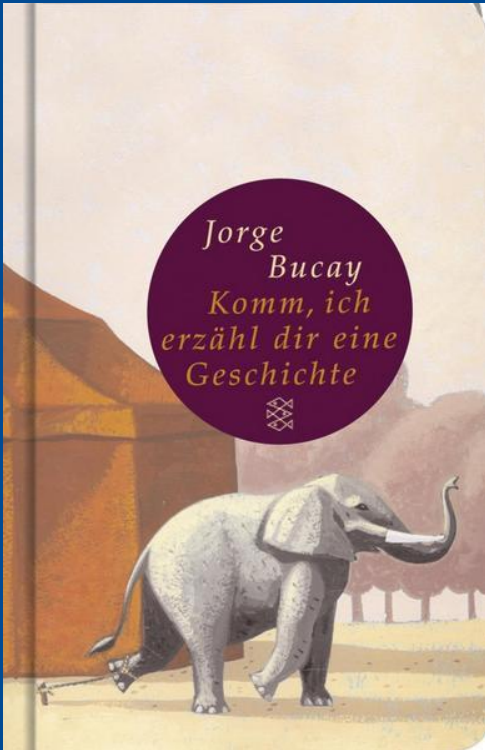
Study 2 results



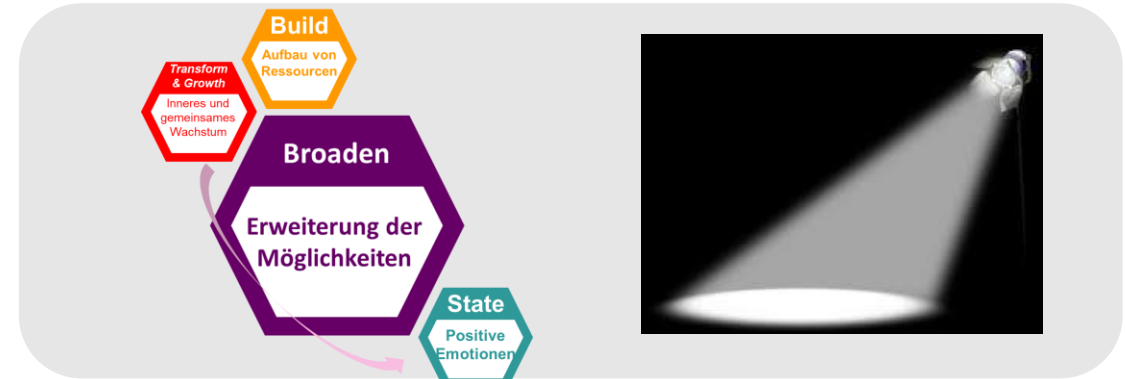
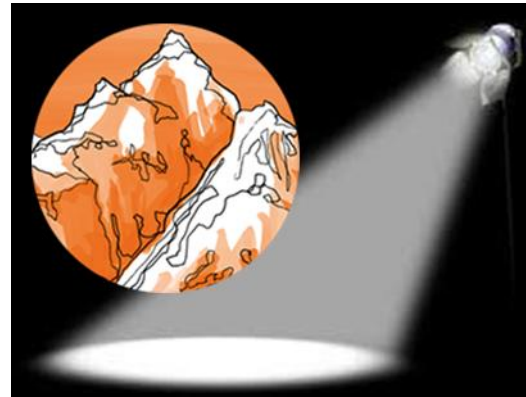


Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
**In welcher Situation ist es Ihnen gelungen, scheinbar
unüberwindbare Hindernisse zu überwinden?**

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



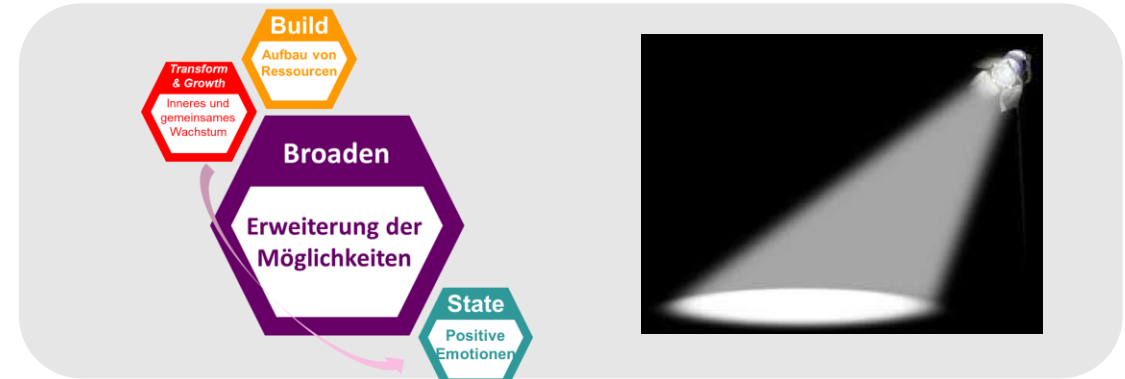
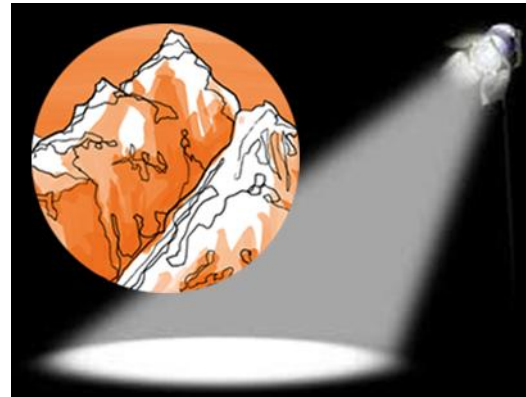
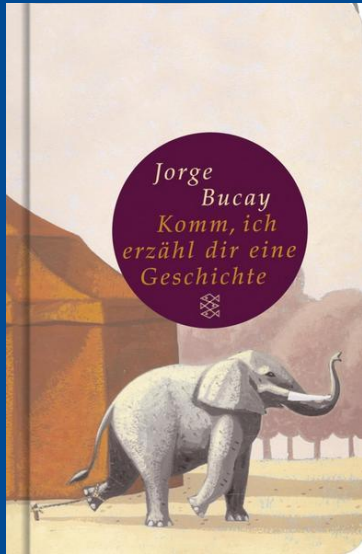
Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung




Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

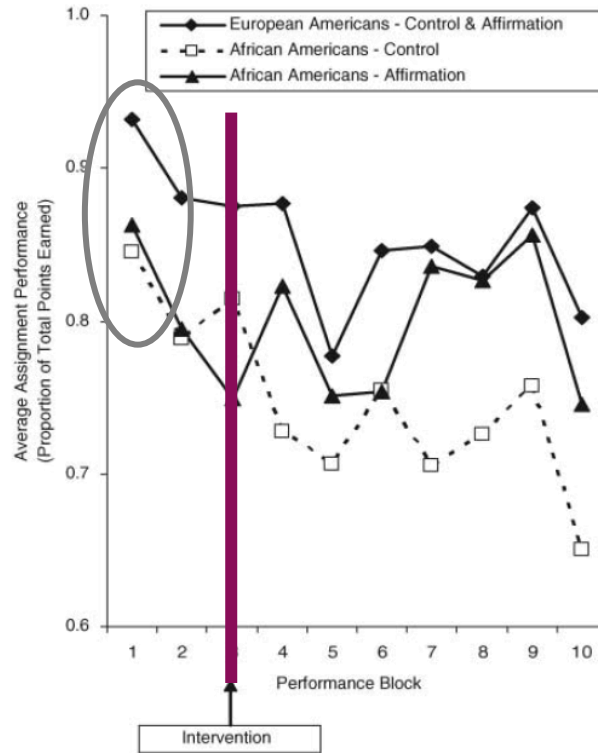
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
In welcher Situation ist es Ihnen gelungen, scheinbar unüberwindbare Hindernisse zu überwinden?

Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung

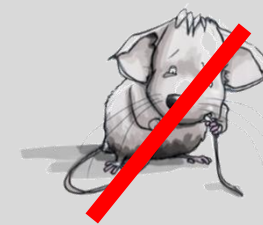
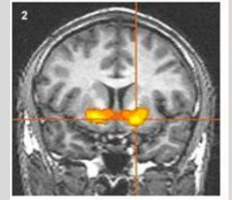
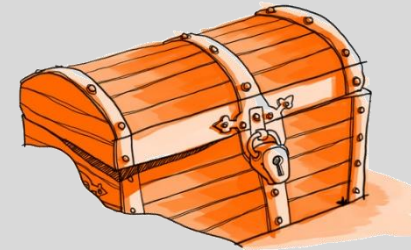


Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

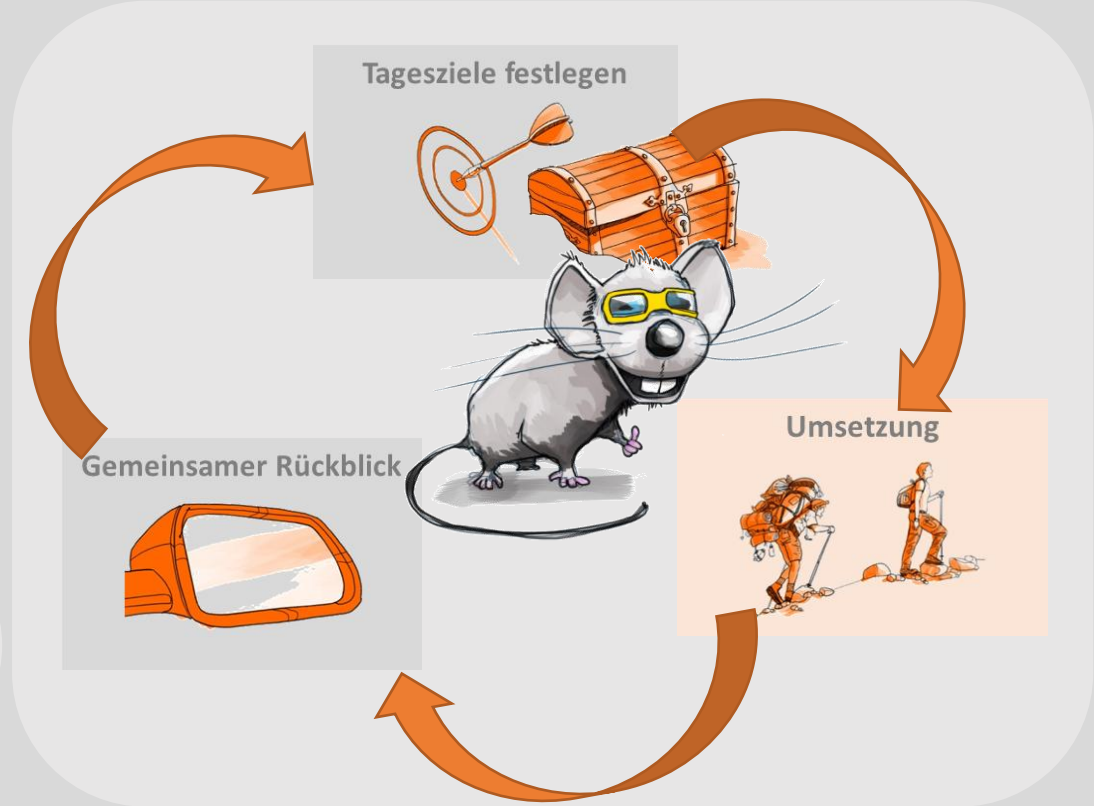
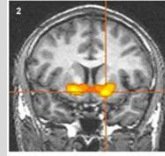
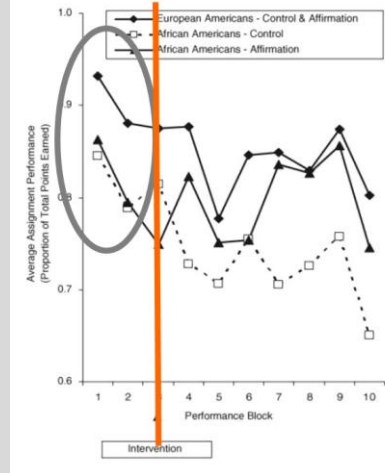
Racial-Achievement-Gap



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



Racial-Achievement-Gap



Führt Emotionsarbeit zu Erschöpfung?



Table 1.

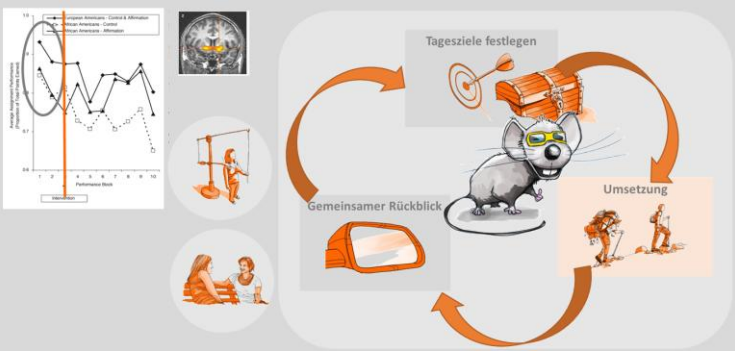
Multiple Regression Analysis Results for Prediction of Emotional Exhaustion Level

	B	Standard error	β	T	p	Zero-order	Partial
Constant	1.502	0.240	-	6.262	0.00	-	-
1. Surface acting	0.173	0.036	0.233	4.777	0.00	0.24	0.23
2. Deep acting	-0.007	0.038	-0.009	-0.191	0.84	-0.01	-0.01
3. Natural emotions	-0.096	0.048	-0.099	-1.982	0.04	-0.13	-0.10

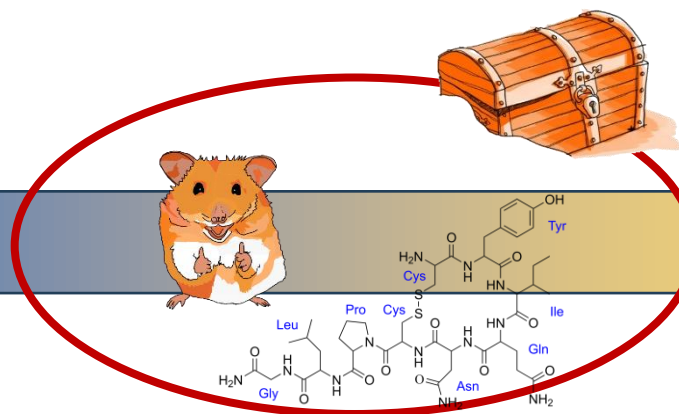
R=0.26; R²=0.07

F₍₃₋₄₀₆₎=10.03, p=0.00

Yilmaz, K., Altinkurt, Y., & Güner, M. (2015). The relationship between teachers' emotional labor and burnout level. Eurasian Journal of Educational Research, 15(59), 75-90.



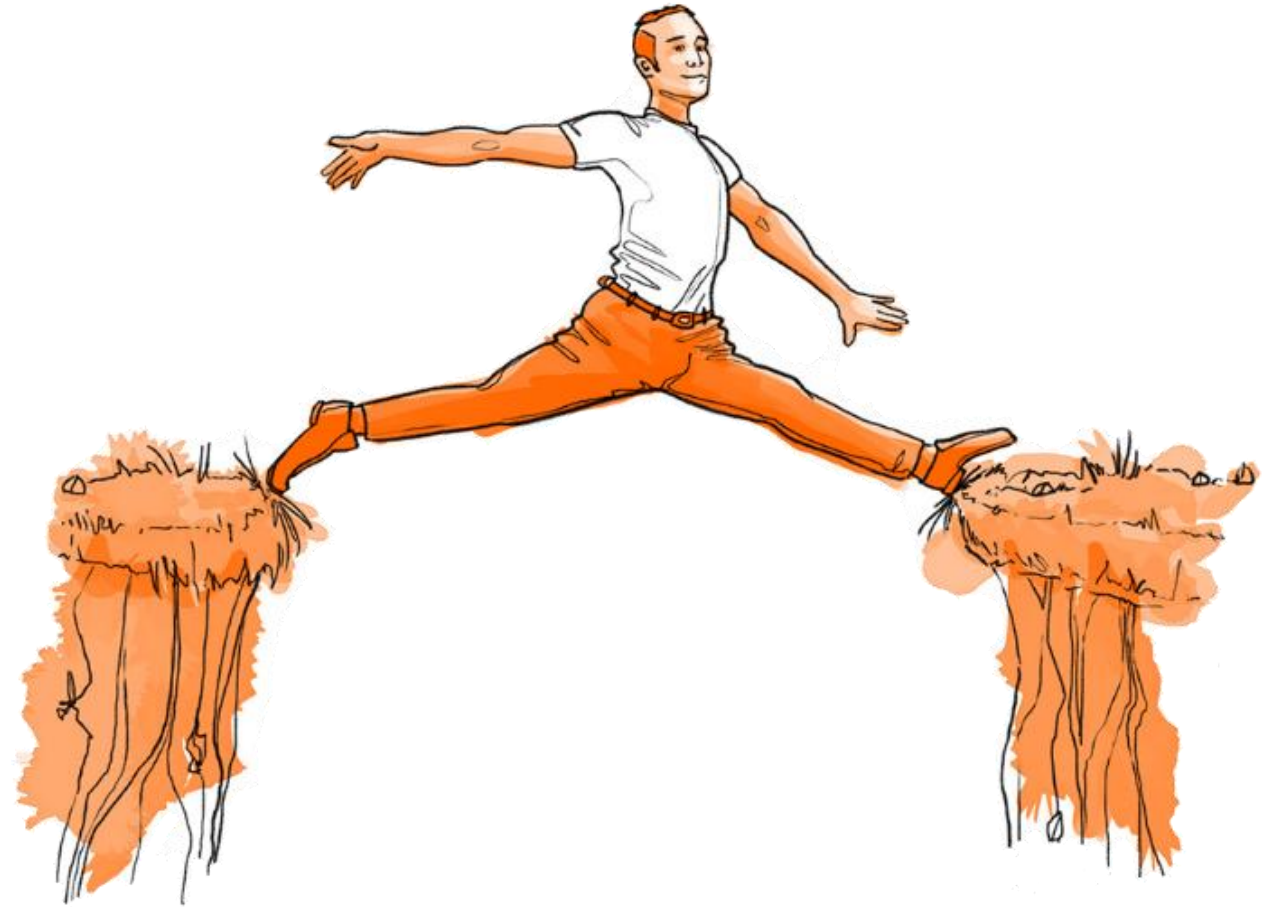
Fremdfürsorge



Selbstfürsorge



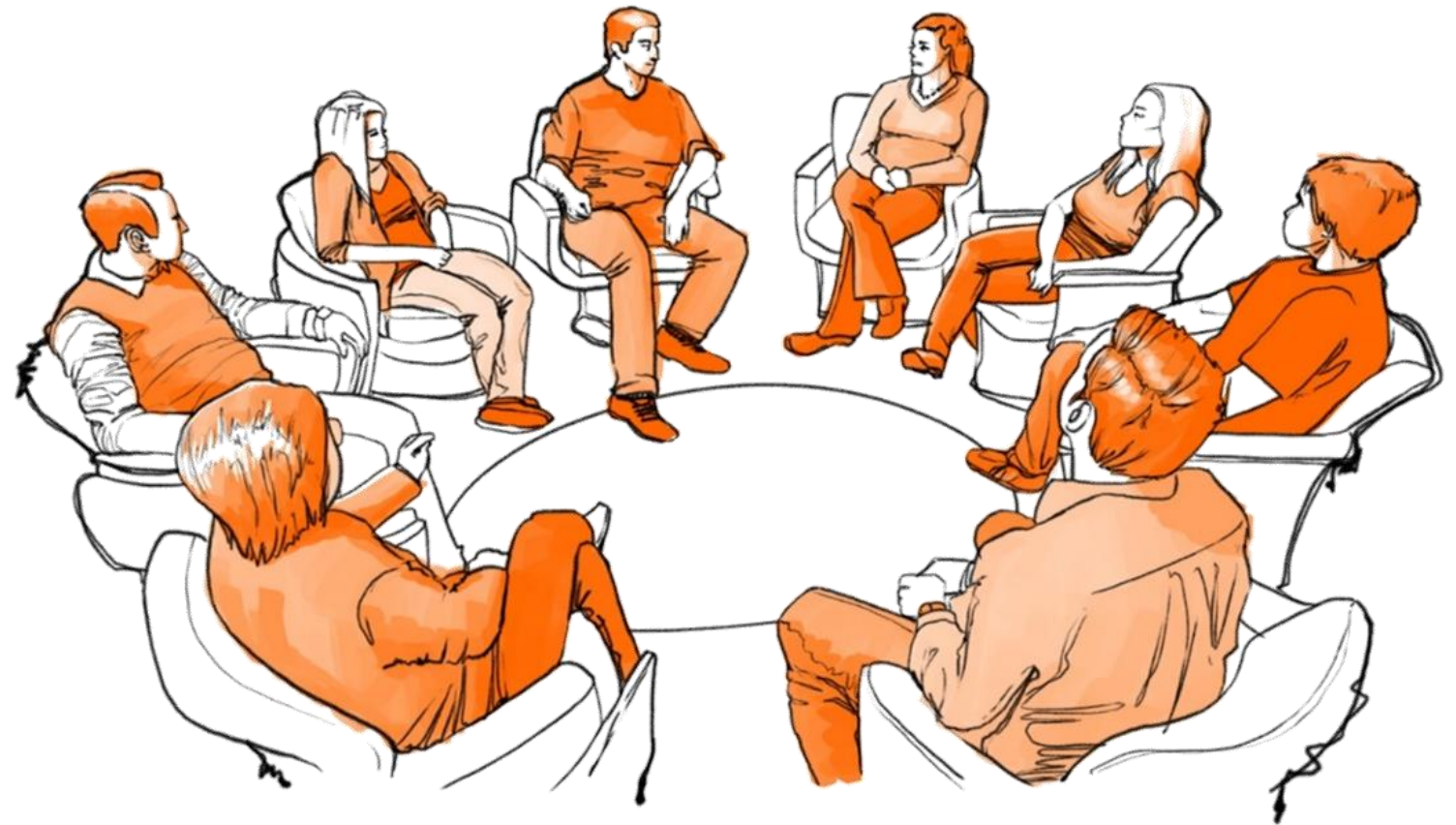
Der erste Schritt ist gemacht...

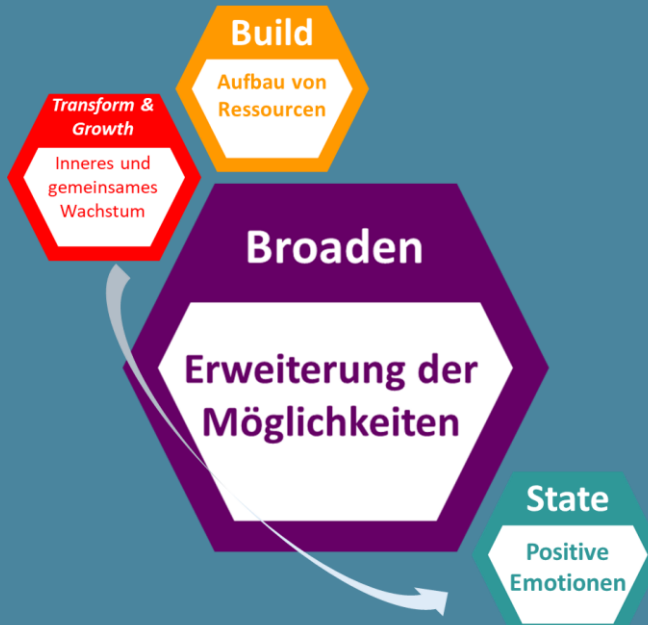


... es muss nur noch der Zweite folgen!



Erwartungskklärung Vorstellungsrunde





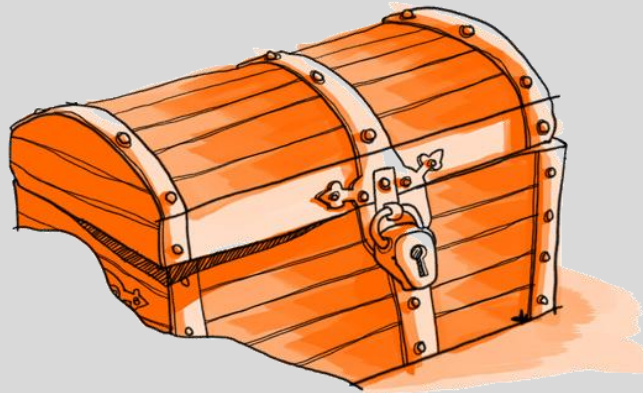
Hilfreiche Emotionen



Verankern

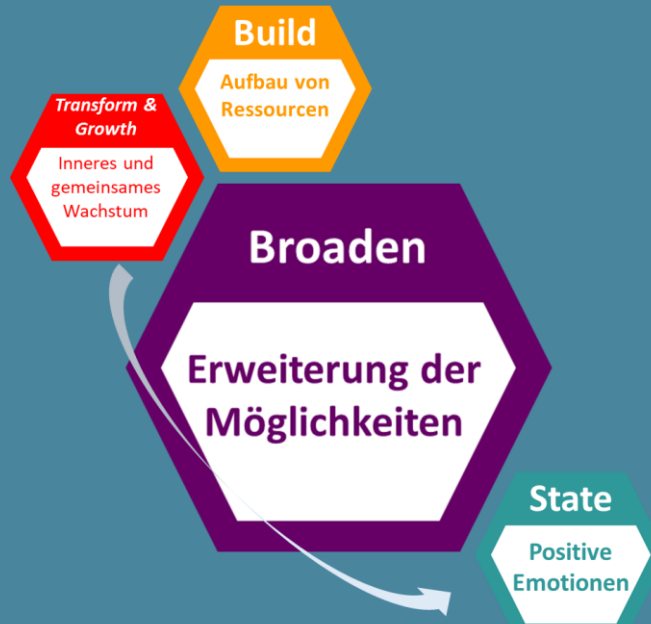
- 1) Hilfreiche Emotionen identifizieren
- 2) Situation suchen
- 3) In die Situation eintauchen
- 4) Anker laden
- 5) Ausprobieren

Tagesschätze finden



Ablauf

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

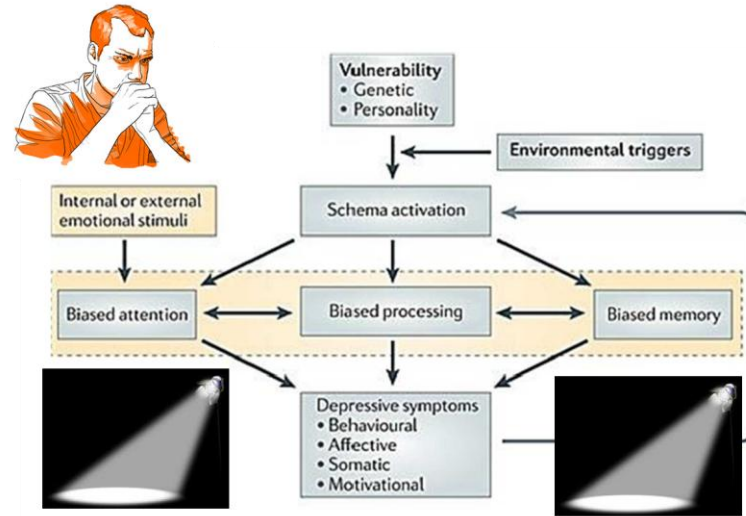
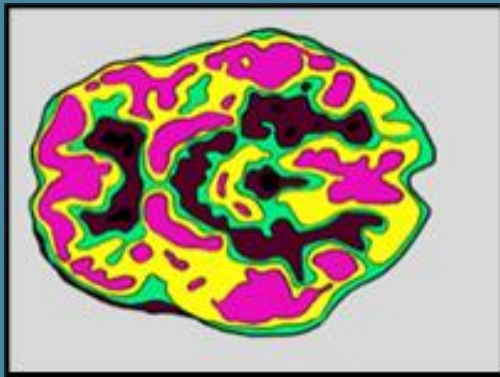
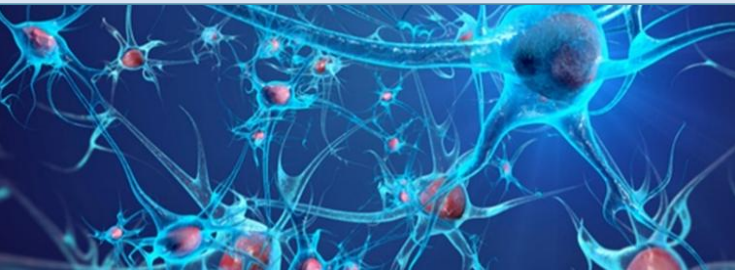


Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings



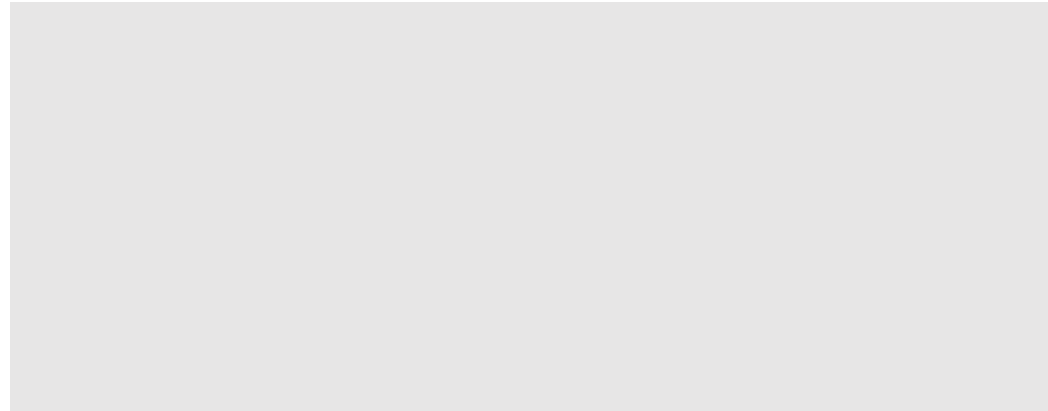
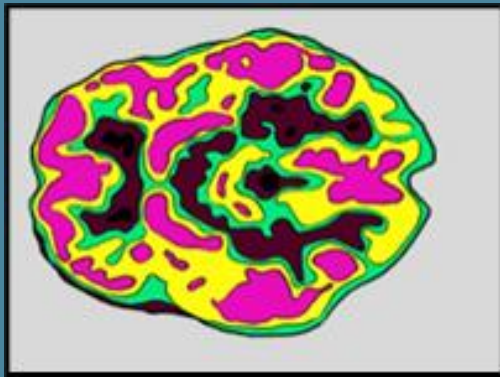
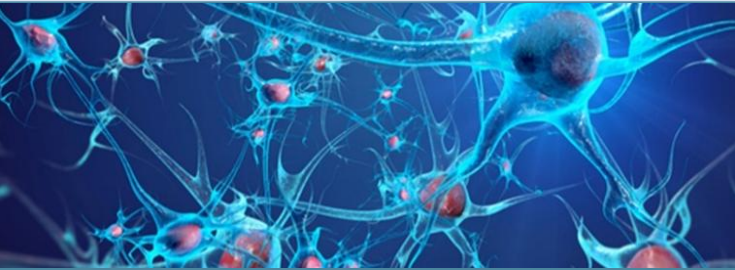


Depression und Angst Automatische Aufmerksamkeitslenkung





Aufmerksamkeitssteuerung









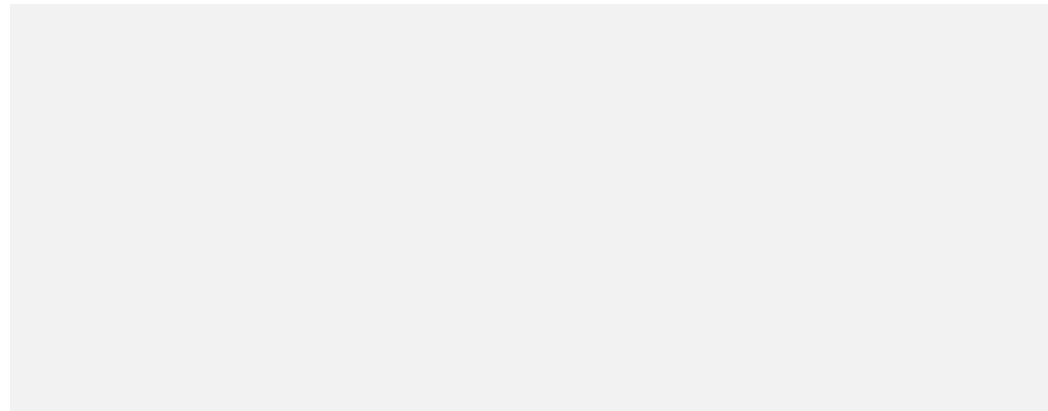




Growth Institut

www.growth-institut.de

Aufmerksamkeitssteuerung





Rot



Grün



Blau



Rot



Gelb



Blau



Grün



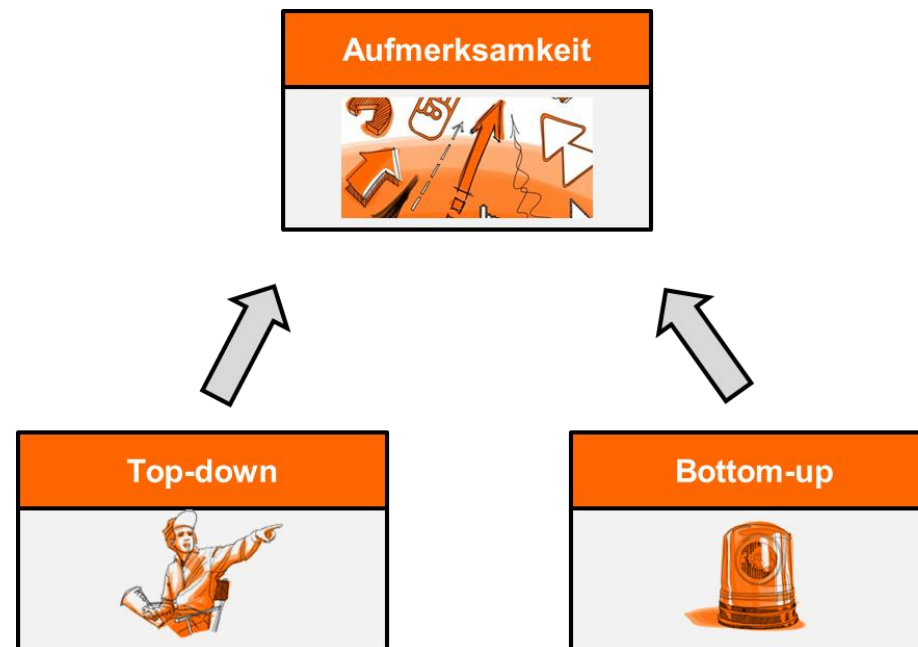
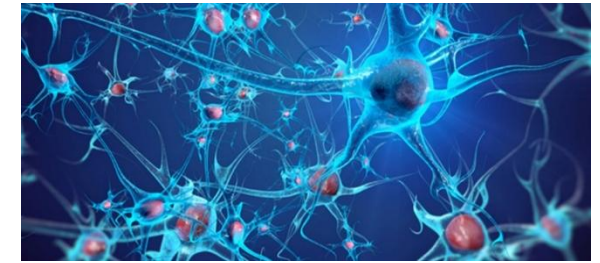
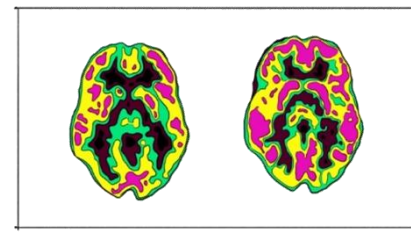
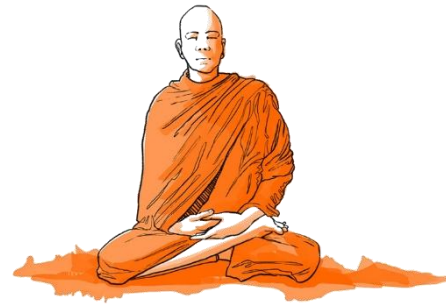
Growth Institut

www.growth-institut.de

Aufmerksamkeitssteuerung



Aufmerksamkeitssteuerung



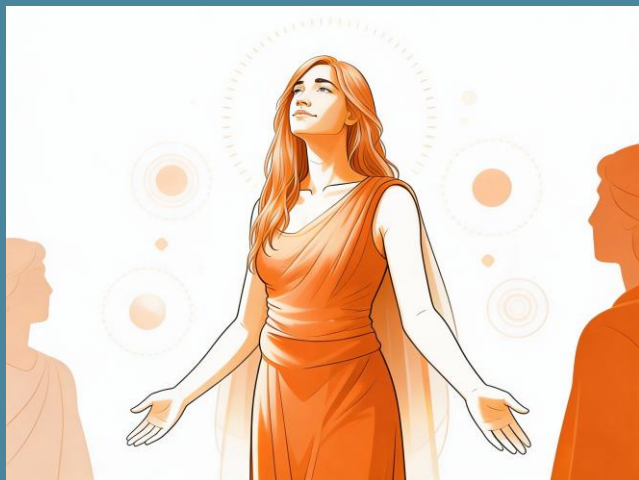


In Geschichten denken
Das Monster überwinden



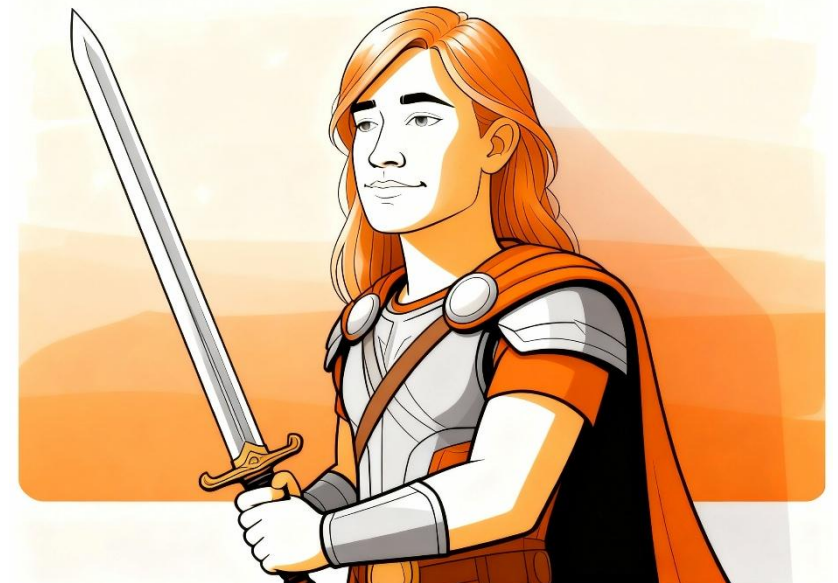
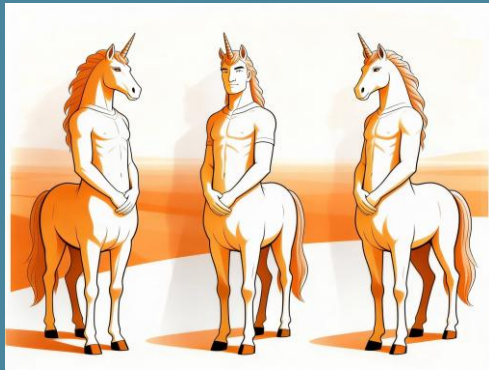


In Geschichten denken Den Bann brechen





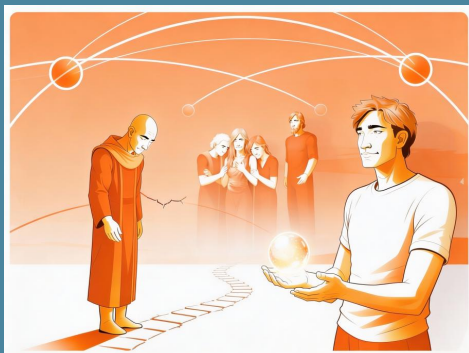
In Geschichten denken Reise und Rückkehr





In Geschichten denken Von der Tragödie zur Komödie







- 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

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