



Prof. Dr. Marcus Eckert

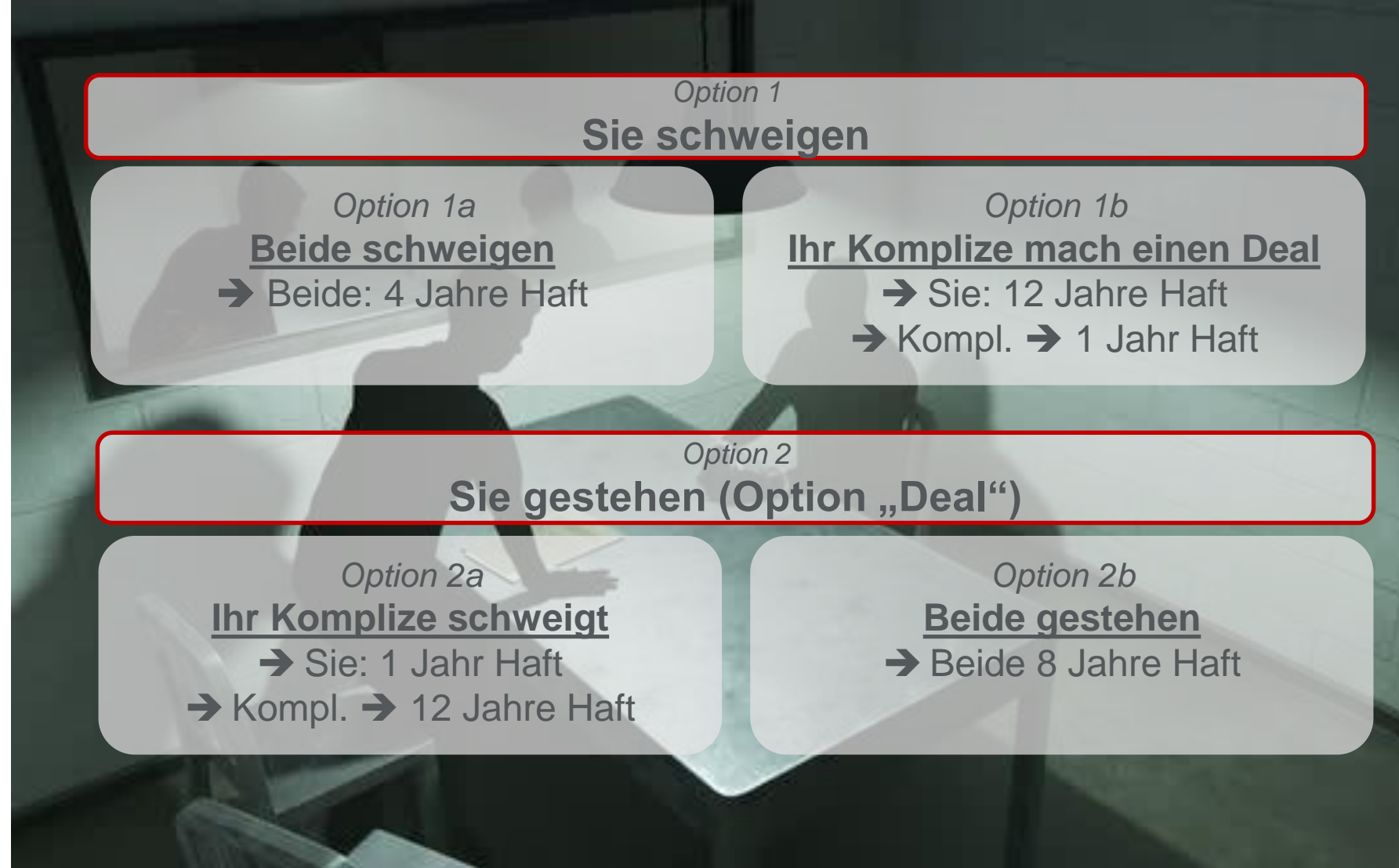
Resilienz: Auftanken im Alltag:
Wie kann Selbst- und Fremdfürsorge gelingen?

- **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**



„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)

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)



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)



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

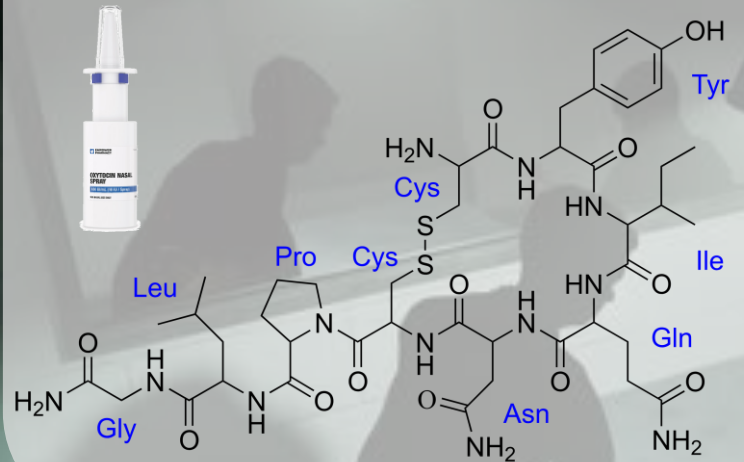
Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

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

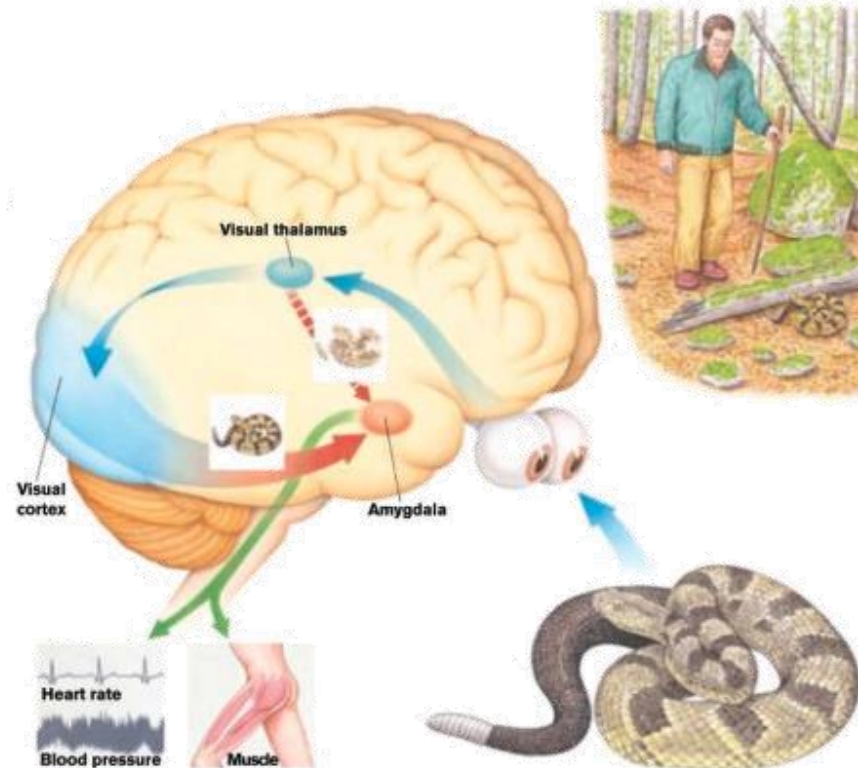
Option 1a
Beide schweigen
→ Beide: 4 Jahre Haft
(Kooperation/ Vertrauen)

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



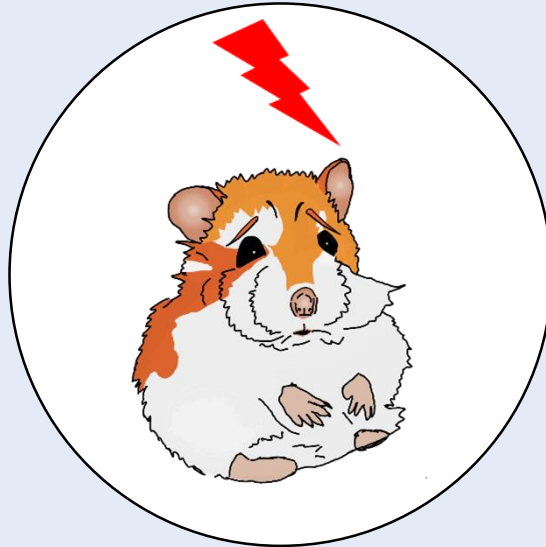
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



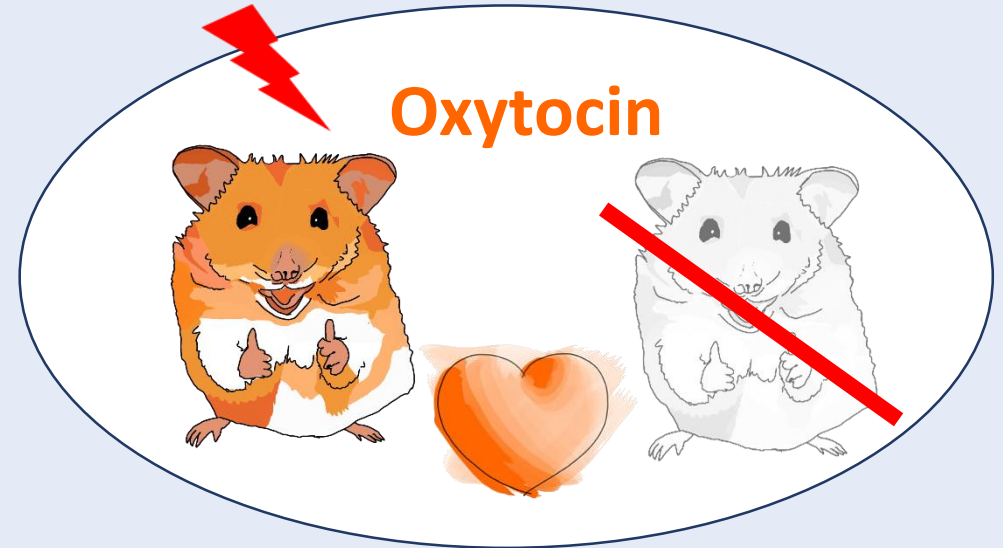
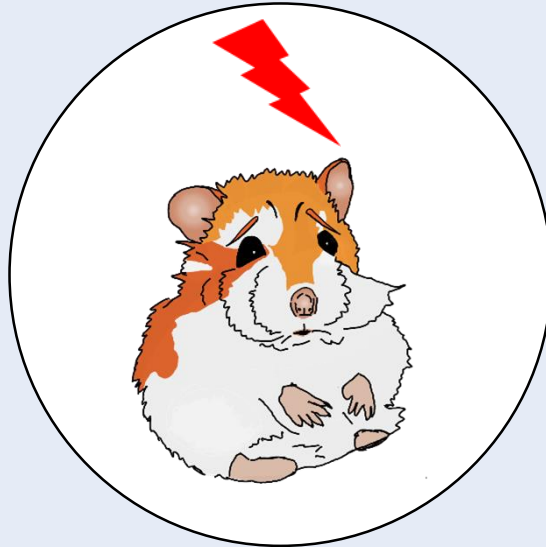
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



Behavioral Ways to activate the oxytocin system

(Eckert & Schandro, i.V.)

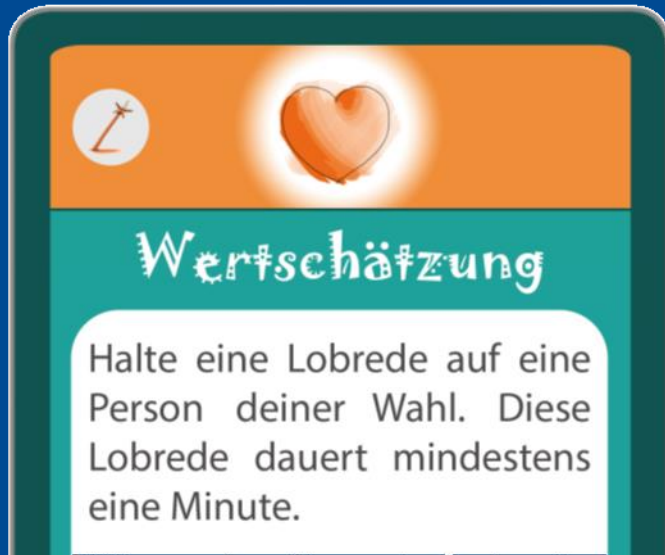
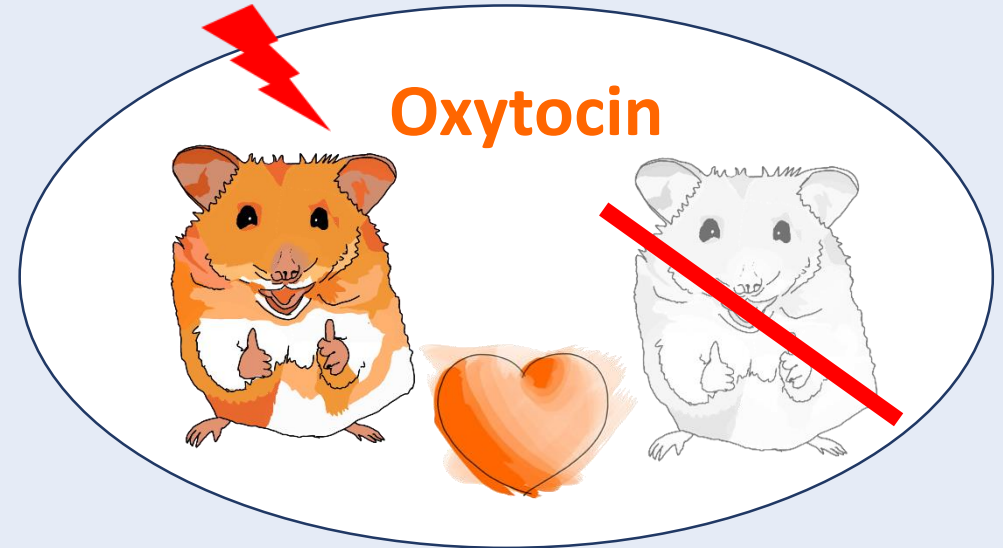
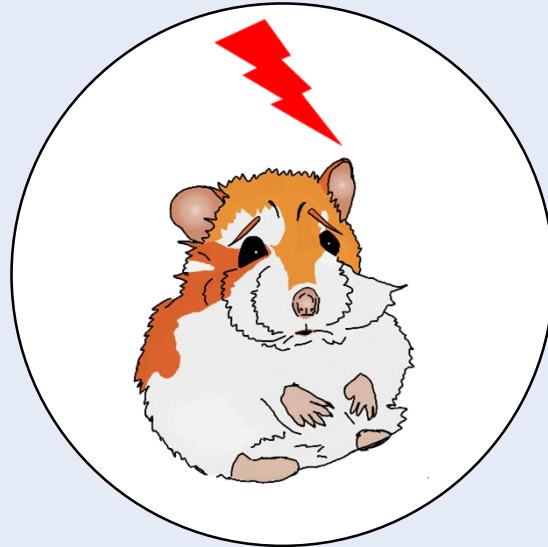
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)

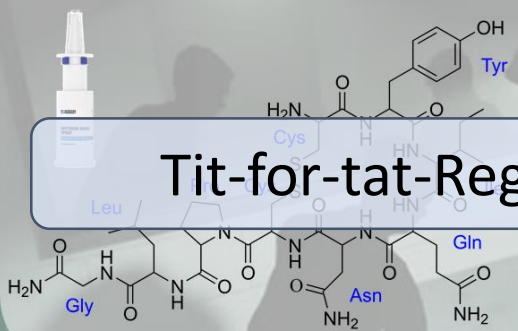


Wertschätzung

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




Oxytocin



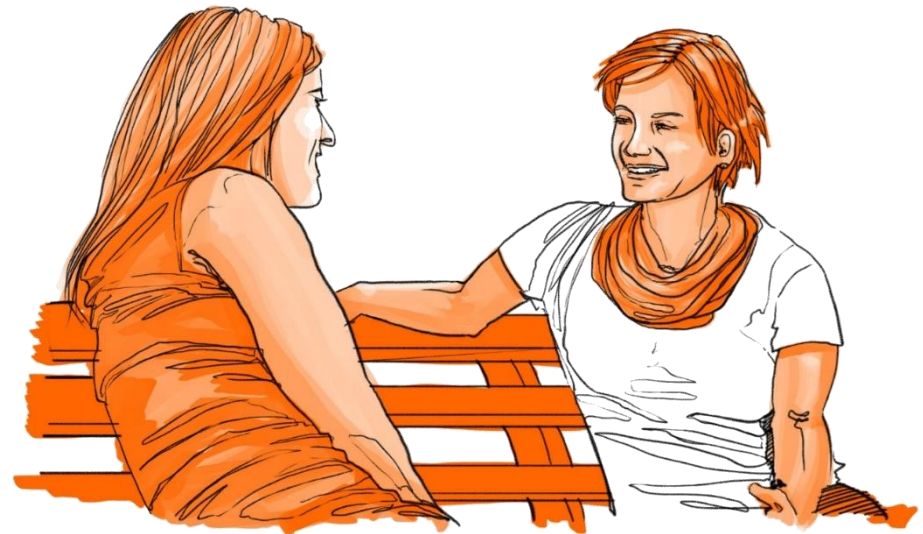
Option 1 Sie schweigen	
Option 1a Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/ Vertrauen)	Option 1b Ihr Komplize macht einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft
Sie gestehen (Option „Deal“)	
Option 2a Ihr Komplize schweigt → Sie: 1 Jahr Haft → Kompl. → 12 Jahre Haft	Option 2b Beide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

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



Wertschätzung

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





Ruth Feldman

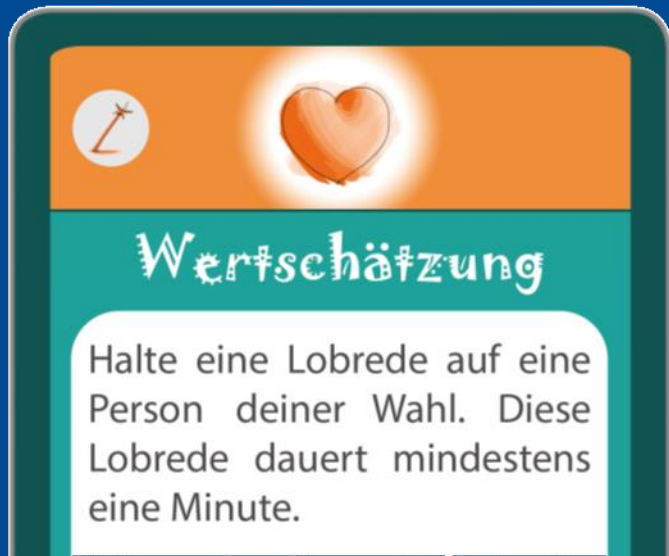
**A social neuroscience approach to conflict resolution:
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts
oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)**

Dialogue Intervention:

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

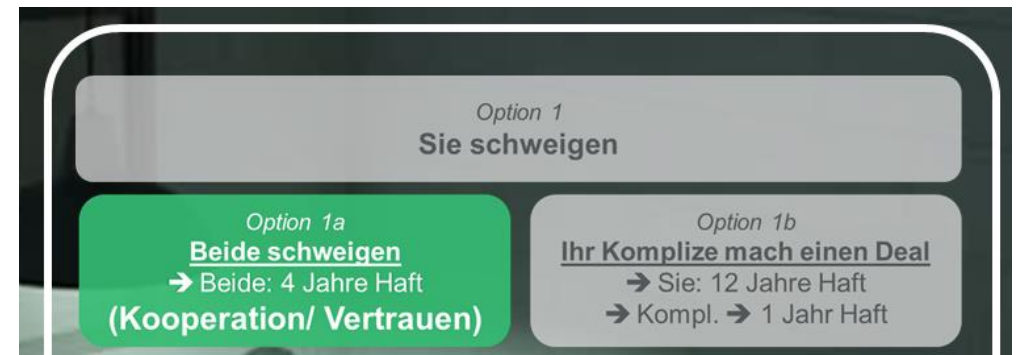
Outcome

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



Wertschätzung

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



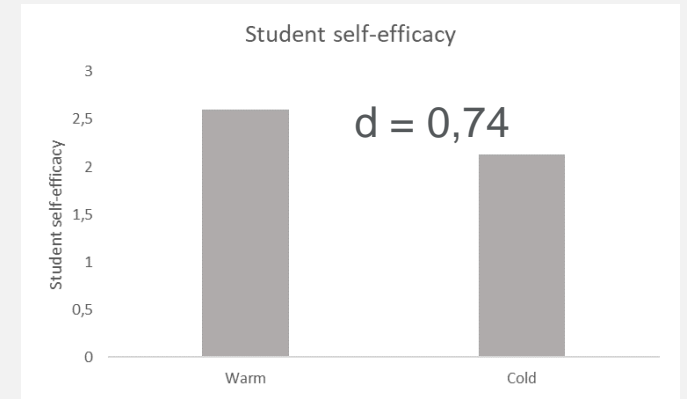
Option 1 Sie schweigen	
Option 1a Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/ Vertrauen)	Option 1b Ihr Komplize mach einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft



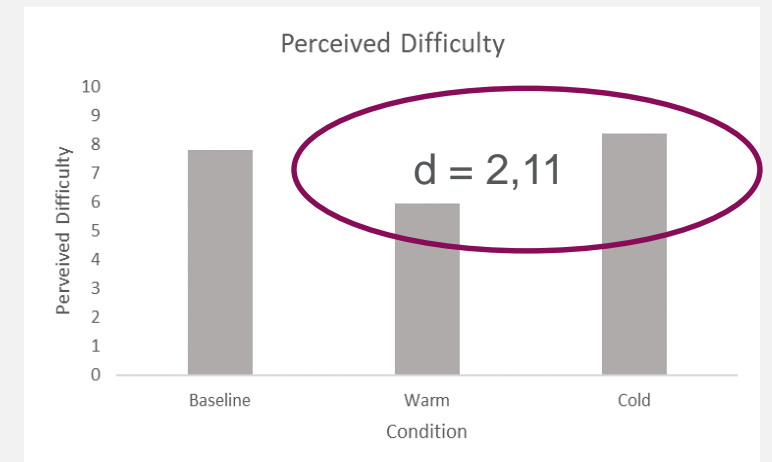


Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

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

Einfluss warmherziger Lehrer*innen (Eckert et al., i.V.)



Einfluss warmherziger Kolleg*innen (Eckert et al., 2023)

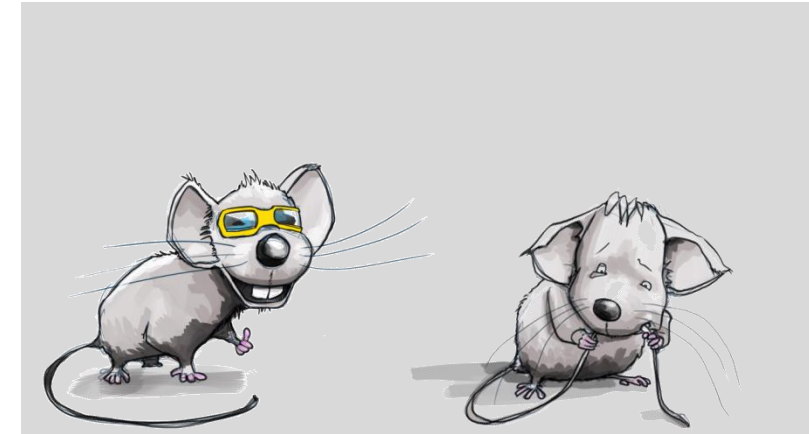
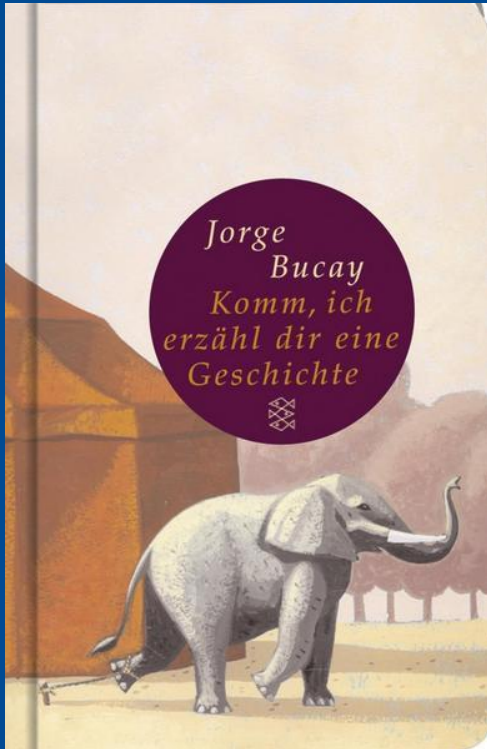
Wertschätzung

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

Aufmerksamkeit und Erleben



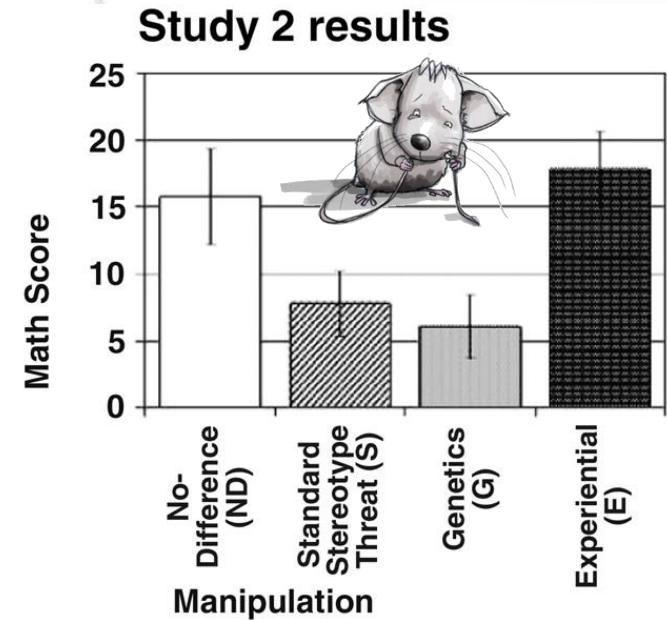
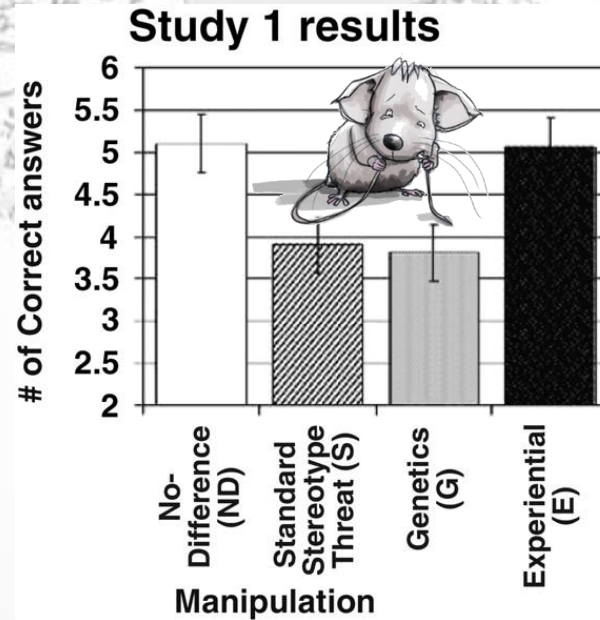
Erlernte Hilflosigkeit



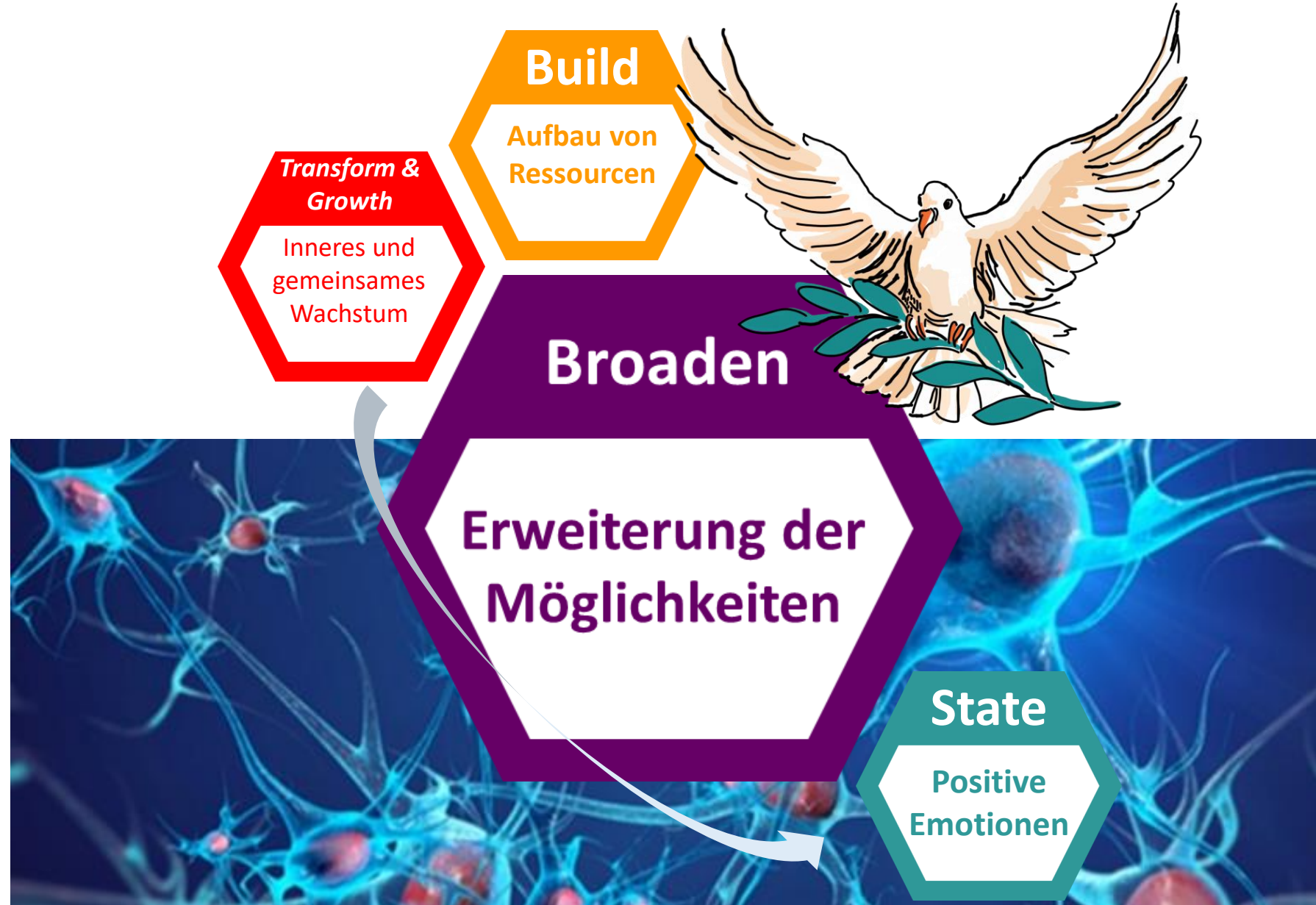
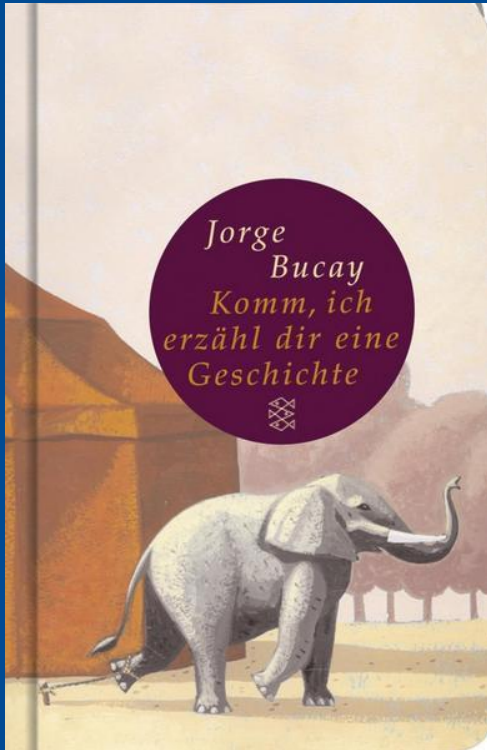
Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541.



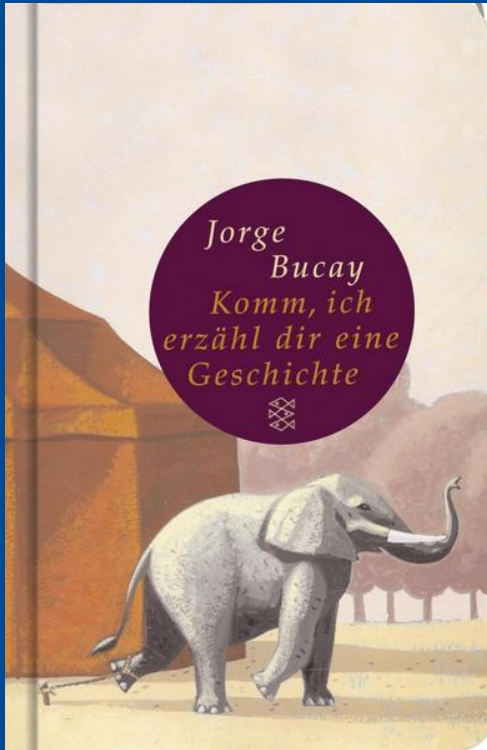
Erlernte Hilflosigkeit



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



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.

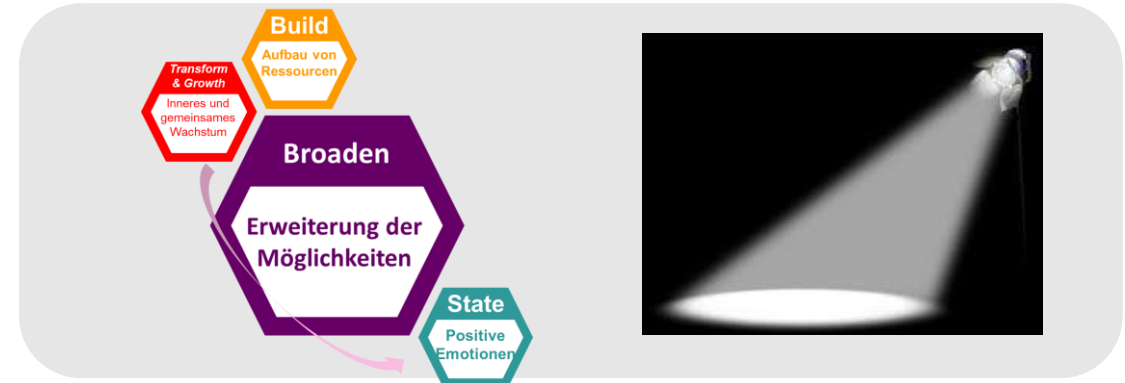
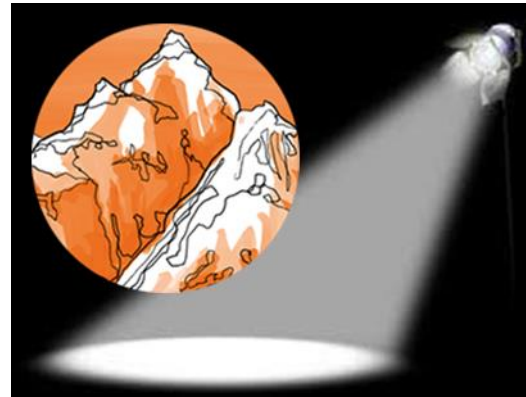
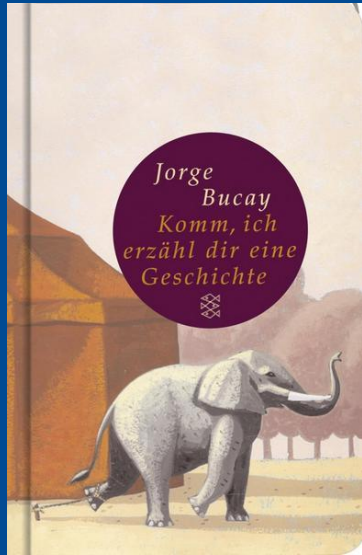
Benefit-Suggestion

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*?

Aus der erlernte Hilflosigkeit zur Bewältigung

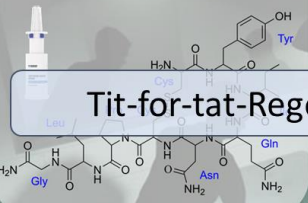



Hilflosigkeit → Selbstwirksamkeit

Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

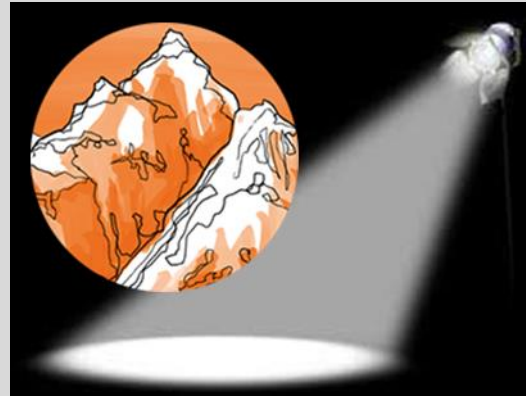
Oxytocin



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

Umgang mit Sorgen, Ängste und Hoffnung



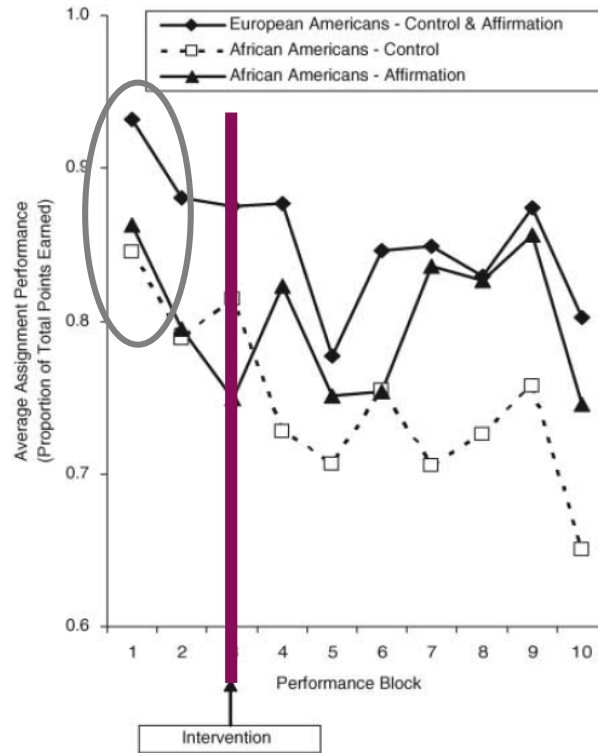
Bewältigungserfahrungen



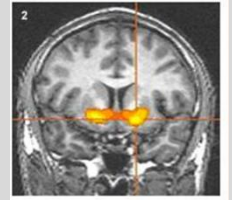
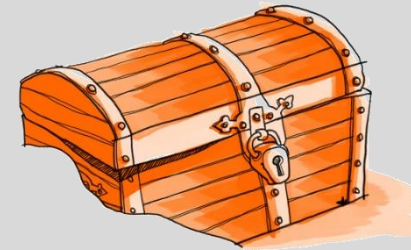
Wenn ich wüsste, dass
morgen die Welt unterginge,
würde ich heute noch mein
Apfelbäumchen pflanzen.
(nicht Luther)



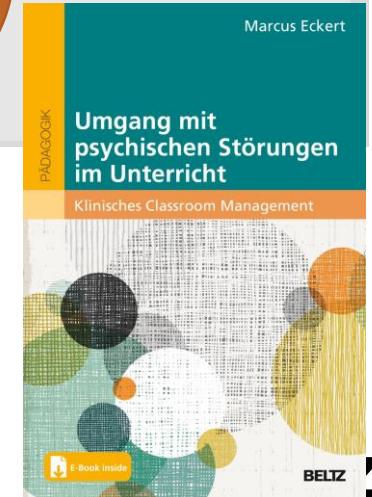
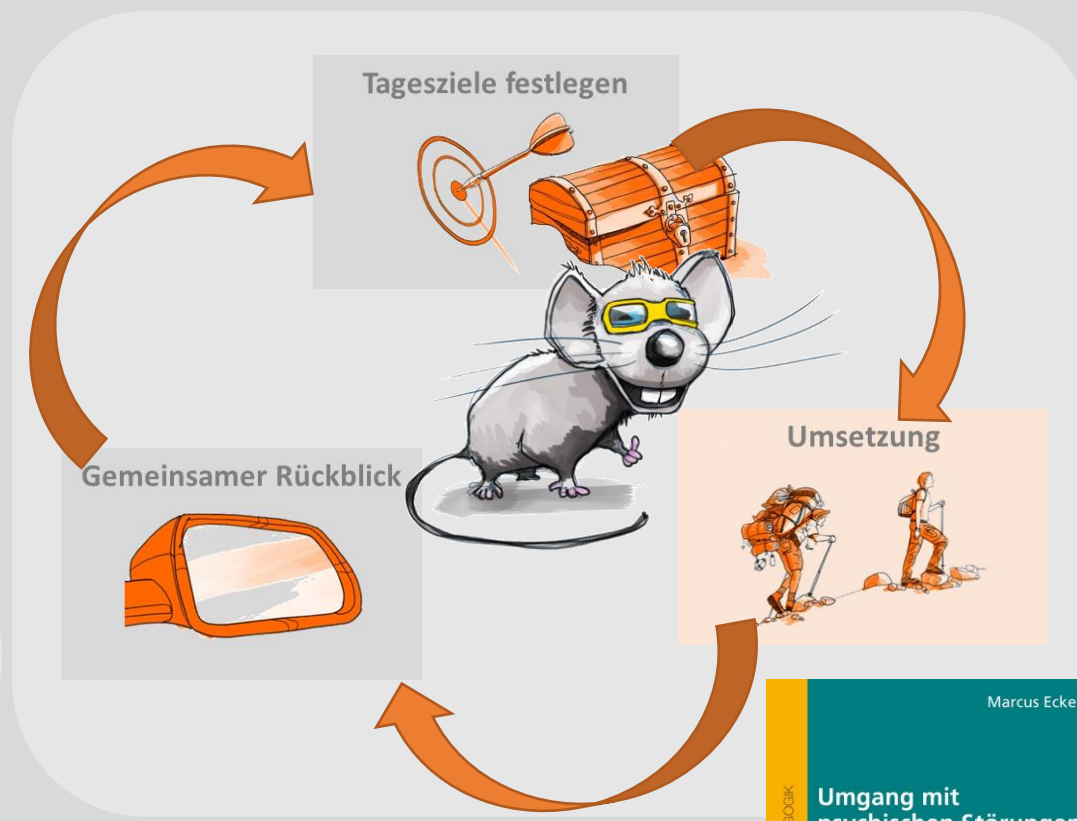
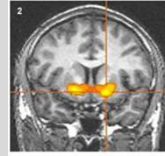
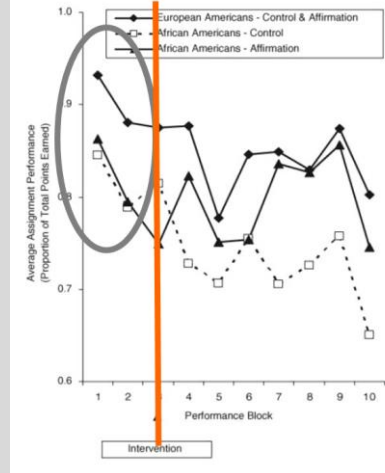
Racial-Achievement-Gap



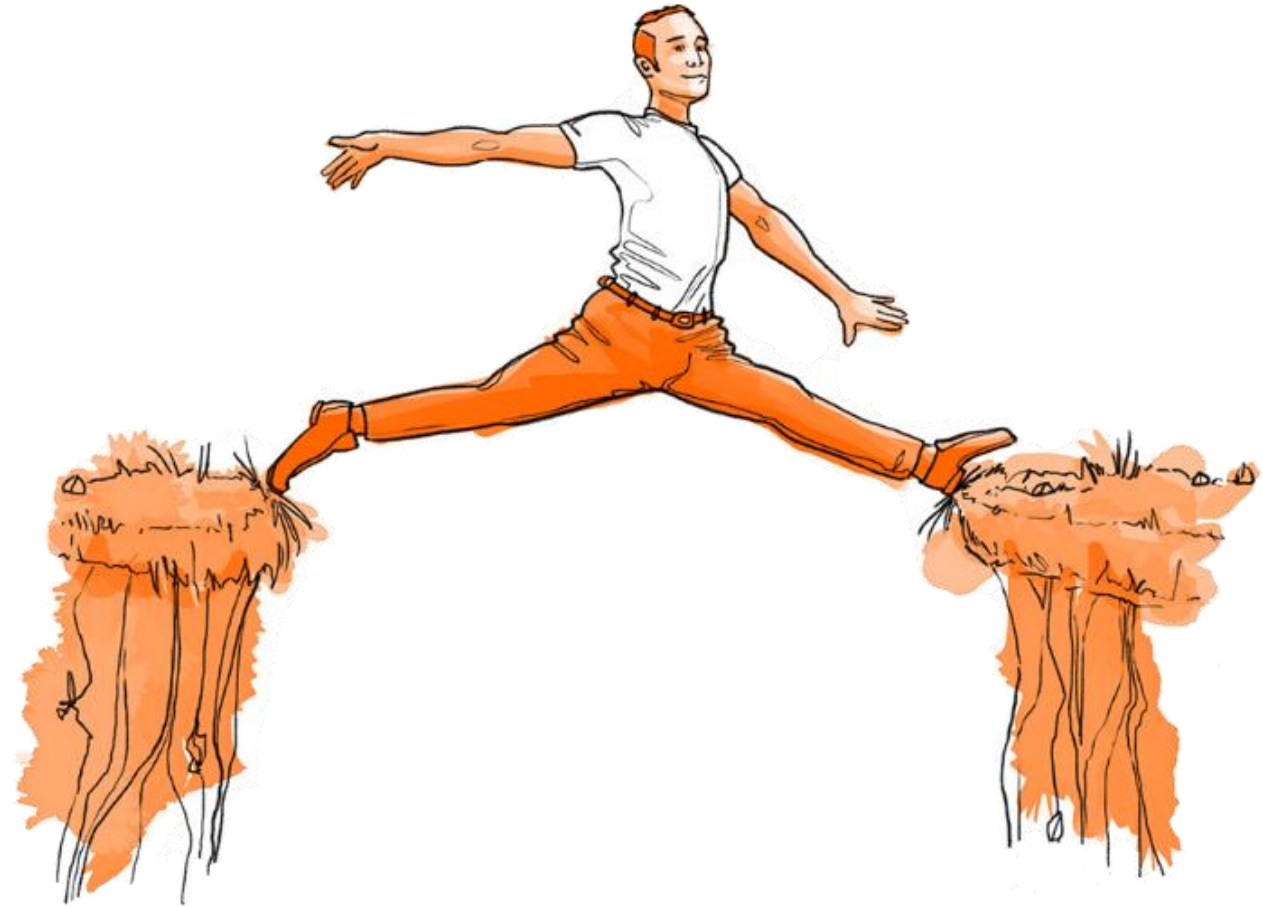
Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?
Warum ist der für dich wichtig?
Wie lebst du diesen Wert?



Racial-Achievement-Gap



Der erste Schritt ist gemacht...



... es muss nur noch der Zweite folgen!