



Prof. Dr. Marcus Eckert



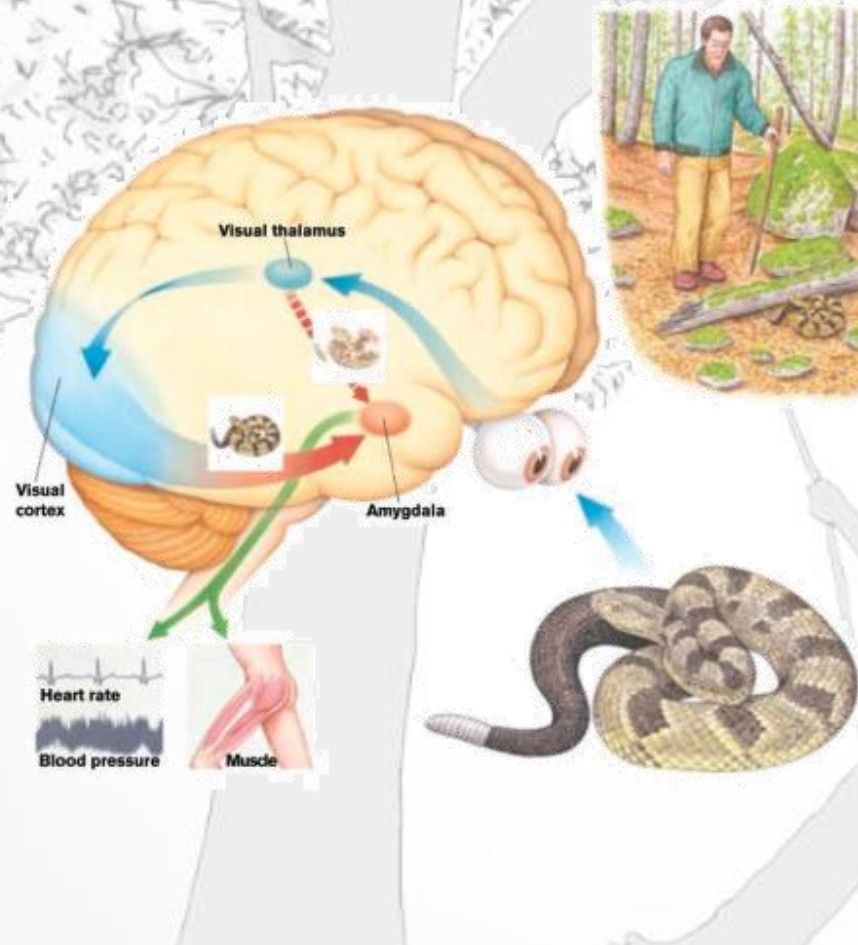
Selbst- und Fremdfürsorge:

**Wie mentale Gesundheit gestärkt und dadurch
Bildung stark gemacht werden kann**

- **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



Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

Entstehung von Stress und negativen Emotionen



Unspezifische Stressreaktion

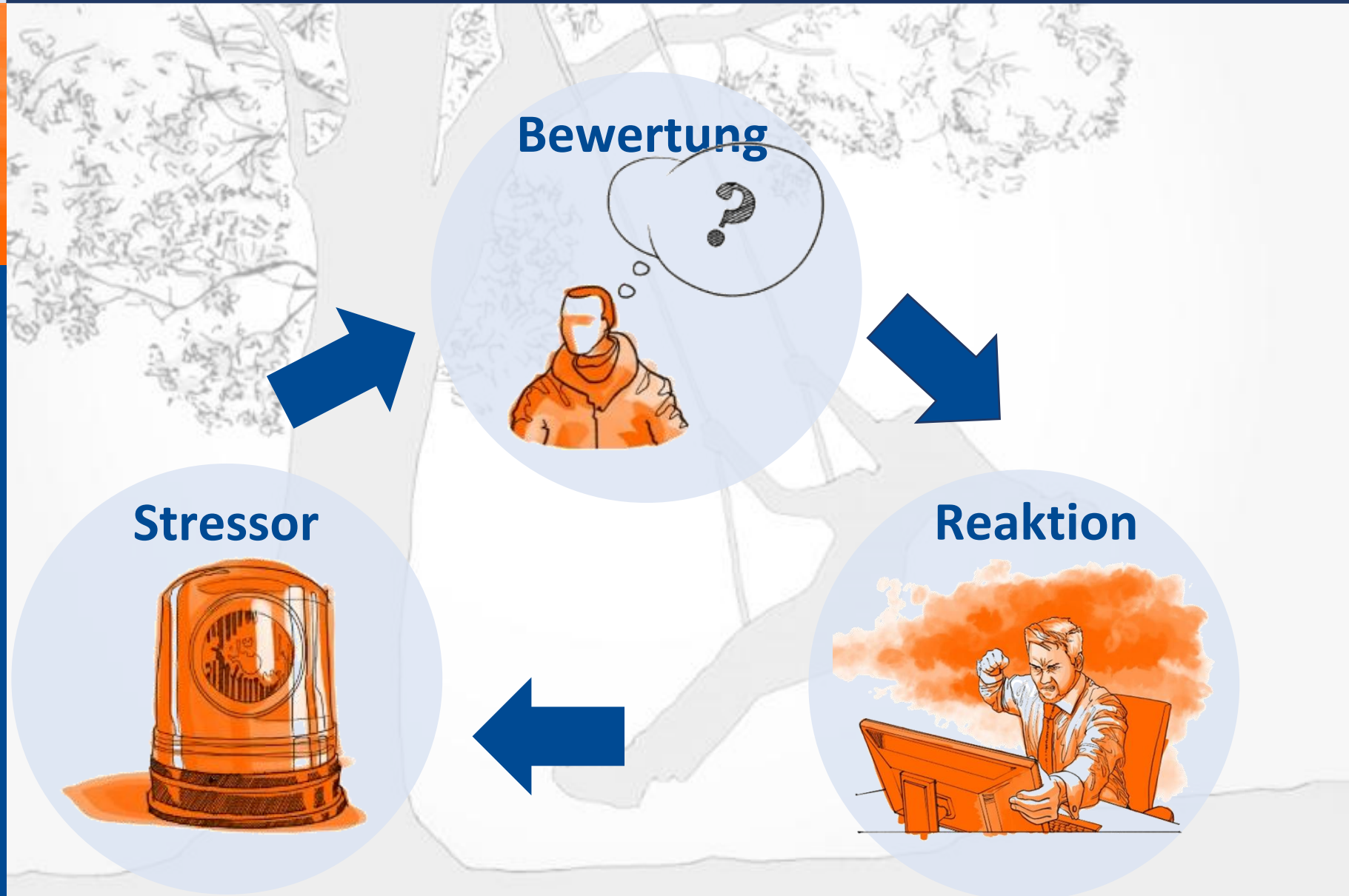
Aufmerksamkeit

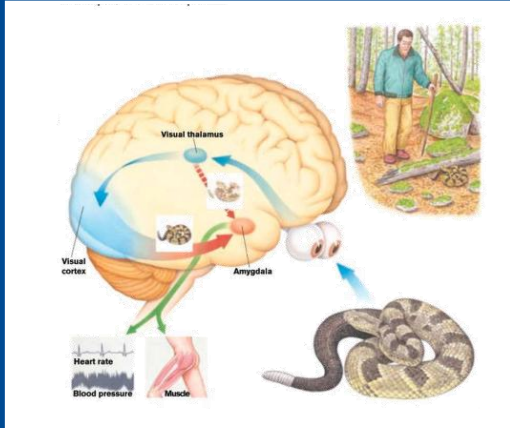
Anspannung

Schneller Atem

Herzschlag

Blutdruck





Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

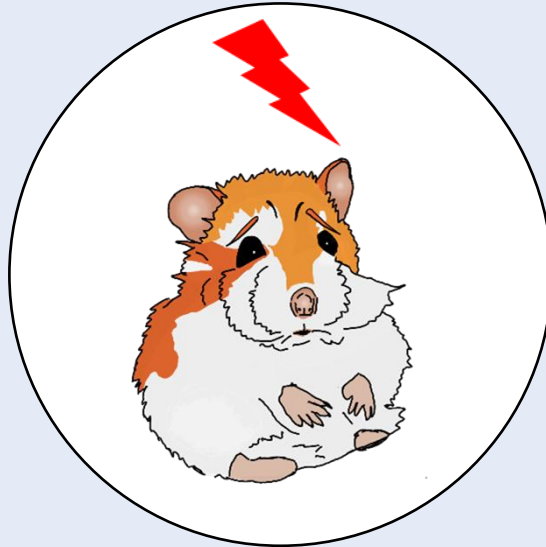
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



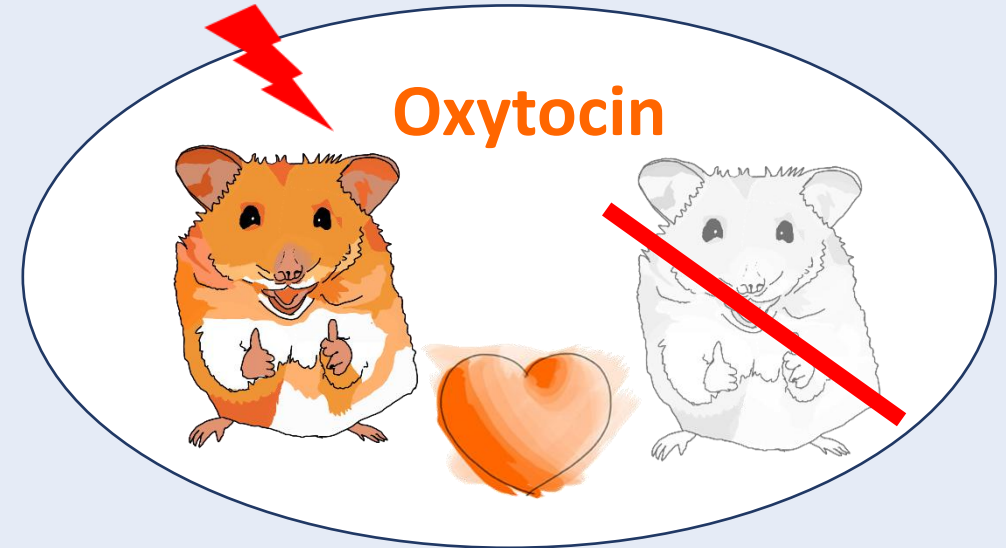
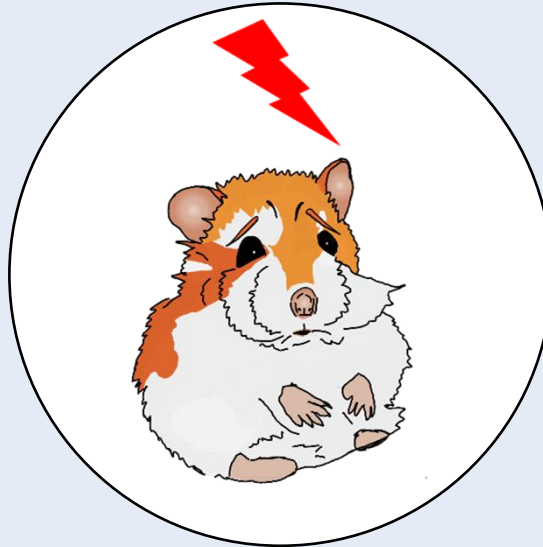
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

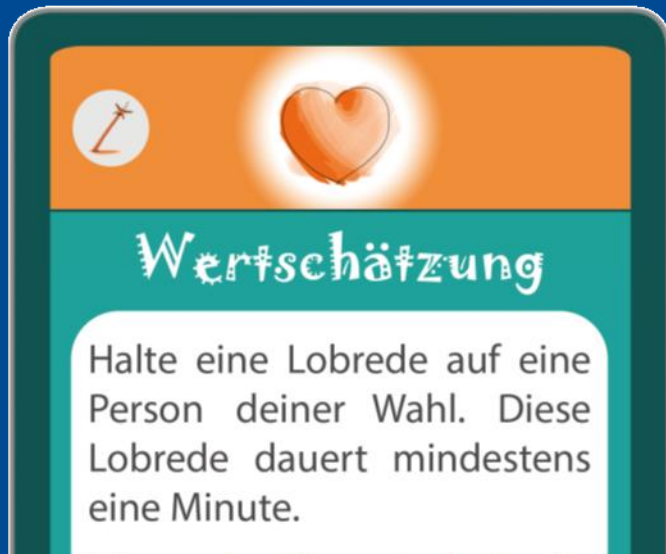
60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



Quellen von Oxytocin

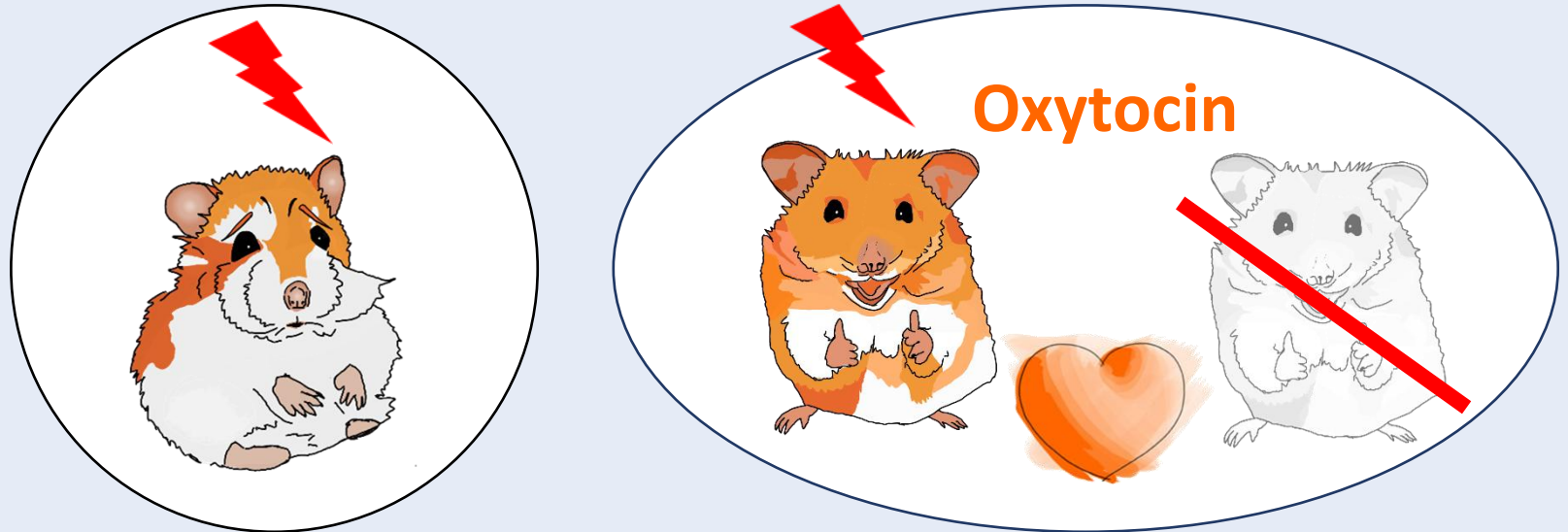
- Hautkontakt
- sich verlieben
- Gemeinschaft
- Beziehungserleben (Vertrauen)
- Soziale Synchronizität



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)

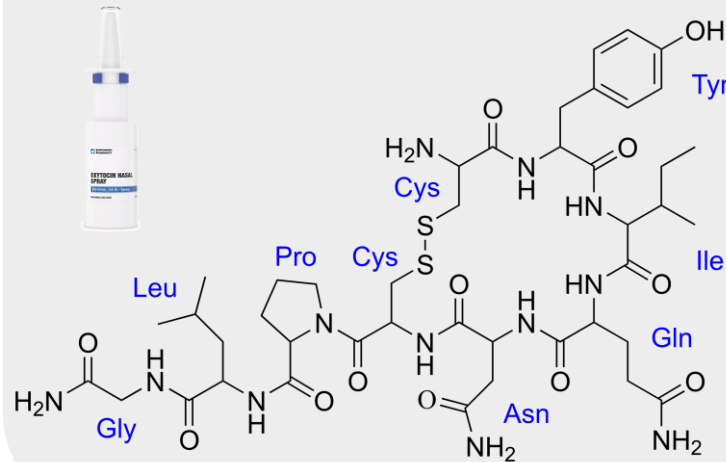


Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

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
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

- Oxytocin erhöht Vertrauen und Kooperation

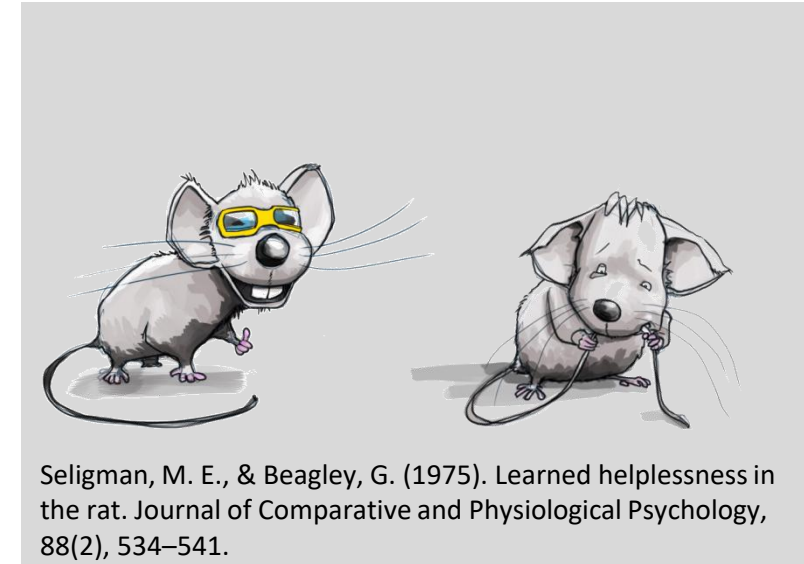
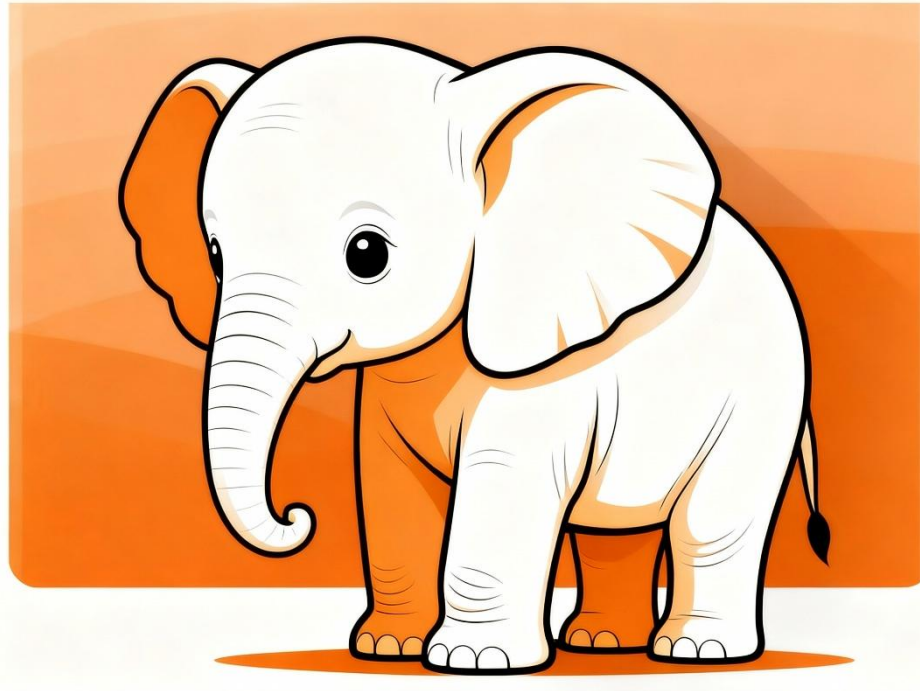
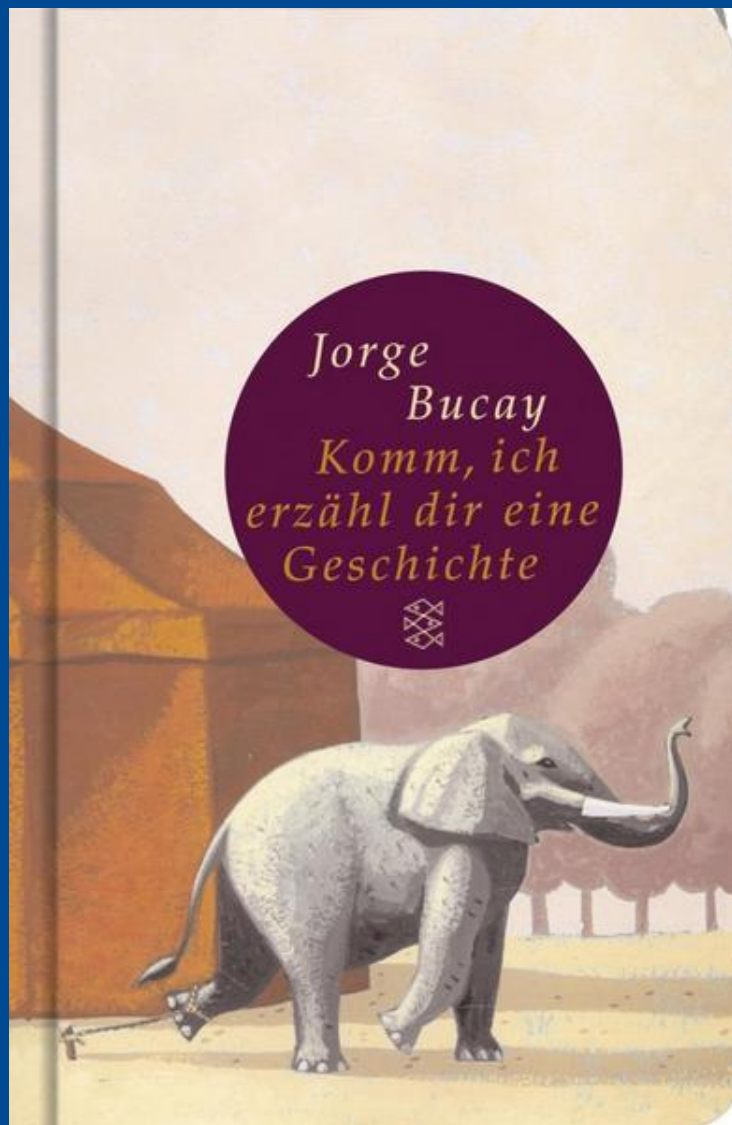
Oxytocin is associated with human trustworthiness
(Zak et al., 2005)



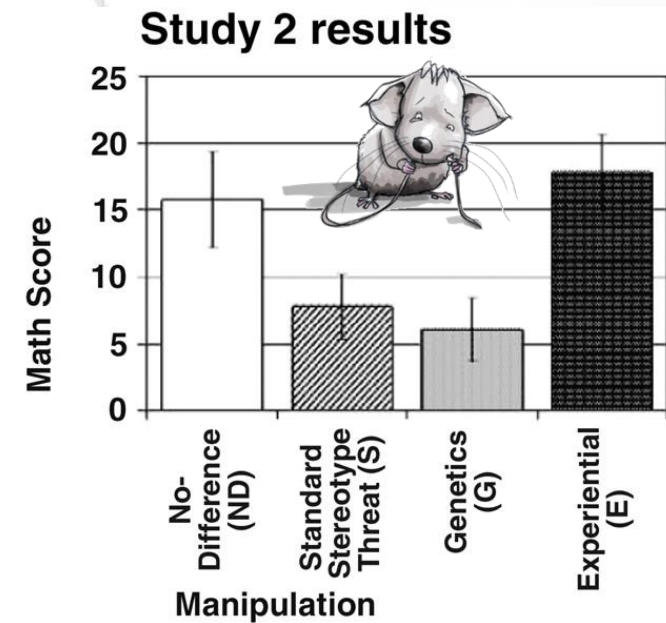
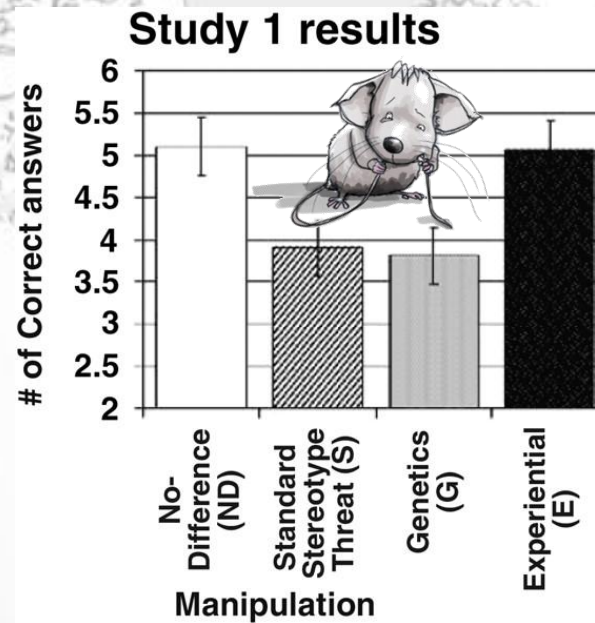
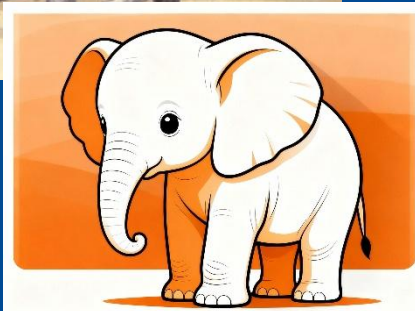
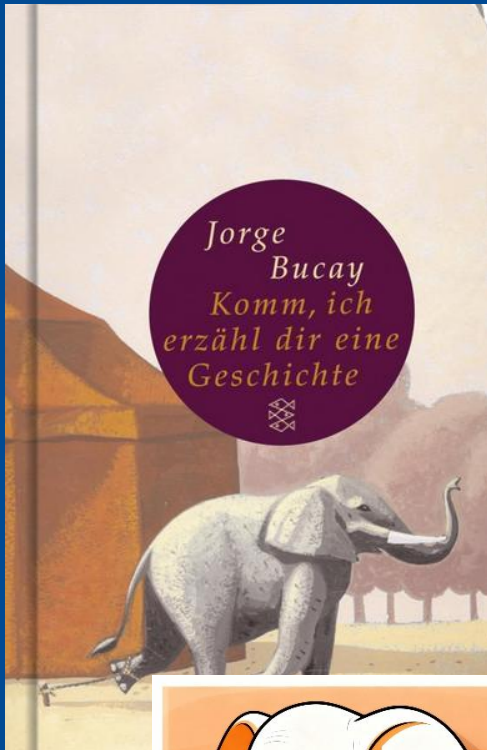
„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“

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

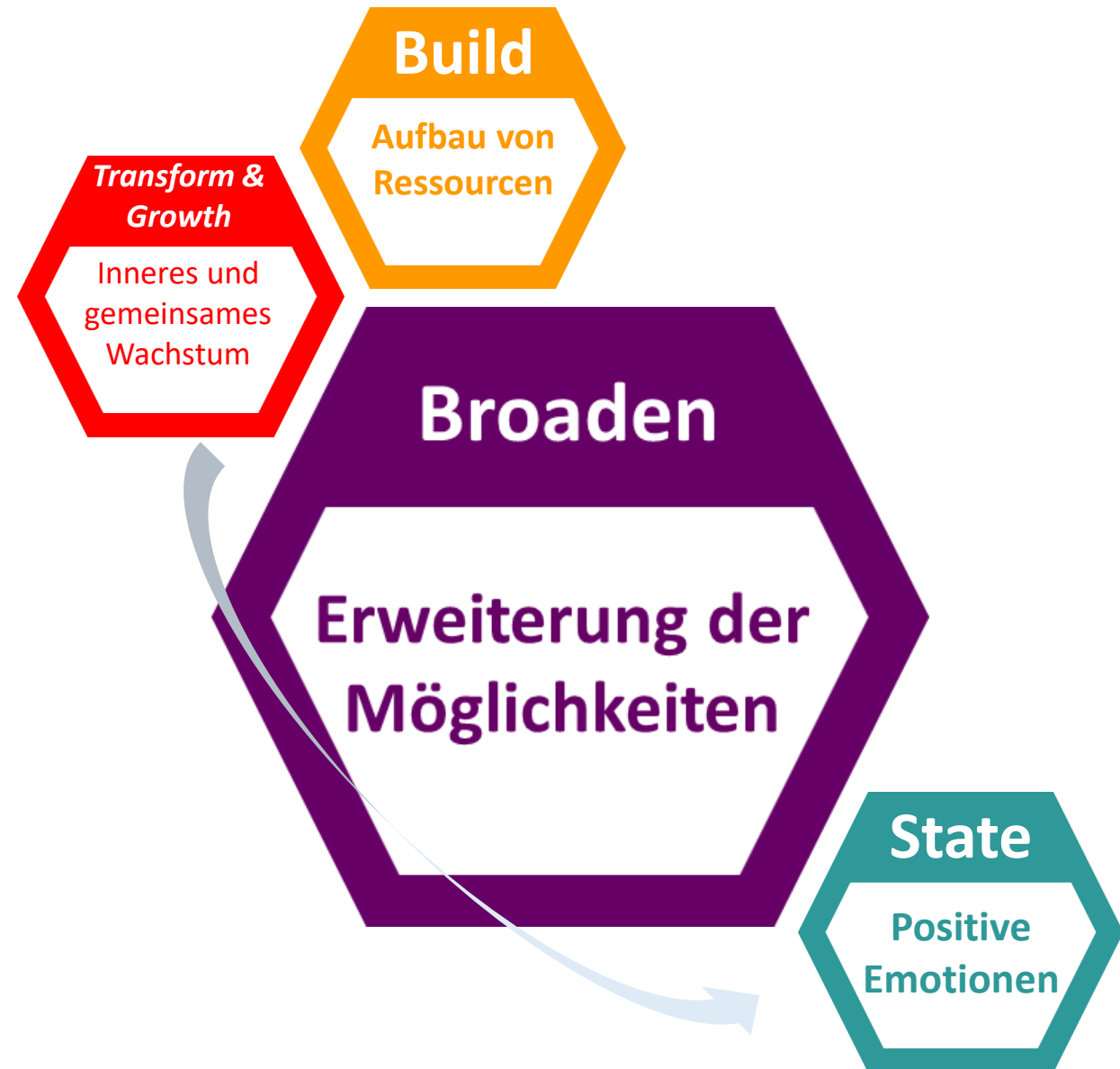
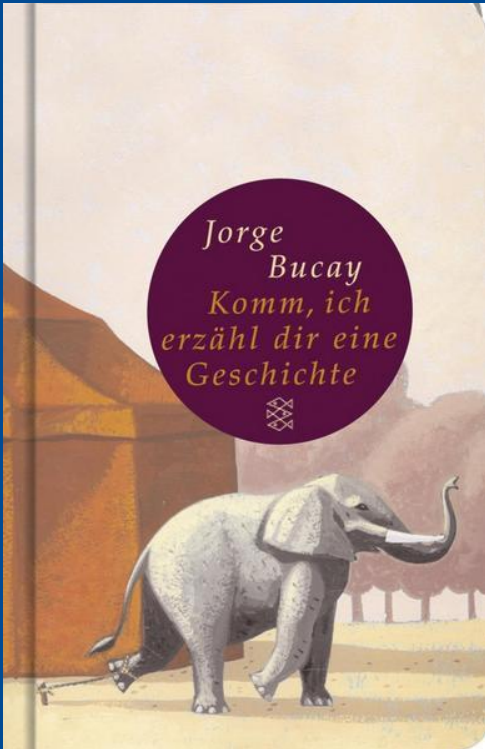


Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung



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

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



Die Welle reiten.... (Aufwärtsspiralen)

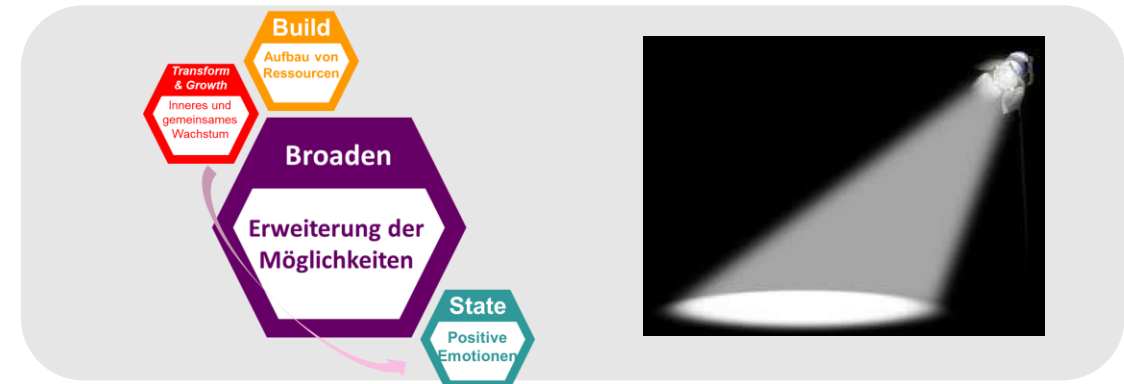
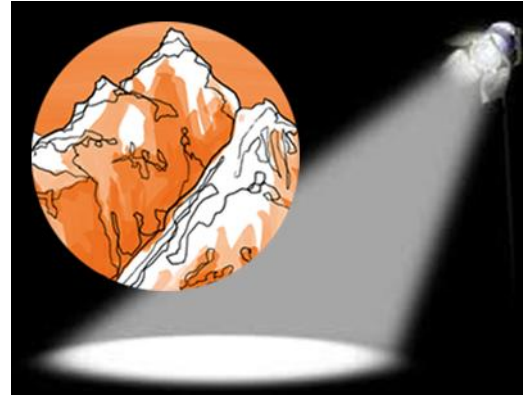
Anstrengende
Emotionen
akzeptieren und
nutzen



Anstrengende
Emotionen
verändern
(*& positive erleben*)



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?**

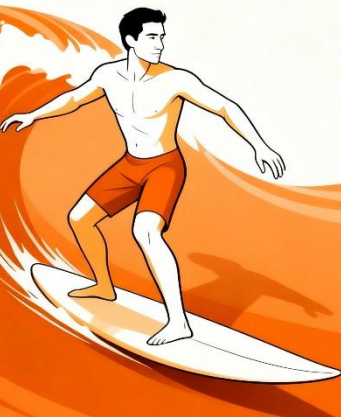
Runterfallen – und weitermachen (Growth Mindset)



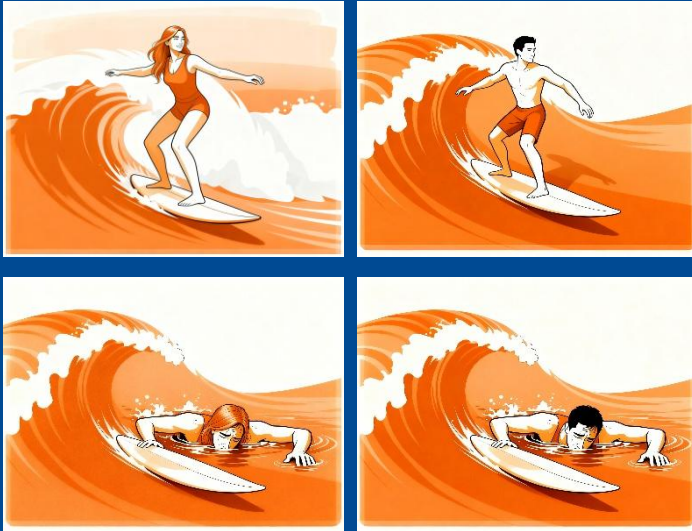
Anstrengende
Emotionen
akzeptieren und
nutzen



Anstrengende
Emotionen
verändern
(*& positive erleben*)



Runterfallen – und weitermachen (Growth Mindset)



WORAUF MACHT MICH MEIN FRUST AUFMERKSAM?

ANLASS

Wenn du genervt, frustriert oder enttäuscht bist

IMPULS

Halte kurz inne und vervollständige die drei Sätze:

1. »Ich bin frustriert über ...«

Beschreibe möglichst konkret, was dich gerade frustriert.

2. »Das macht mich aufmerksam auf ...«

Frage dich:

- Was ist mir hier wichtig?
- Was fehlt mir gerade?
- Was wünsche ich mir stattdessen?

3. »Deswegen brauche ich vielleicht ...«

Überlege:

- Unterstützung?
- mehr Übung?



- eine andere Strategie?
- mehr Zeit?
- eine Erklärung?
- eine Pause?
- Mut zum Nachfragen?
- etwas ganz anderes?

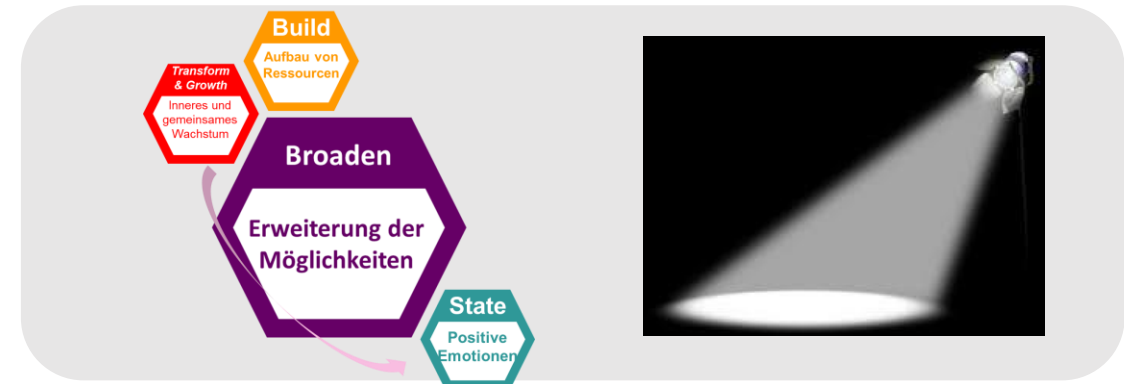
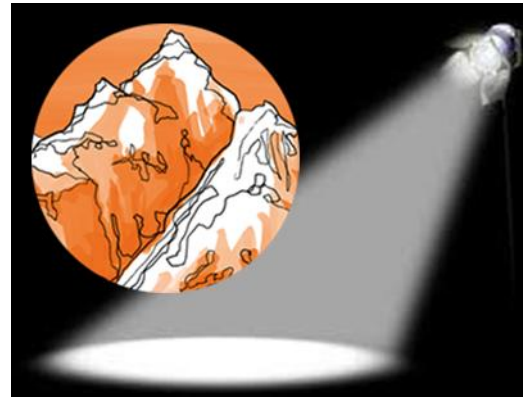
BEISPIEL

- Ich bin frustriert darüber, dass ich die Matheaufgabe nicht verstehe.
- Das macht mich darauf aufmerksam, dass ich verstehen möchte, wie die Aufgabe funktioniert und gerade den Anschluss verliere.
- Deswegen brauche ich vielleicht eine andere Erklärung oder die Unterstützung einer Mitschülerin.

MINI-REFLEXION

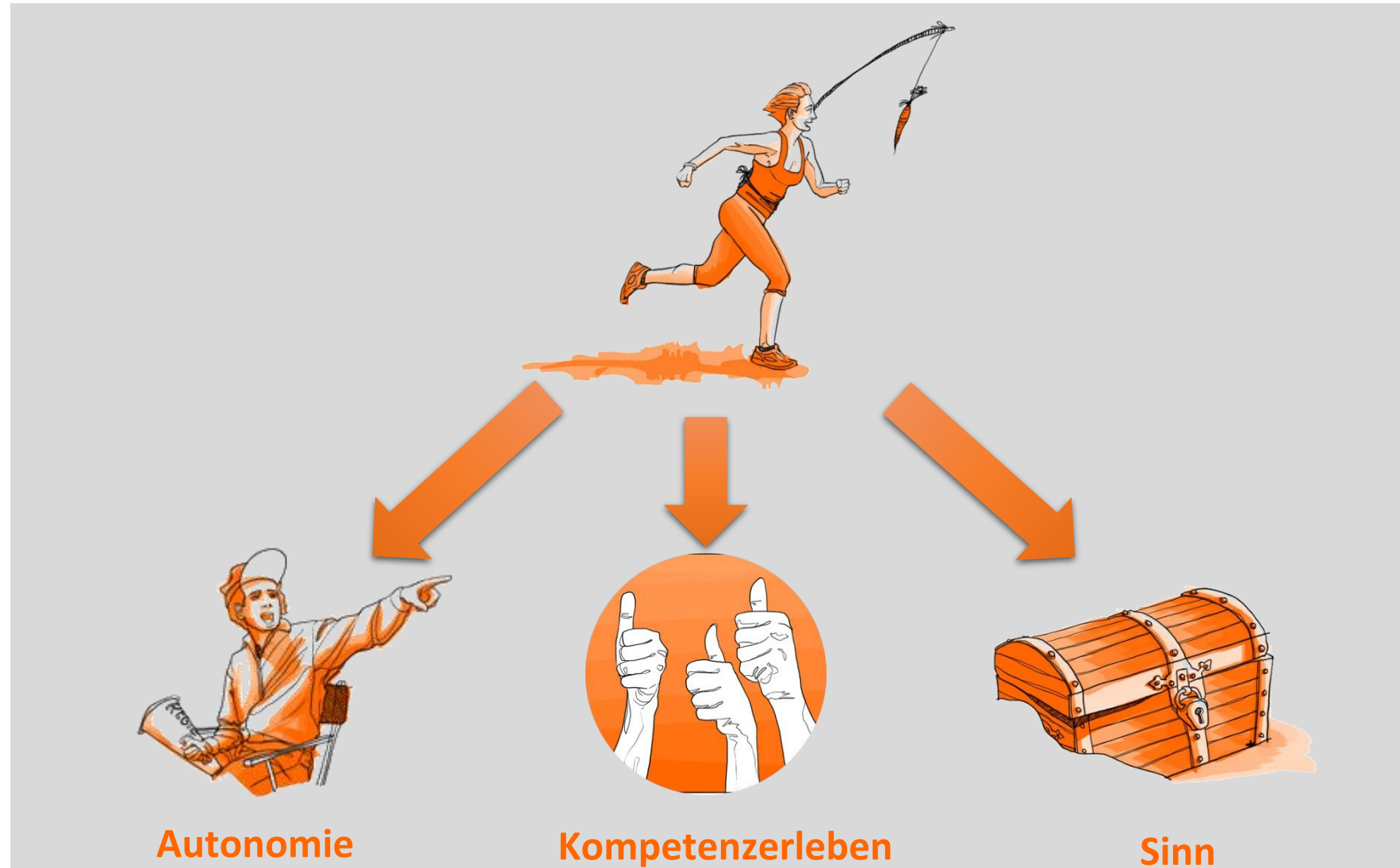
- Was verändert sich, wenn ich meinen Frust als Hinweis statt als Problem betrachte?
- Welcher kleine nächste Schritt ergibt sich daraus?

Aus der erlernten Hilflosigkeit zur Bewältigung

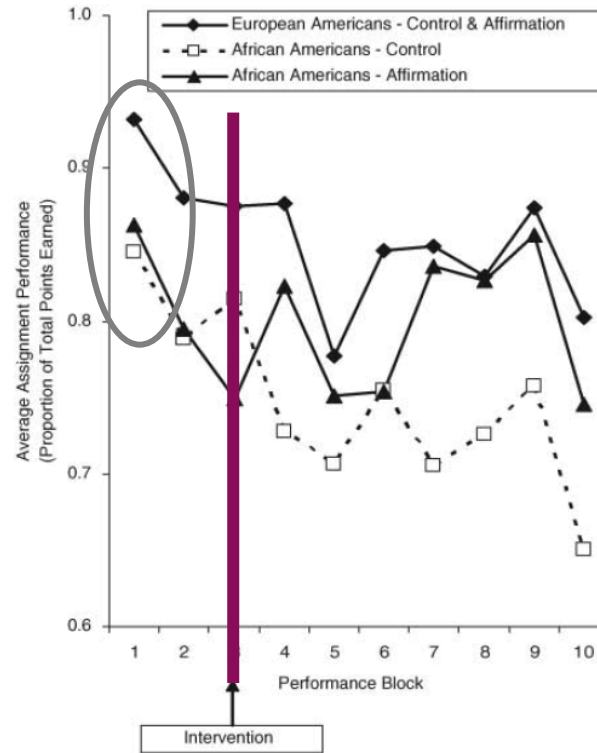


Wachstumsorientierung
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

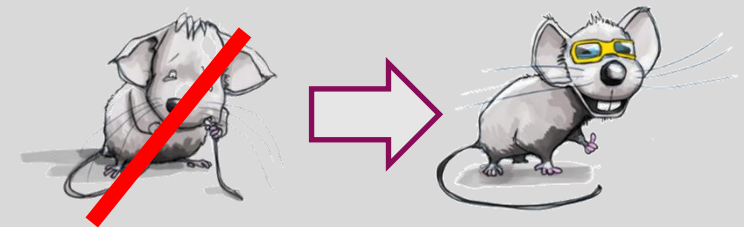
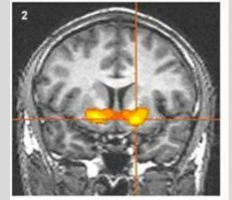
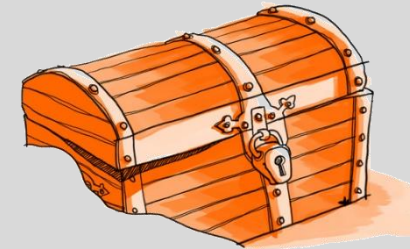
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?



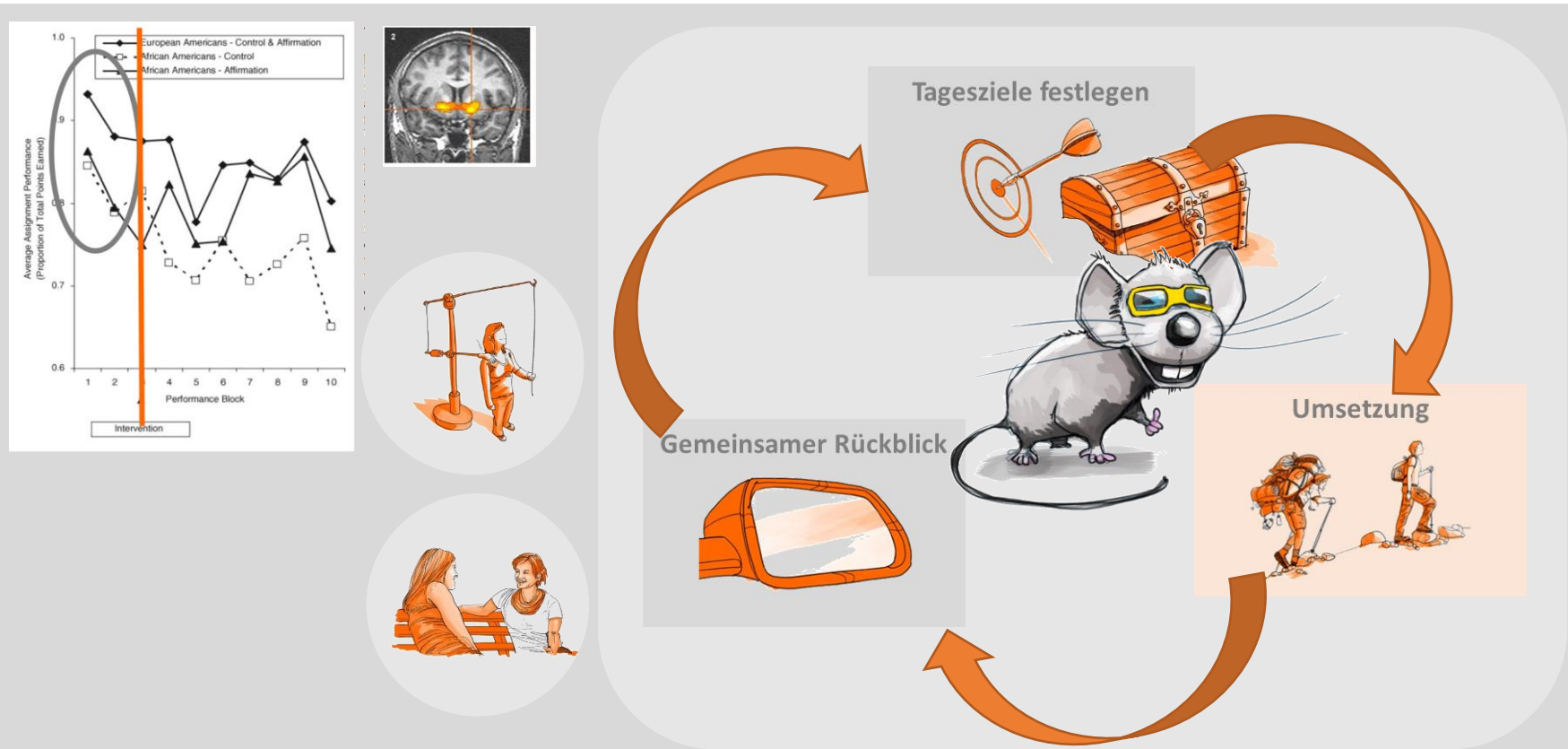
Racial-Achievement-Gap



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?



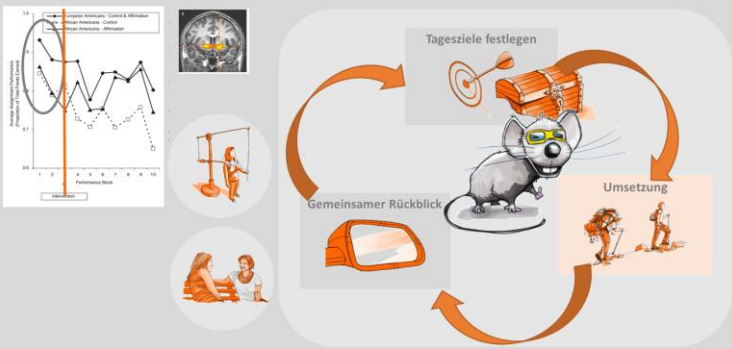
Table 1.

Multiple Regression Analysis Results for Prediction of Emotional Exhaustion Level

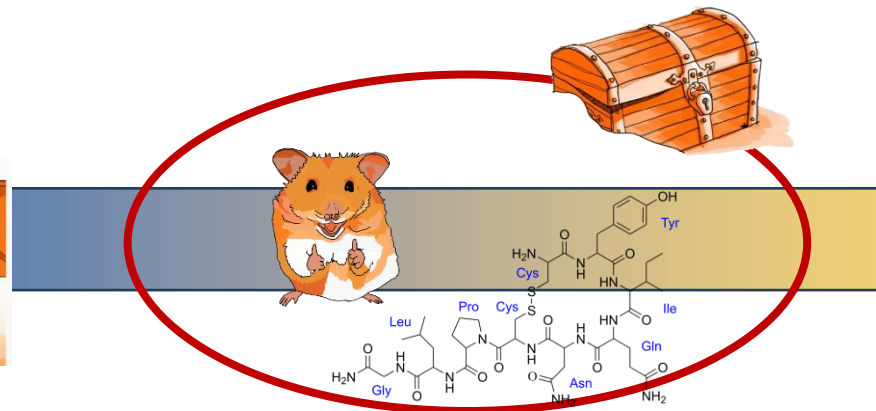
	B	Standard error	β	T	p	Zero-order	Partial
Constant	1.502	0.240	-	6.262	0.00	-	-
1. Surface acting	0.173	0.036	0.233	4.777	0.00	0.24	0.23
2. Deep acting	-0.007	0.038	-0.009	-0.191	0.84	-0.01	-0.01
3. Natural emotions	-0.096	0.048	-0.099	-1.982	0.04	-0.13	-0.10

$R=0.26$; $R^2=0.07$ $F_{(3-406)}=10.03$, $p=0.00$

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...

www.resonanzfestival.de



www.lehrergesundheit-schilf.de/gll



... es muss nur noch der Zweite folgen!

DAS BILDUNGSFESTIVAL • 2027

**SCHULE MUSS
SICH ÄNDERN.**

Wir fangen einfach an.

Aufbruchsstimmung statt Konferenzroutine.
Das re:sonanz festival bringt 1.500 Bildungsschaffende
in Hannover zusammen.

**RE:SONANZ
FESTIVAL** *live*

