

Stark im Stress (SIS)



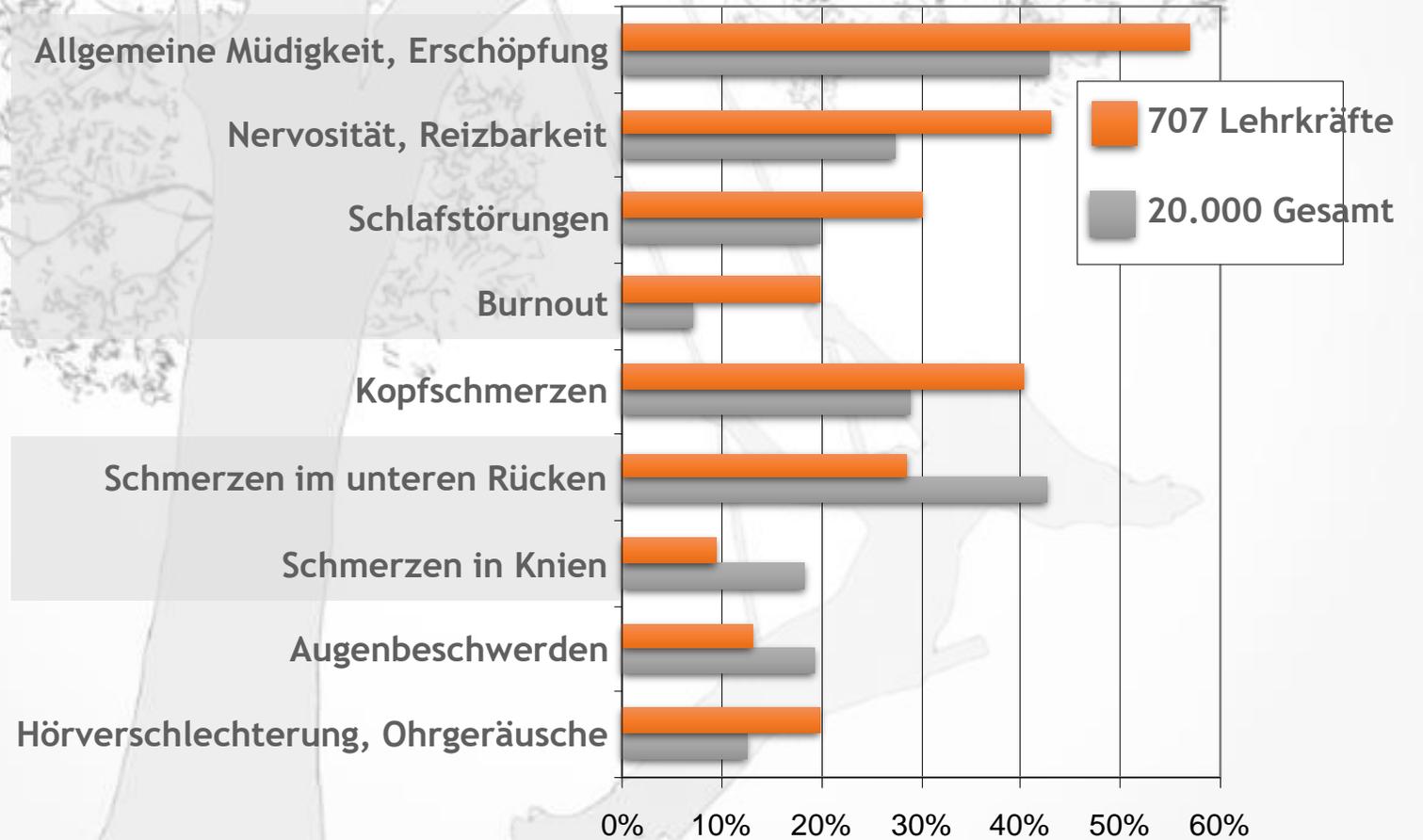
Prof. Dr. Marcus Eckert

www.professor-eckert.de

Selbst- und Fremdfürsorge in Krisenzeiten

- **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**

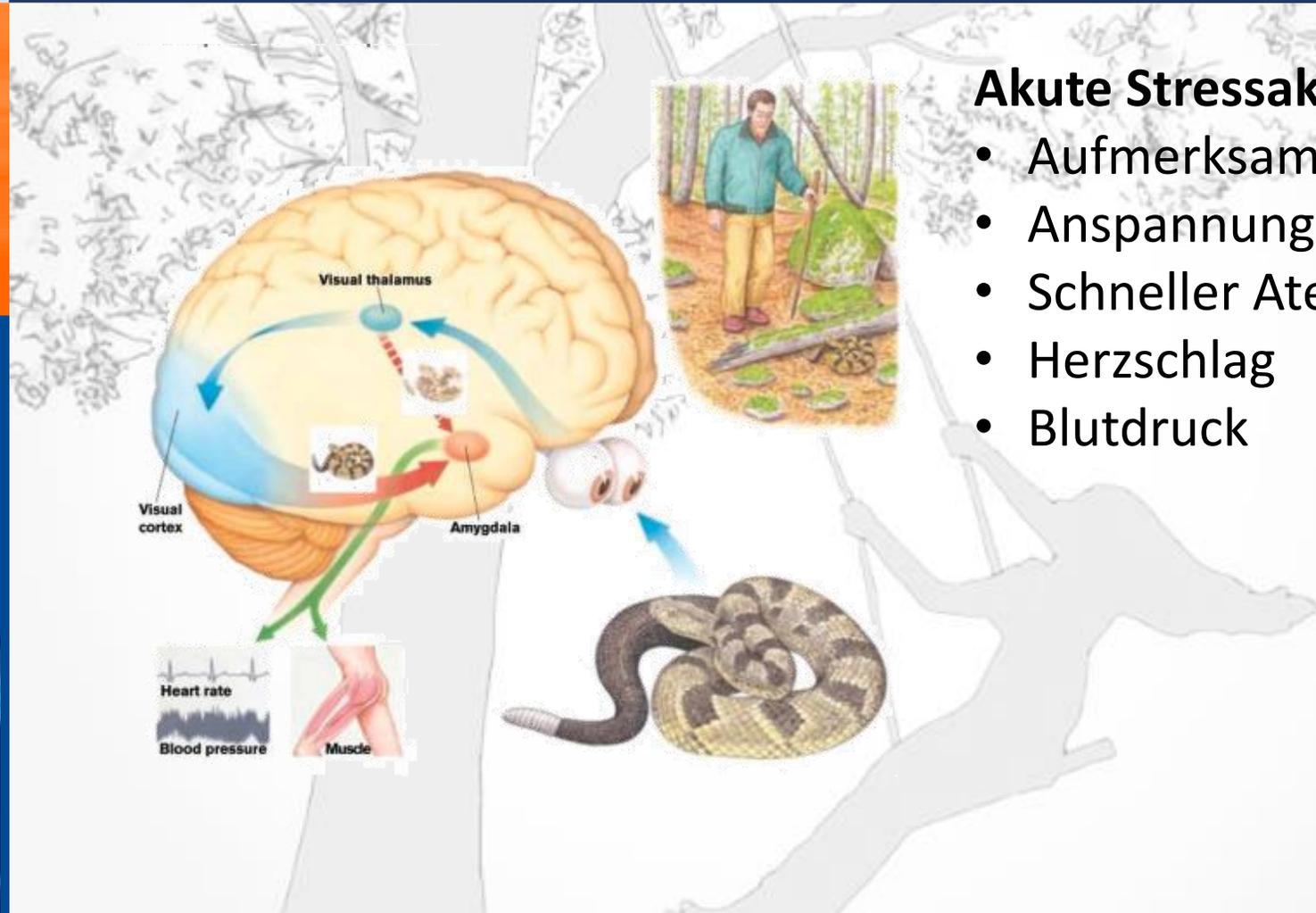
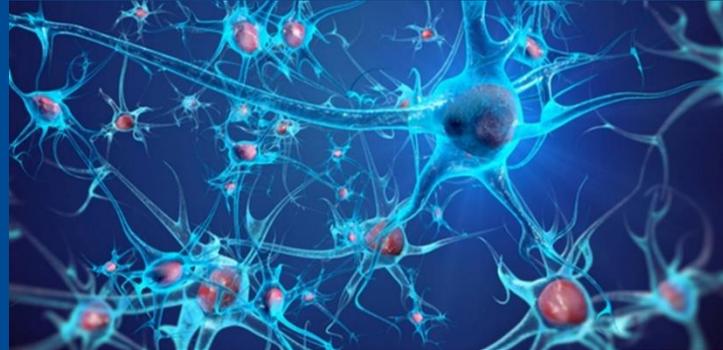
Warum?



Warum?



Unspezifische Aktivierung



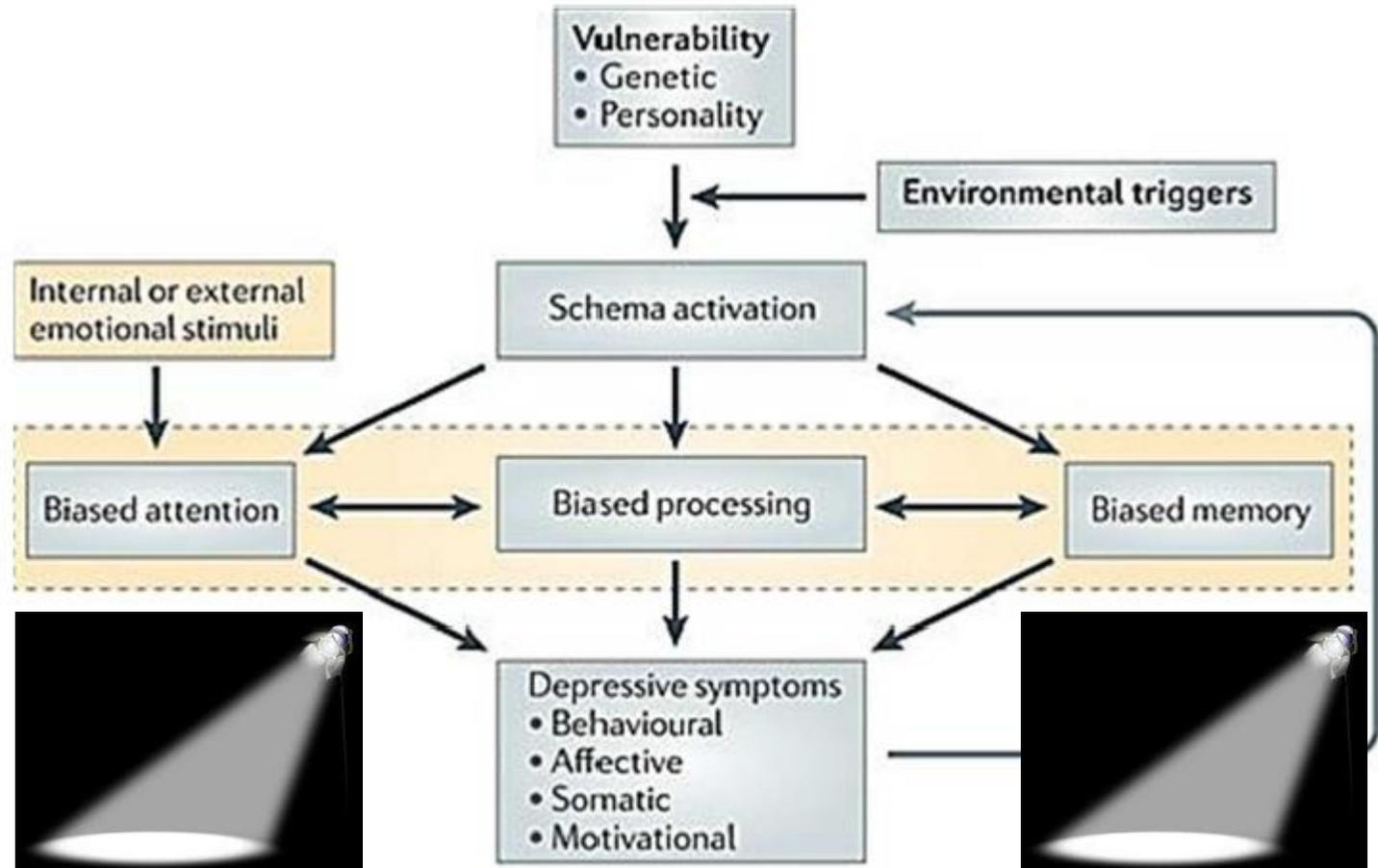
Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

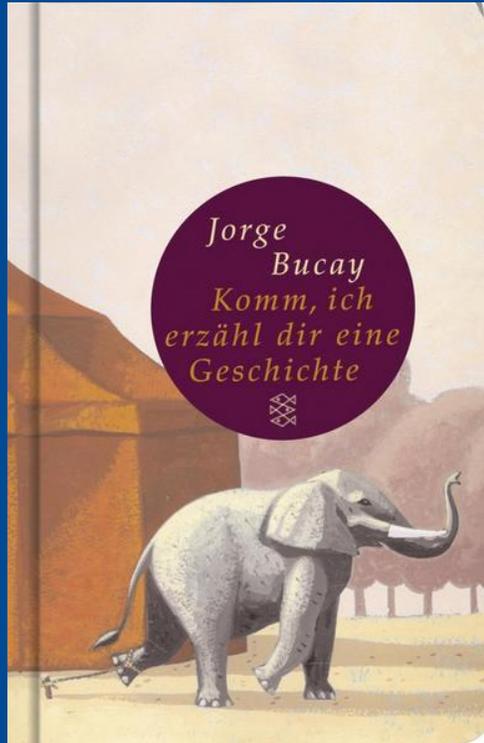
Vorbereitung auf Kampf oder Flucht



„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)

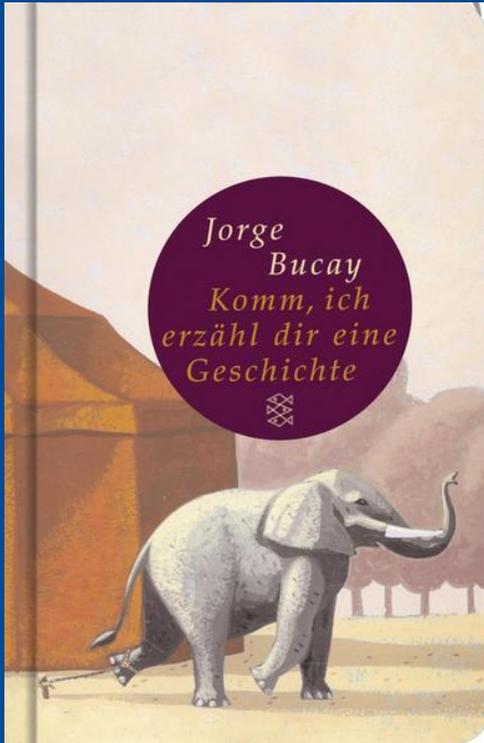


Disner et al., 2011, Fig. 1, p. 469

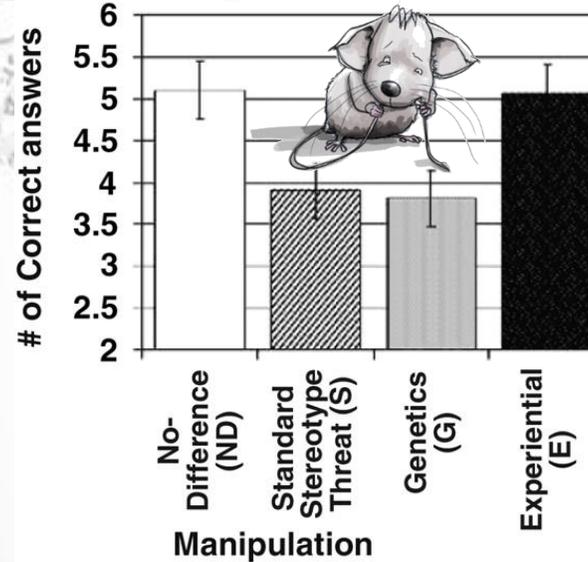


Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.

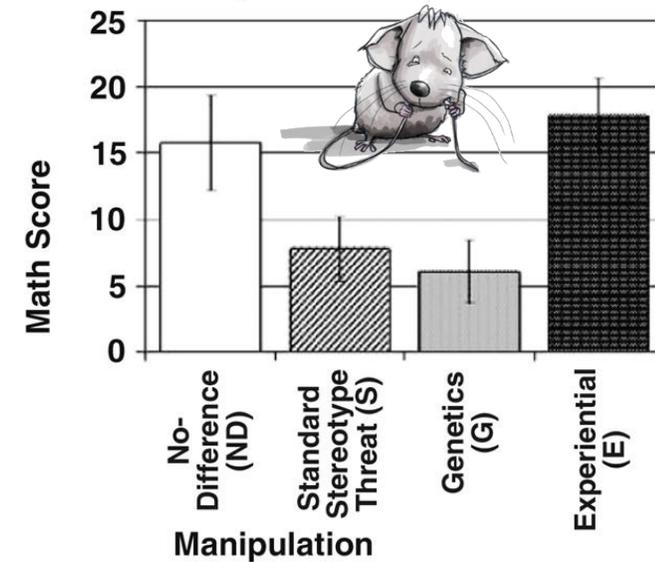
Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534-541.



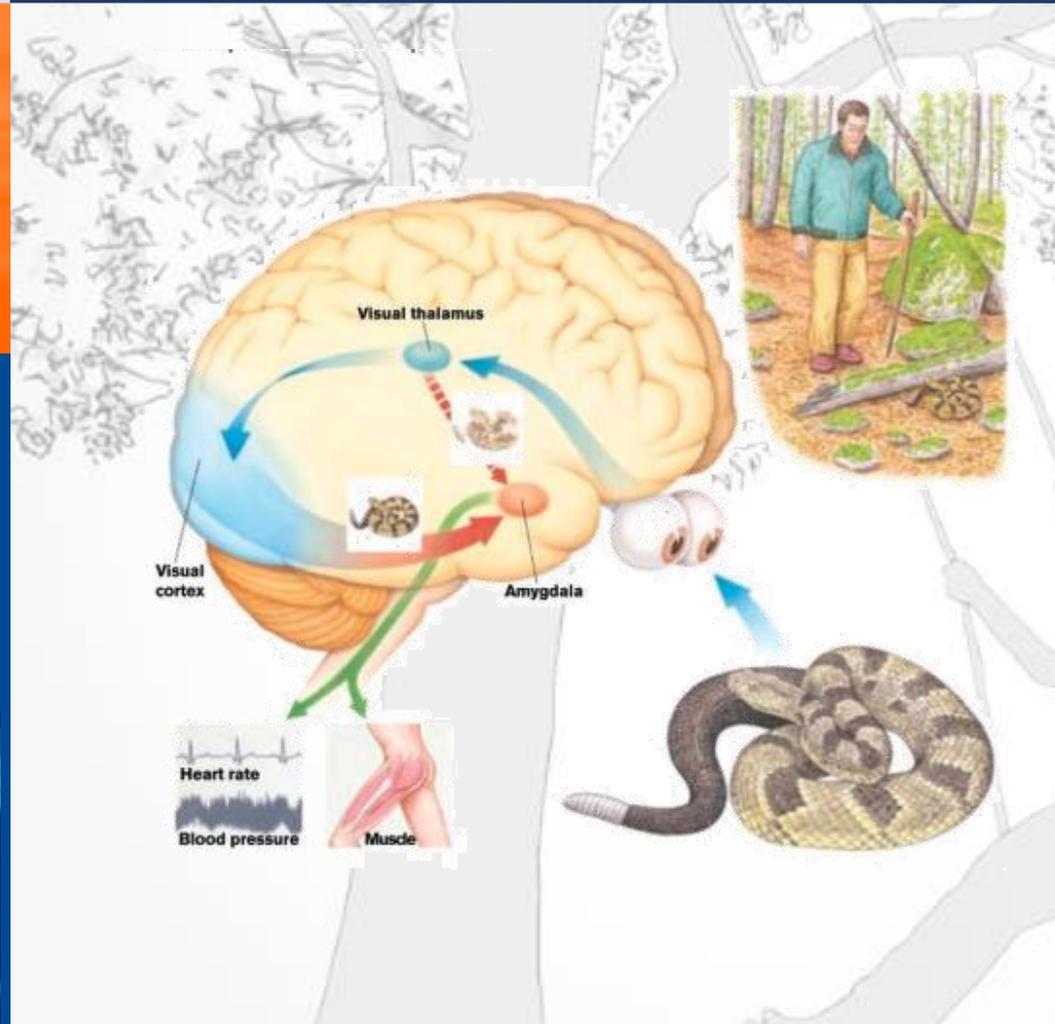
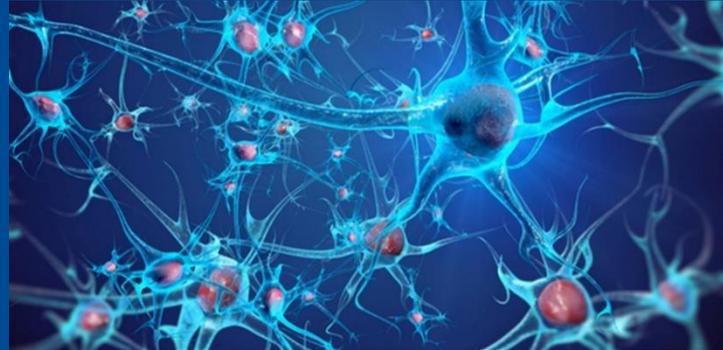
Study 1 results



Study 2 results



Unspezifische Aktivierung



Akute Stressaktivierung

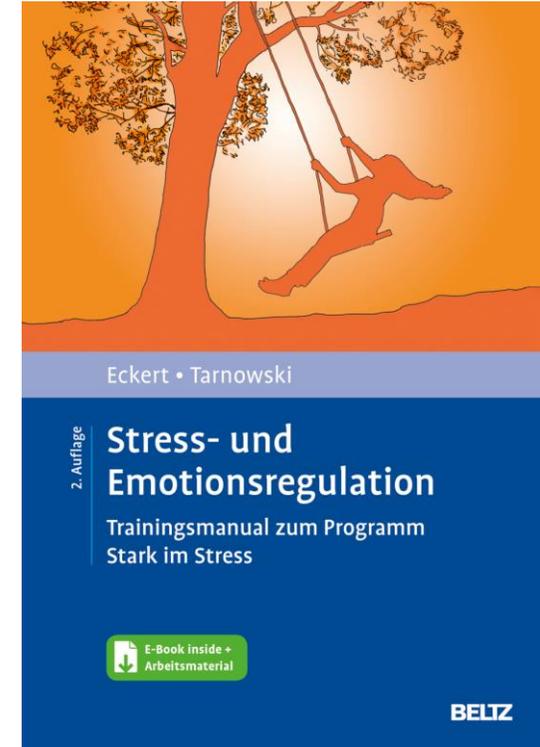
- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck



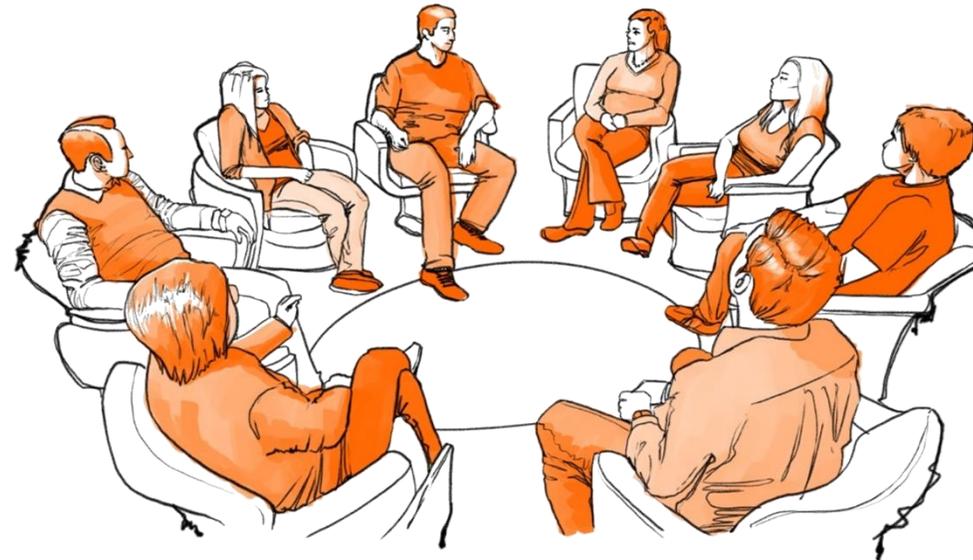
Vorbereitung auf Kampf oder Flucht



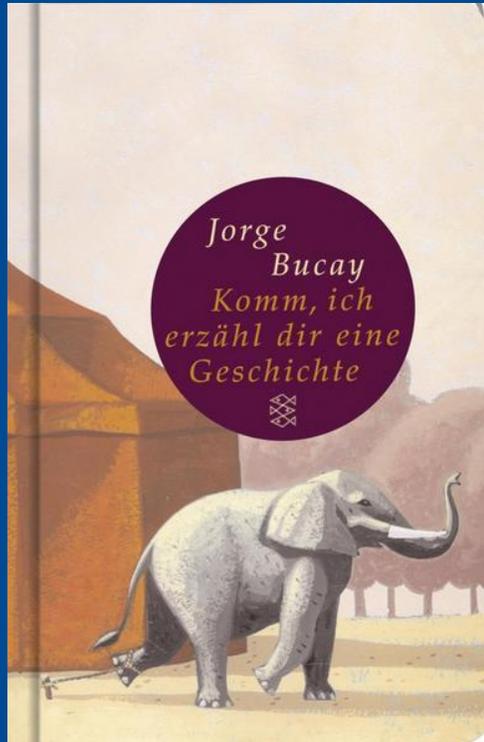
www.professor-eckert.de



Eckert • Tarnowski



Erlernte Hilflosigkeit



„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.

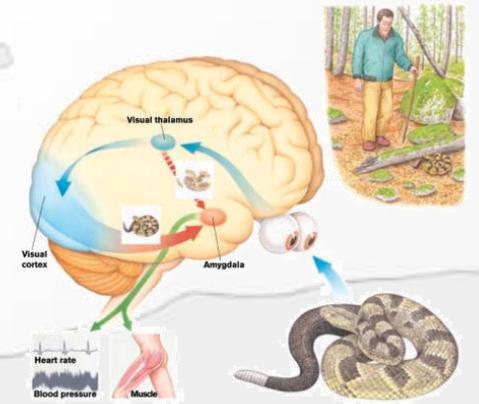
Benefit-Suggestion

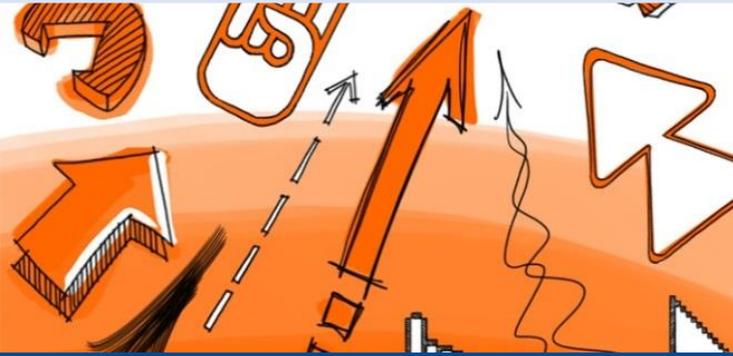
Und dann welche positiven Emotionen wohl entstehen, wenn man es geschafft hat...

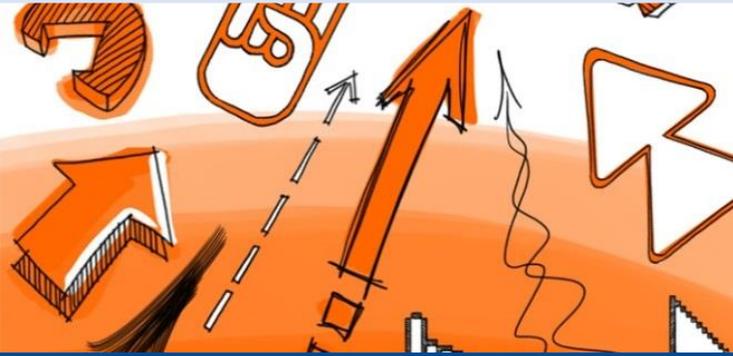
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

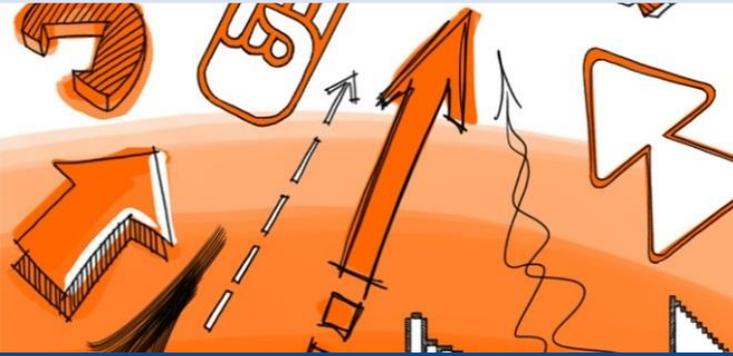
In welchen Situationen ist es dir **gelingen, scheinbar** unüberwindbare Hürden zu **überwinden**? Wie ist es dir **gelingen**?

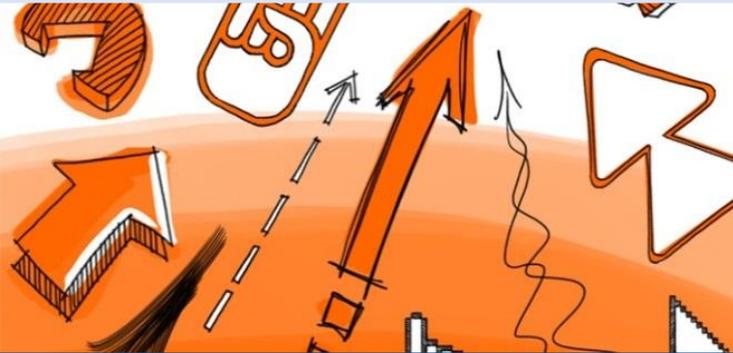


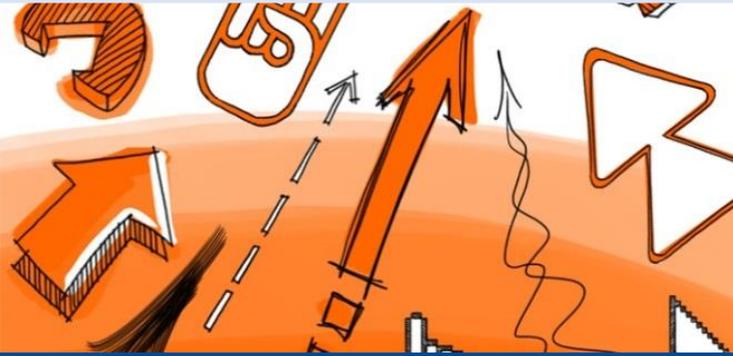














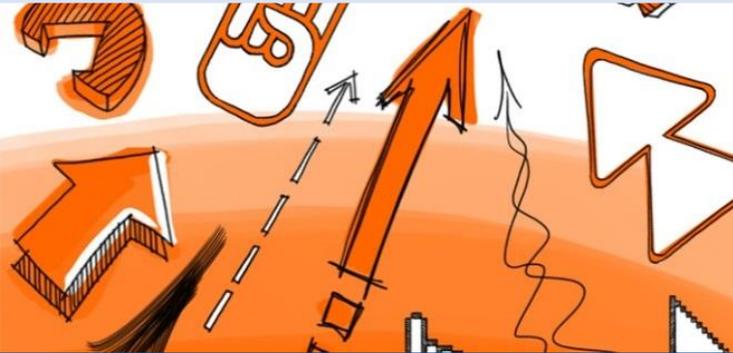
Rot



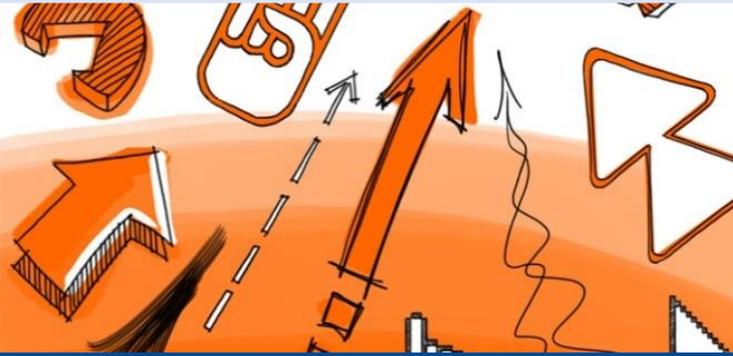
Grün



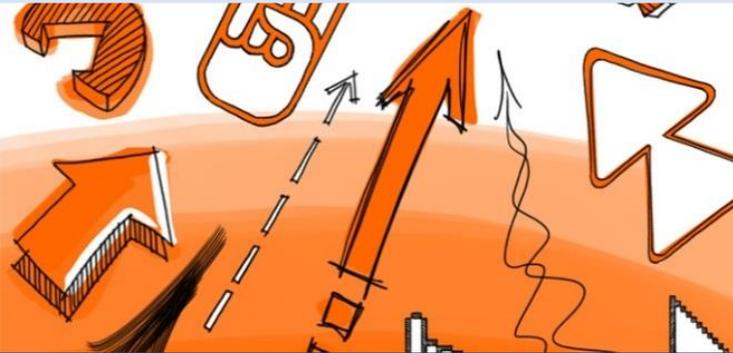
Blau



Rot



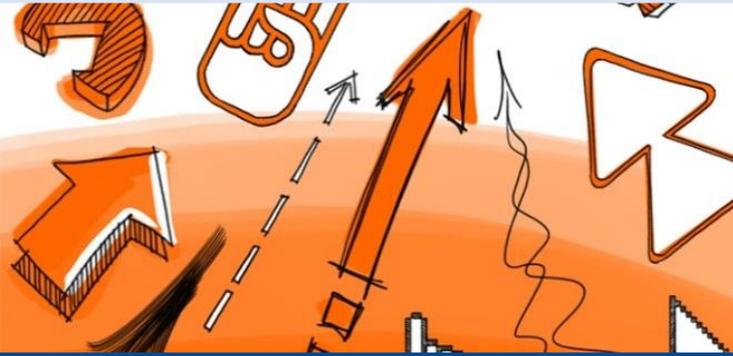
Gelb



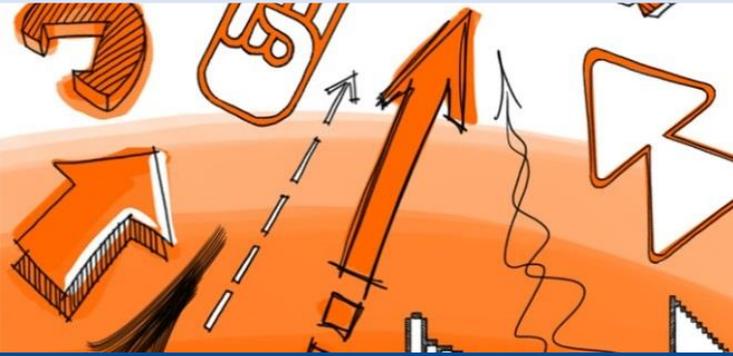
Grün



Grün



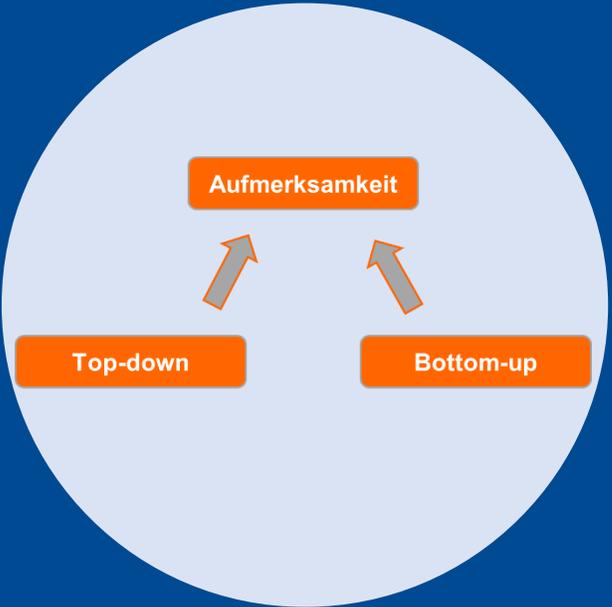
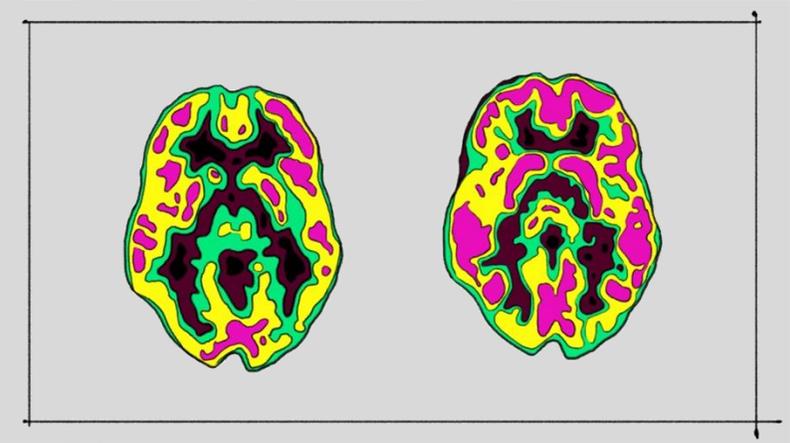
Rot





Aufmerksamkeit





Eckert • Tarnowski • Merten

Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche

Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress

E-BOOK, INSIDE UND ARBEITSMATERIAL UND APP

BELTZ

Anker für hilfreiche Emotionen

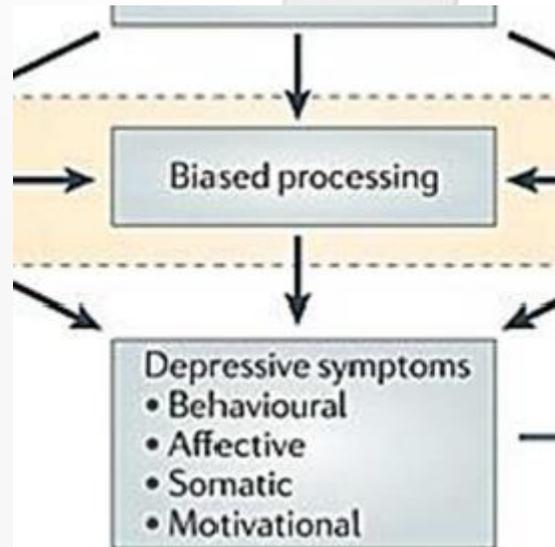


Hilfreiche Emotionen



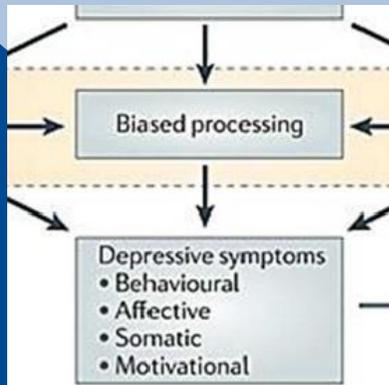
5 Schritte

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



Belastbarkeit stärken

Belastungen

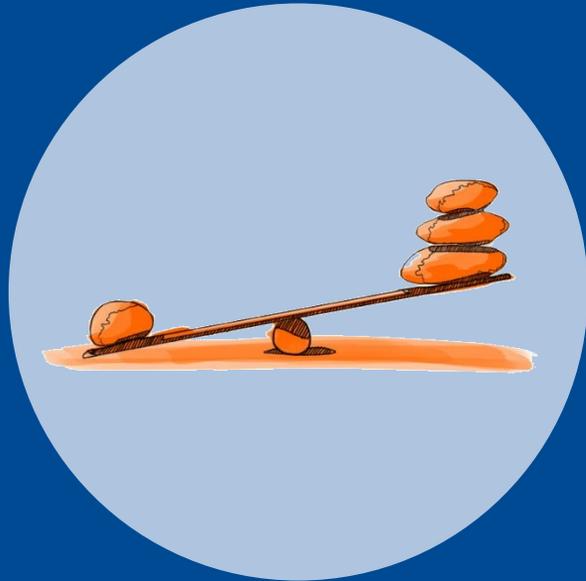
24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner



Kiecolt-Glaser et al., 2005



Belastbarkeit stärken

Belastungen

24% Verzögerung bei Caregivern

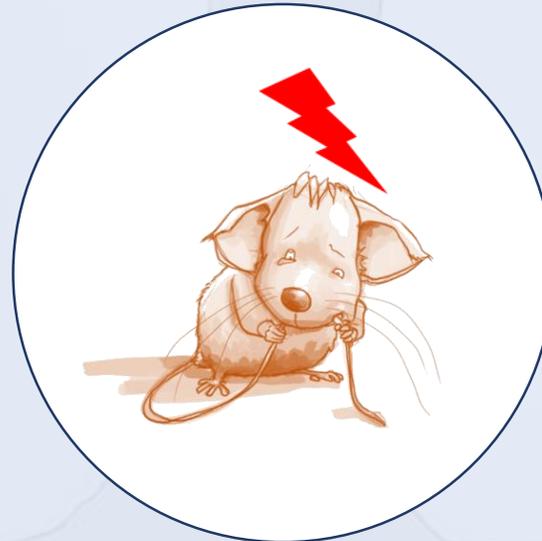
40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

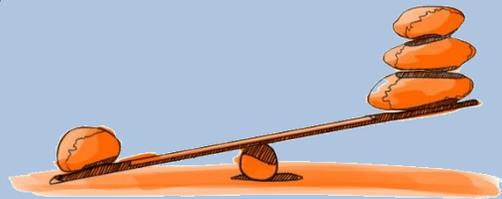


Kiecolt-Glaser et al., 2005

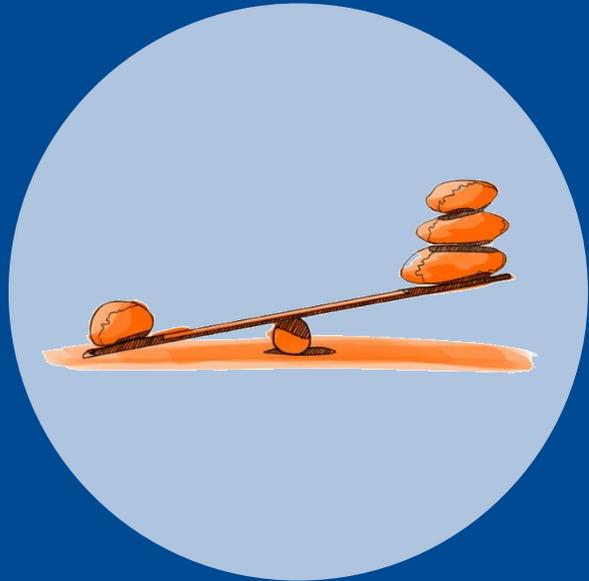
Auch bei Goldhamstern



Detillion et al., 2004



Belastbarkeit stärken



Annehmen und Aushalten: Exkurs: Stress und Wundheilung

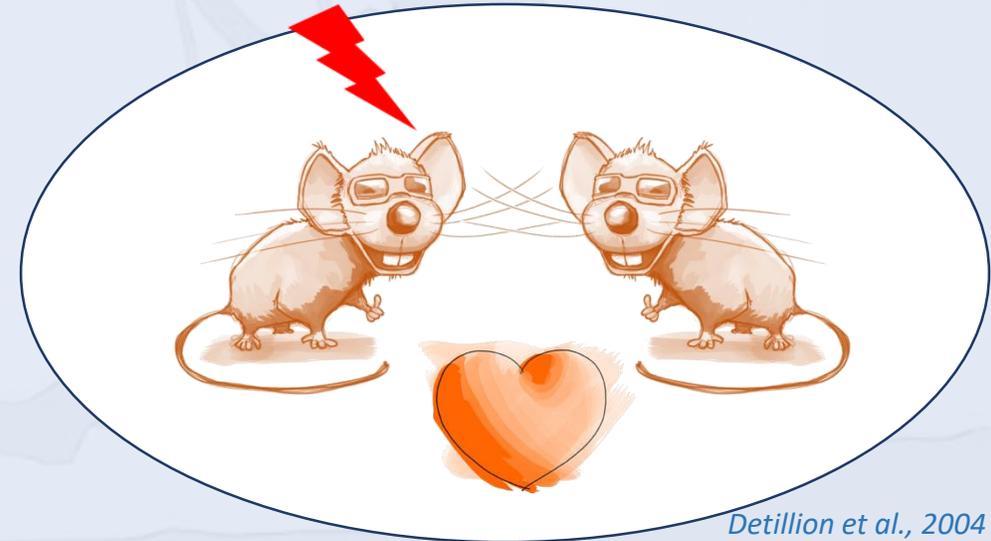
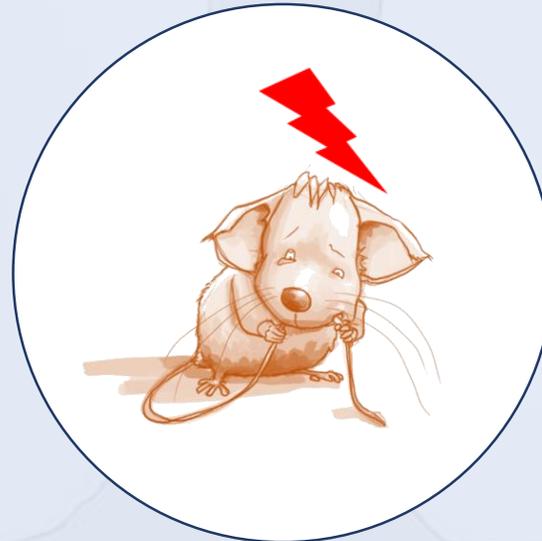
Belastungen

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



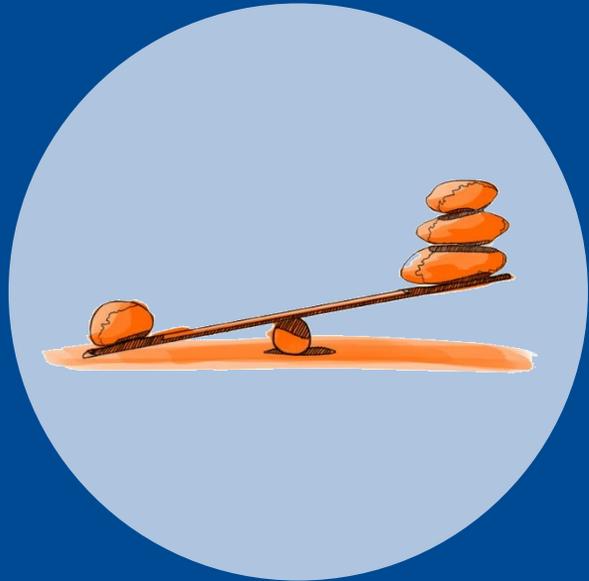
Kiecolt-Glaser et al., 2005

Auch bei Goldhamstern



Detillion et al., 2004

Belastbarkeit stärken



Annehmen und Aushalten: Exkurs: Stress und Wundheilung

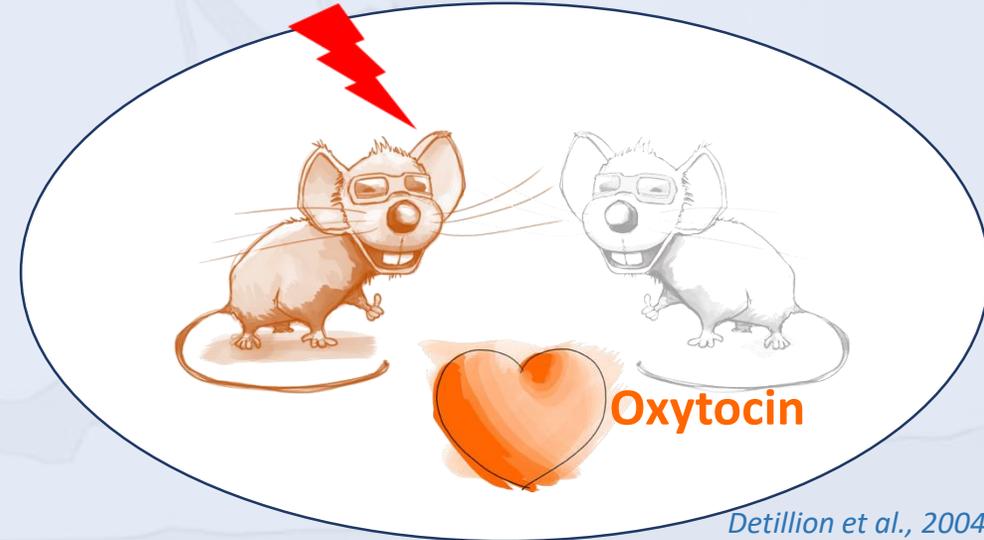
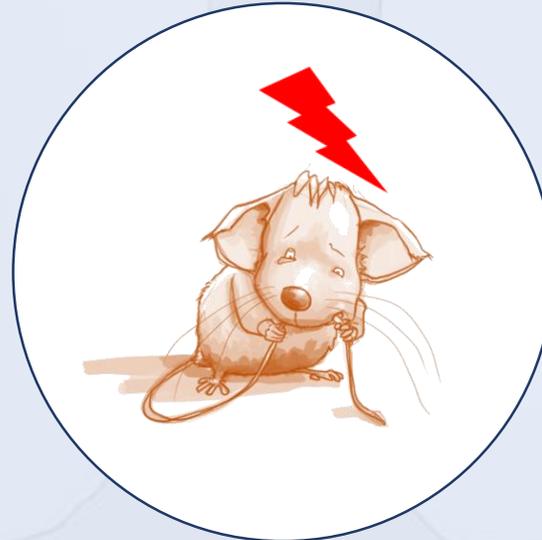
Belastungen

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



Kiecolt-Glaser et al., 2005

Auch bei Goldhamstern



Detillion et al., 2004

Oxytocin



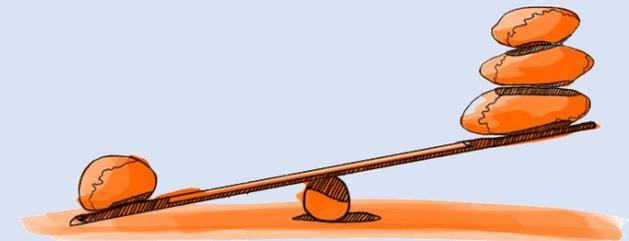
Psychische Effekte von Oxytocin

- ✓ 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



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



Annehmen und Aushalten: Belastbarkeit stärken: Oxytocin

Psychische Effekte von Oxytocin

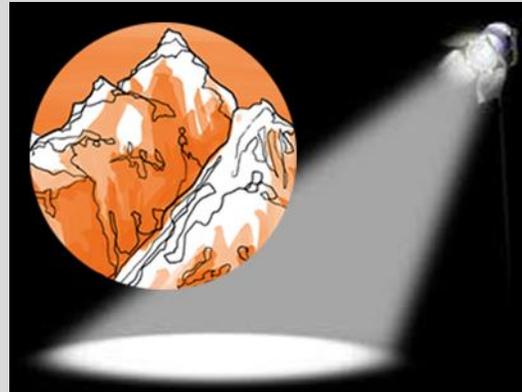
- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



- Erfolge
- Genutzte Kompetenzen
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung



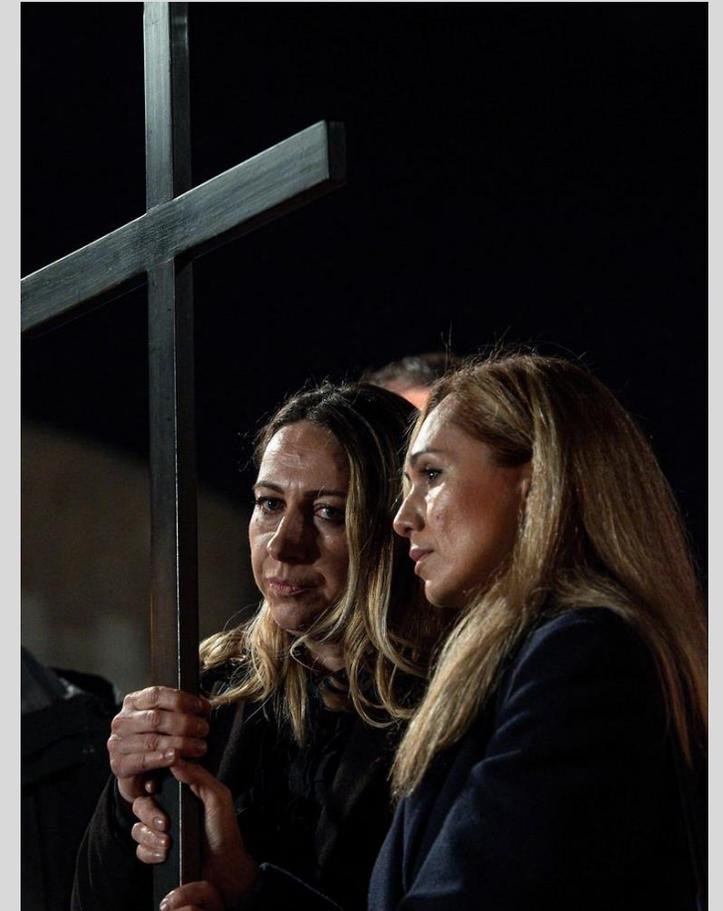
Sorgen und Ängste



Bewältigungserfahrungen

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

(nicht Luther)





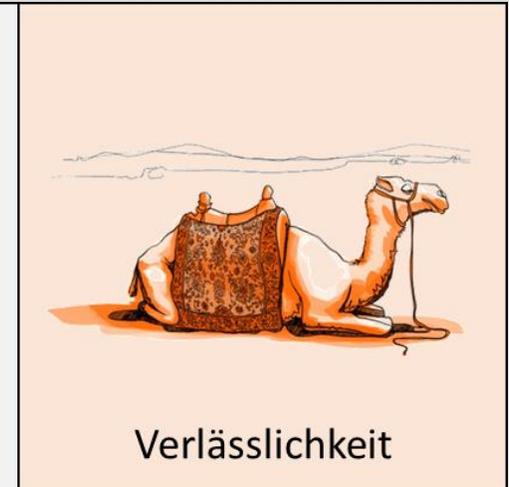
Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen.
(nicht Luther)



Anerkennung



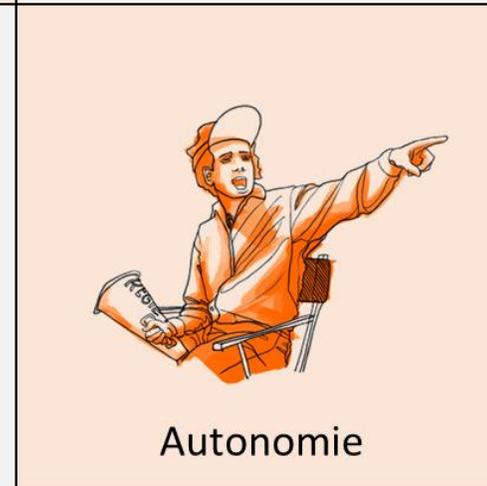
Wichtigkeit



Verlässlichkeit



Solidarität



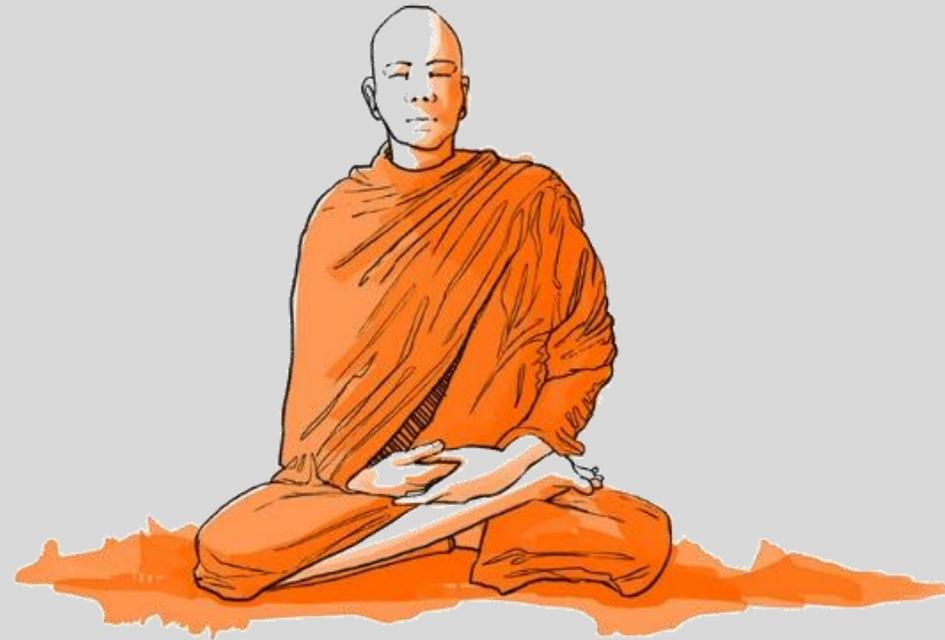
Autonomie



Grenzen



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



Jeder Mensch versucht sein Glück zu mehren
und Leid zu reduzieren.
Alles Handeln ist darauf ausgelegt.



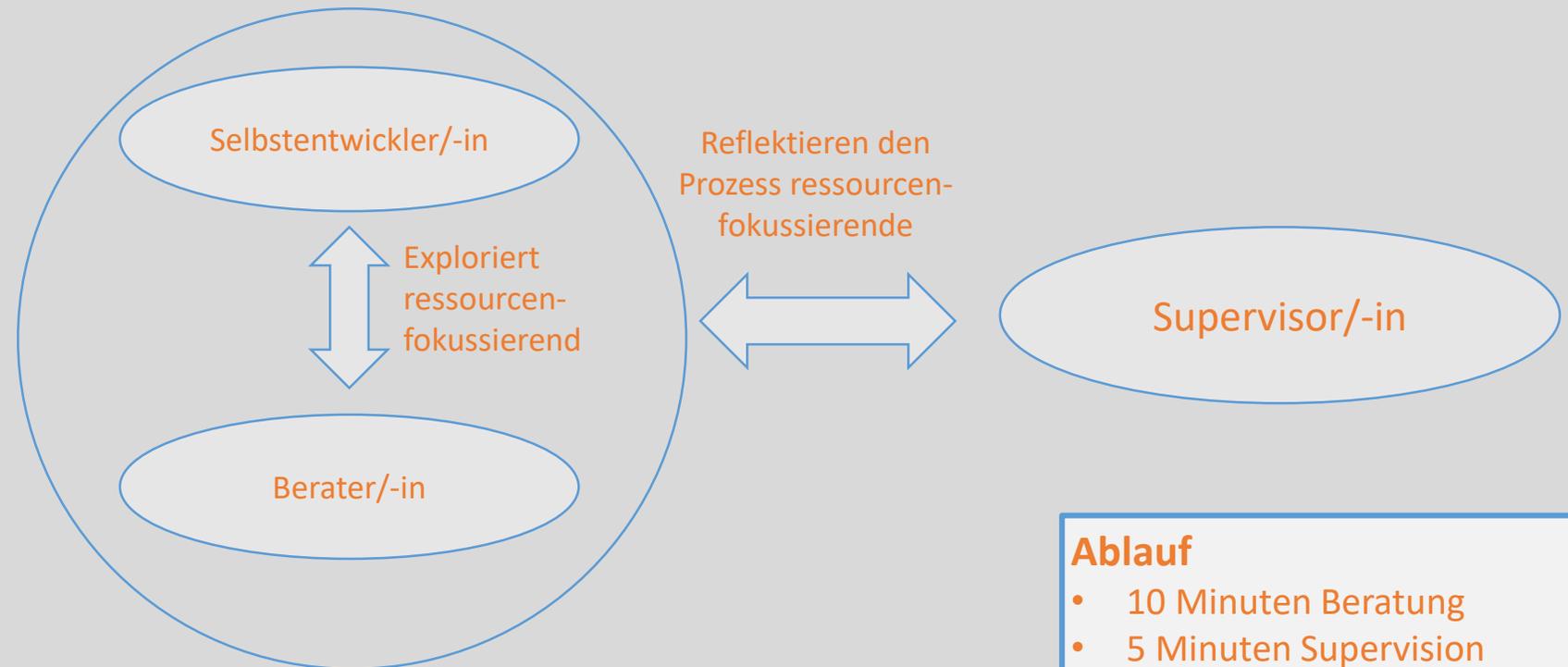
Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen.
(nicht Luther)

Faires und demokratisches Miteinander gestalten

Bedürfnisblick schulen

Wählen Sie eine Verhaltensweise einer Person aus, das Sie jeweils stört.

Überlegen Sie, welche Bedürfnisse oder Interessen durch diese Verhaltensweisen jeweils befriedigt oder geschützt werden. Welche anerkennenswerte Absicht?



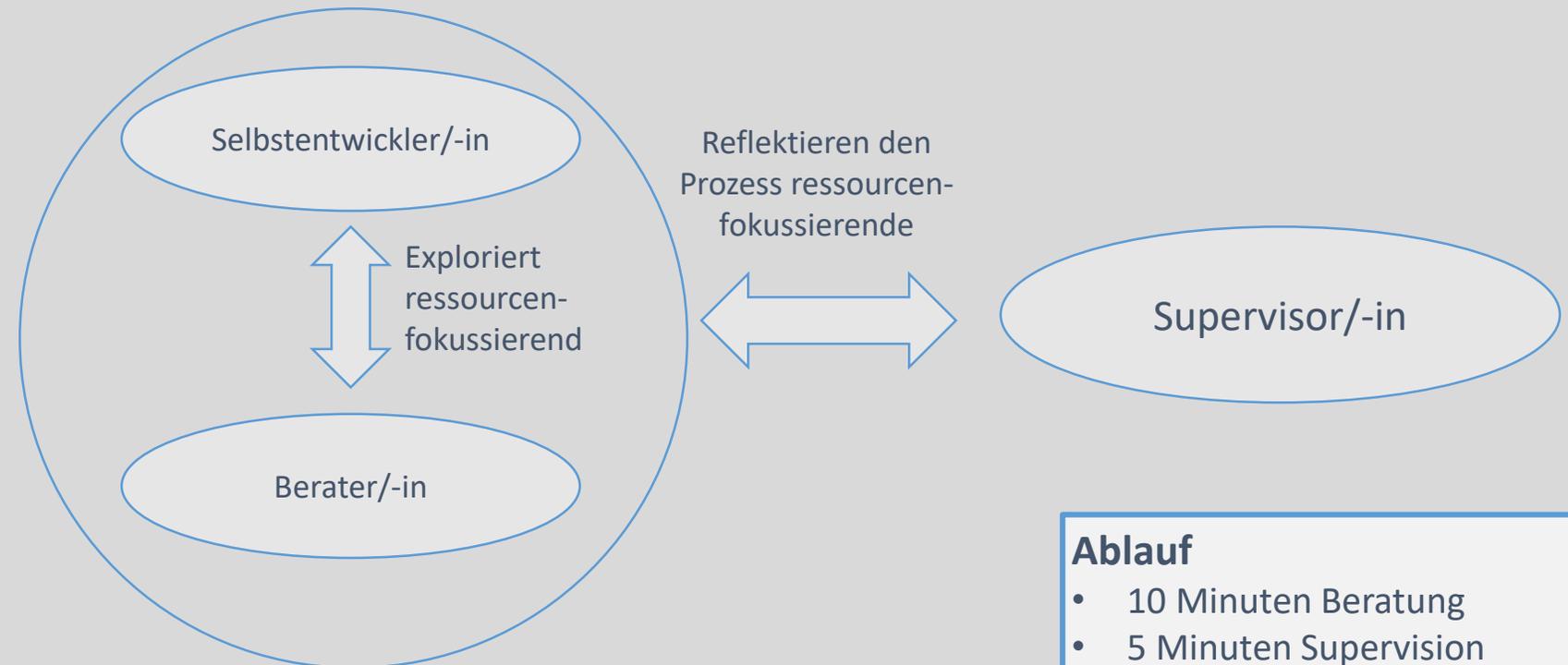
Ablauf

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

Bedürfnisblick schulen

Wählen Sie eine Verhaltensweise einer Person aus, das Sie jeweils stört.

Überlegen Sie, welche Bedürfnisse oder Interessen durch diese Verhaltensweisen jeweils befriedigt oder geschützt werden. Welche anerkennenswerte Absicht?



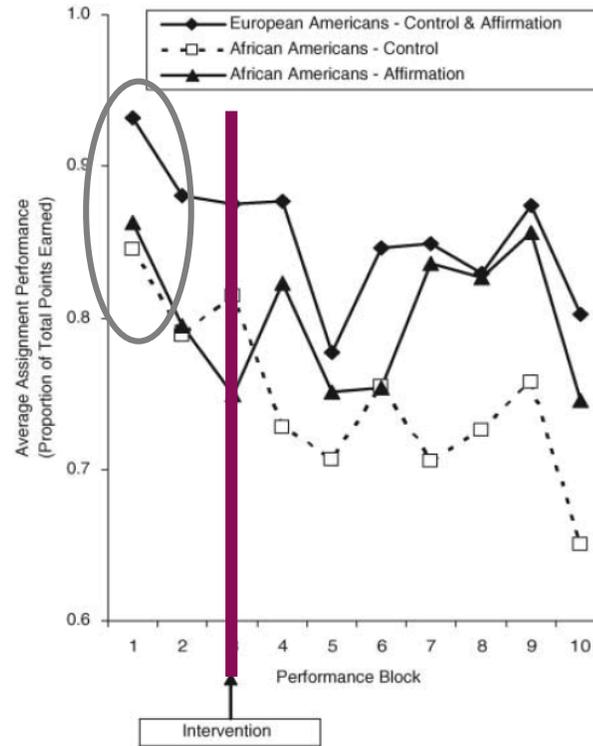
Ablauf

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

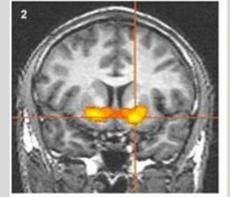
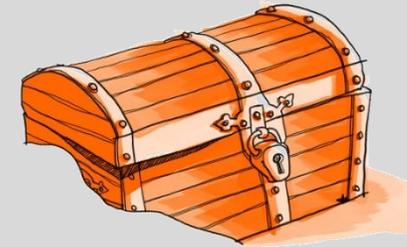
Reflexionsfragen für den Prozess

- (Wie habt ihr die Vorsätze umgesetzt/ beachtet?)
- Seid ihr am Thema geblieben?
- Was war besonders zielförderlich?
- Welche Fragen hätten noch geholfen?
- Welche Fragen waren nicht oder weniger hilfreich?
- Was hätten Selbstentwickler/-in und Berater/-in noch tun können, um das Ziel zu erreichen?
- Was sollten sie auf jeden Fall beibehalten?

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

Marcus Eckert

Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht

Klinisches Classroom Management

BELTZ

