

# Stark im Stress (SIS)

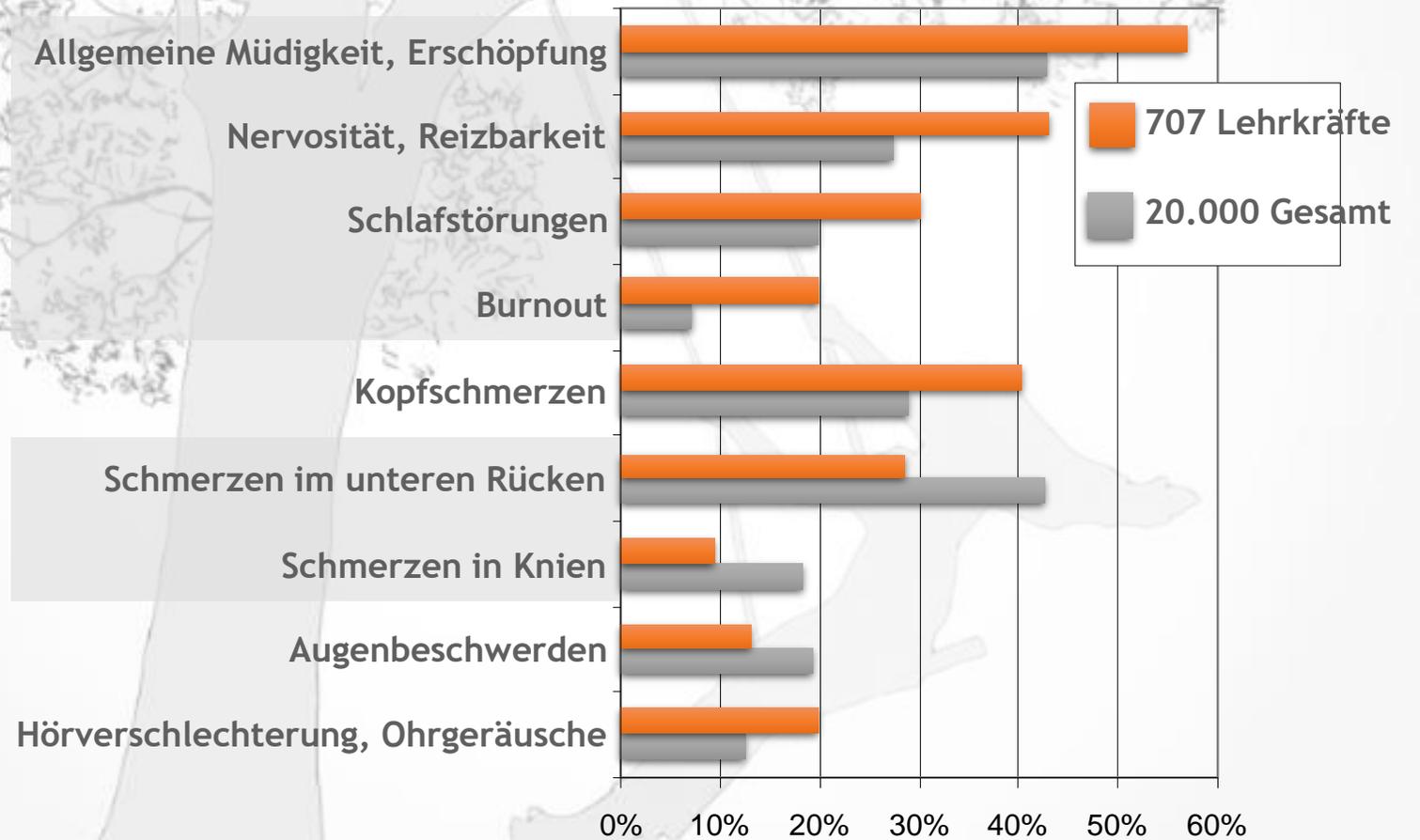


Prof. Dr. Marcus Eckert

**Gesundheit im Beruf – unter besonderer  
Berücksichtigung der Lehrgesundheit**

- **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?





Android

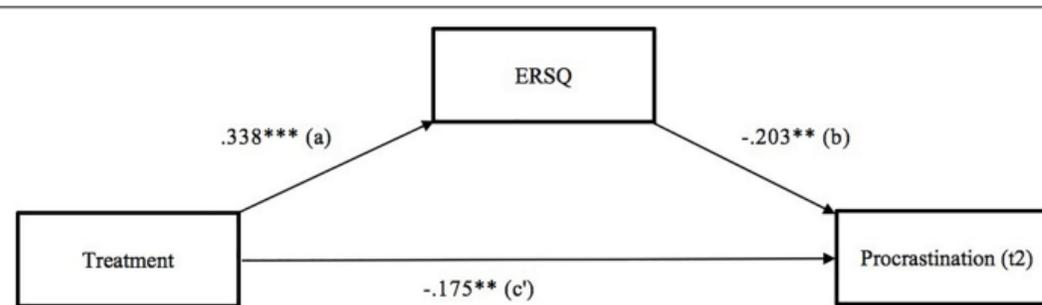


iPhone

Ressourcen stärken

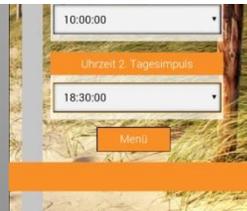
Annehmen

Verändern



**FIGURE 3** | Results of the mediation analysis with  $\Delta$ ERSQ as a mediator. Path analysis with unstandardized coefficients ( $\beta$ ), according to Hayes (2018). All paths indicate significant effects.  $N = 148$ .  $**p < 0.01$ ;  $***p < 0.001$ . a = path a, b = path b, c' = path c'.

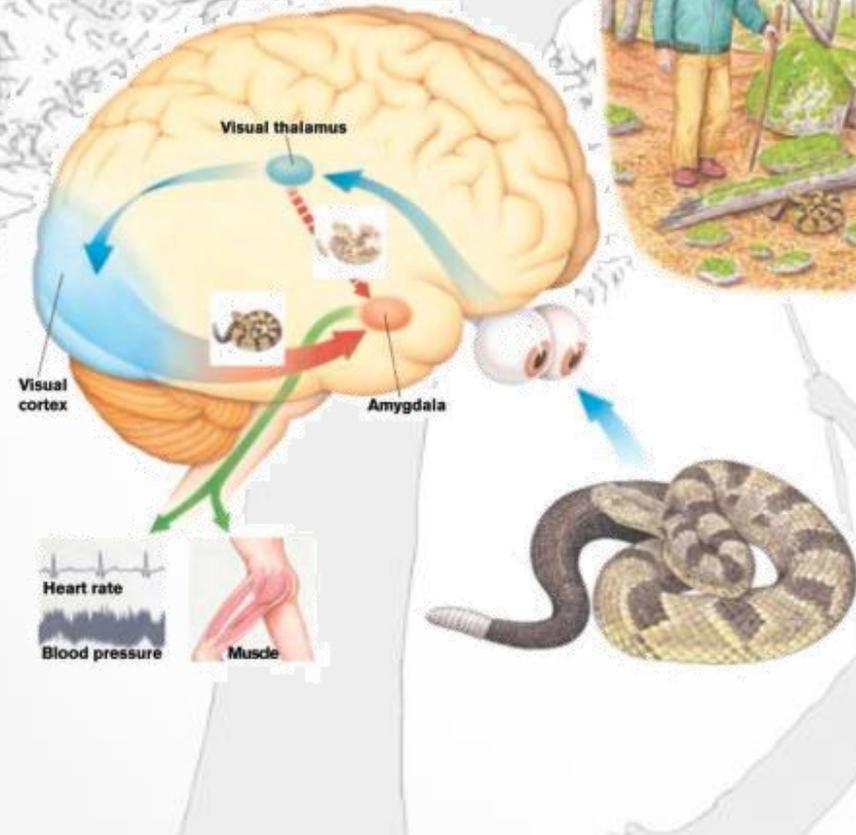
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP  
(Mini-Übungen)



### Unspezifische Aktivierung

### Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

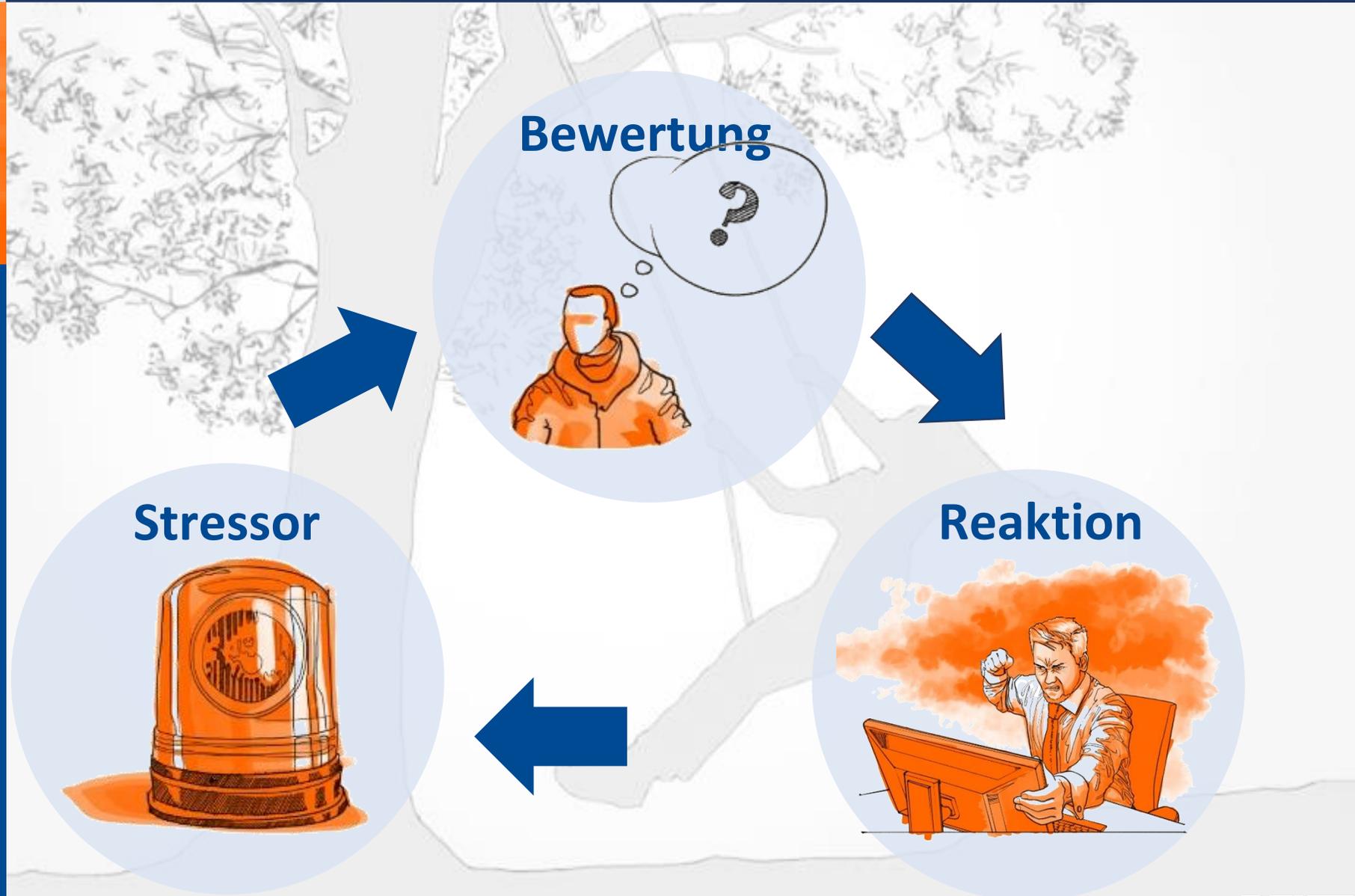


## Vorbereitung auf Kampf oder Flucht



### Unspezifische Stressreaktion

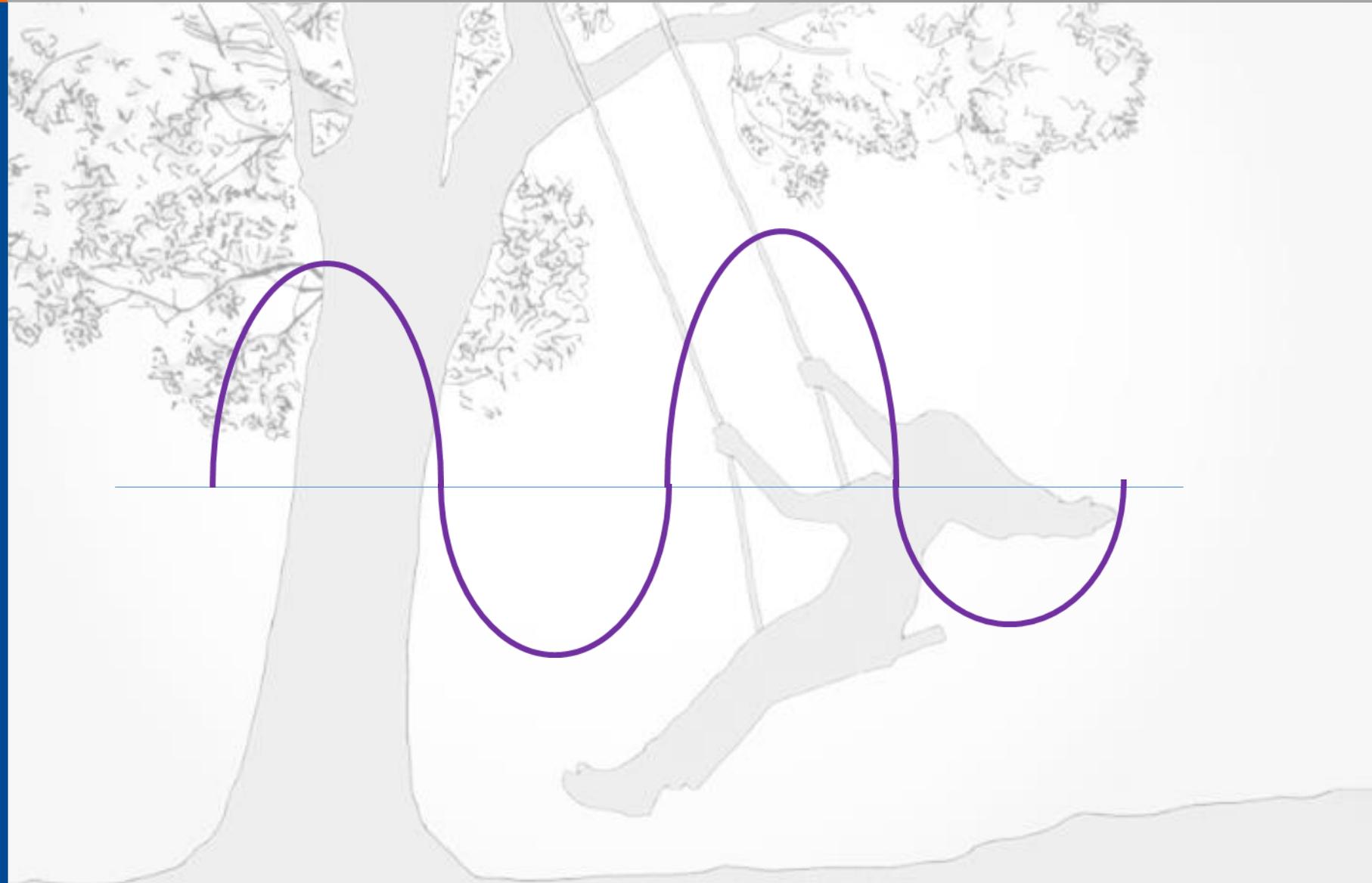
Aufmerksamkeit  
Anspannung  
Schneller Atem  
Herzschlag  
Blutdruck



## Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus

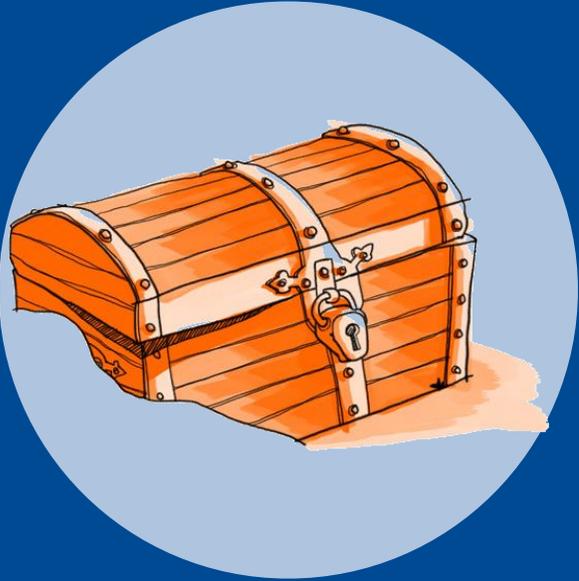


## Stress kommt in Phasen



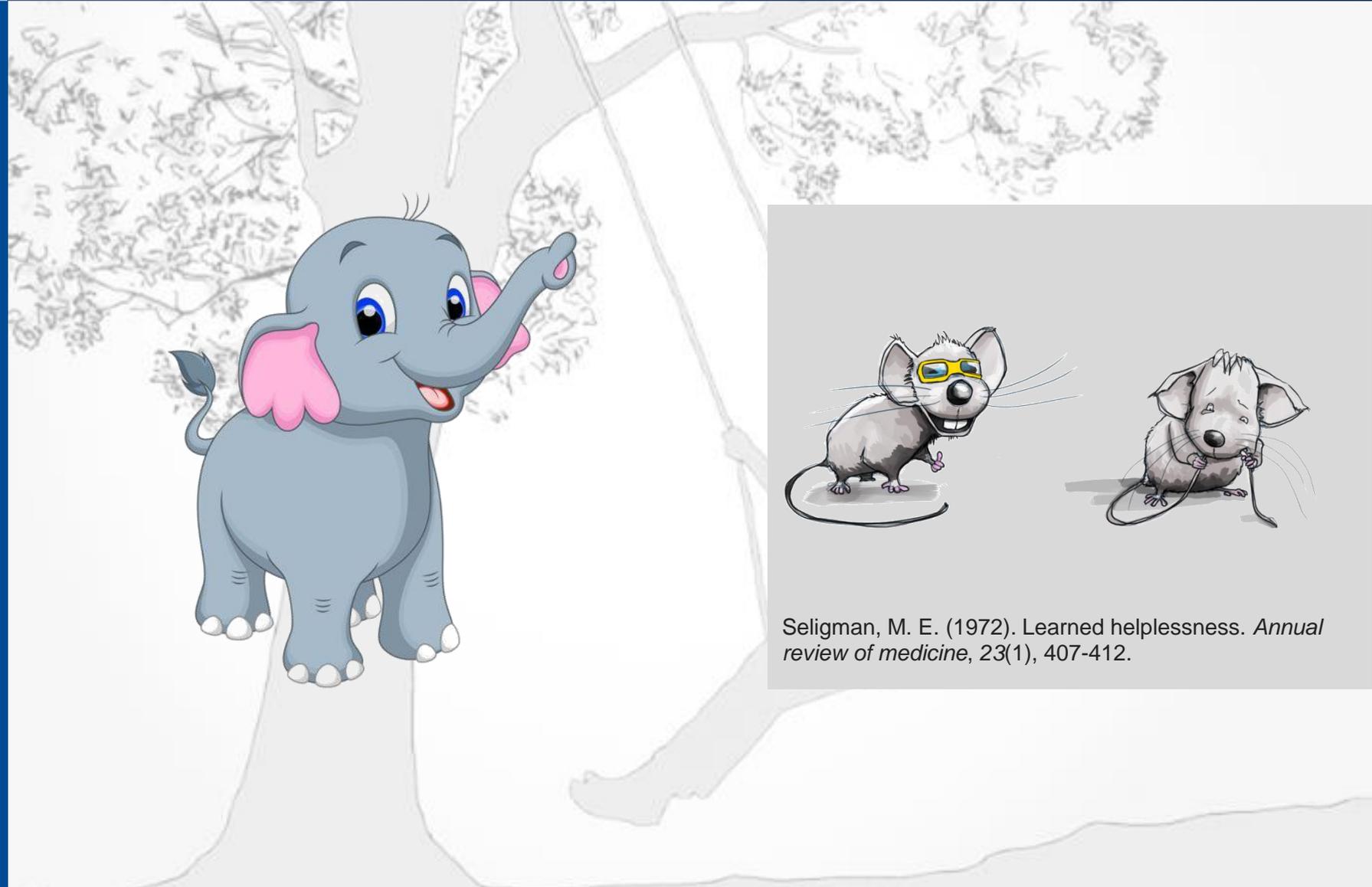
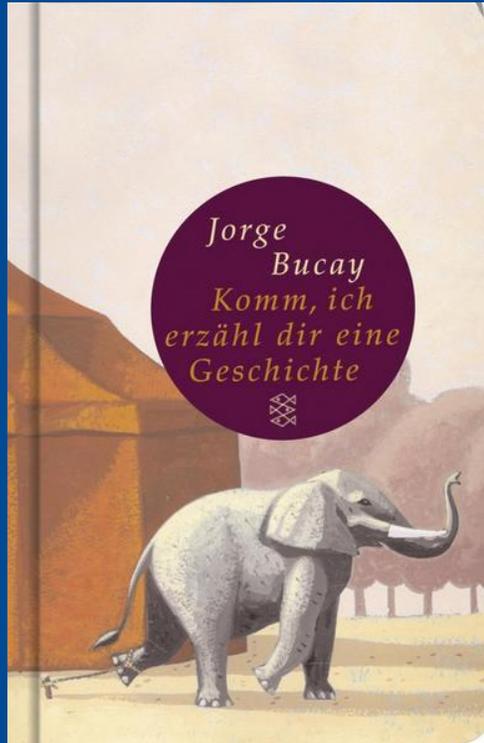
## Übung: Tagesschätze finden

### Übung



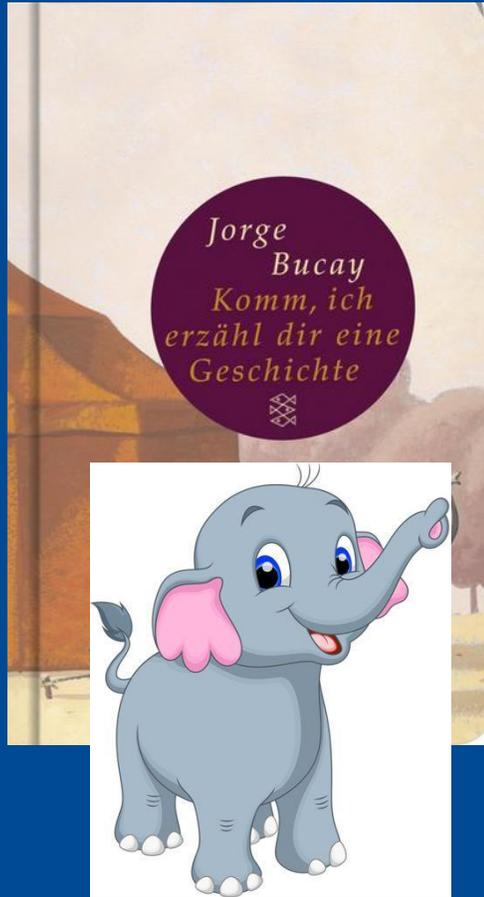
### Ablauf

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

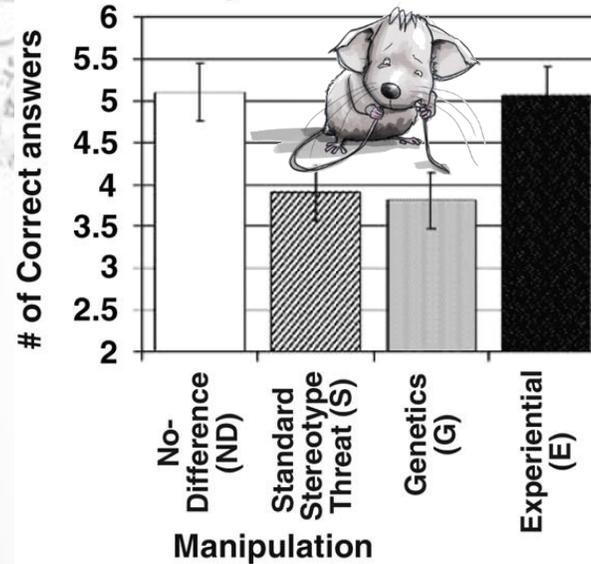


Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.

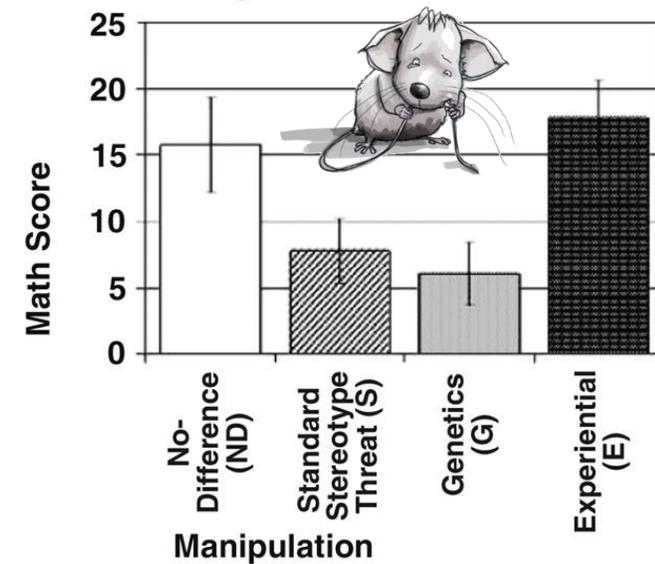
Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534-541.

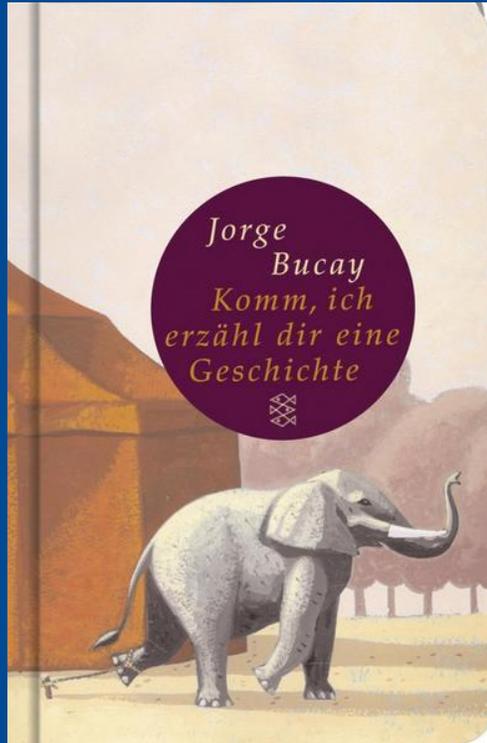


### Study 1 results



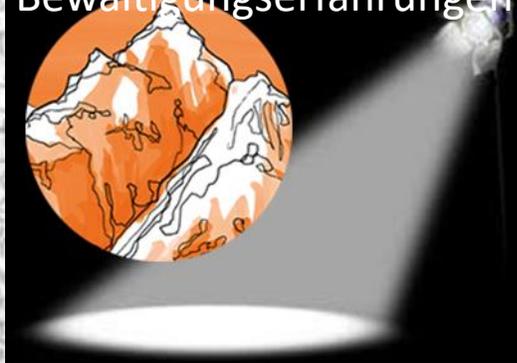
### Study 2 results





## Erlernte Hilflosigkeit

### Bewältigungserfahrungen



### „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.*

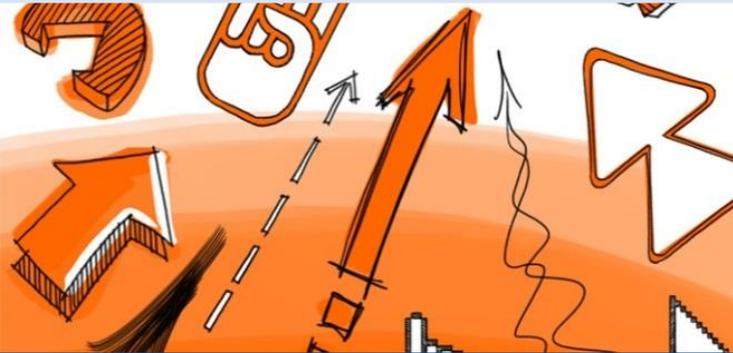
### Benefit-Suggestion

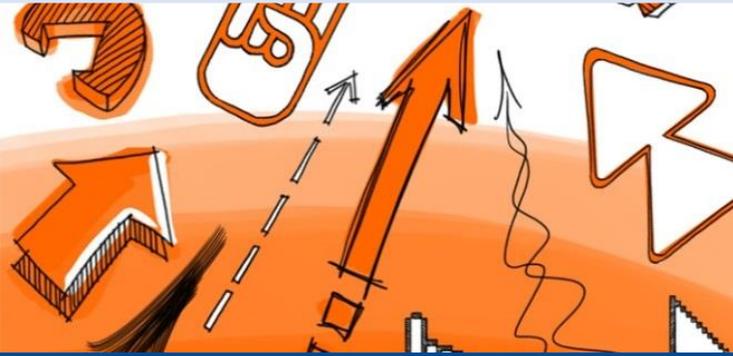
*Und dann welche positiven Emotionen wohl entstehen, wenn man es geschafft hat...*

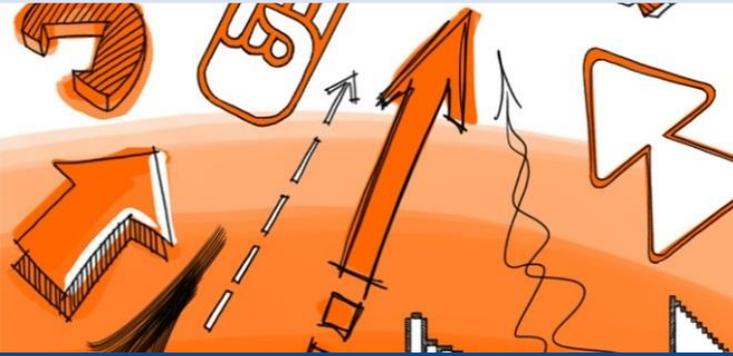
## Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie **gelingt** es dir, **scheinbar** unüberwindbare Hürden zu **überwinden**?

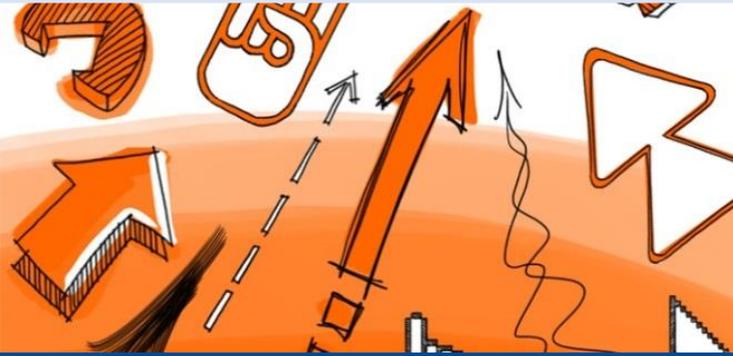


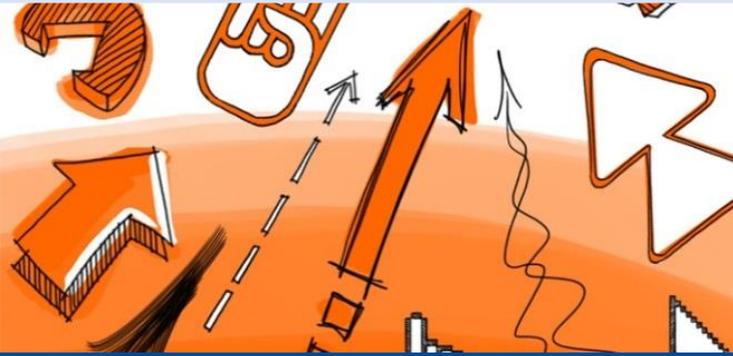








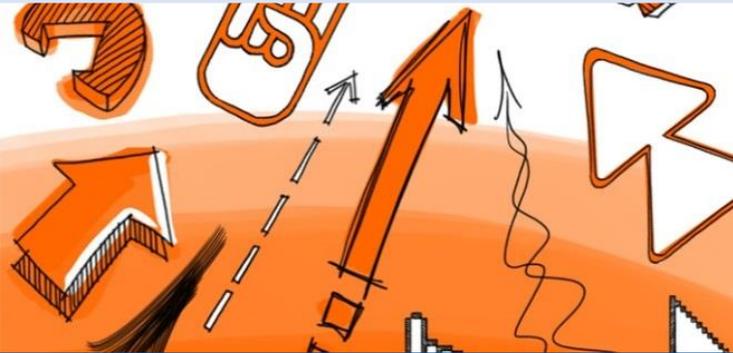




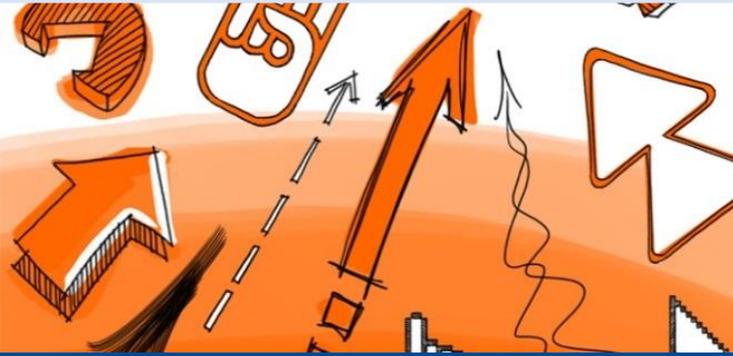
**Rot**



Grün



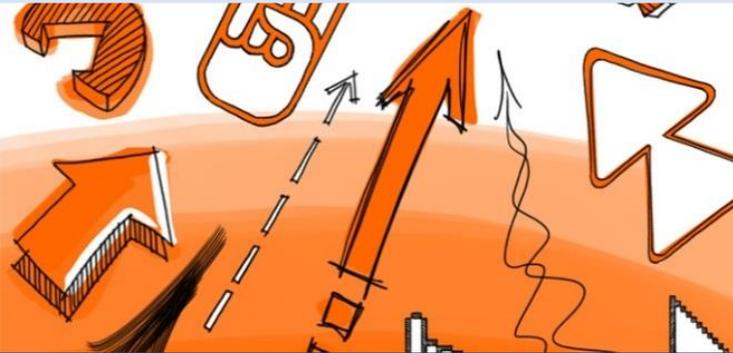
# Blau



**Rot**



Gelb



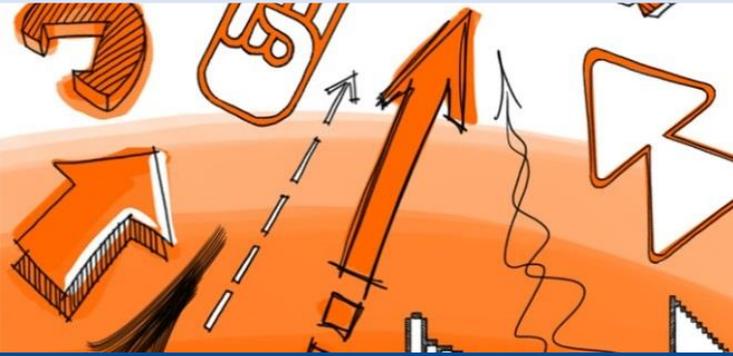
**Grün**

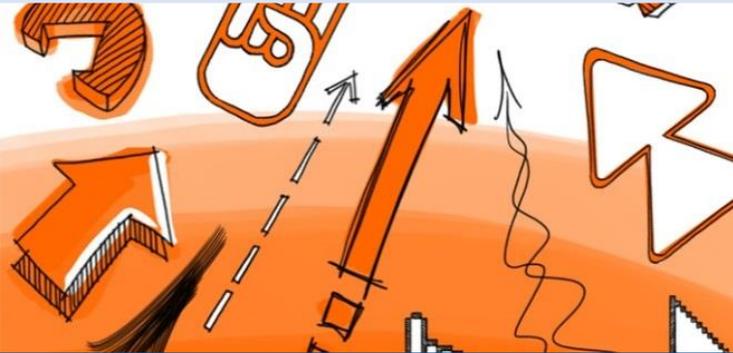


**Grün**

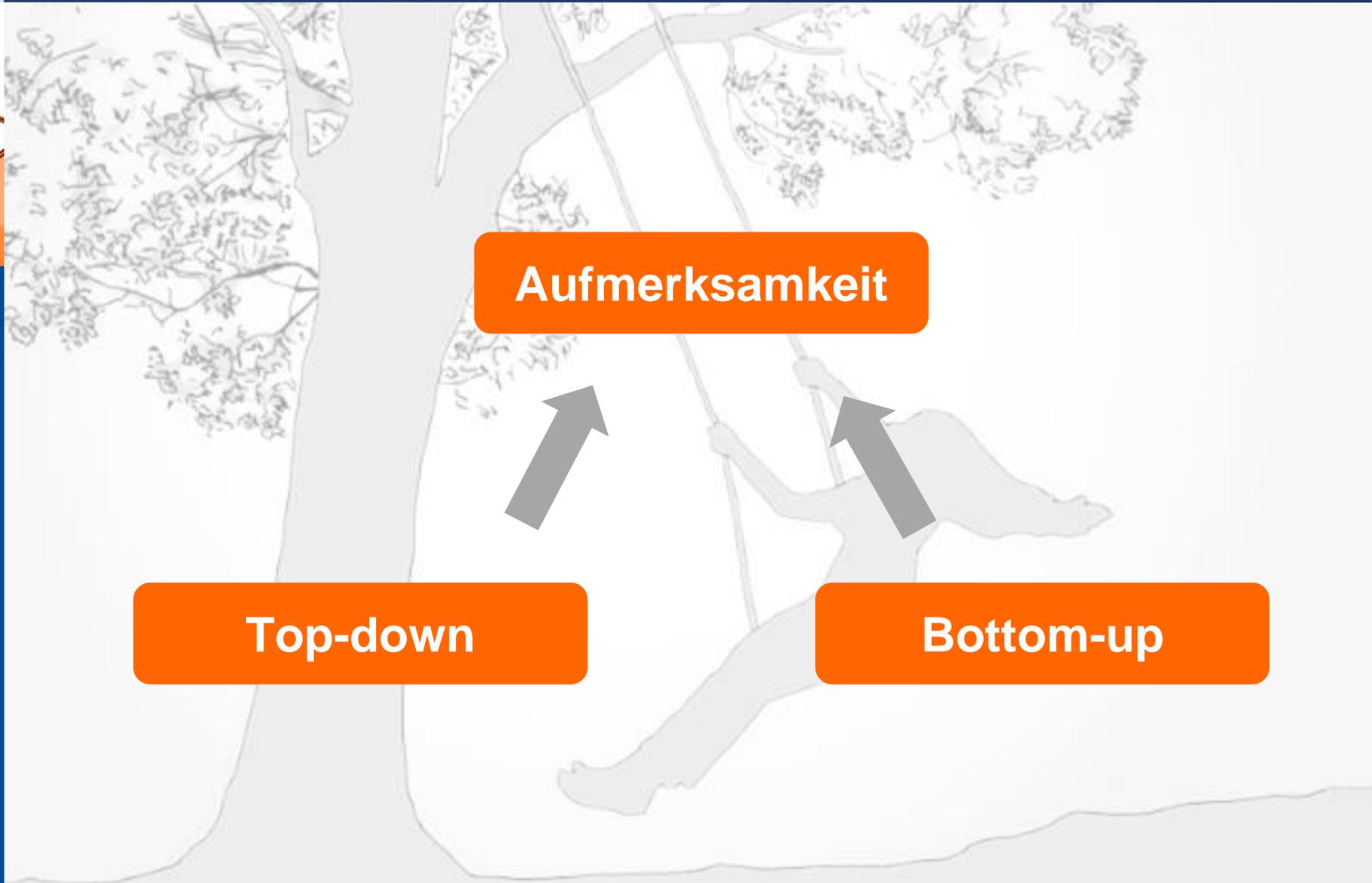


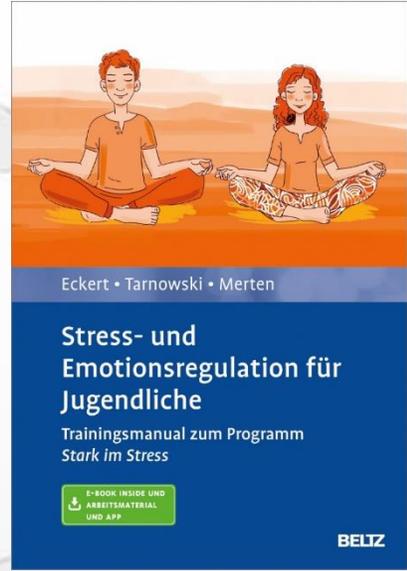
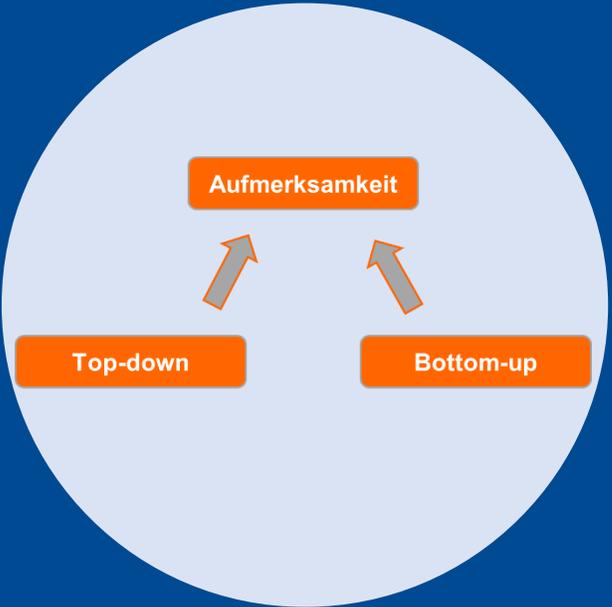
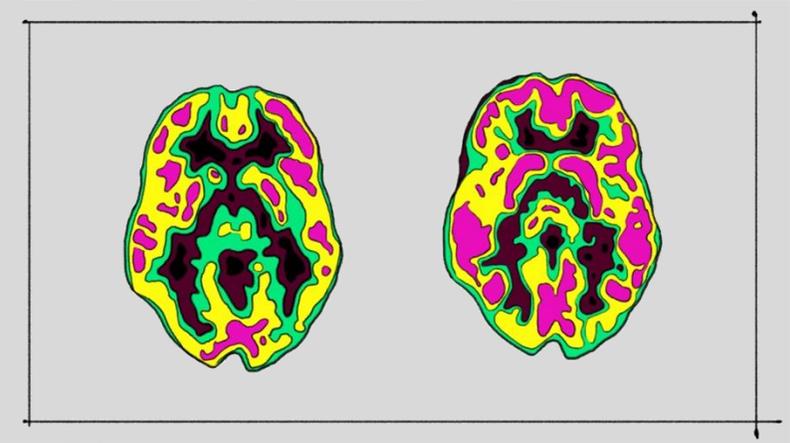
# Rot



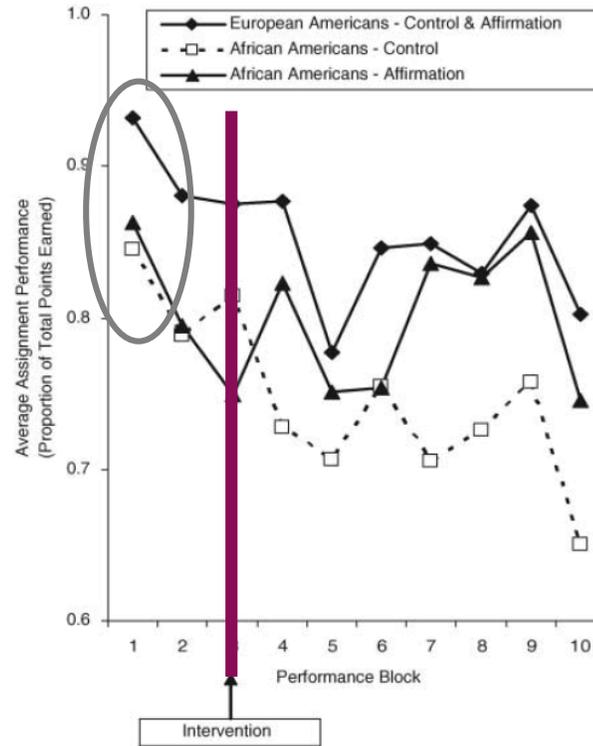


## Aufmerksamkeit

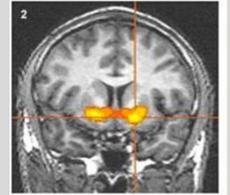
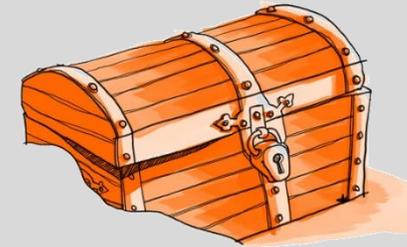




## Racial-Achievement-Gap



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



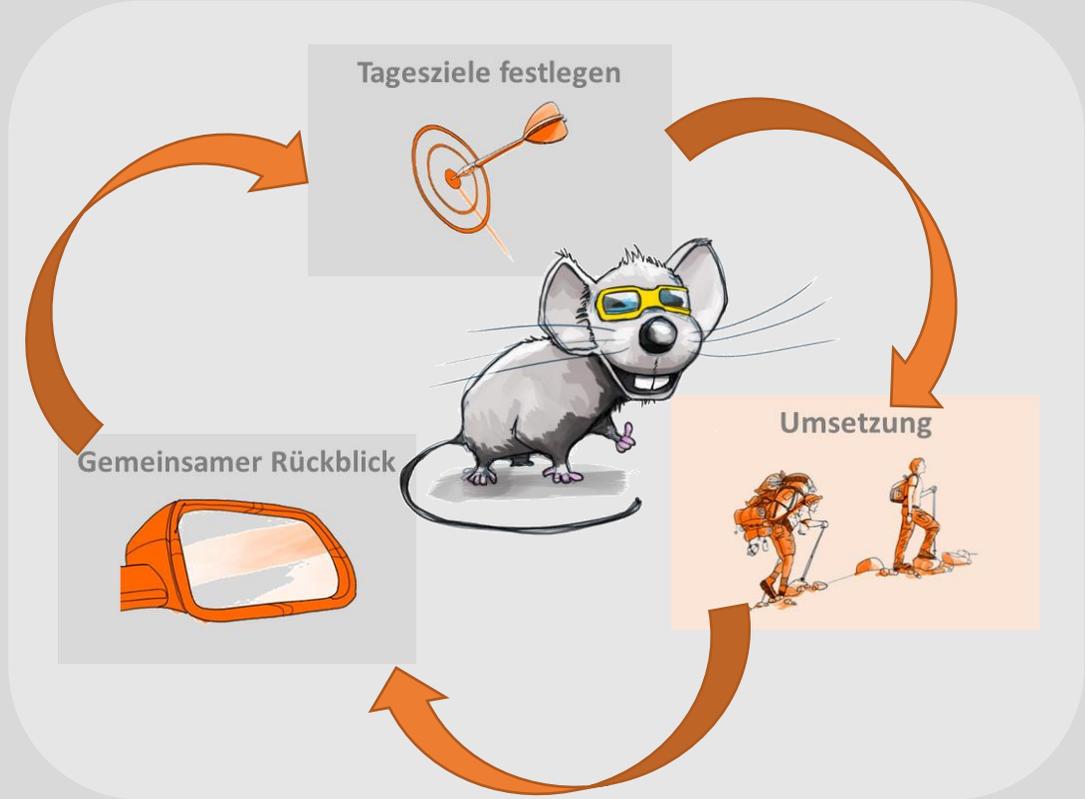
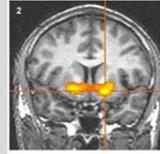
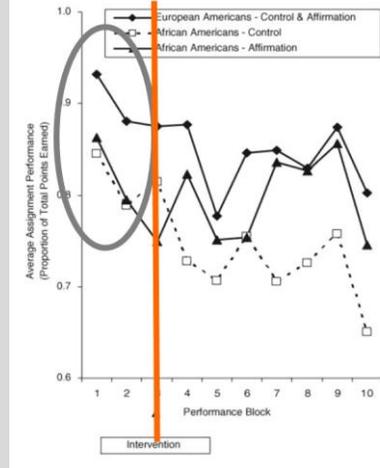
## Racial-Achievement-Gap

Marcus Eckert

PÄDAGOGIK

### Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht

Klinisches Classroom Management



E-Book inside

BELTZ

### 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

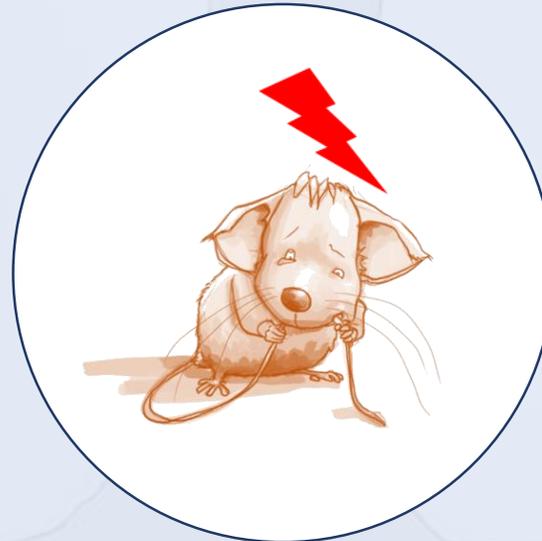
40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

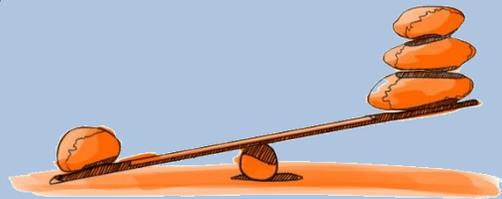


*Kiecolt-Glaser et al., 2005*

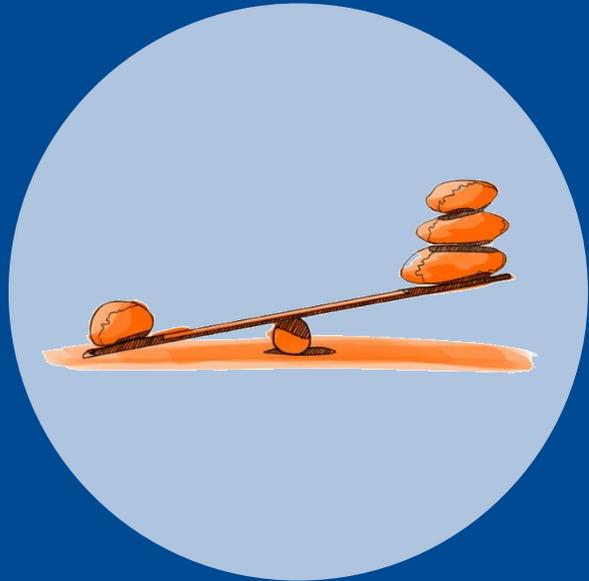
### Auch bei Goldhamstern



*Detillion et al., 2004*



## Belastbarkeit stärken



## Annehmen und Aushalten: Exkurs: Stress und Wundheilung

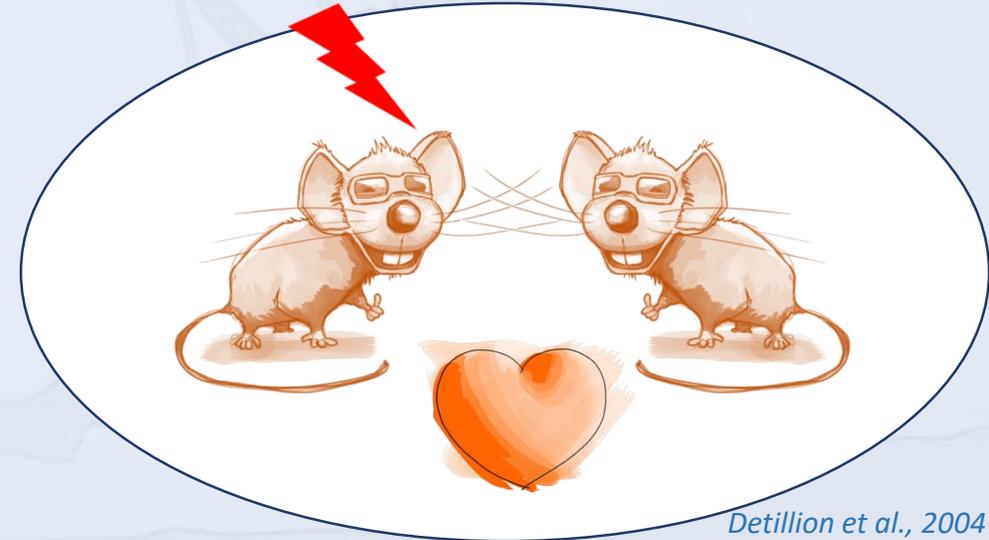
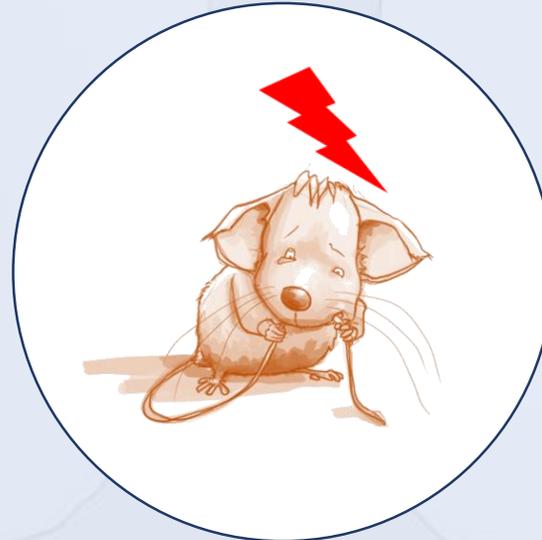
### Belastungen

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



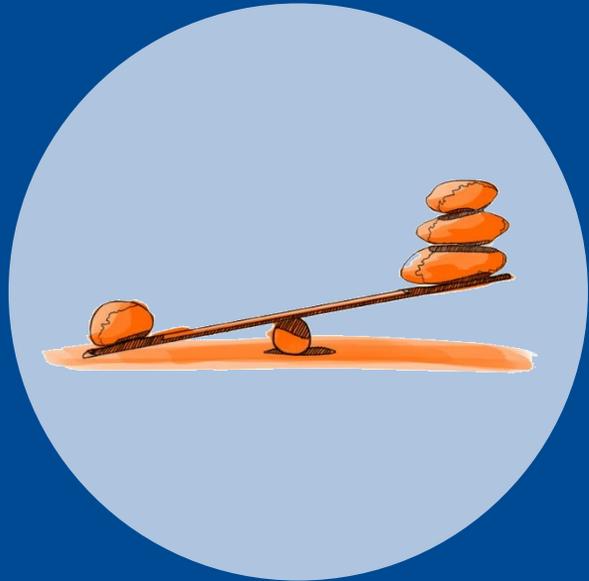
Kiecolt-Glaser et al., 2005

### Auch bei Goldhamstern



Detillion et al., 2004

## Belastbarkeit stärken



## Annehmen und Aushalten: Exkurs: Stress und Wundheilung

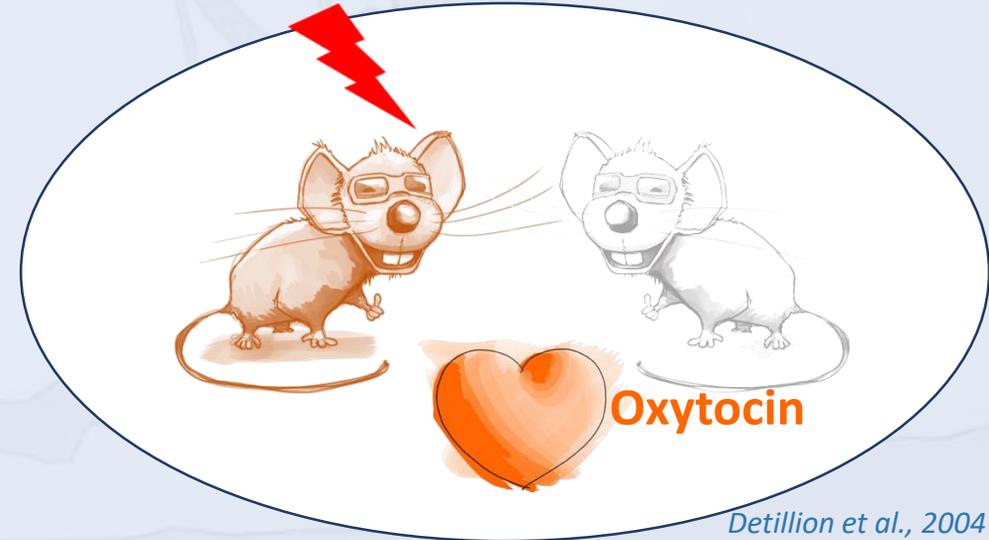
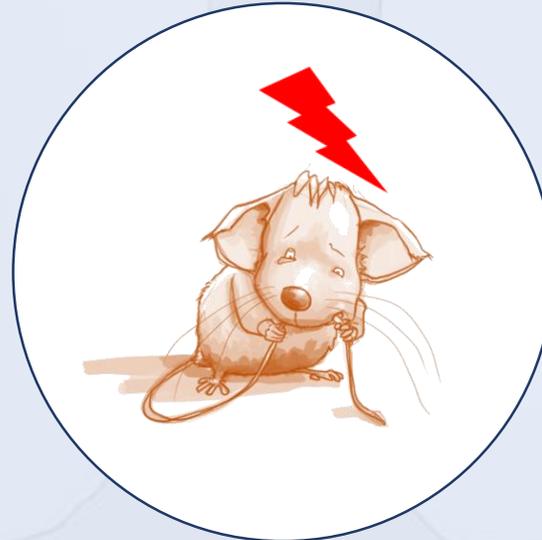
### Belastungen

- 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



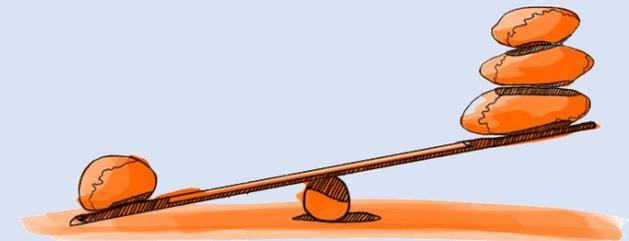
#### Psychische Effekte von Oxytocin

- ✓ 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.

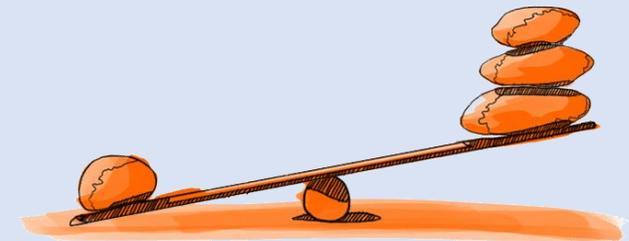
### Psychische Effekte von Oxytocin

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

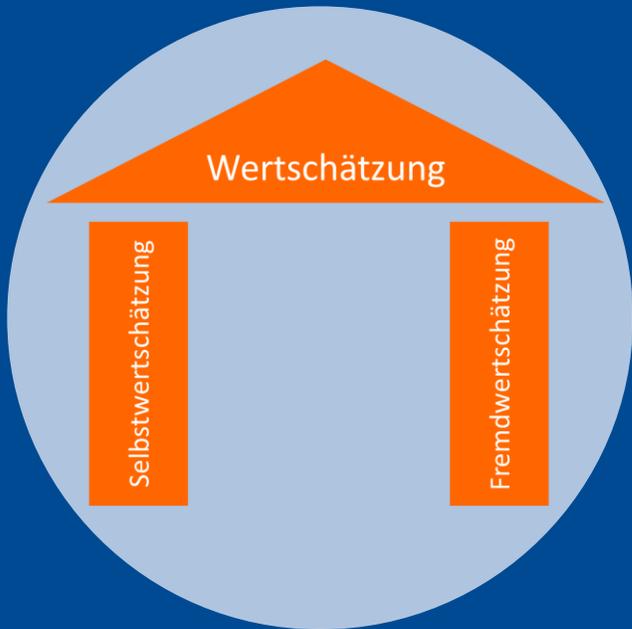


### Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ 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



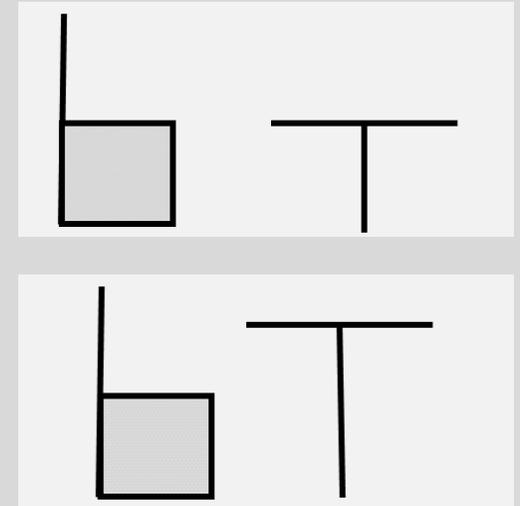


### Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)

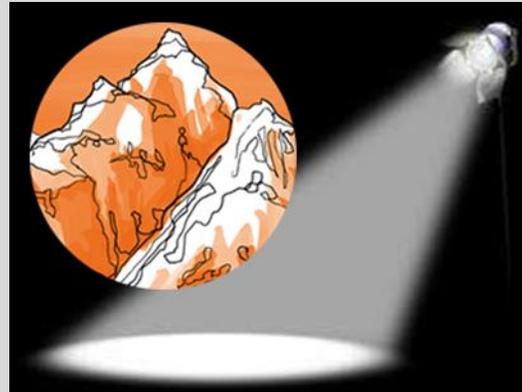


### Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992



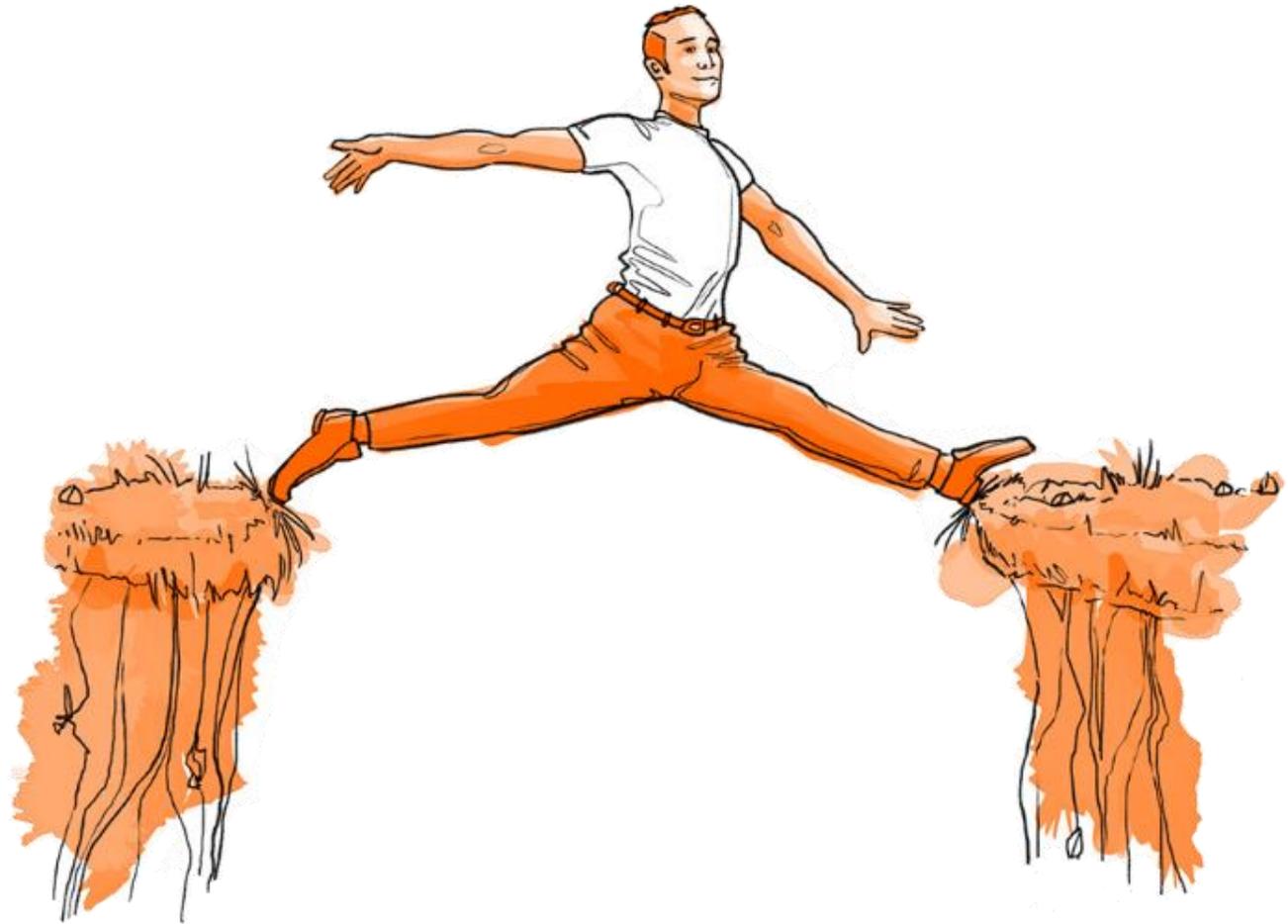
## Sorgen und Ängste



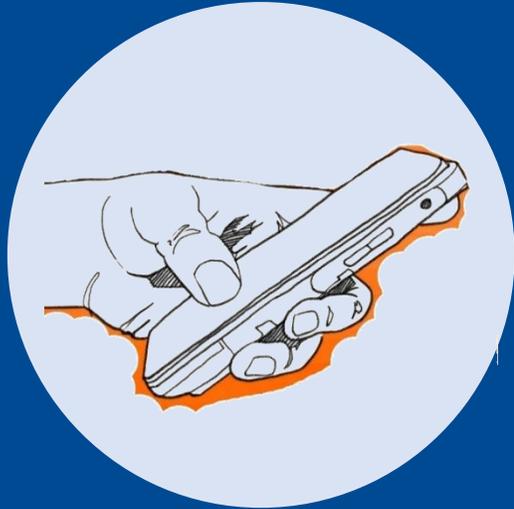
Bewältigungserfahrungen

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





... es muss nur noch der zweite folgen!



Android



iPhone



### Rabattcode:

Fortbildung: Schlossklinik  
(kostenlos)

Patient:innen: Schlossklinik1  
(9,90 € statt 49,95 €)

Bitte loggen Sie sich mit Ihrem Nutzernamen an

Nutzername

SuperAdminSis

Passwort

.....

Passwort anzeigen

Login

[Passwort vergessen?](#)

Registrieren