

Deutscher Schulleitungskongress

Resilientes Schulleitungshandeln

Prof. Dr. Marcus Eckert

07.–09. November 2024,
Congress Center Düsseldorf



DSLK
Deutscher 2024
Schulleitungskongress

Eine gemeinsame Veranstaltung von

FLEET | EDUCATION

Verband Bildung und Erziehung
VBE



Mit wem haben Sie es zu tun?

- 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

Eine gemeinsame Veranstaltung von

FLEET | EDUCATION

Verband Bildung und Erziehung
VBE

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte...



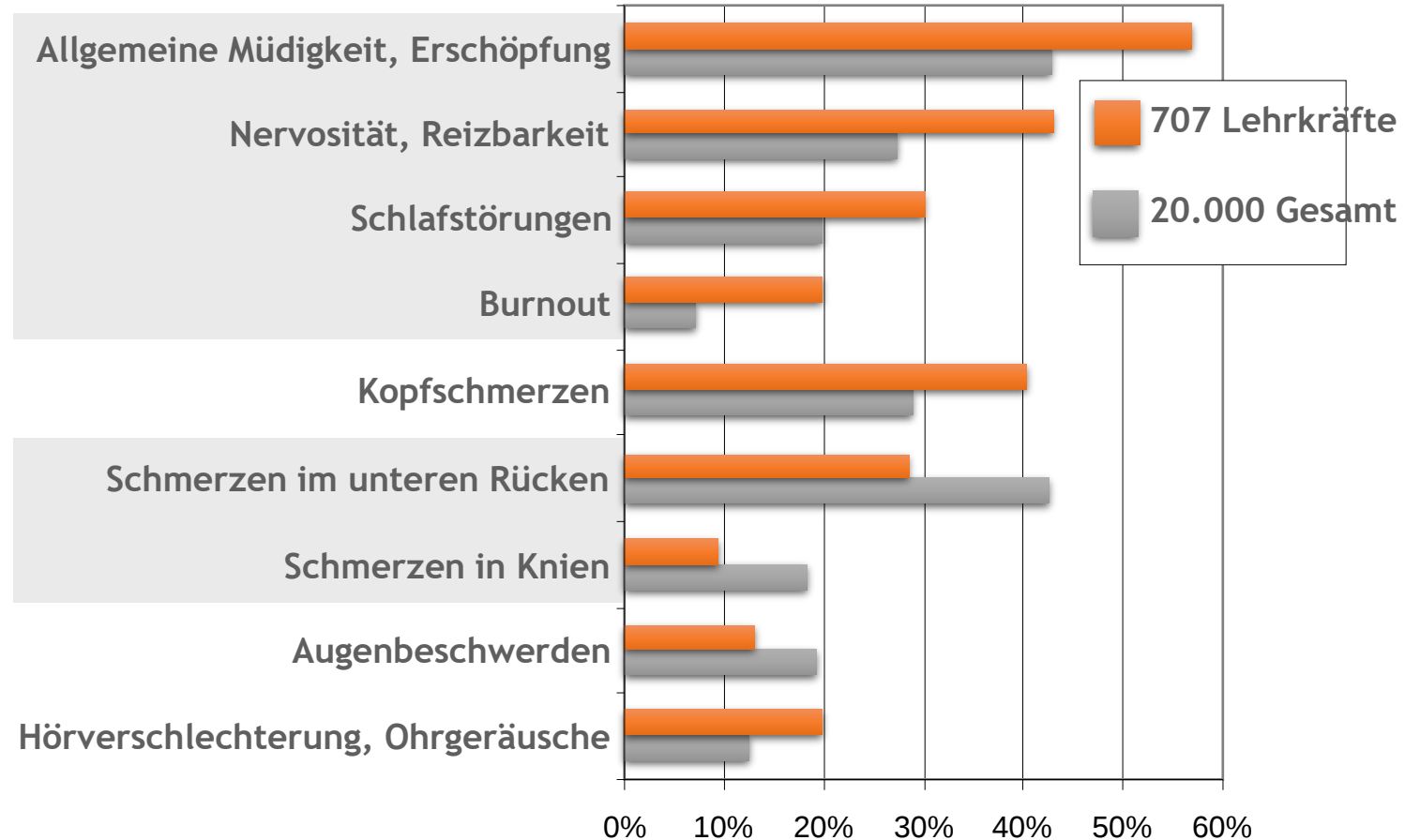
Eine gemeinsame Veranstaltung von

FLEET | EDUCATION

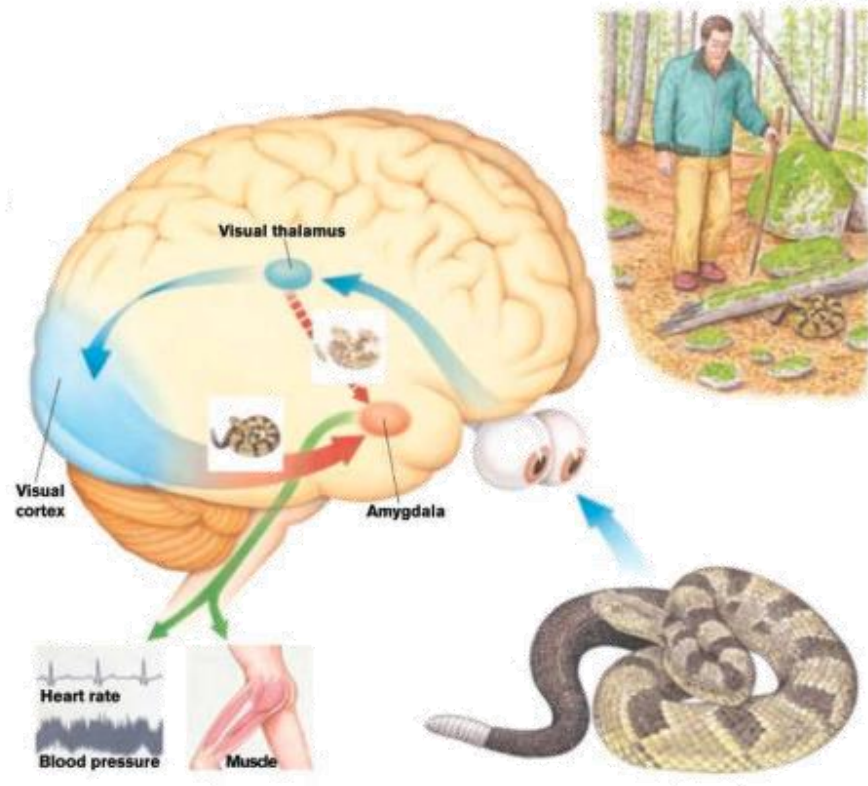
Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte...



Stressreport (BAuA, 2012)



Stress und Emotionen



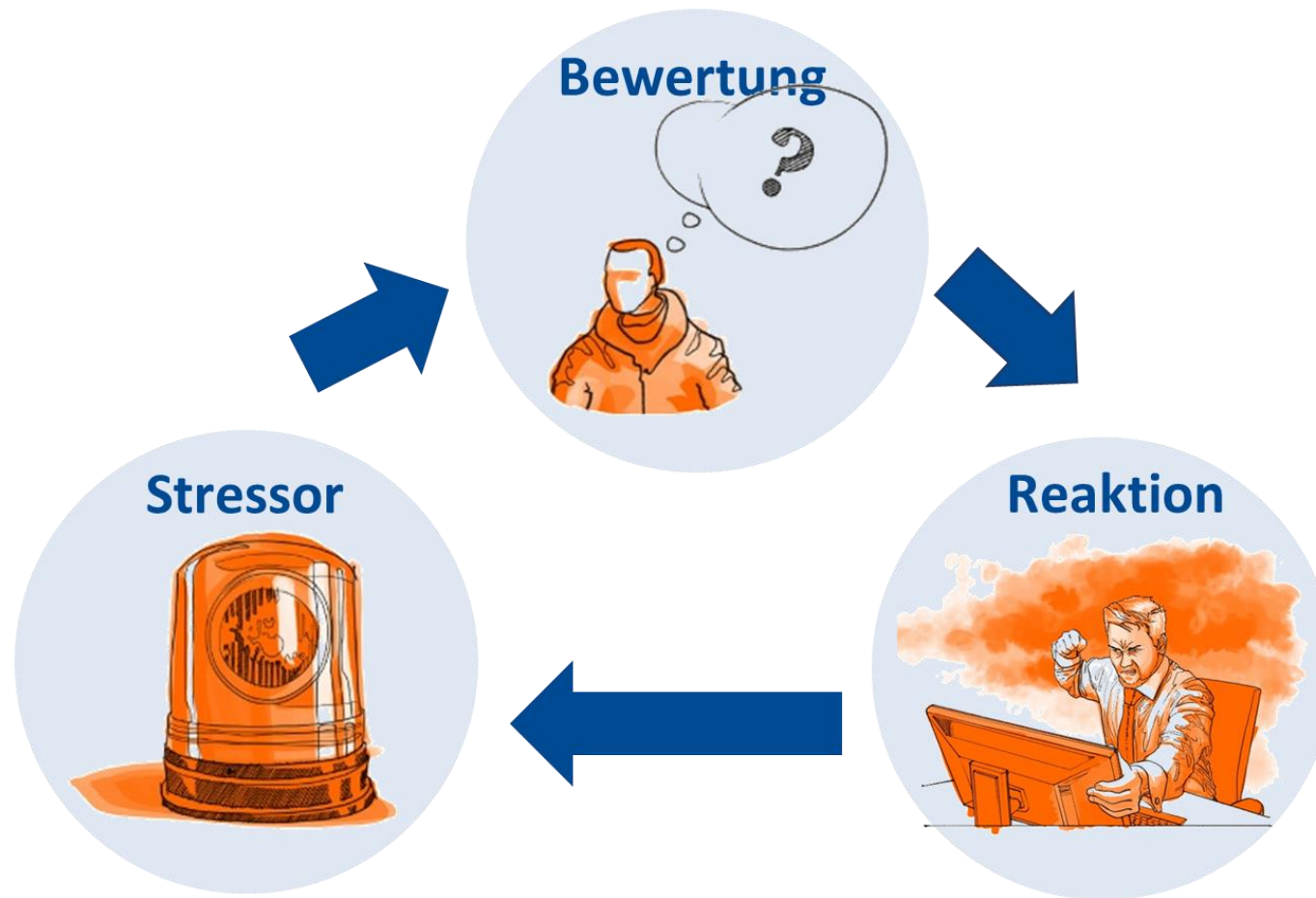
Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung auf Kampf oder Flucht

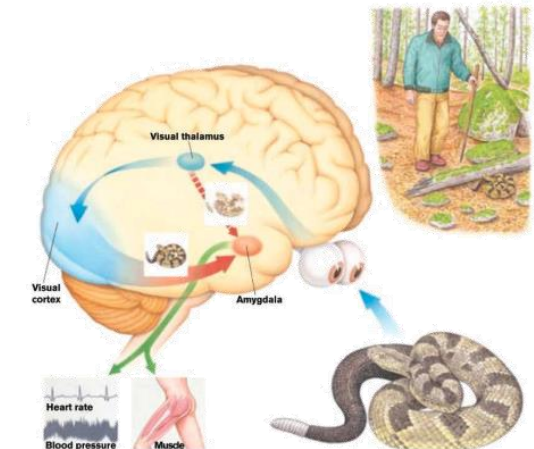
Eine gemeinsame Veranstaltung von

Stress und Emotionen

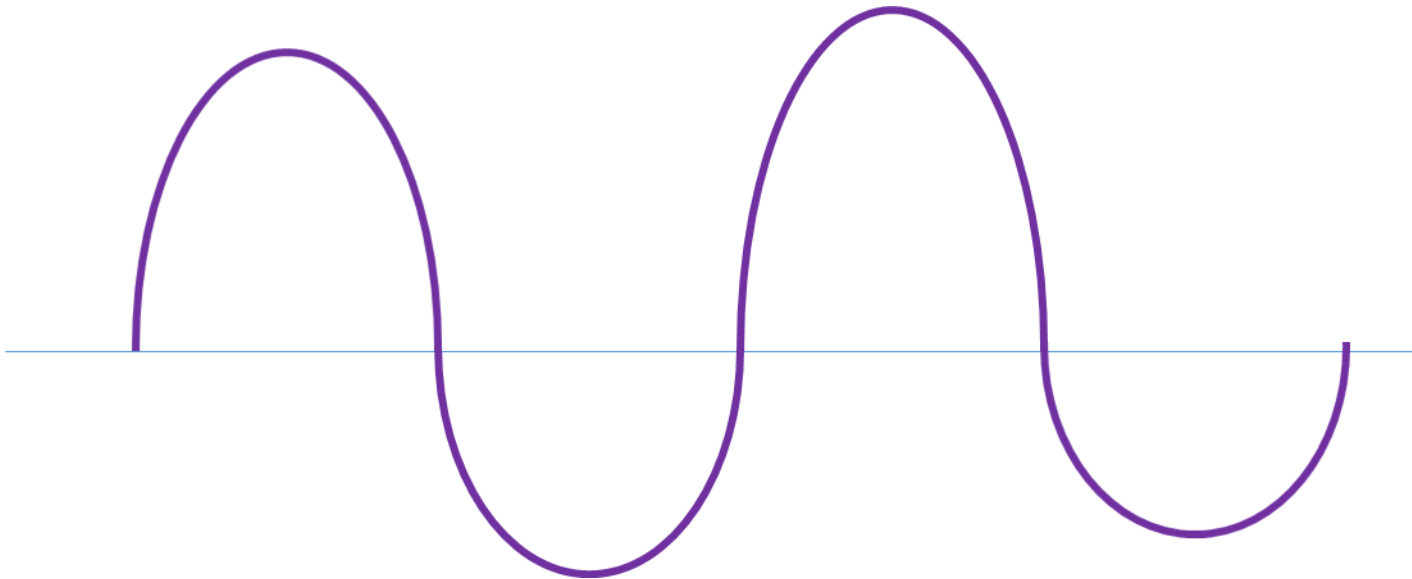


Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

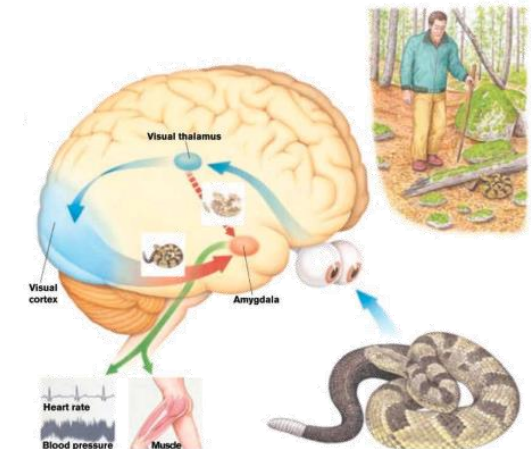


Stress und Emotionen



Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

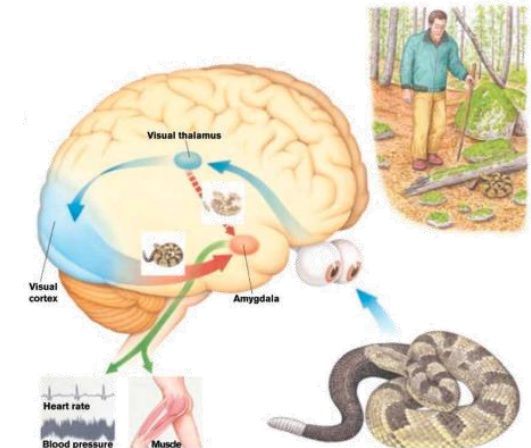


Stress und Emotionen

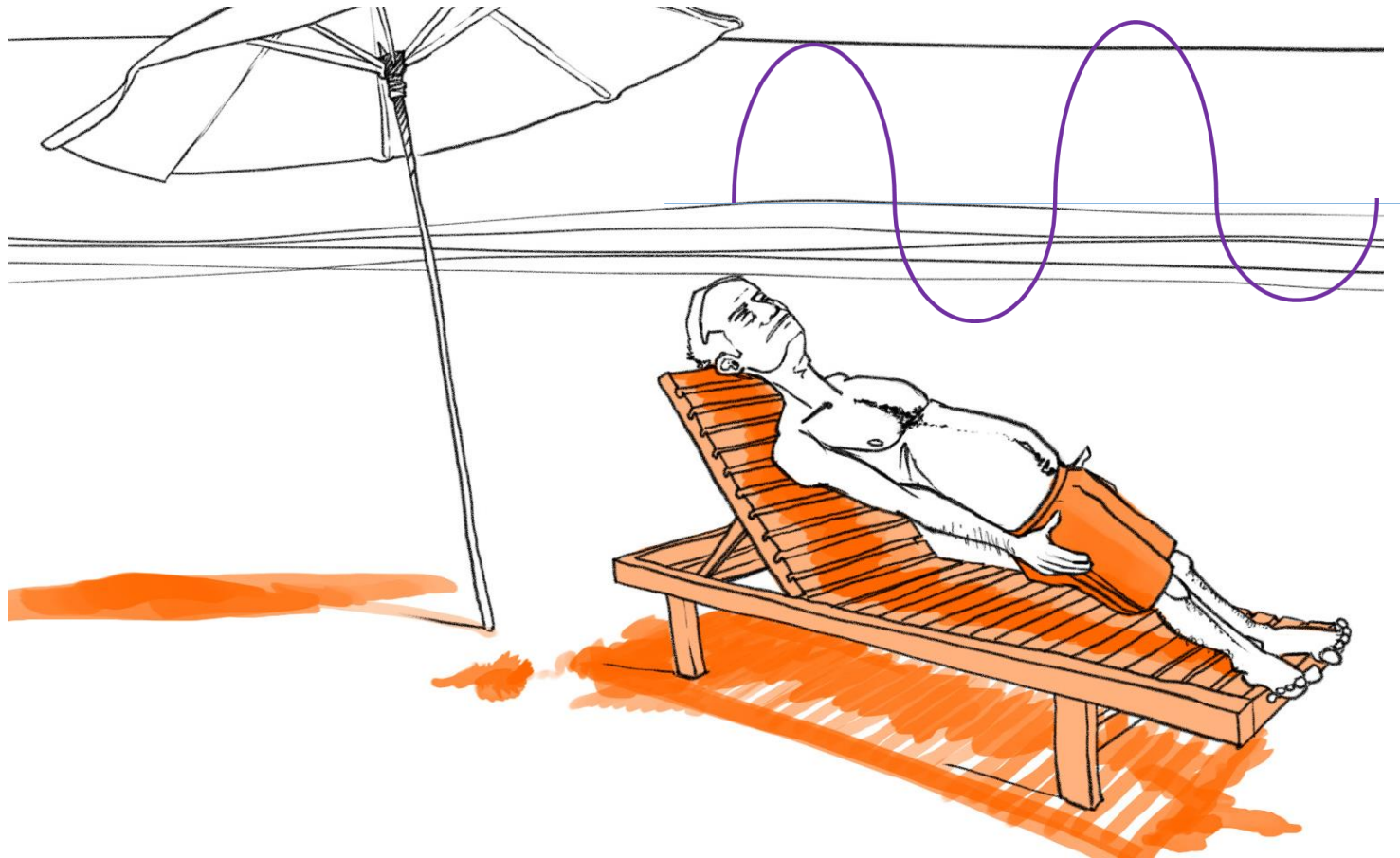


Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

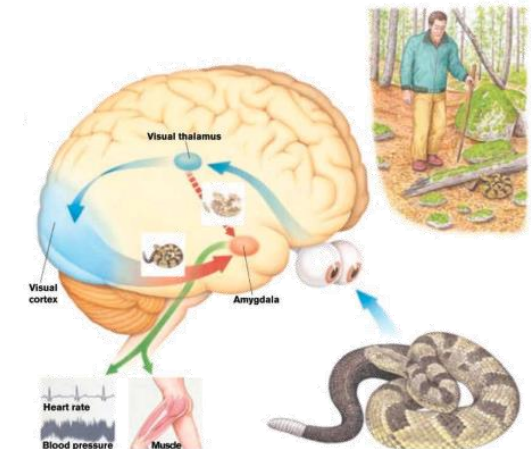


Regeneration und Selbstfürsorge

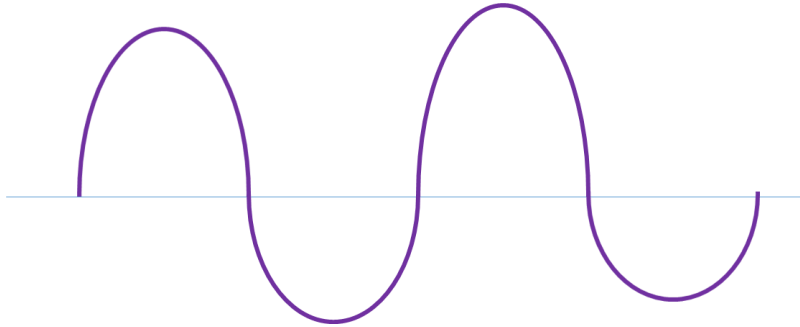


Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck



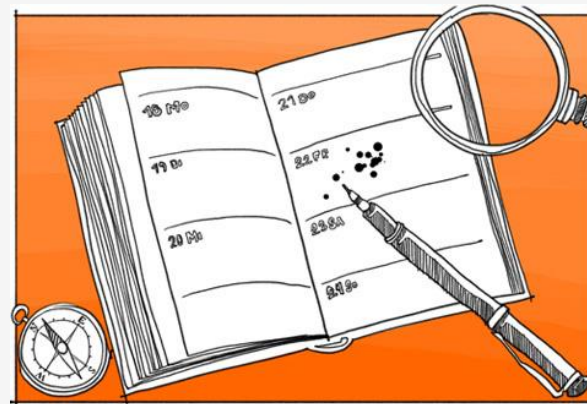
Regeneration und Selbstfürsorge



Ihre Entscheidung

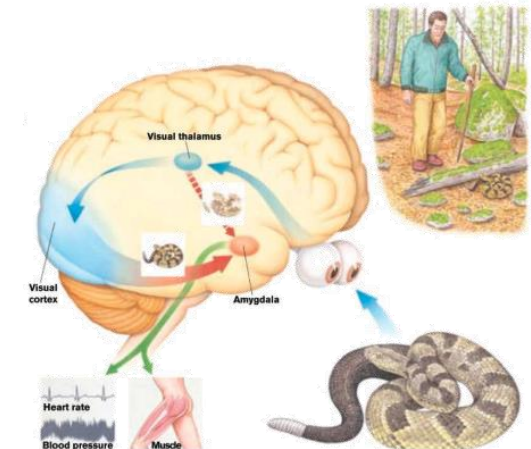


Ihre Möglichkeiten



Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

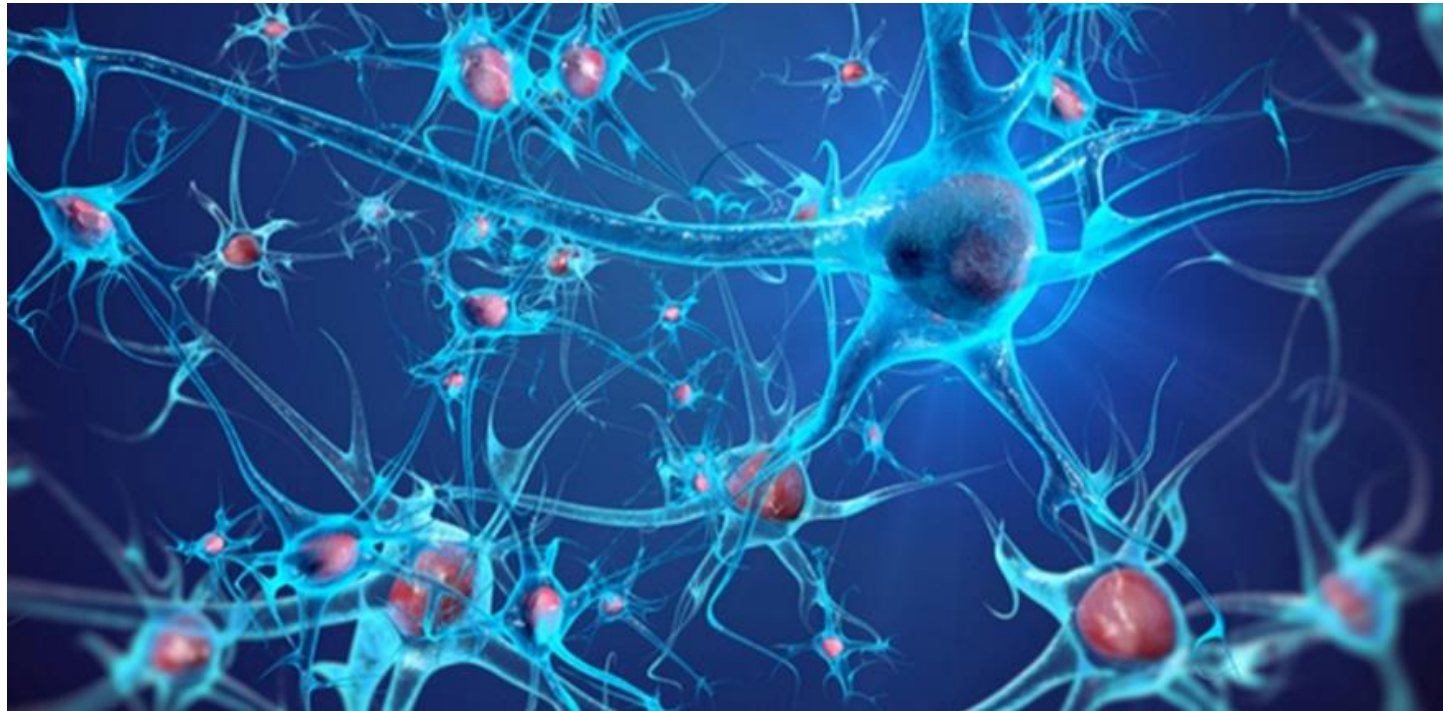


Eine gemeinsame Veranstaltung von

FLEET | EDUCATION

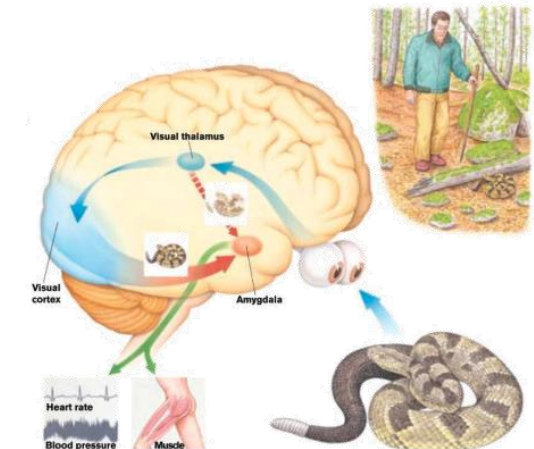
Verband Bildung und Erziehung
VBE

Resilienz Lernen

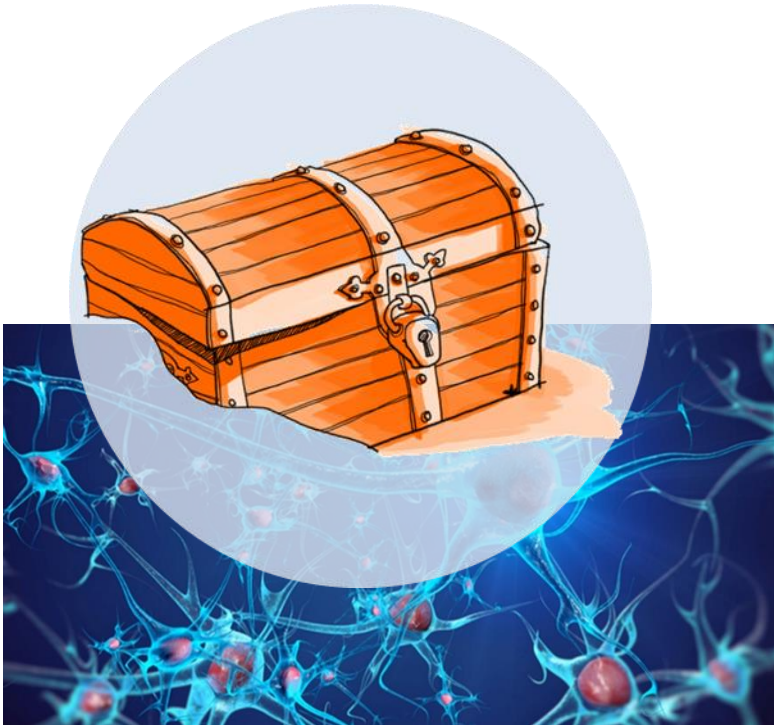


Akute Stressaktivierung

- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck



Tagesschätze finden

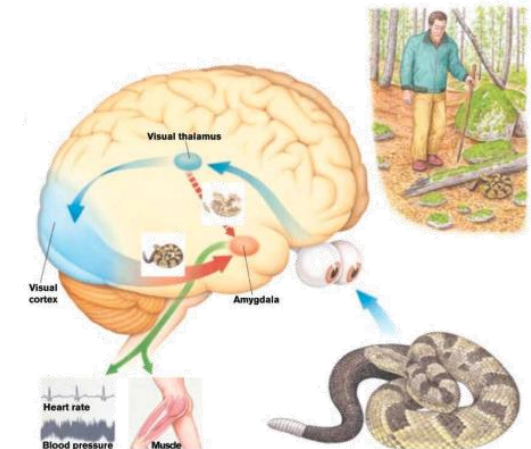


Ablauf

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

Akute Stressaktivierung

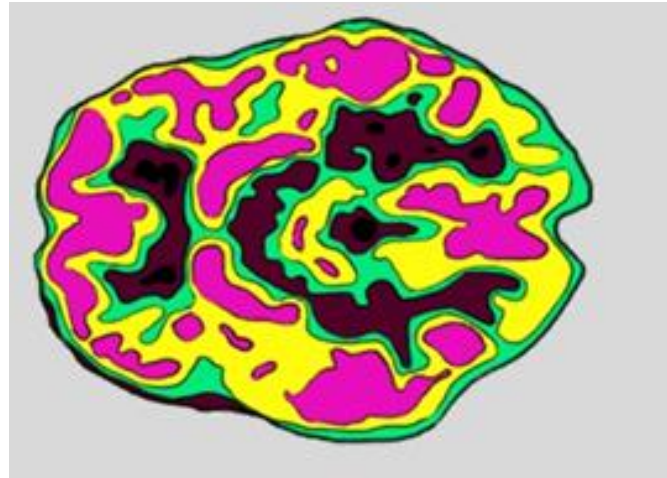
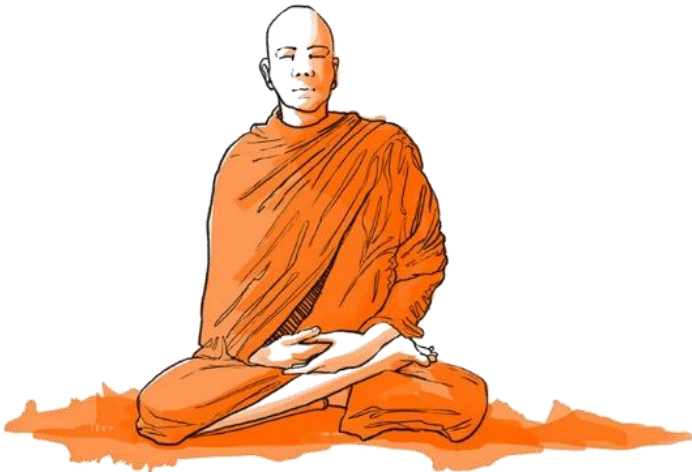
- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck



Erleben ist das Resultat von Aufmerksamkeitsfokussierung

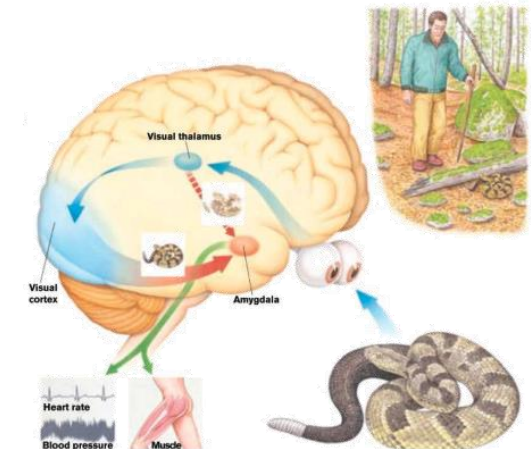


Aufmerksamkeitslenkung

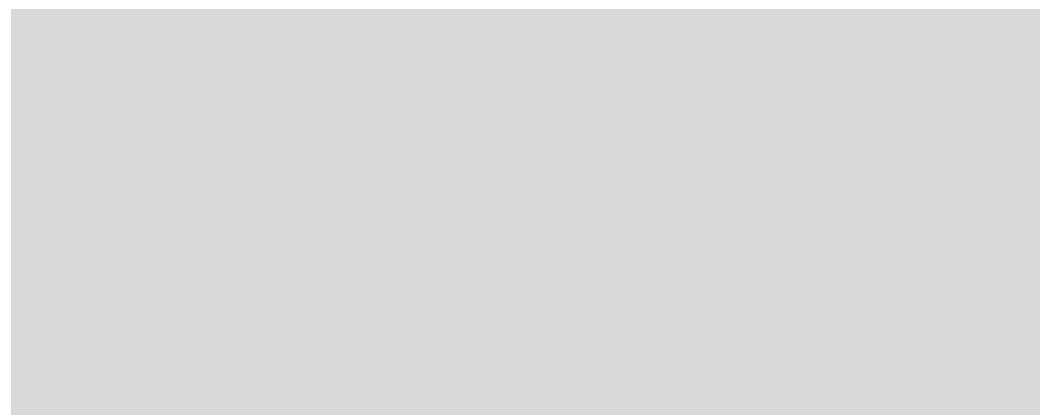


Akute Stressaktivierung

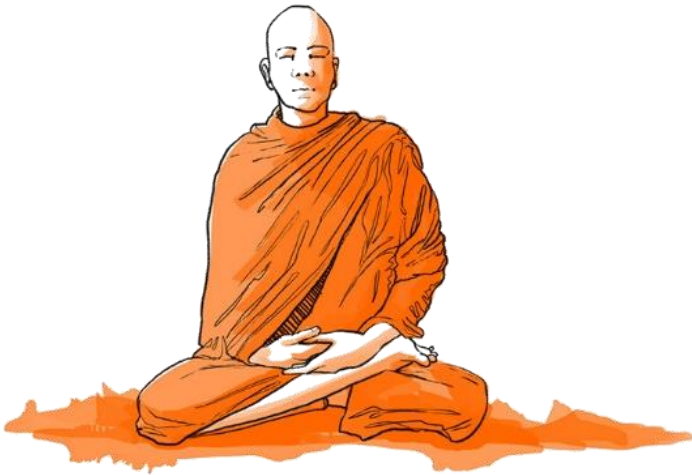
- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck



Aufmerksamkeitslenkung



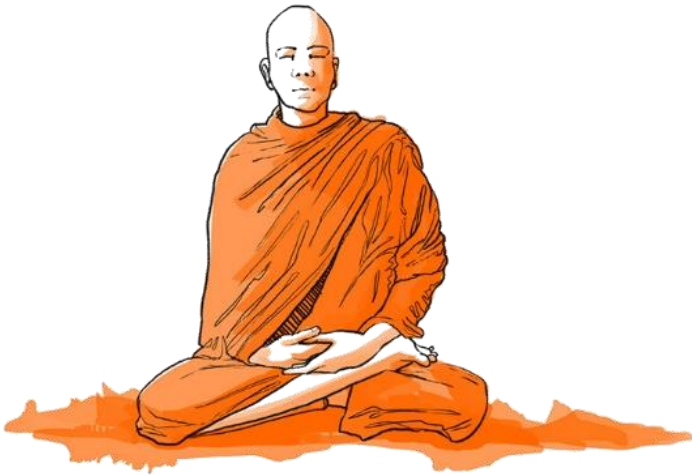
Aufmerksamkeitslenkung



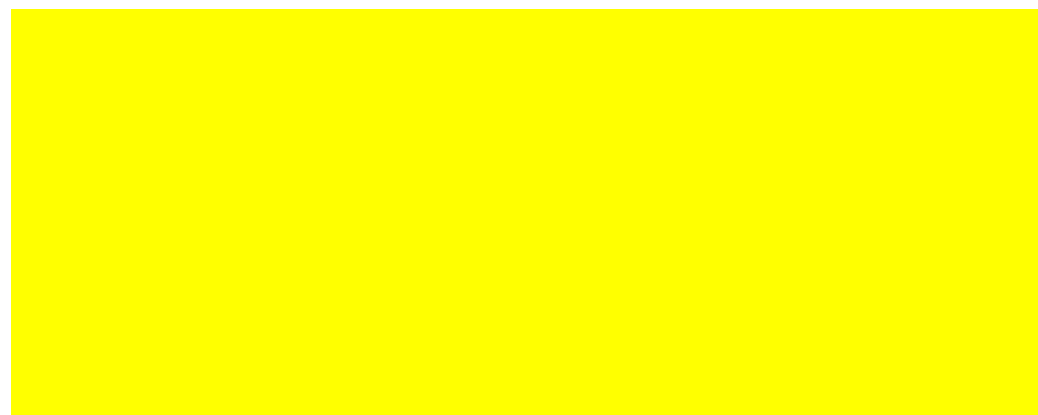
Aufmerksamkeitslenkung



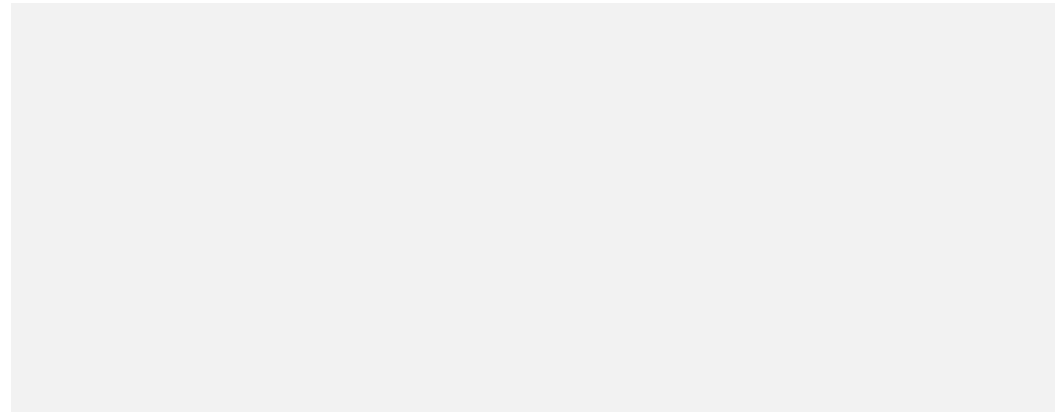
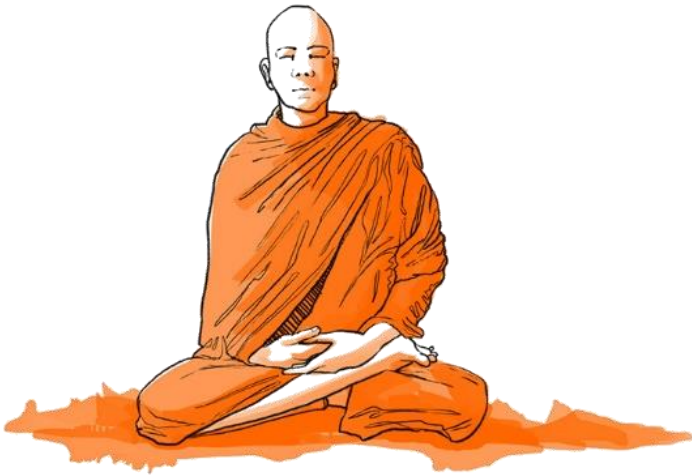
Aufmerksamkeitslenkung



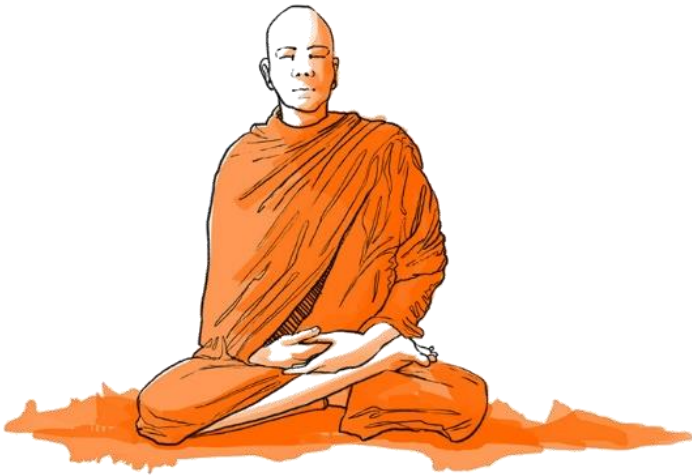
Aufmerksamkeitslenkung



Aufmerksamkeitslenkung



Aufmerksamkeitslenkung



Rot

Aufmerksamkeitslenkung



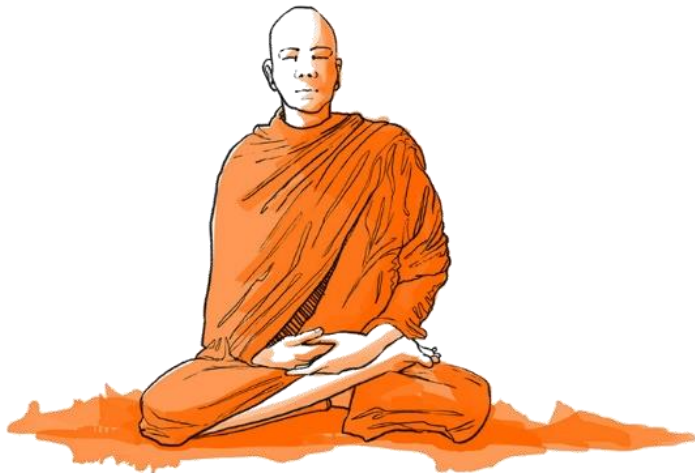
Grün

Aufmerksamkeitslenkung



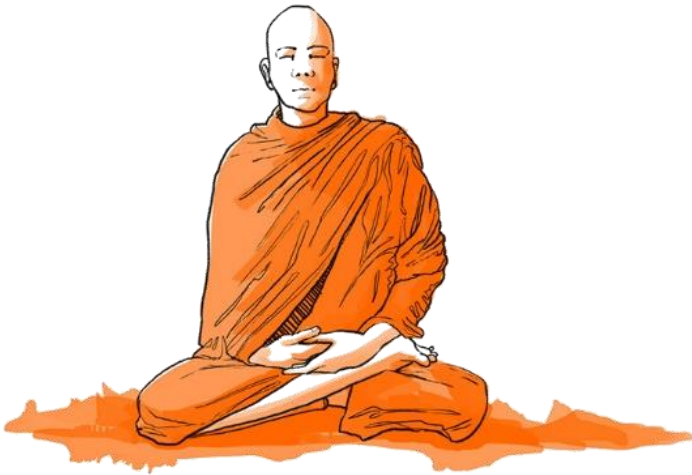
Blau

Aufmerksamkeitslenkung



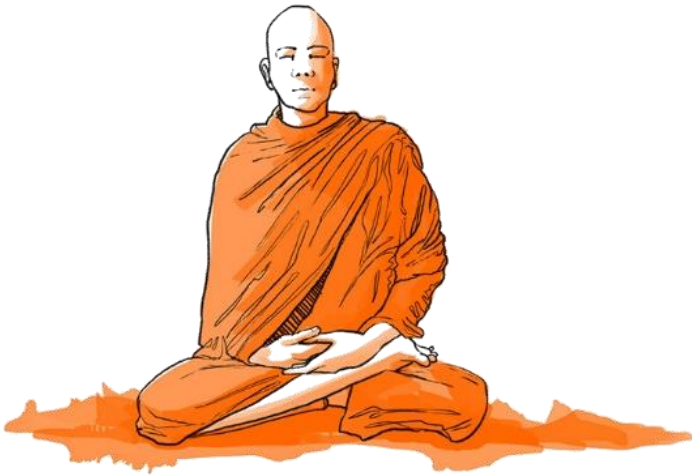
Gelb

Aufmerksamkeitslenkung



Rot

Aufmerksamkeitslenkung



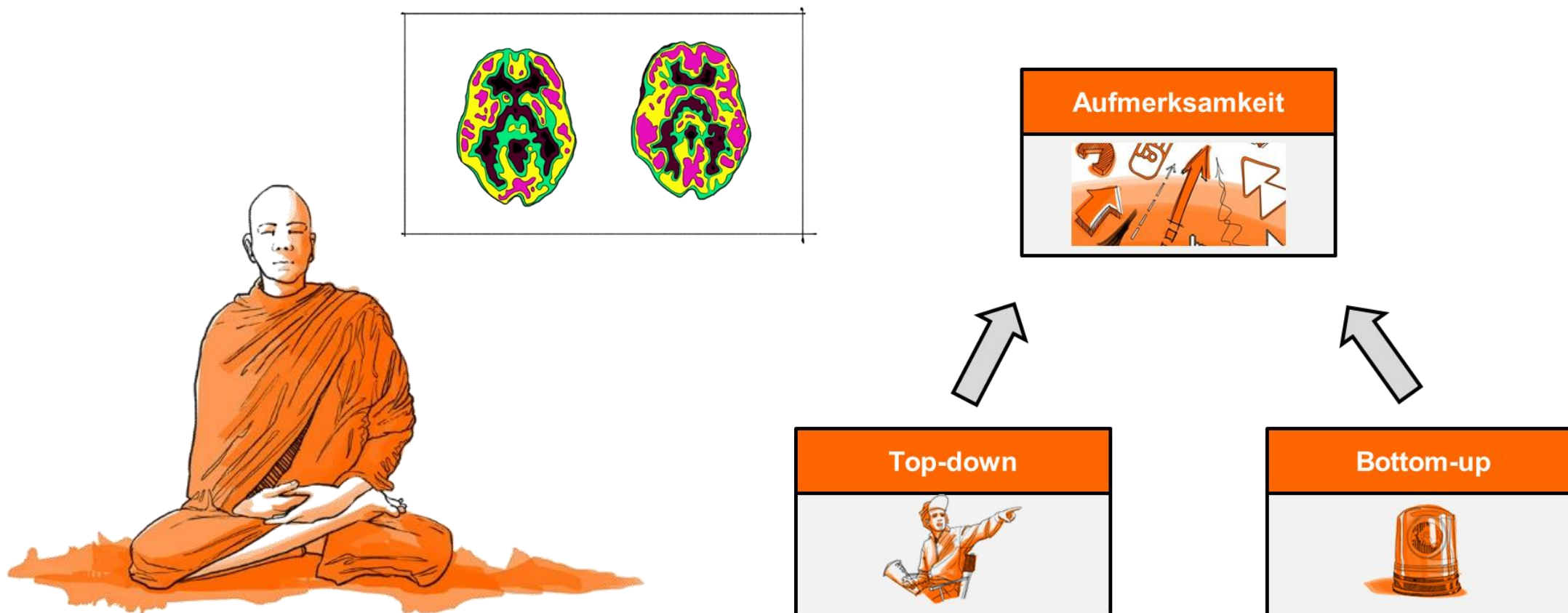
Gelb

Aufmerksamkeitslenkung



Blau

Achtsamkeit



Stress und Wundheilung

Belastungen

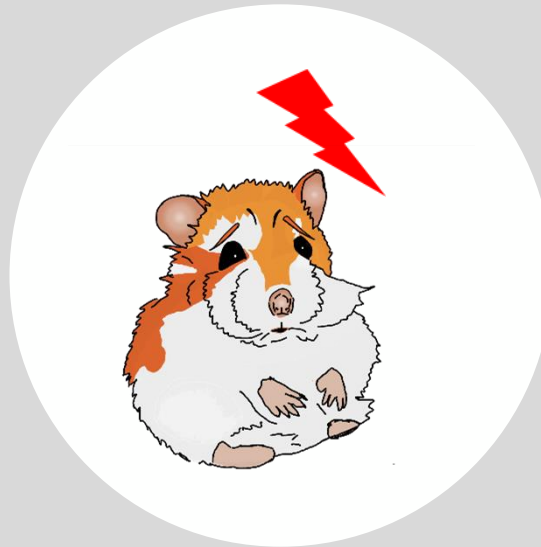
24% Verzögerung bei
Caregivern

40% Verzögerung bei
Prüfungen

60% Verzögerung bei
feindseligem Ehepartner

Kiecolt-Glaser et al., 2005

Auch bei Goldhamster



Detillion et al., 2004

Oxytocin

Psychische Effekte

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

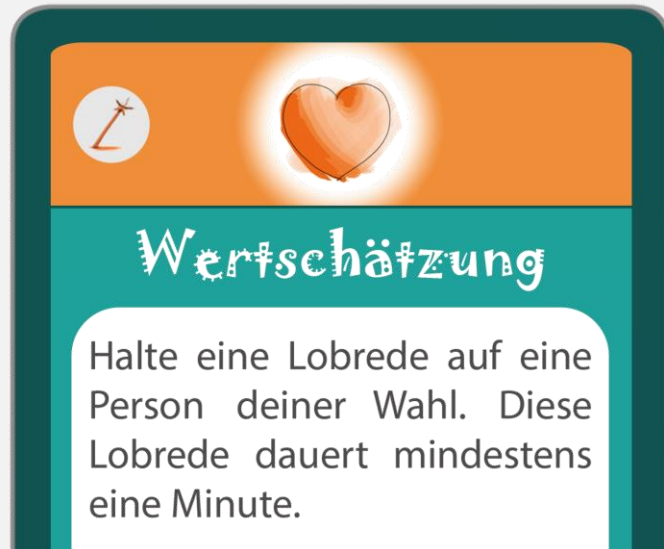


Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen

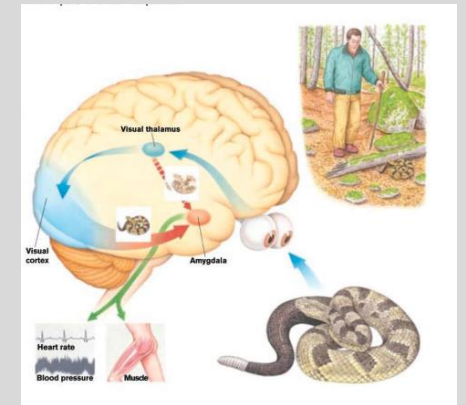
Oxytocin

Ein Experiment



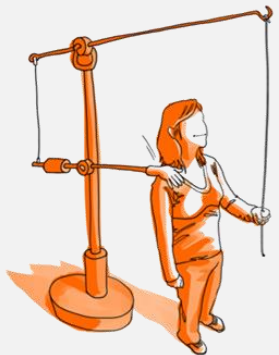
Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ **Erleben tragfähiger Beziehung**
- ✓ **Erleben von Gemeinsamkeit**
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Oxytocin

Eine Übung



Eigene Erfolge

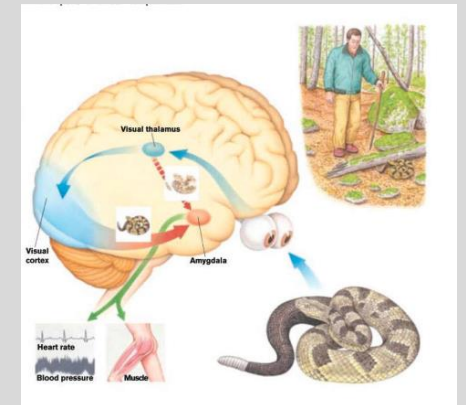
Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

Leistungsunabhängige
Selbstwertschätzung

Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Der erste Schritt ist getan...



... es muss nur noch der
Zweite folgen...

Prof. Dr. Marcus Eckert
APOLLON Hochschule Bremen

0176 41054587
eckert@lg-institut.de
www.lehrergesundheit-schilf.de/dslk

Eine gemeinsame Veranstaltung von

FLEET | EDUCATION

Verband Bildung und Erziehung
VBE