

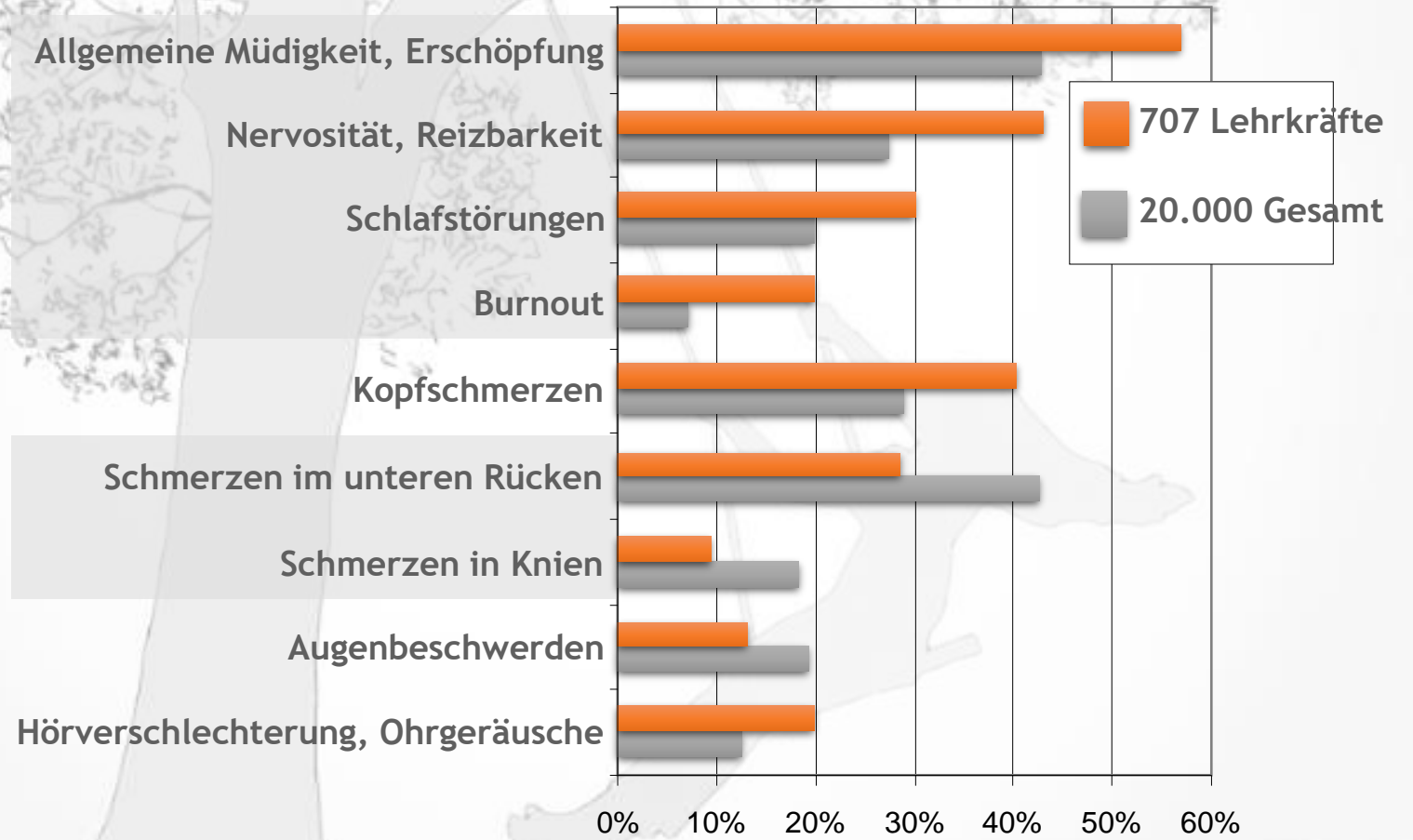


Prof. Dr. Marcus Eckert

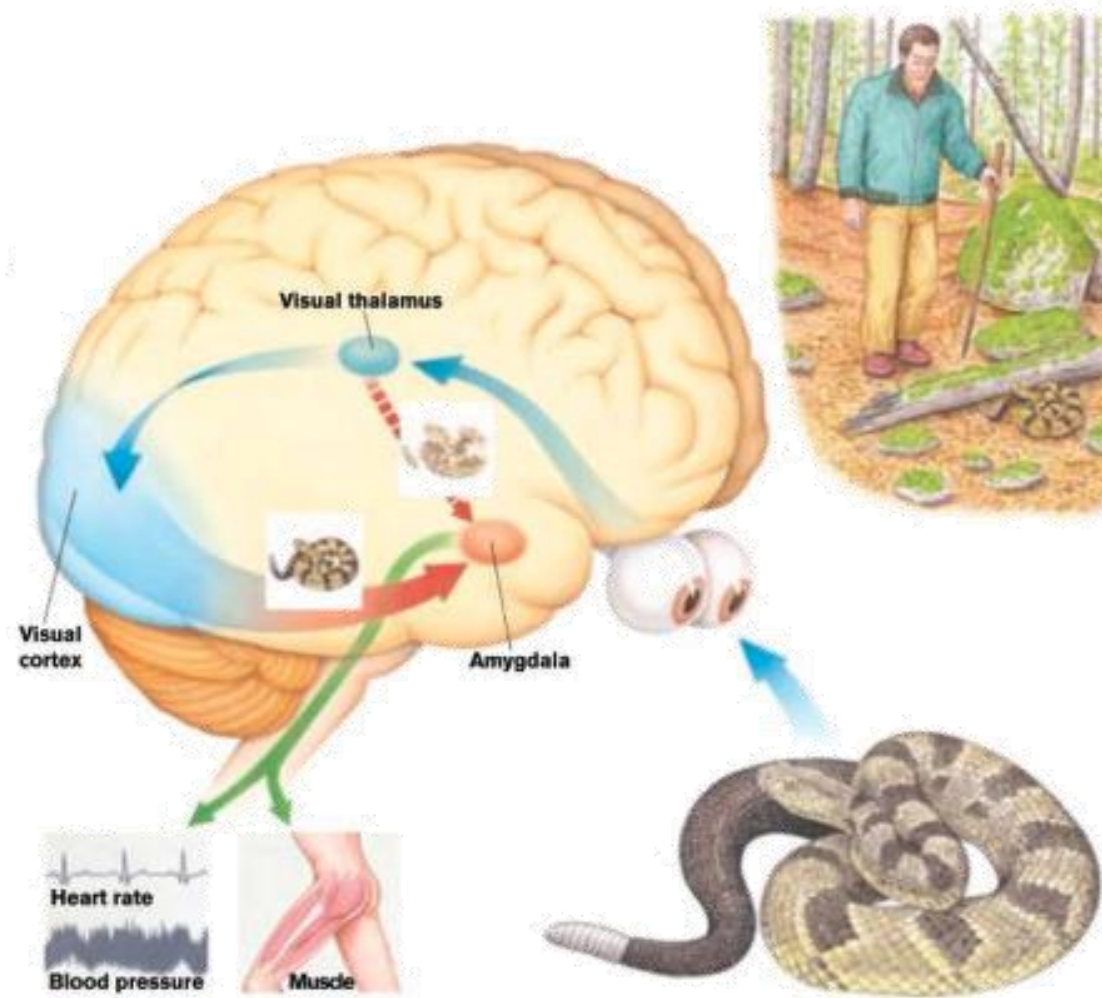
# Wie Schulleitungen Selbst- und Fremdfürsorge im Schulalltag gelingen kann

- **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**

# Warum?



# Entstehung von Stress und negativen Emotionen







### Unspezifische Stressreaktion

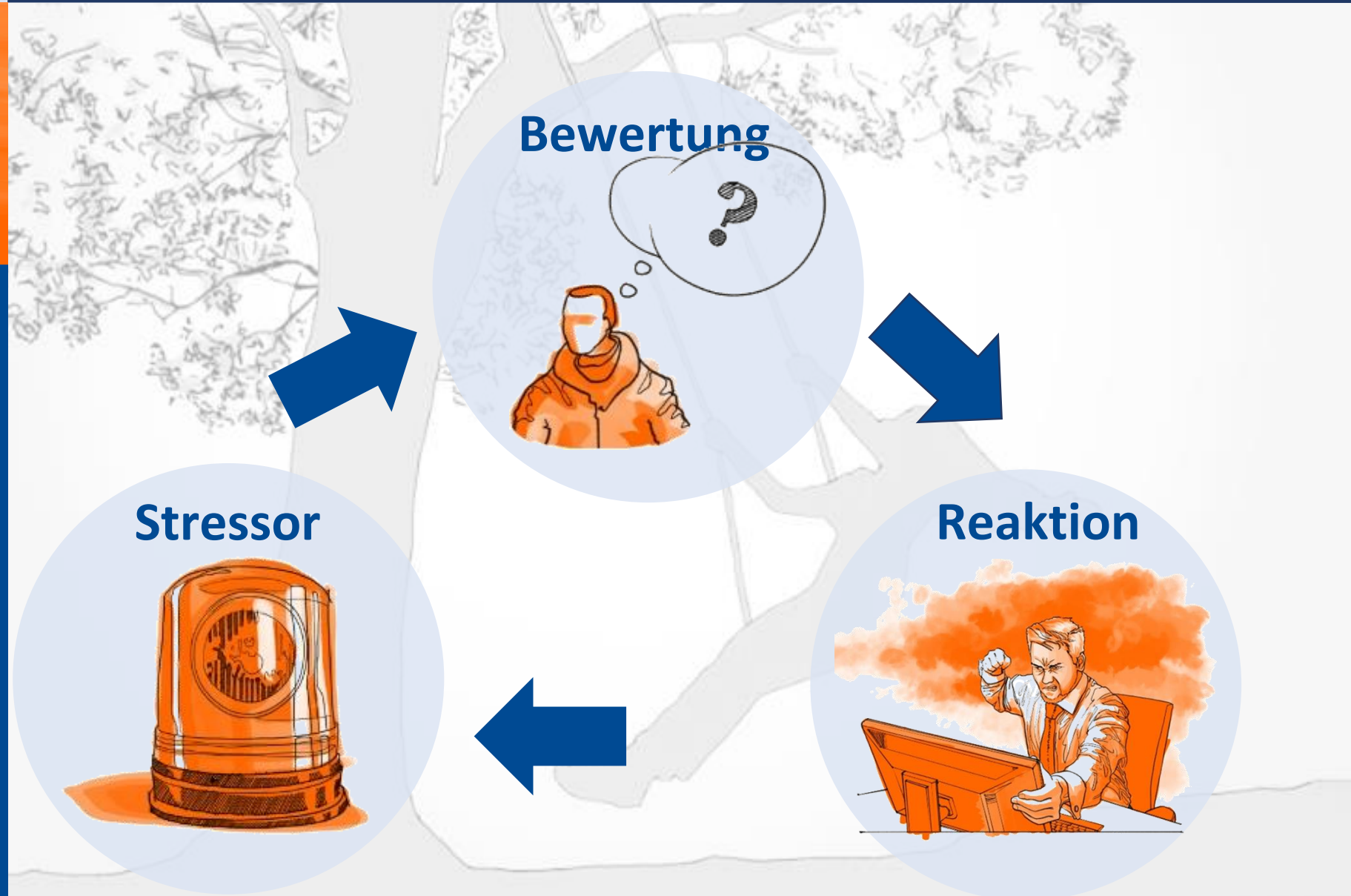
Aufmerksamkeit

Anspannung

Schneller Atem

Herzschlag

Blutdruck



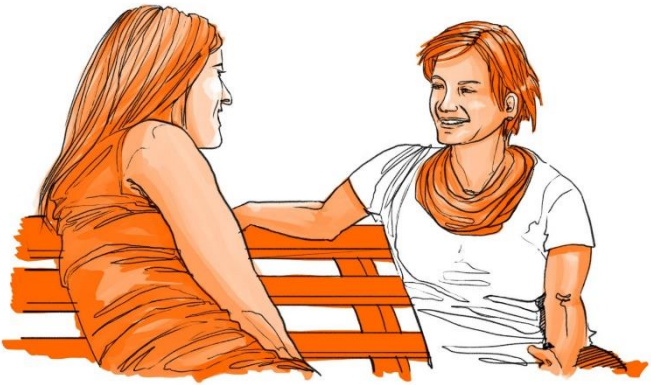


**„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“**  
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)

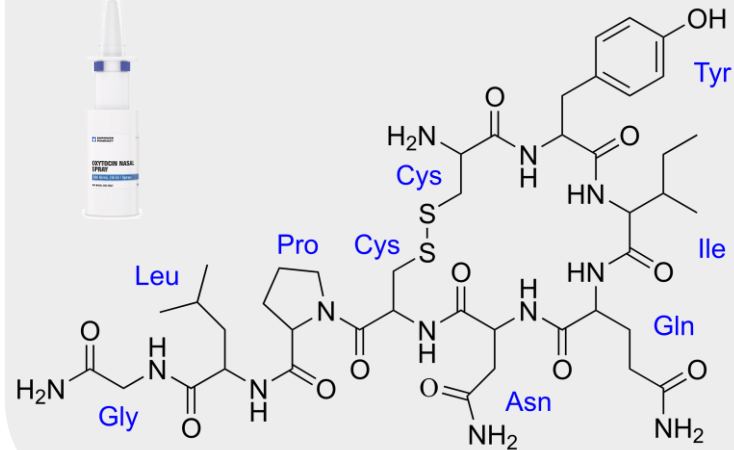
# Oxytocin: Ein soziales Wundermittel?

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

**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



### Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Option 1  
Sie schweigen

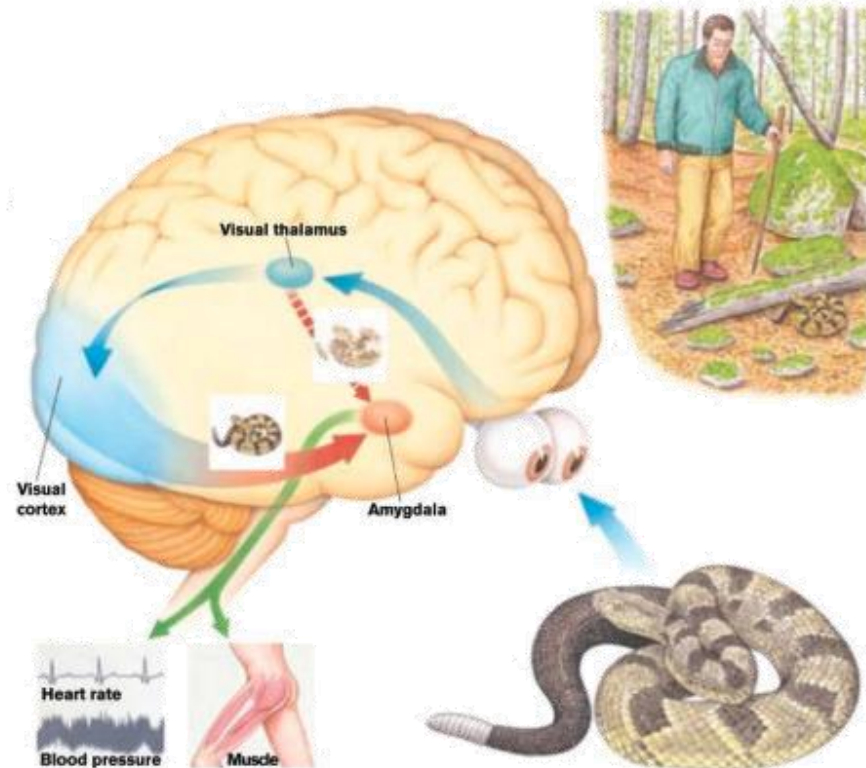
Option 1a  
**Beide schweigen**  
→ Beide: 4 Jahre Haft  
**(Kooperation/ Vertrauen)**

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





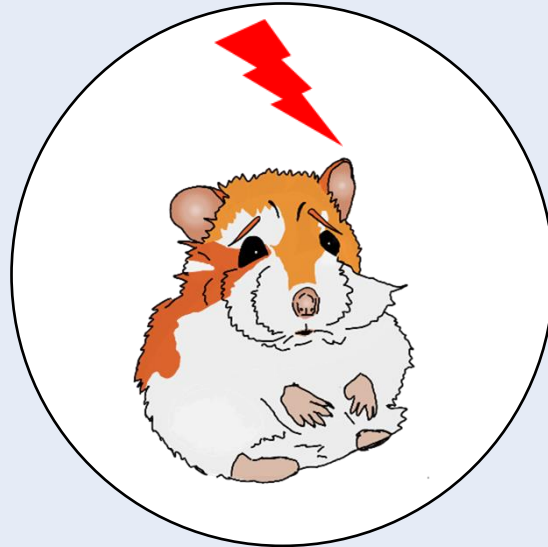
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

## Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



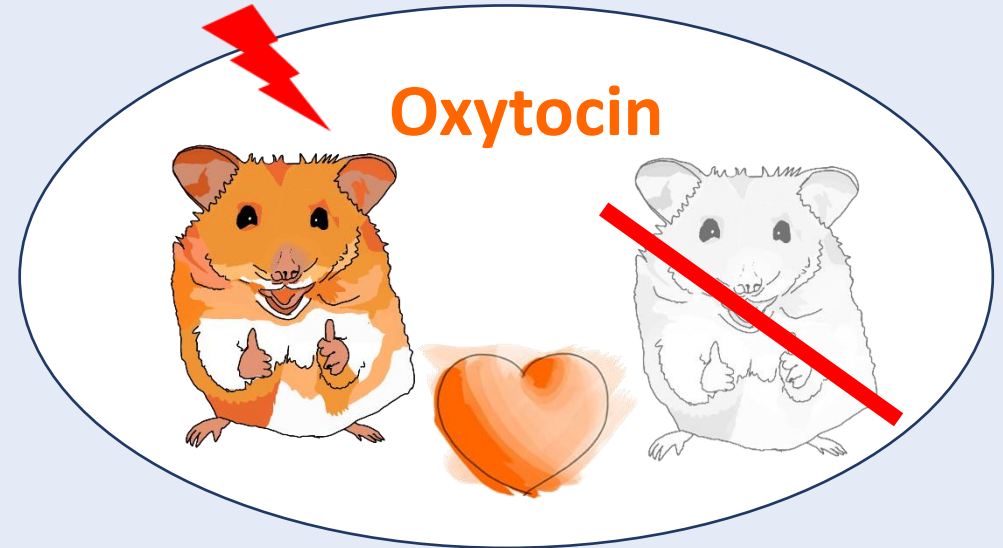
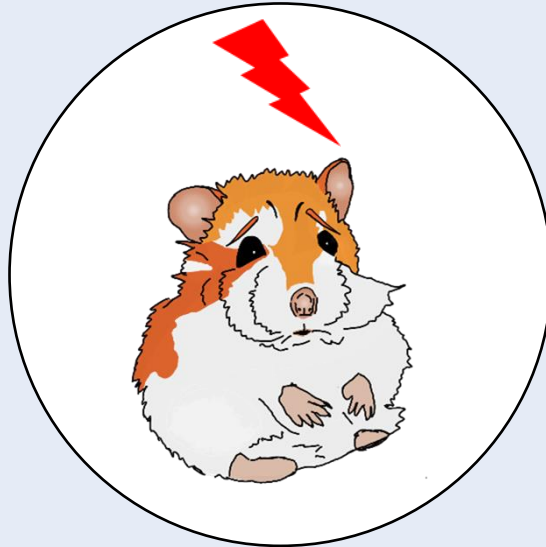
## Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

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.)*

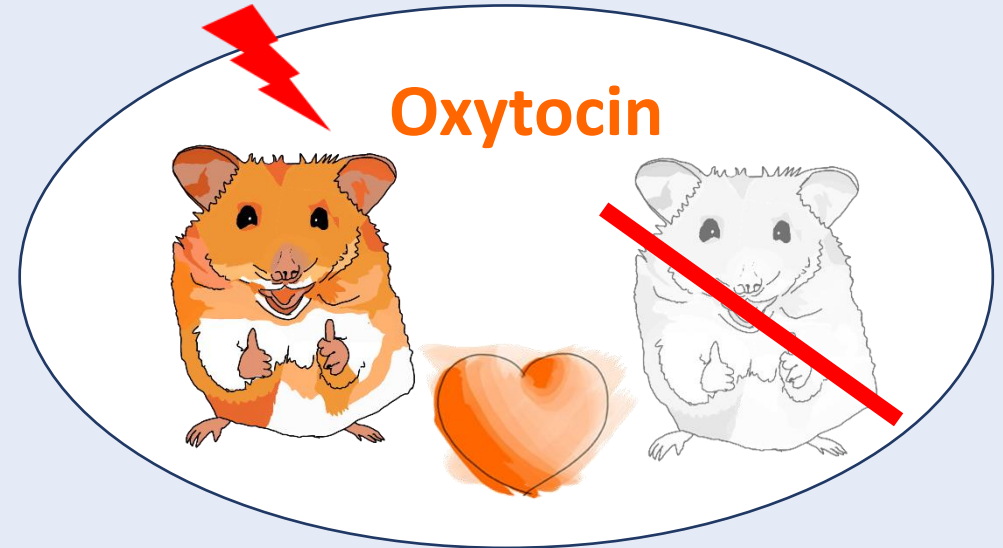
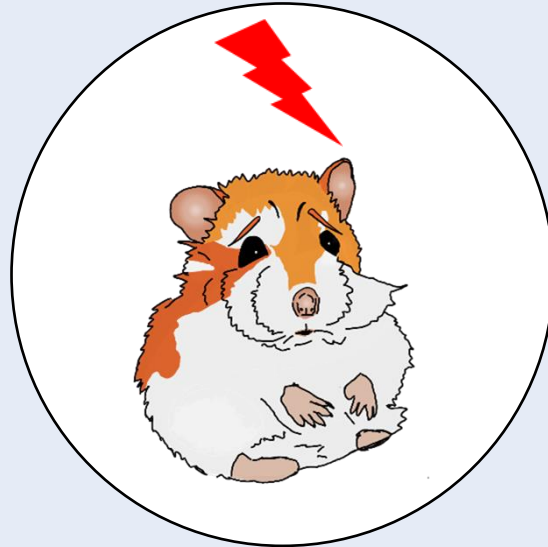
**Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)**


24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

**Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)**



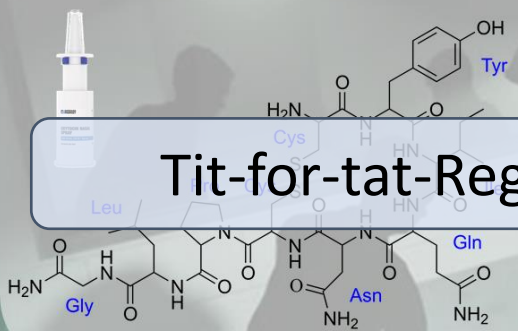


**Wertschätzung**

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




**Oxytocin**



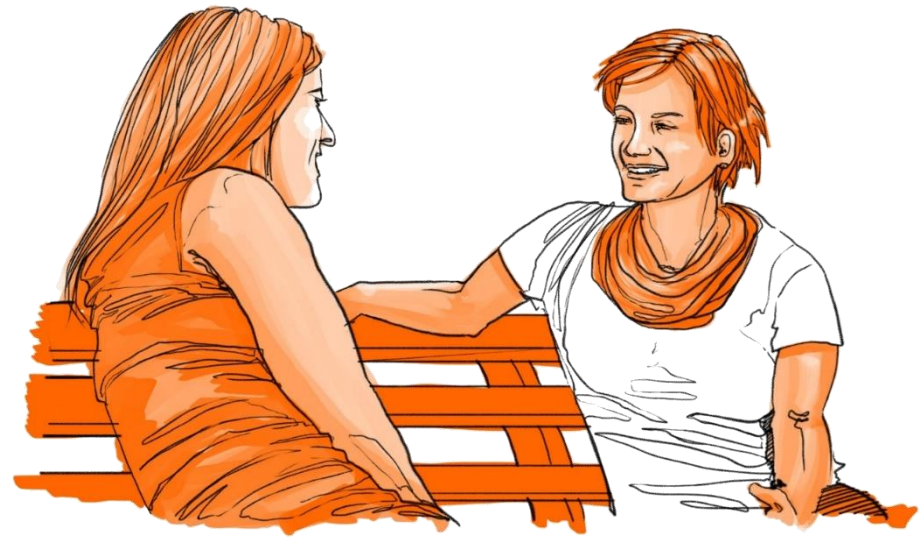
**Tit-for-tat-Regel (Milinski, 1987)**

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



## Wertschätzung

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







Ruth Feldman

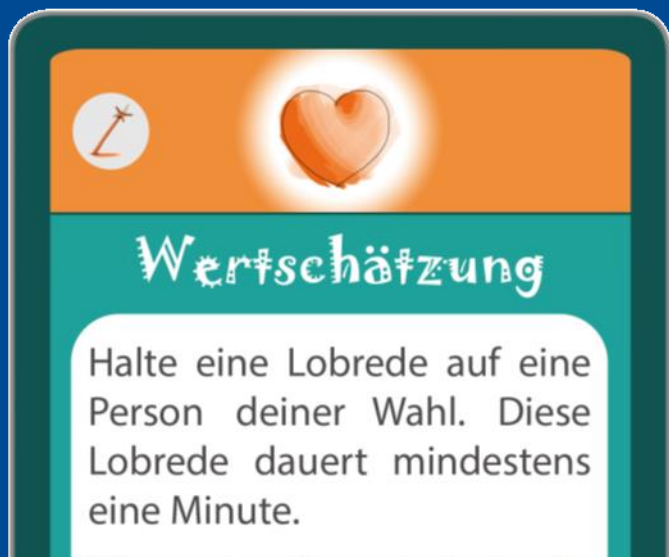
**A social neuroscience approach to conflict resolution:  
Dialogue intervention to Israeli and Palestinian youth impacts  
oxytocin and empathy (Influs et al., 2018)**

**Dialogue Intervention:**

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

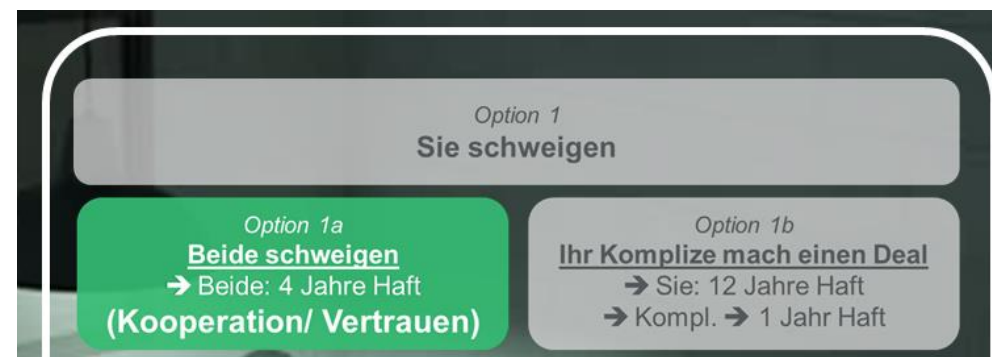
**Outcome**

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



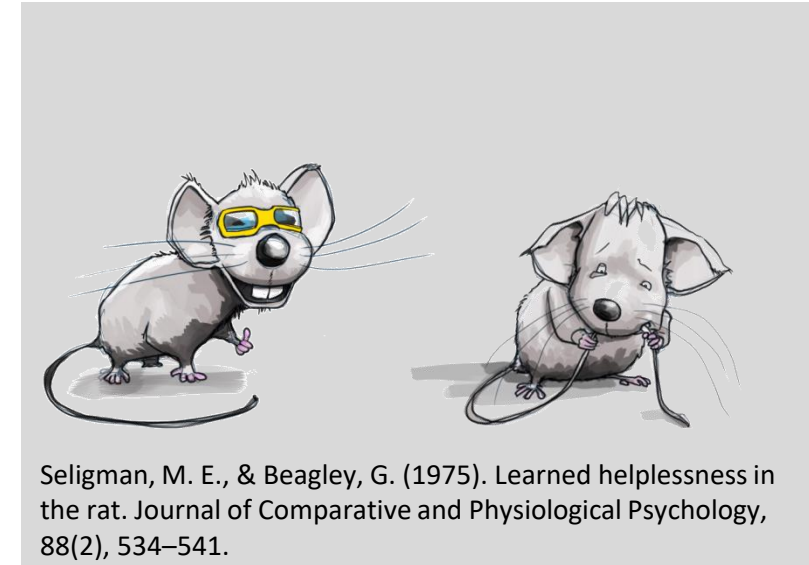
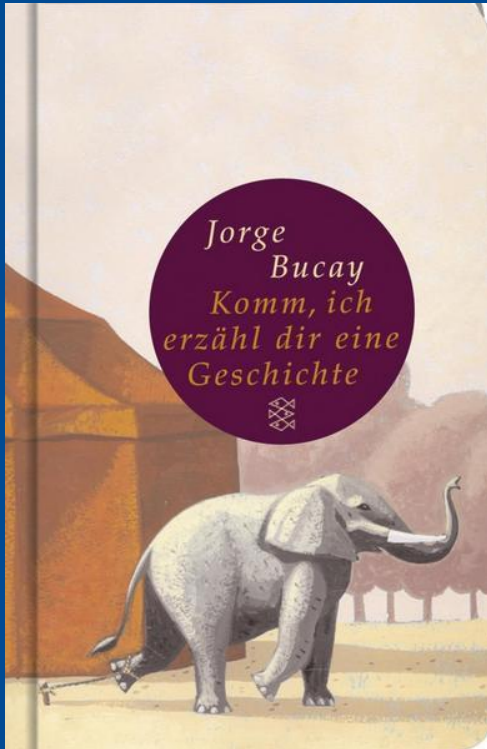
**Wertschätzung**

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

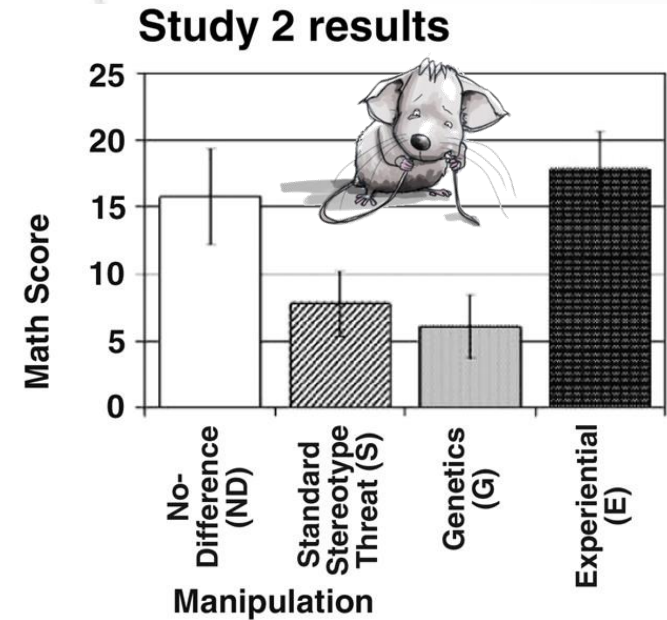
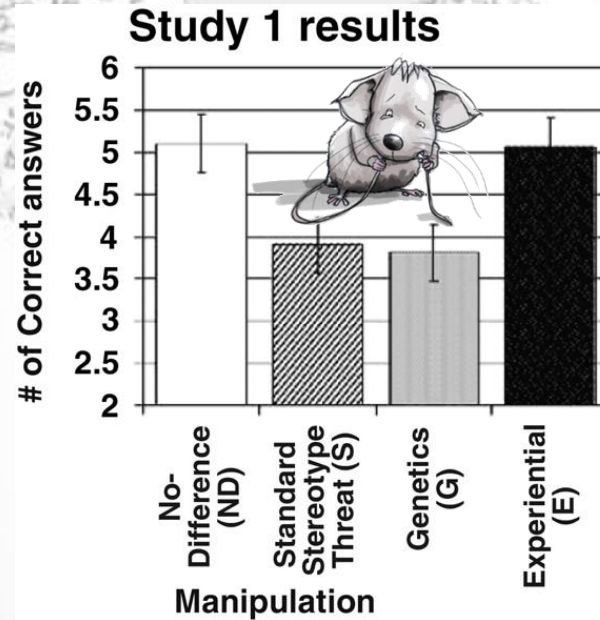


<b>Option 1</b> Sie schweigen	
<b>Option 1a</b> Beide schweigen → Beide: 4 Jahre Haft (Kooperation/ Vertrauen)	<b>Option 1b</b> Ihr Komplize mach einen Deal → Sie: 12 Jahre Haft → Kompl. → 1 Jahr Haft

# Erlernte Hilflosigkeit

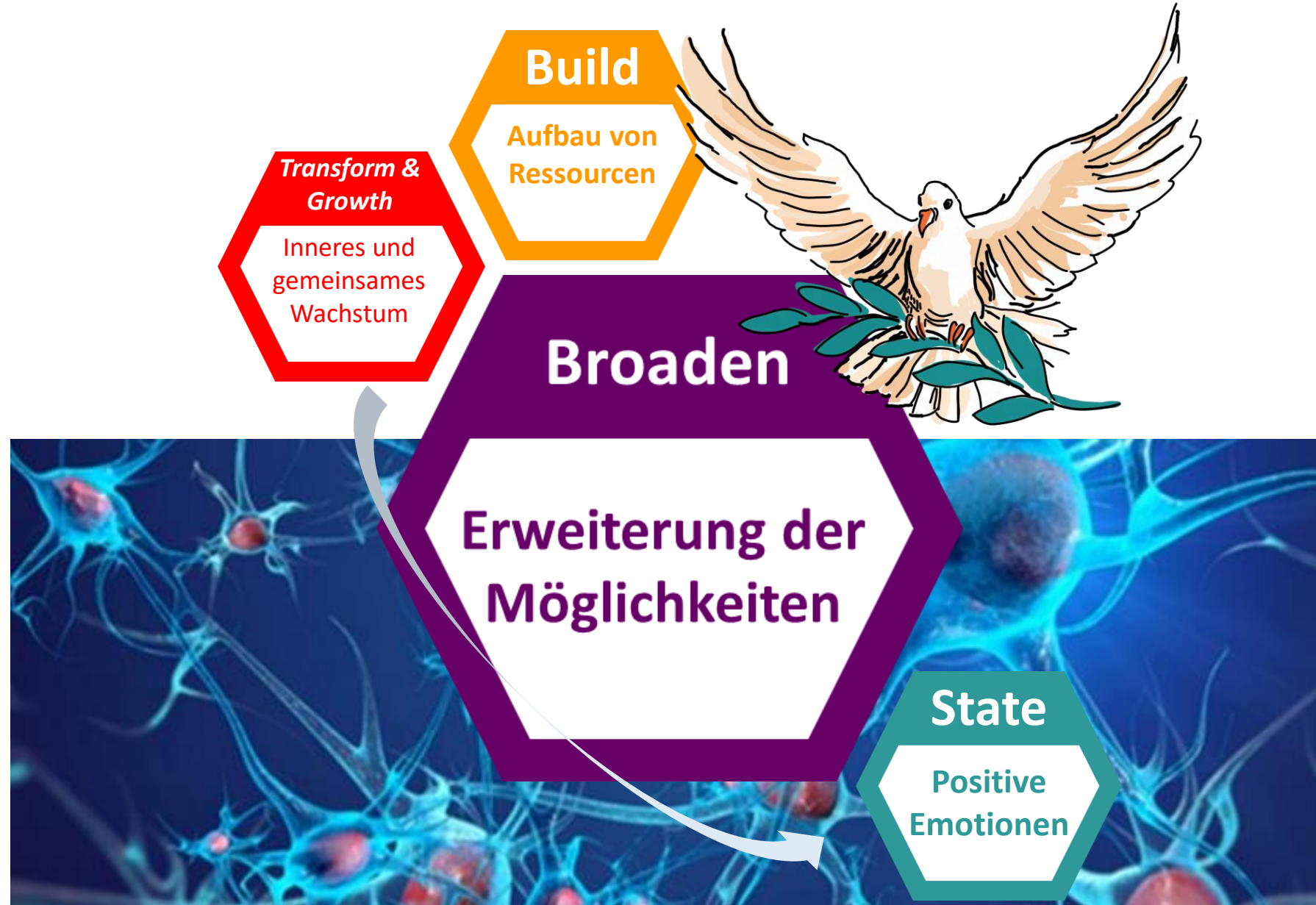
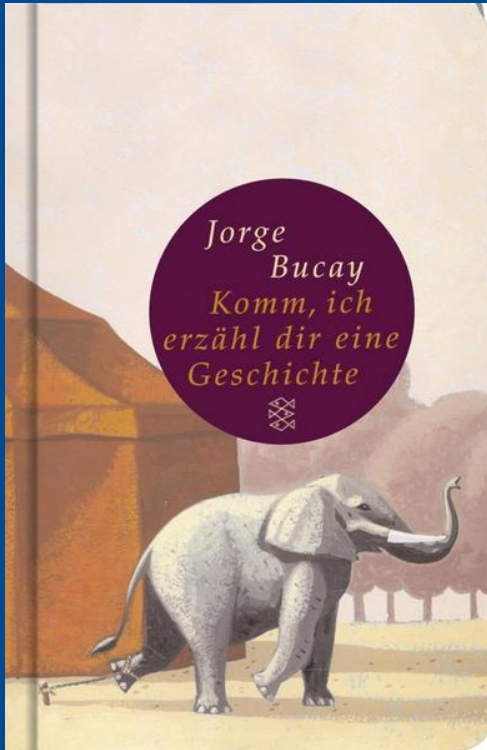


# Erlernte Hilflosigkeit



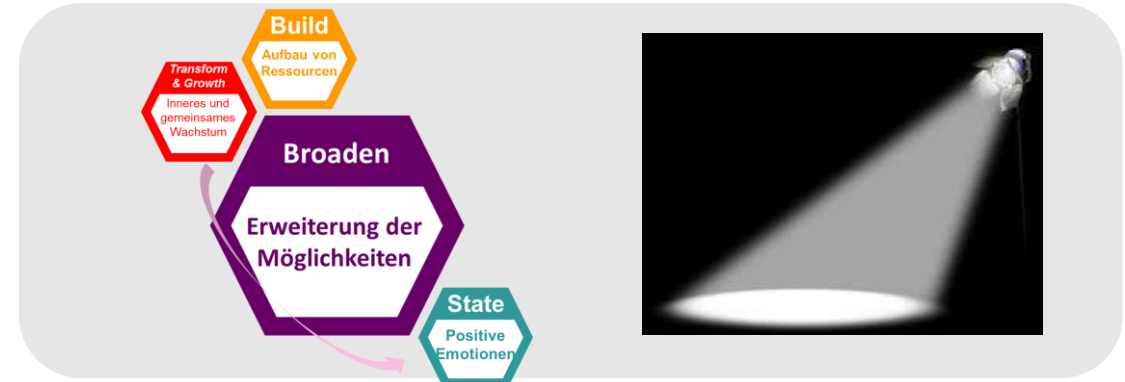
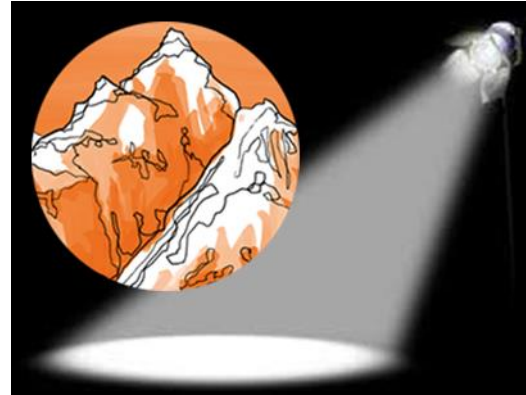
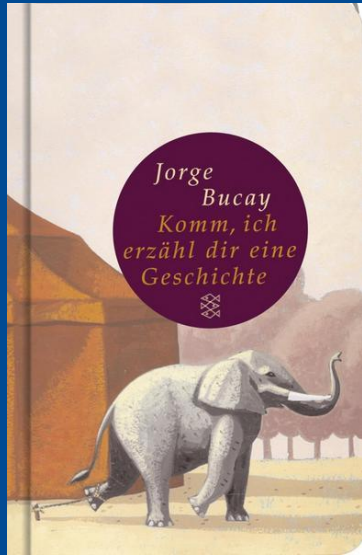


# Broaden-and-Build-Theory (Fredrickson, 2001)





# Aus der erlernte Hilflosigkeit zur Bewältigung



Hilflosigkeit → Selbstwirksamkeit

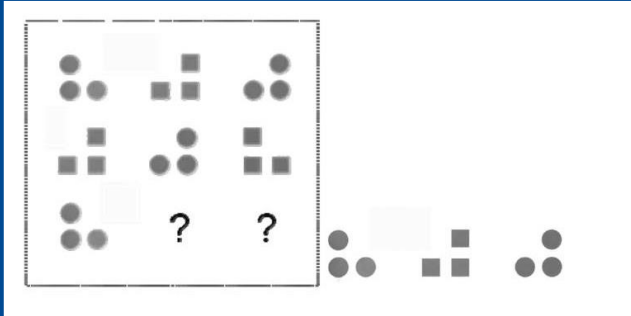
**Wachstumsorientierung**  
(Growth Mindset; Dweck, 2015)

**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	



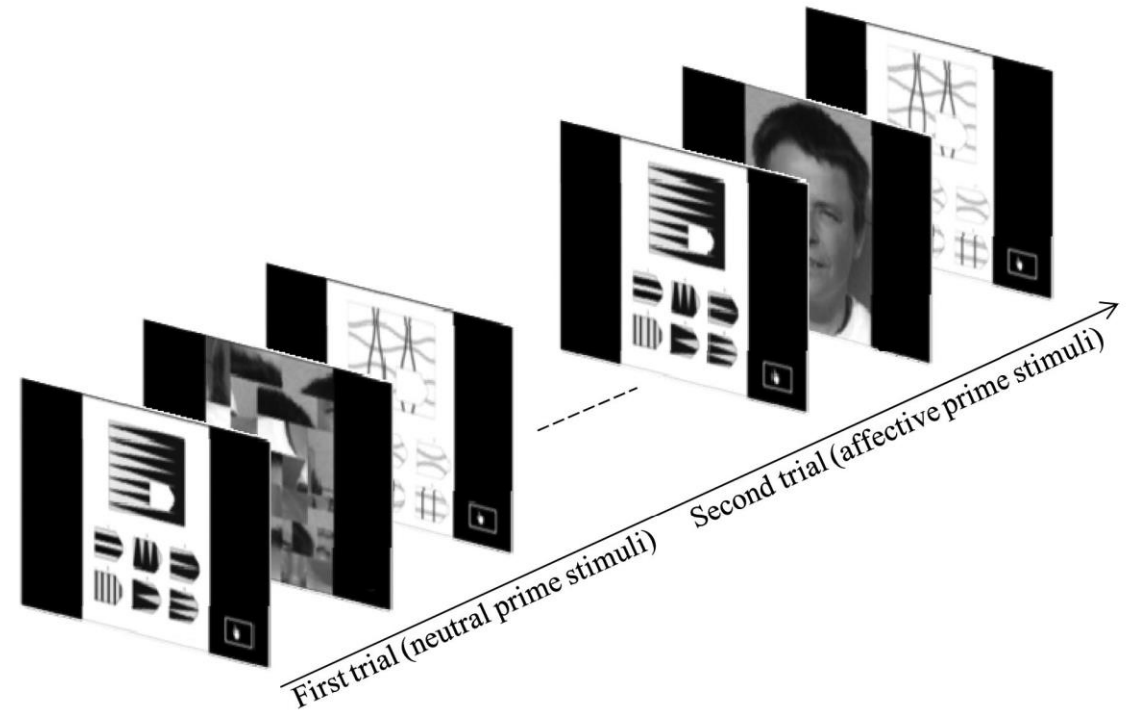
Developmental Psychology

© 2012 American Psychological Association  
0012-1649/12/\$12.00 DOI: 10.1037/a0031283

## The Impact of Teacher–Child Relationships on Child Cognitive Performance as Explored by a Priming Paradigm

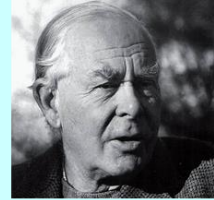
Lieselotte Ahnert, Anne Milatz, Gregor Kappler,  
and Jennifer Schneiderwind  
University of Vienna

Rico Fischer  
Technical University of Dresden





*Warmherzigkeit:  
Liebe mich dann am  
meisten, wenn ich es am  
wenigsten verdient habe,  
denn dann brauche ich es  
am nötigsten*  
*(H. Keller)*



John Bowlby



Mary Ainsworth



Mario Mikulincer

**Sicherer  
Bindungsstil**

**Ängstlicher  
Bindungsstil**

**Vermeidender  
Bindungsstil**

## Sicherer Hafen

- Emotionale Verfügbarkeit
- Unterstützung

## Sichere Basis

- Emotionale Verfügbarkeit
- Empathie
- Loslassen und offen bleiben

## Exploration

- Wissen um sicheren Hafen
- Aktuell keine Bedrohung

# Bindung: Wurzeln und Flügel



John Bowlby    Mary Ainsworth    Mario Mikulincer

## Sicherer Hafen

- Emotionale Verfügbarkeit
- Unterstützung

## Sichere Basis

- Emotionale Verfügbarkeit
- Empathie
- Loslassen und offen bleiben

## Exploration

- Wissen um sicheren Hafen
- Aktuell keine Bedrohung

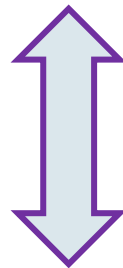
Sicherer Bindungsstil

Ängstlicher Bindungsstil

Vermeidender Bindungsstil



sichere Bindungsrepräsentationen



Aktivierung Herzlichkeitsstereotyps

Emotionsregulation

Selbstwirksamkeit

Zufriedenheit, Leistung, Wohlbefinden

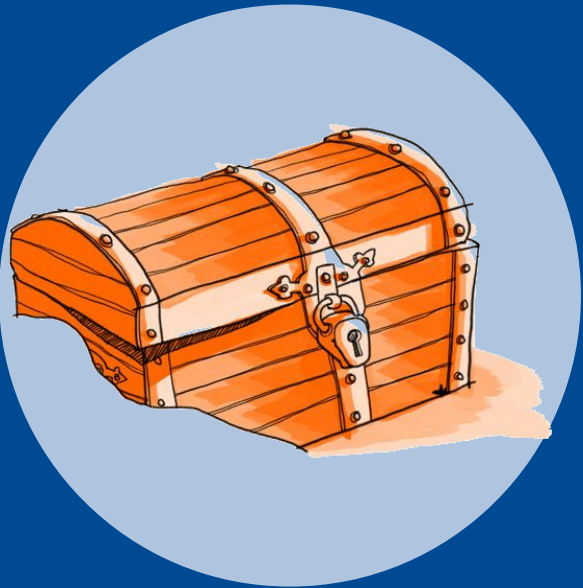
## Impuls:

Was waren Ihre sicheren Häfen und Ihre sichere Basis?  
Was können und möchten Sie davon weitergeben?  
Wie machen Sie das?



# Übung: Tagesschätze finden

## Übung

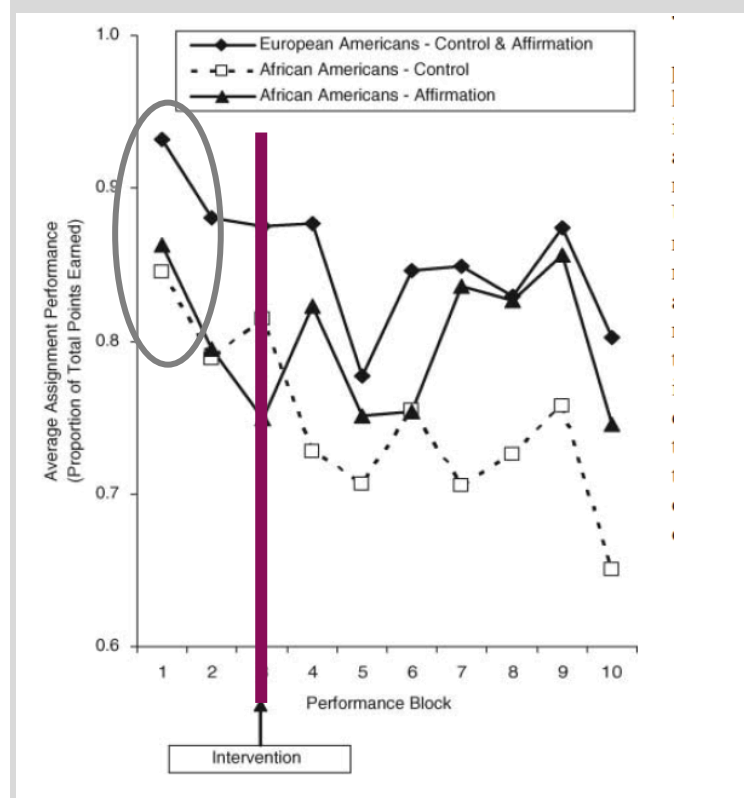


### Ablauf

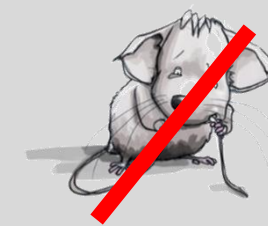
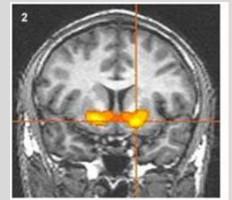
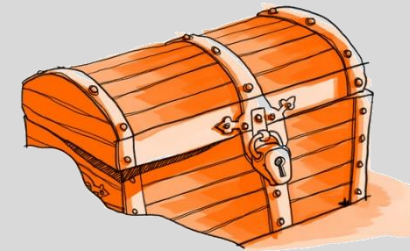
- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen



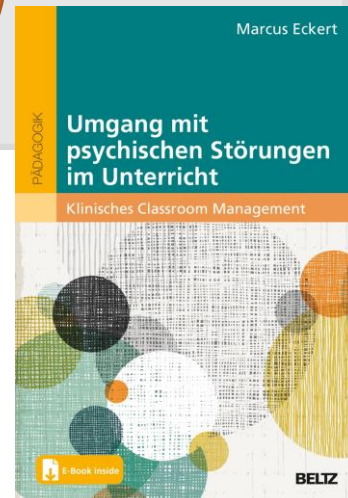
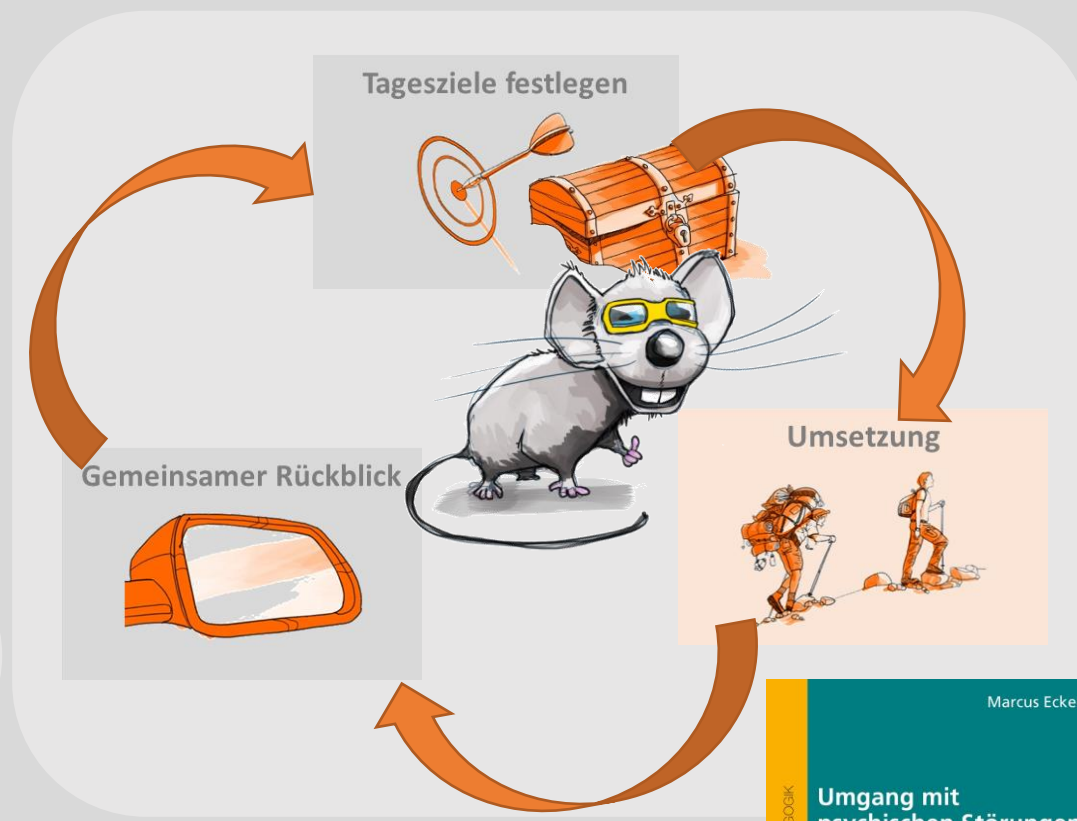
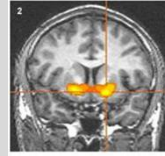
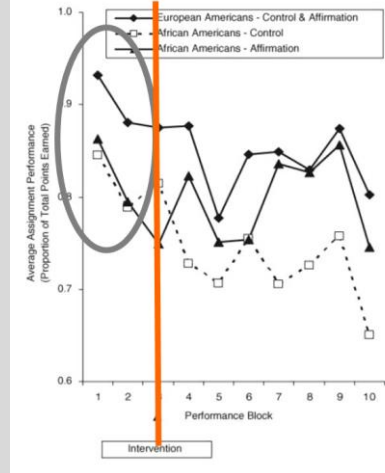
# Racial-Achievement-Gap



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

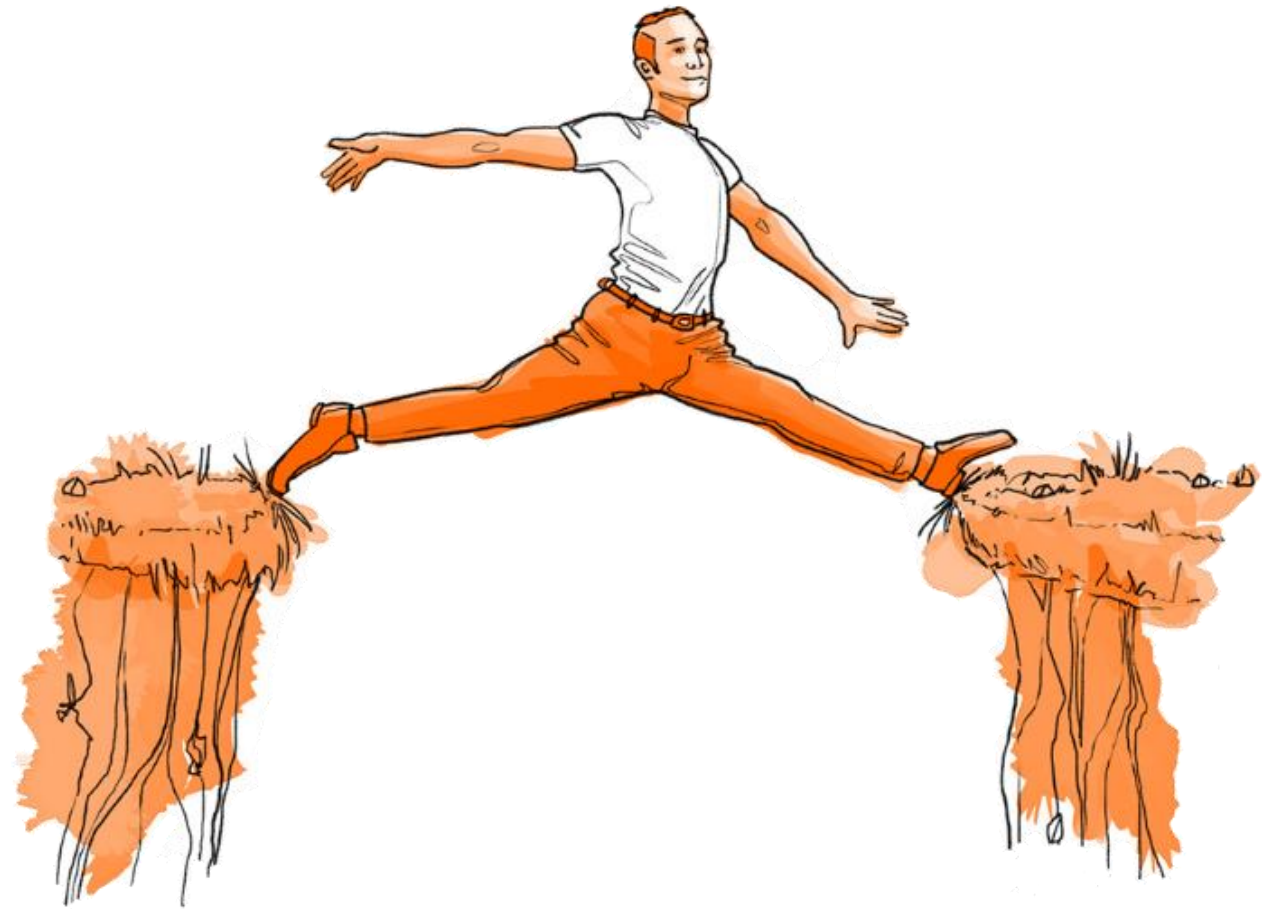


# Racial-Achievement-Gap



# Der erste Schritt ist gemacht...

[www.lehrergesundheit-schilf.de/loccumsl](http://www.lehrergesundheit-schilf.de/loccumsl)



... es muss nur noch der Zweite folgen!