

# Stark im Stress (SIS)



Prof. Dr. Marcus Eckert

[www.professor-eckert.de](http://www.professor-eckert.de)

**Gesunder Umgang mit Stress und Emotionen**

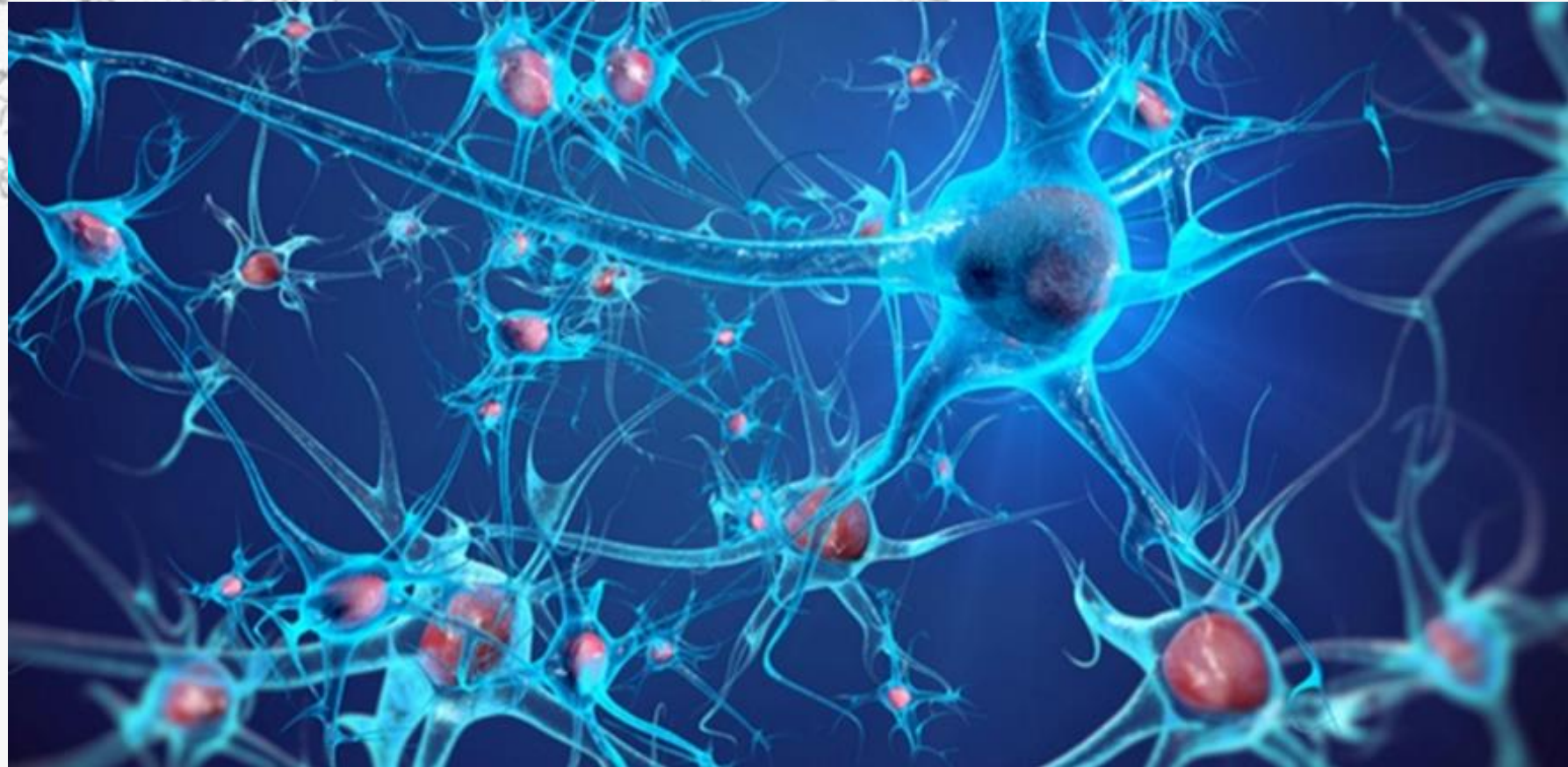
- **GHR Lehrer (2003 – 2010)**
- **Klinischer Psychologe**
- **Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Leuphana Universität Lüneburg**
- **Mitbegründer und Geschäftsführer Institut LernGesundheit**
- **Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen**
- **Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie**
- **Verheiratet und 2 Kinder**

# Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

## Warum?



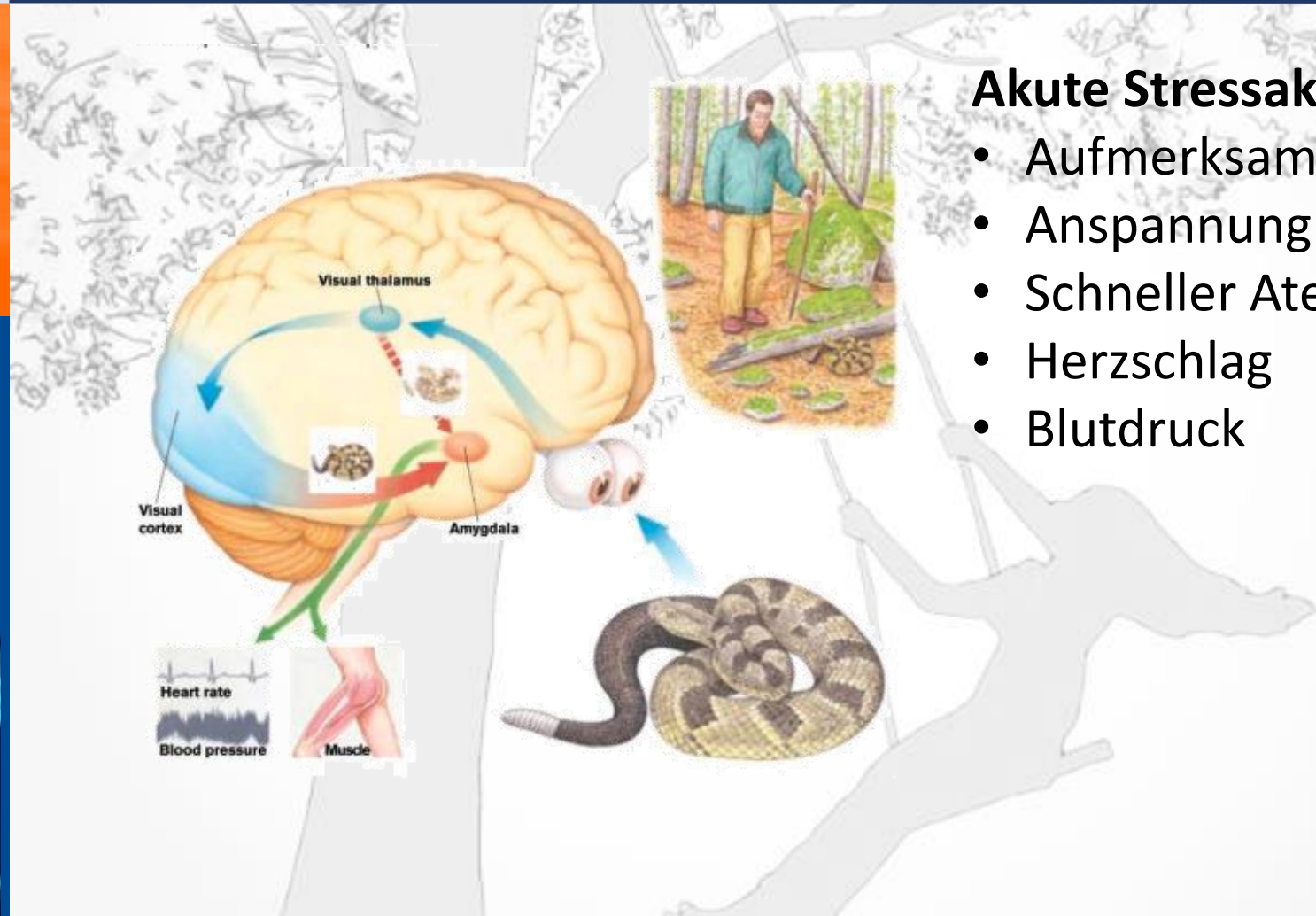
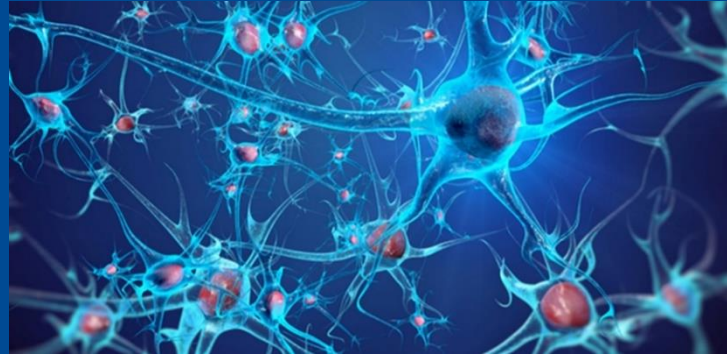






Ressourcen- und Kompetenzaktivierung  
*Wie ist dir das gelungen?*

### Unspezifische Aktivierung



### Akute Stressaktivierung

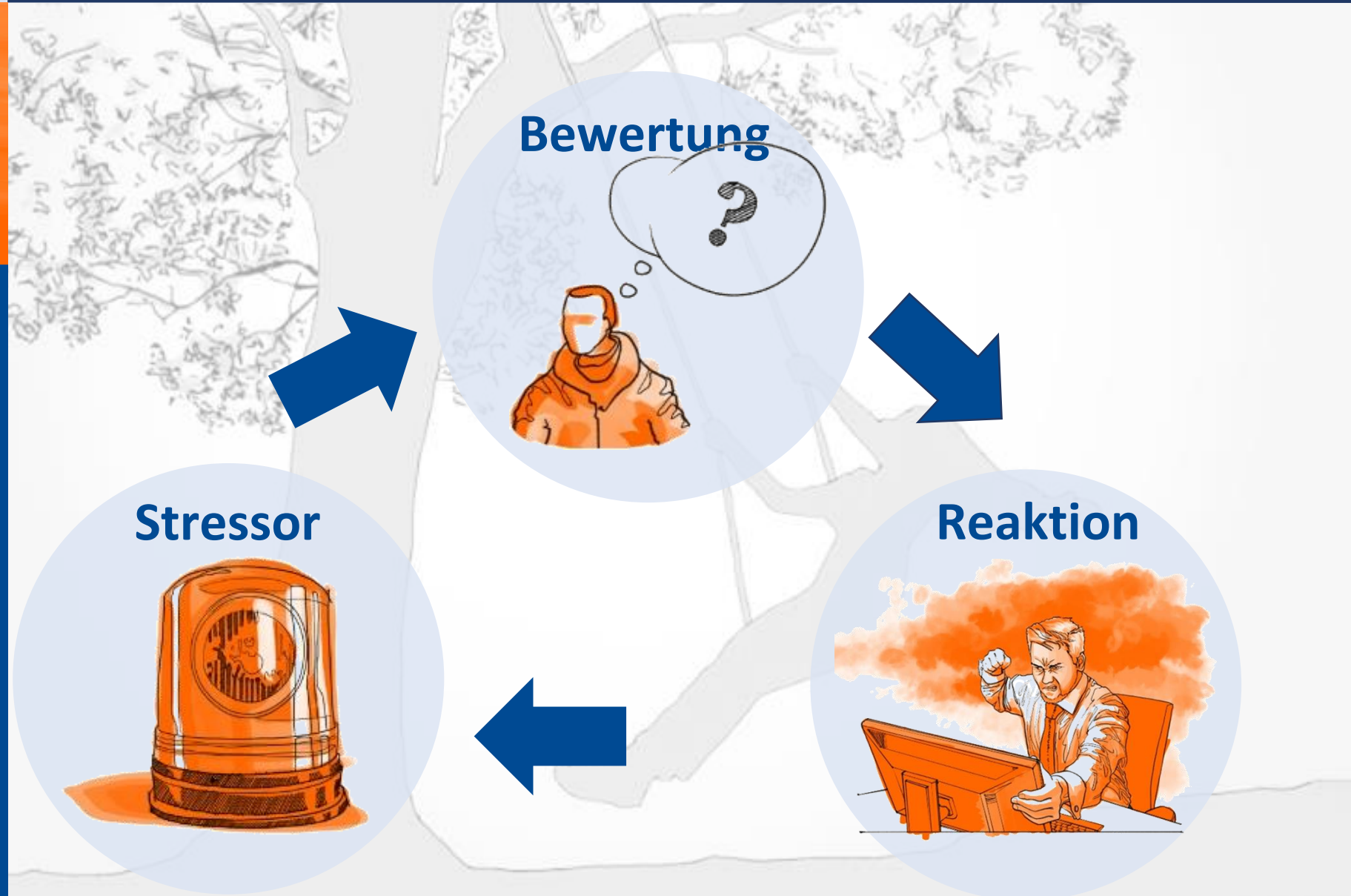
- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

## Vorbereitung auf Kampf oder Flucht



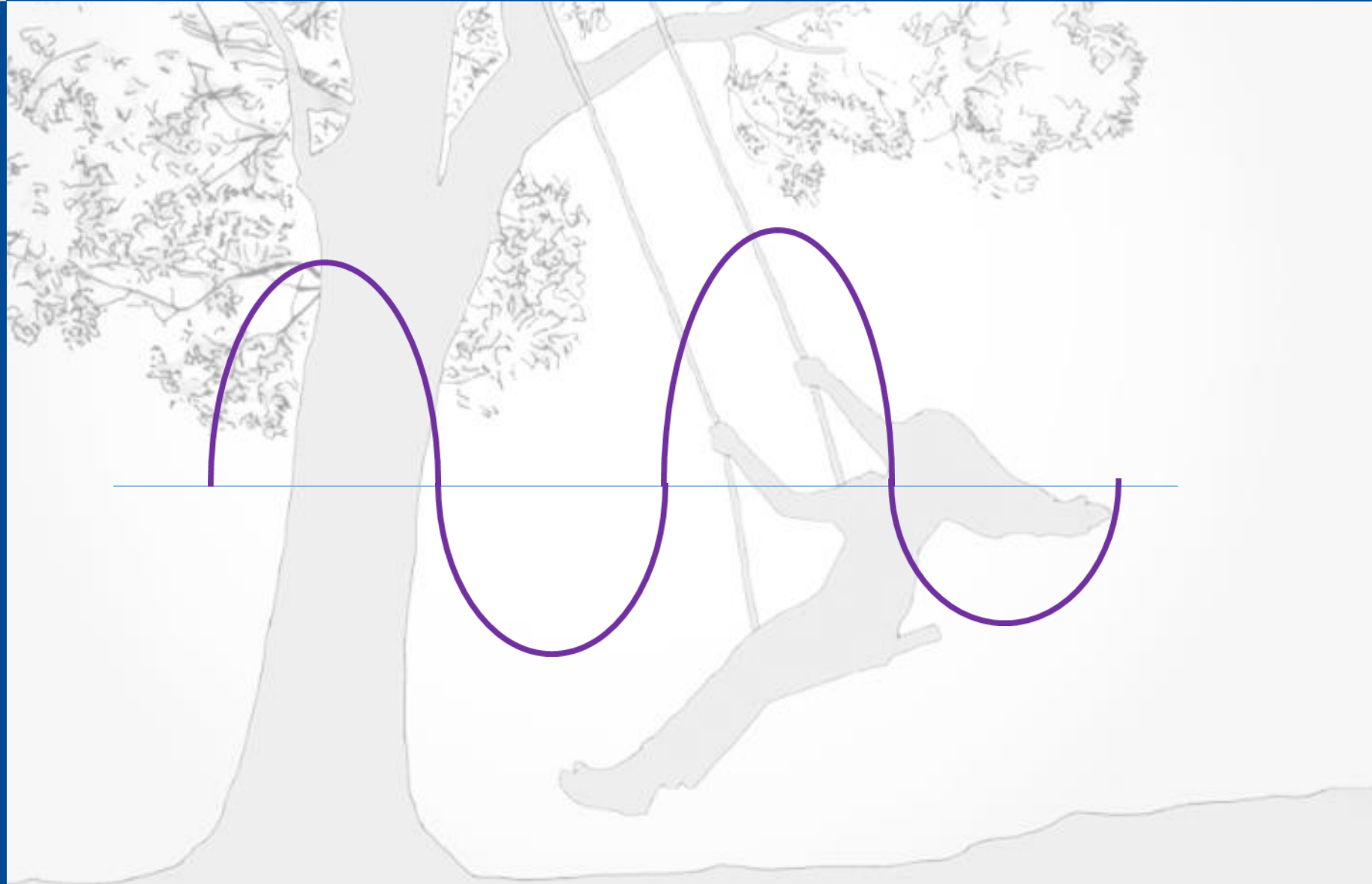
### Unspezifische Stressreaktion

Aufmerksamkeit  
Anspannung  
Schneller Atem  
Herzschlag  
Blutdruck

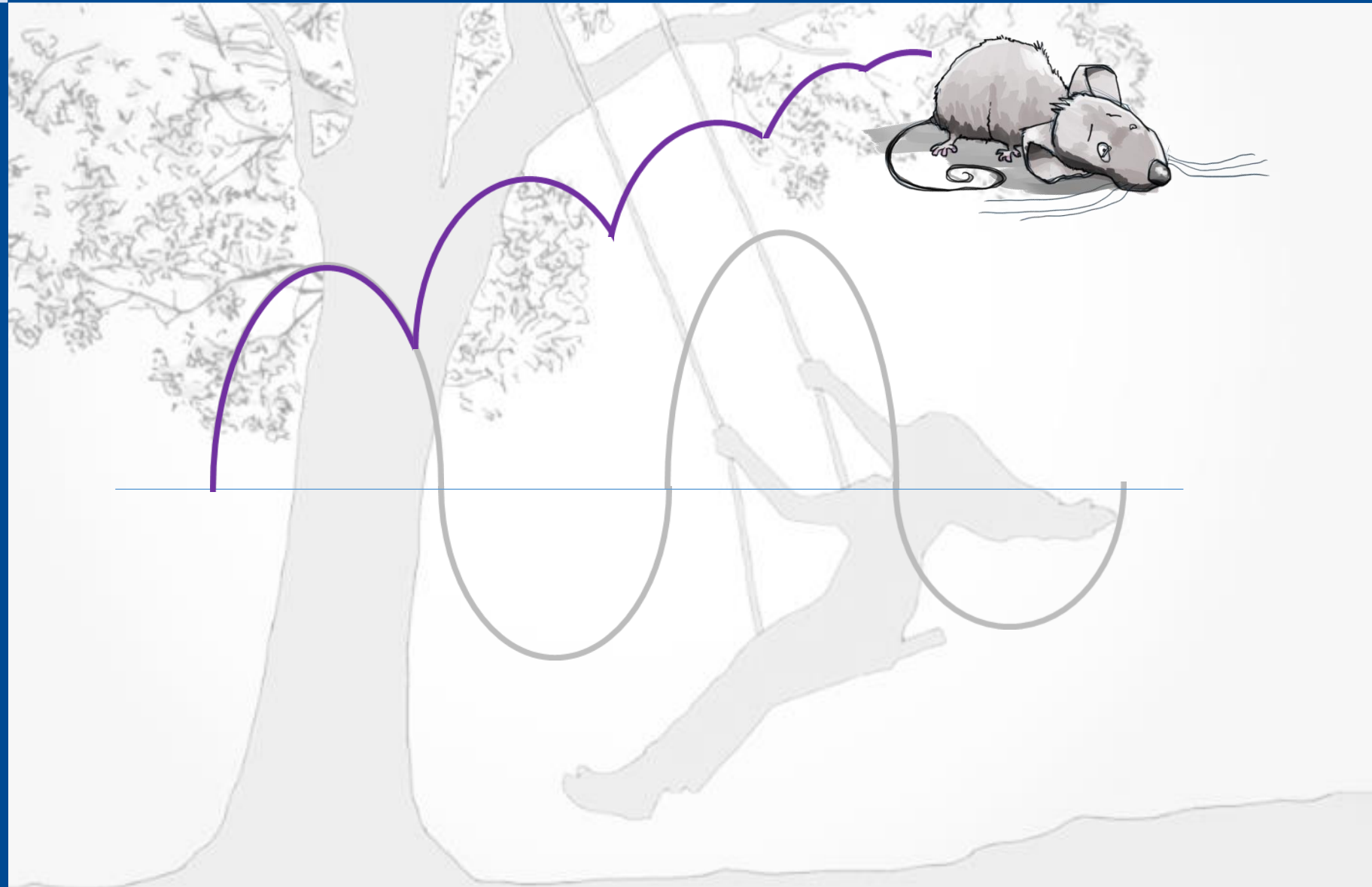


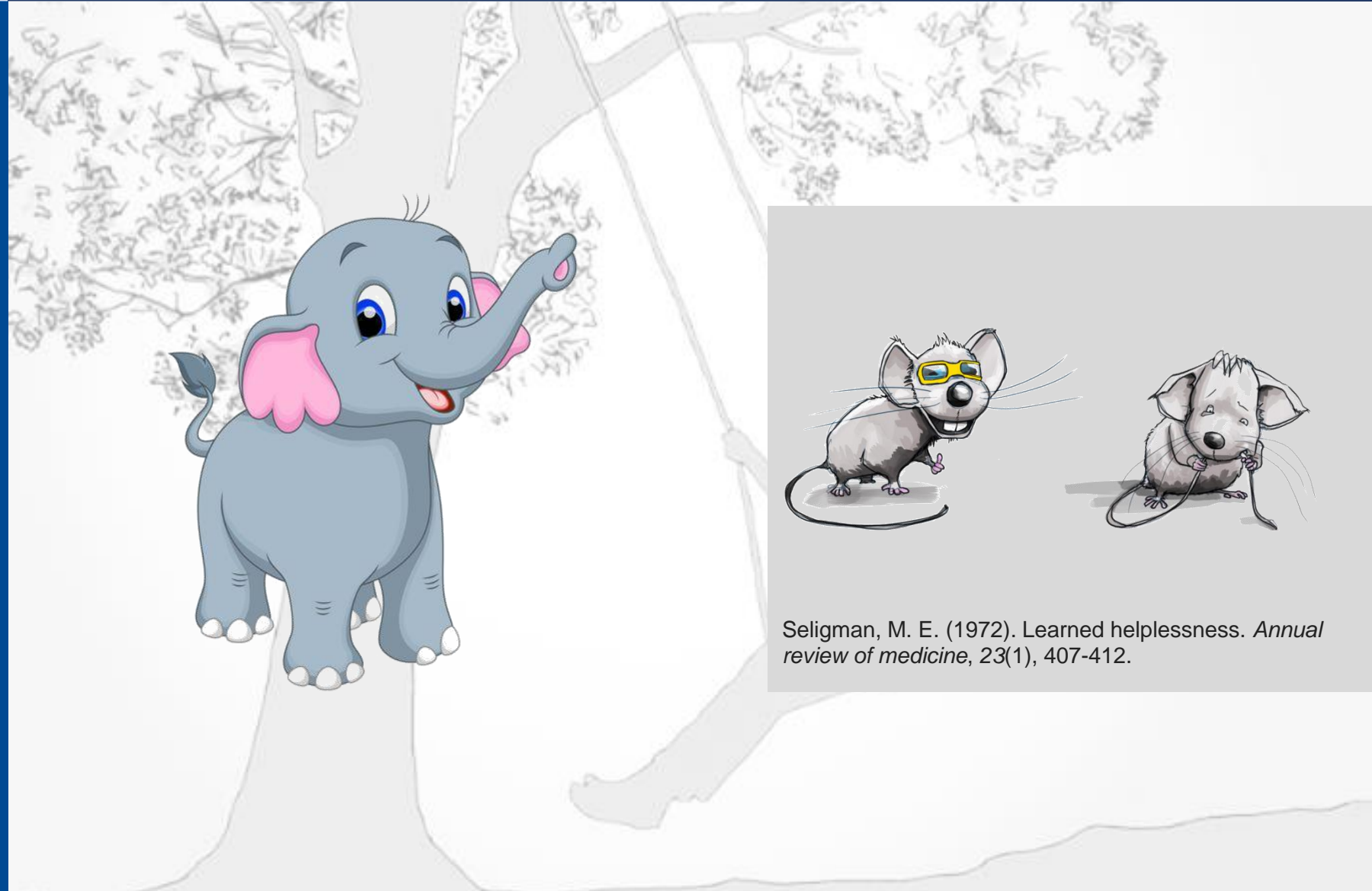
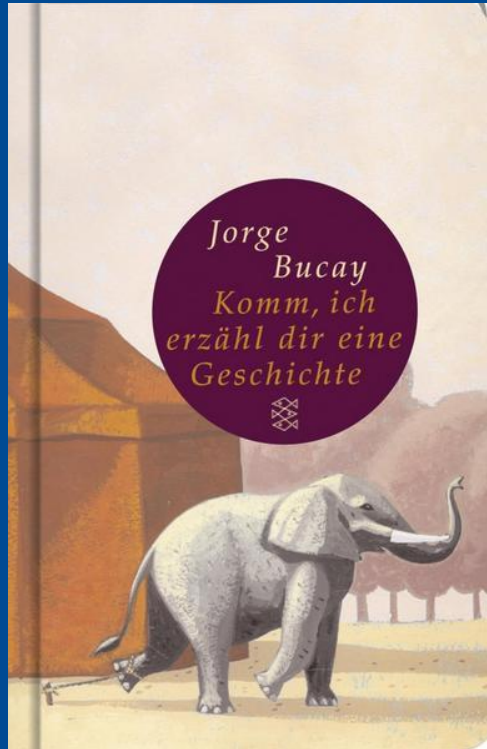


### Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen  
Sympathikus und Para-  
sympathikus





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.



Android

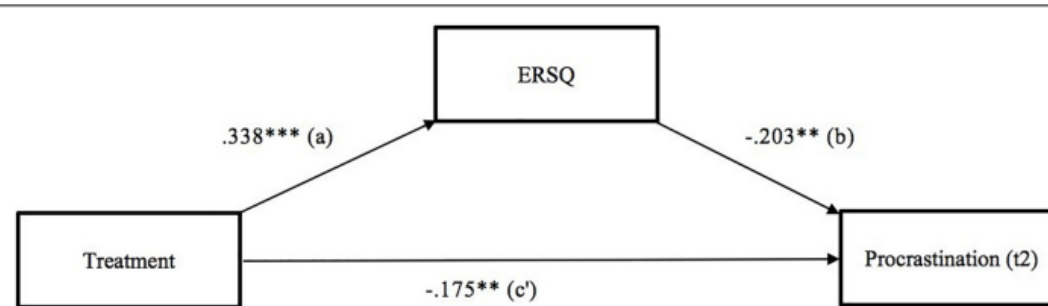


iPhone

Ressourcen stärken

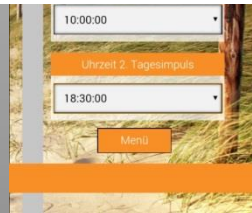
Annehmen

Verändern



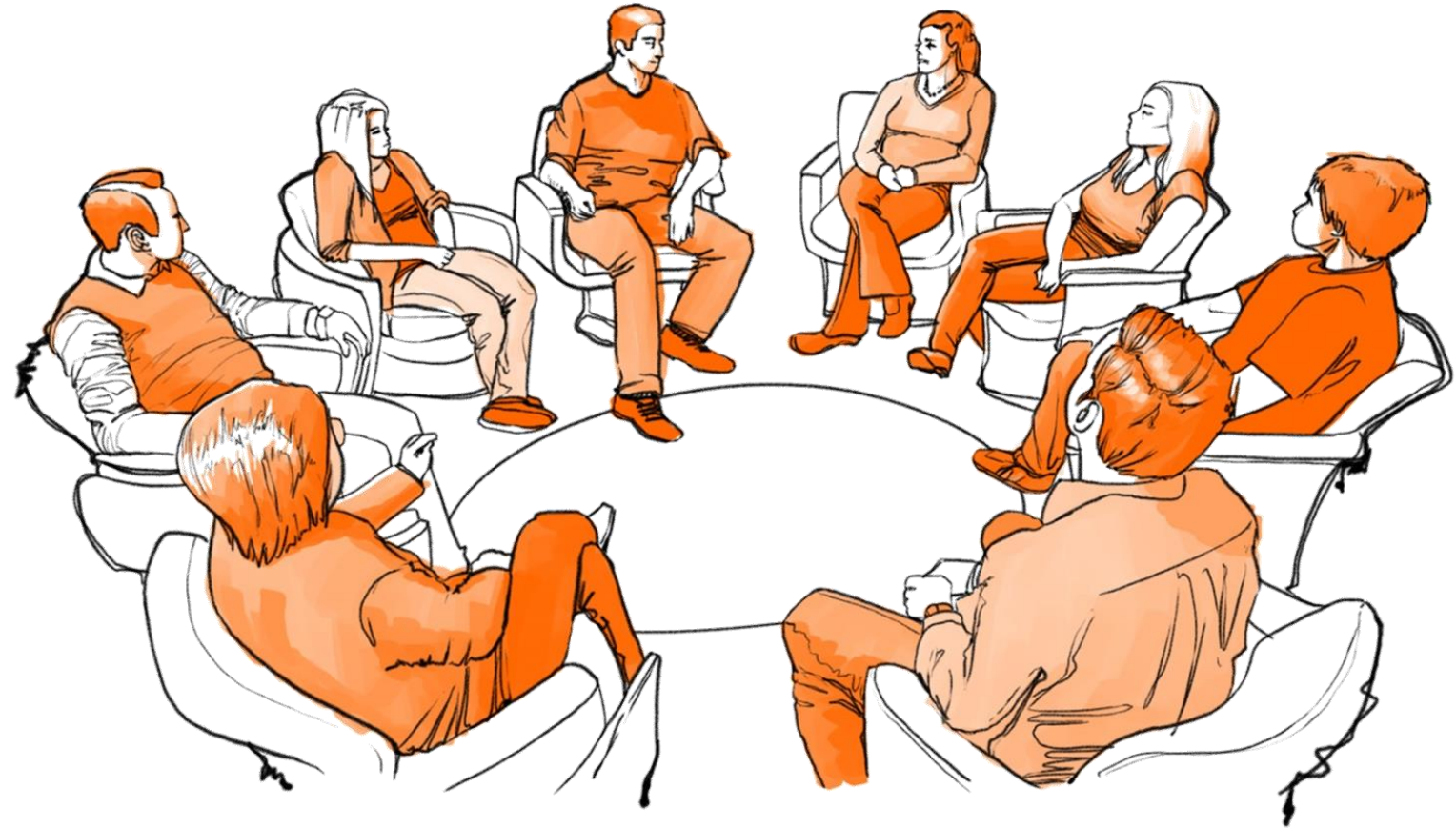
**FIGURE 3** | Results of the mediation analysis with  $\Delta$ ERSQ as a mediator. Path analysis with unstandardized coefficients ( $\beta$ ), according to Hayes (2018). All paths indicate significant effects.  $N = 148$ . \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ . a = path a, b = path b, c' = path c'.

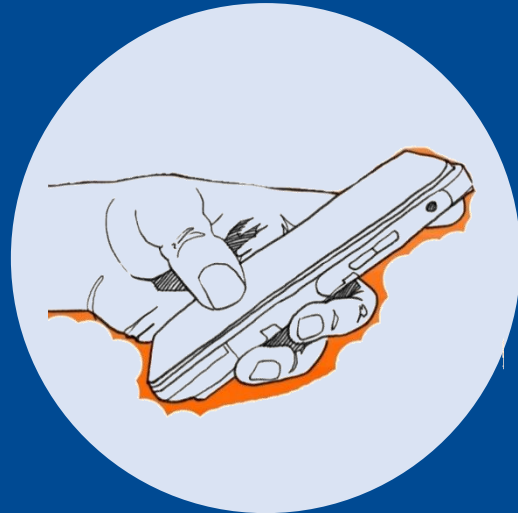
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP  
(Mini-Übungen)





Eckert • Tarnowski





Android



iPhone

Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit  
1

Einheit  
2

Einheit  
3

Einheit  
4

Einheit  
5

Einheit  
6

Einheit  
7

Einheit  
8

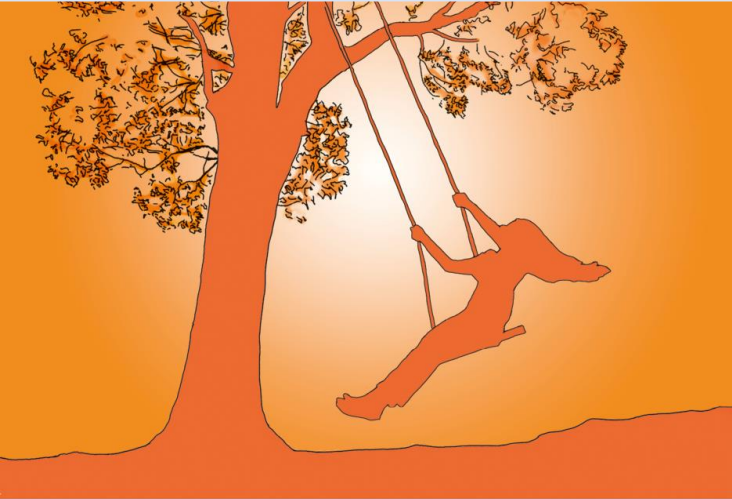
Einheit  
9



Zur Unterstützung im Alltag

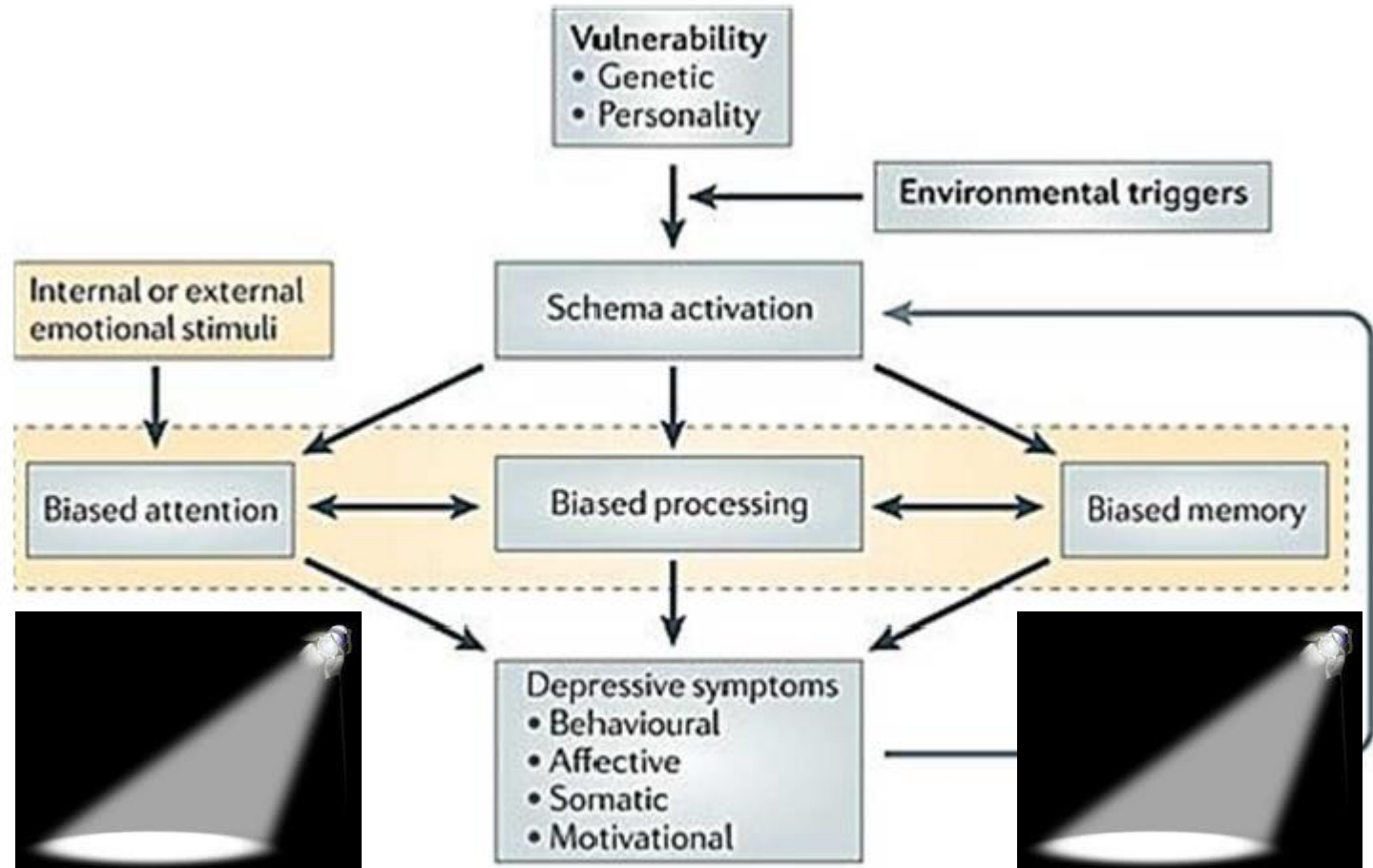
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP  
(Mini-Übungen)





Eckert • Tarnowski

## Depression



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

## Anker für hilfreiche Emotionen

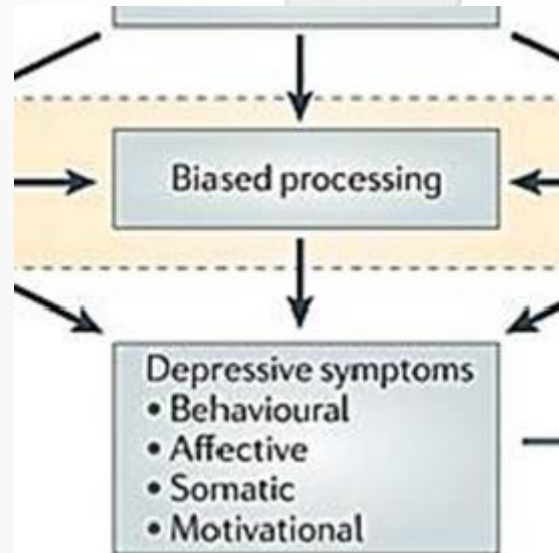


## Hilfreiche Emotionen



### 5 Schritte

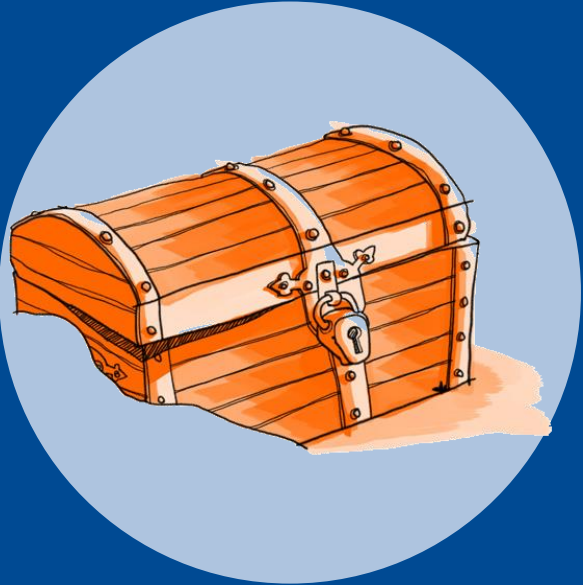
1. Hilfreichen Zustand finden
2. Situation finden
3. Situation nacherleben
4. Gefühl ankern
5. Anker abrufen





## Übung: Tagesschätze finden

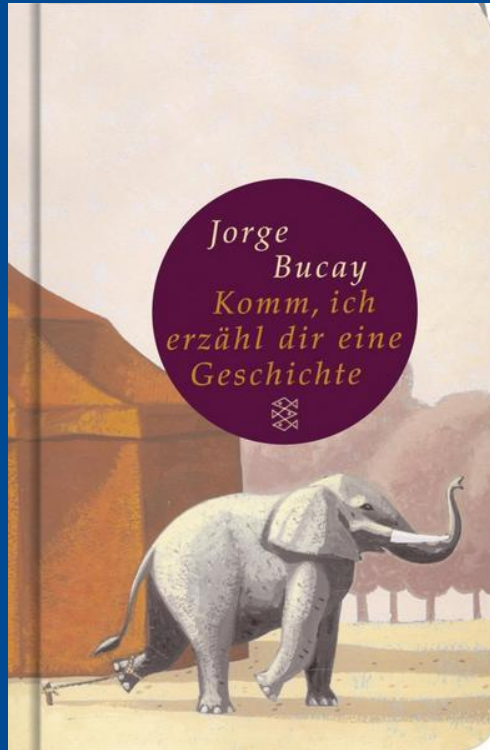
### Übung



### Ablauf

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





## 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.*

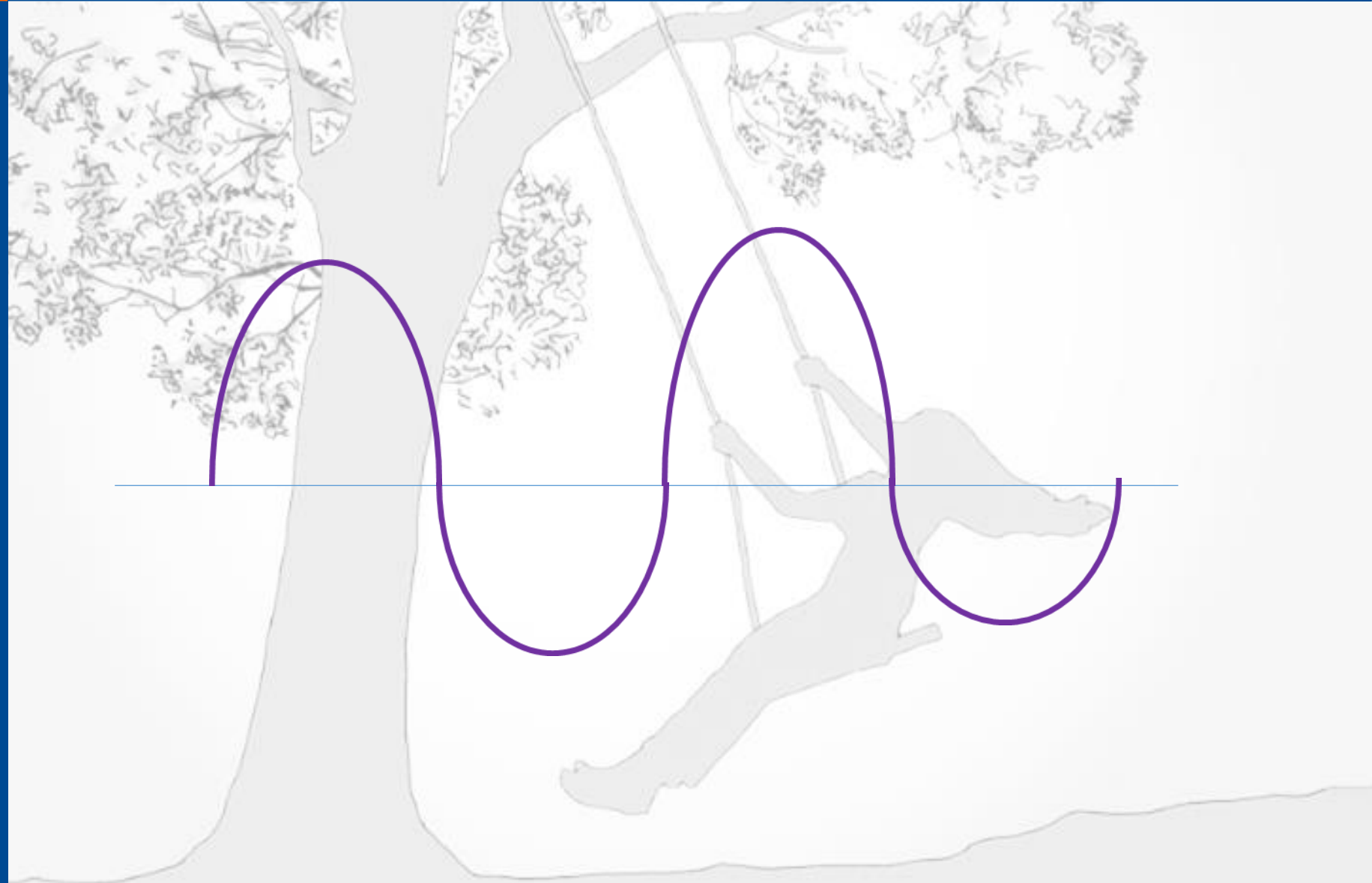
### Benefit-Suggestion

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

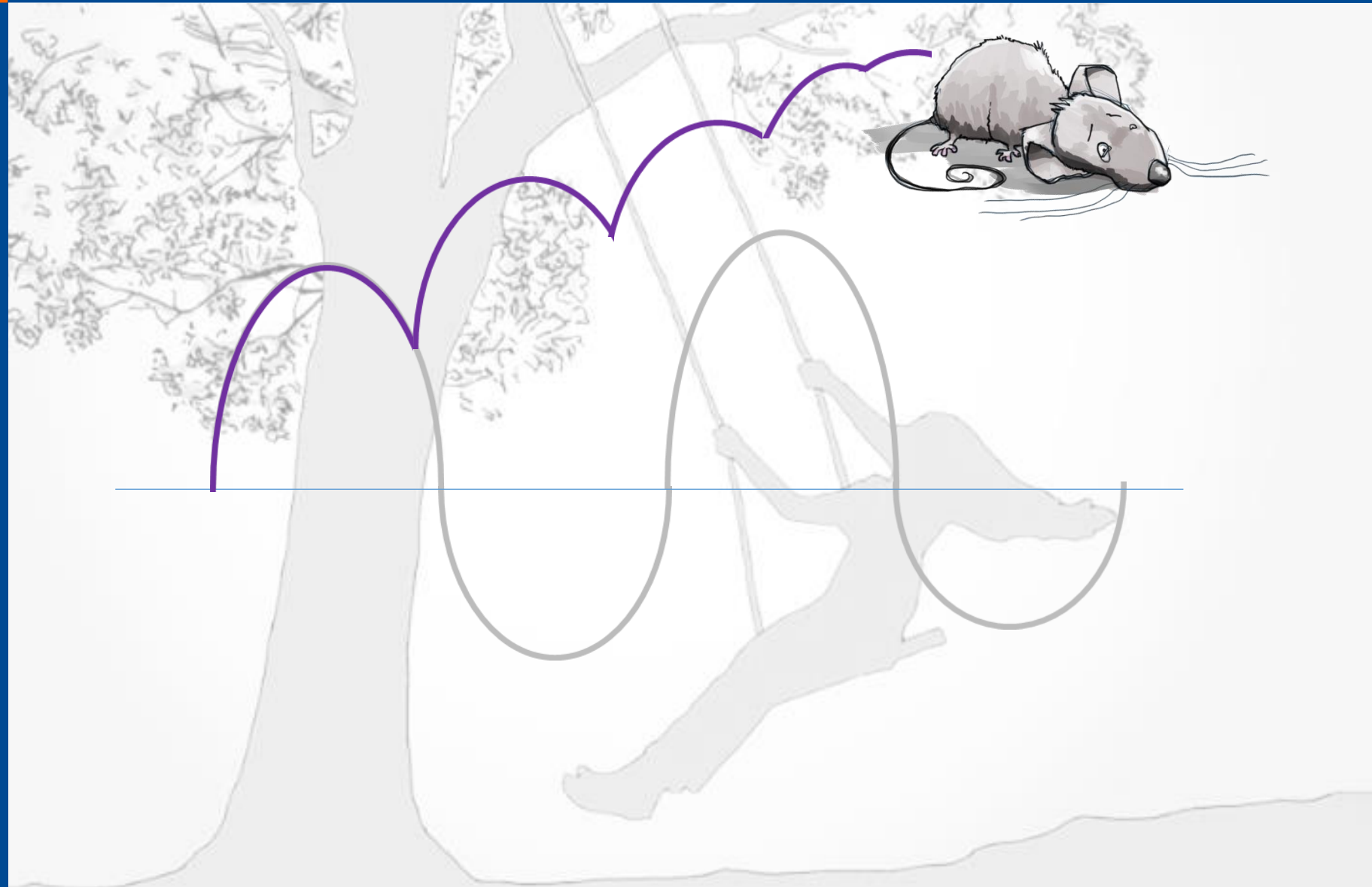
## Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

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

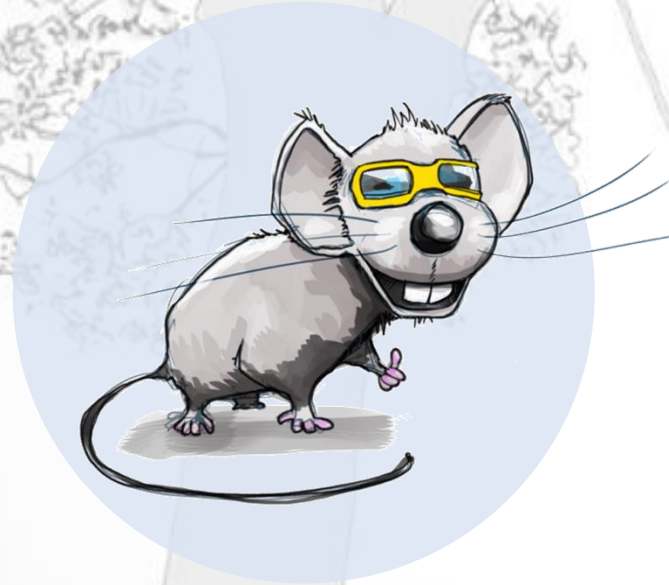
### Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



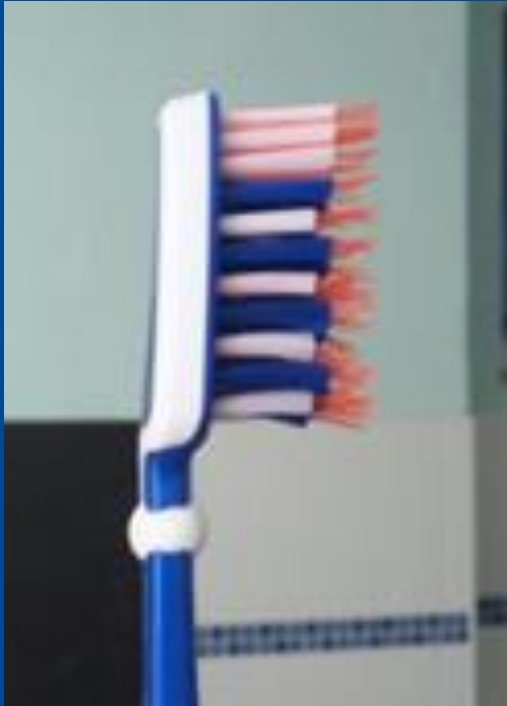
### Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



### Stress und Gesundheit



### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



*Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus*

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

#### Ihre Entscheidung



### Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

#### Wissenschaftliche Grundlage



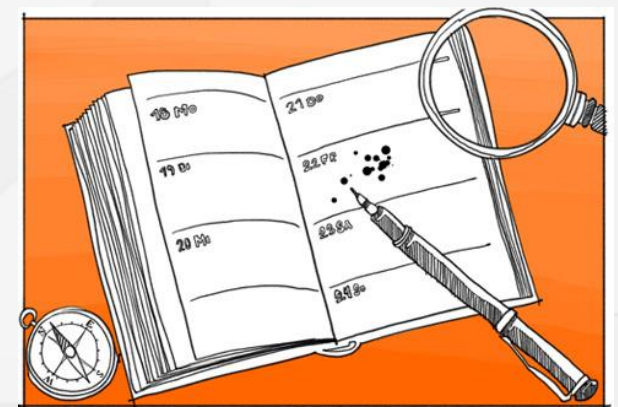
Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

#### Ihre Entscheidung

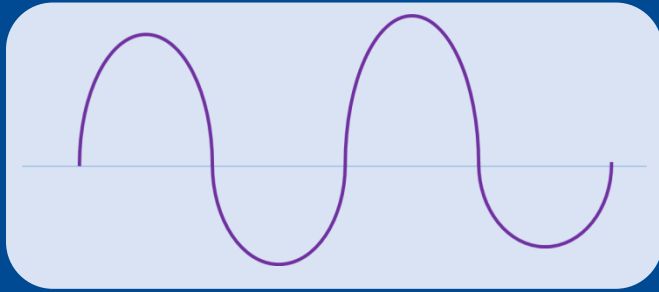


#### Ihre Möglichkeiten





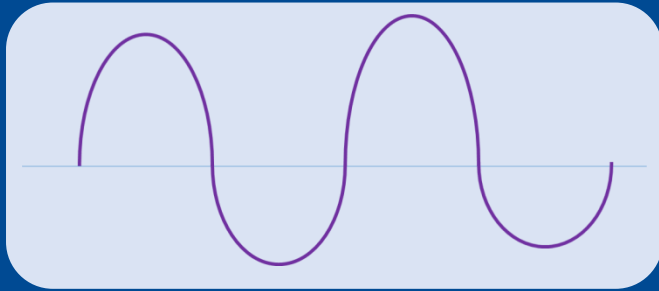
### Wirkung von Erholung



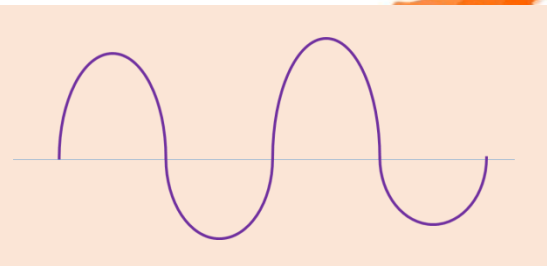
Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



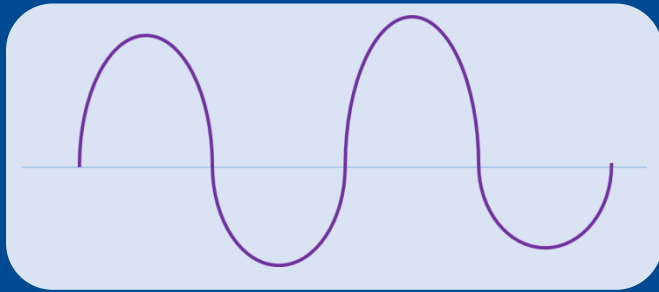
### Wirkung von Erholung



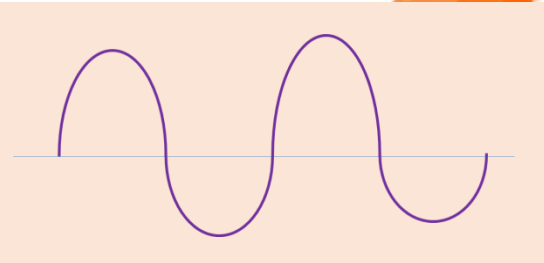
Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



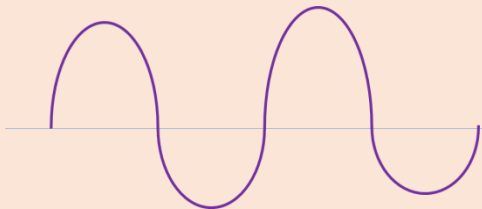
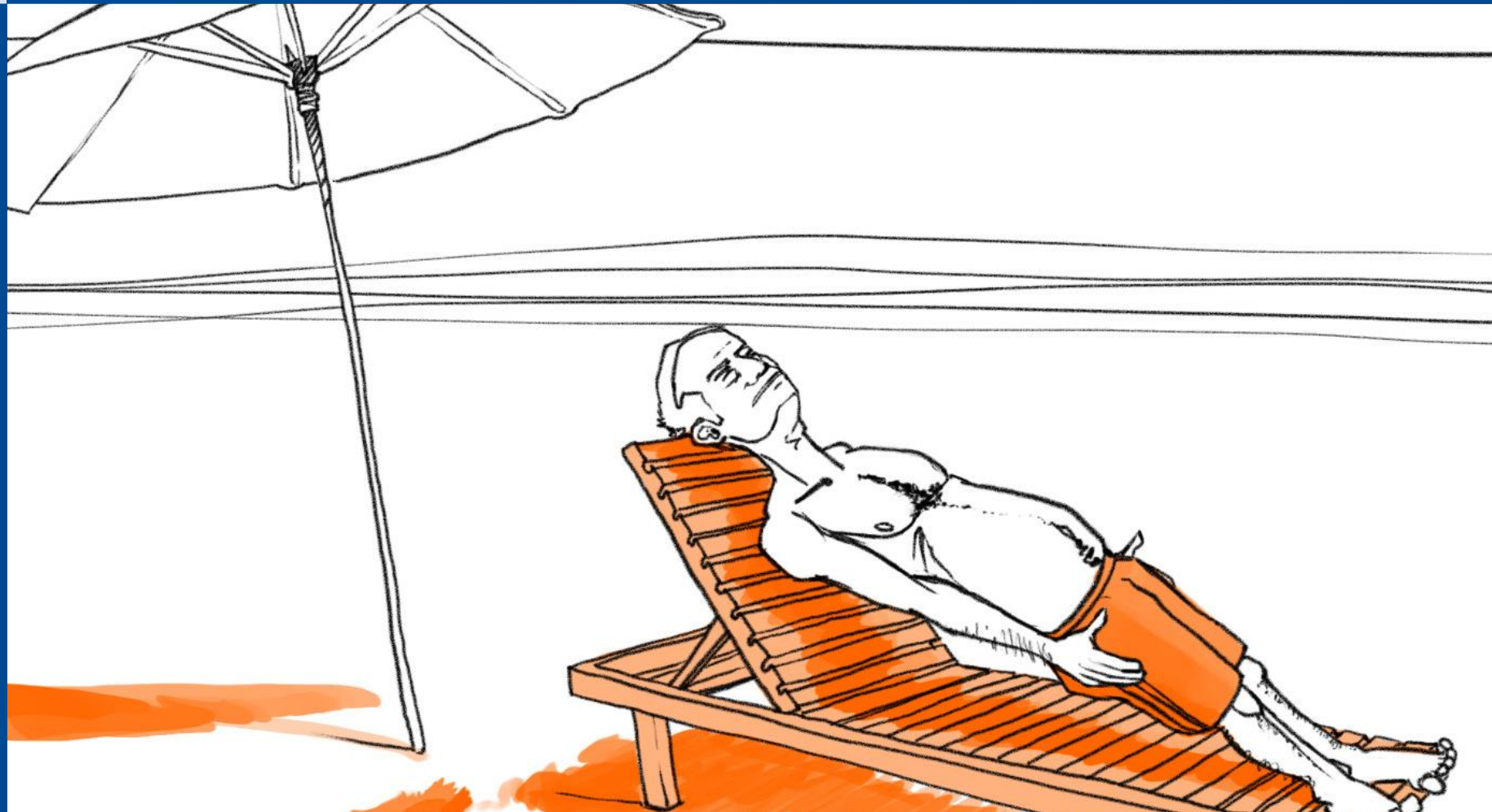
### Wirkung von Erholung



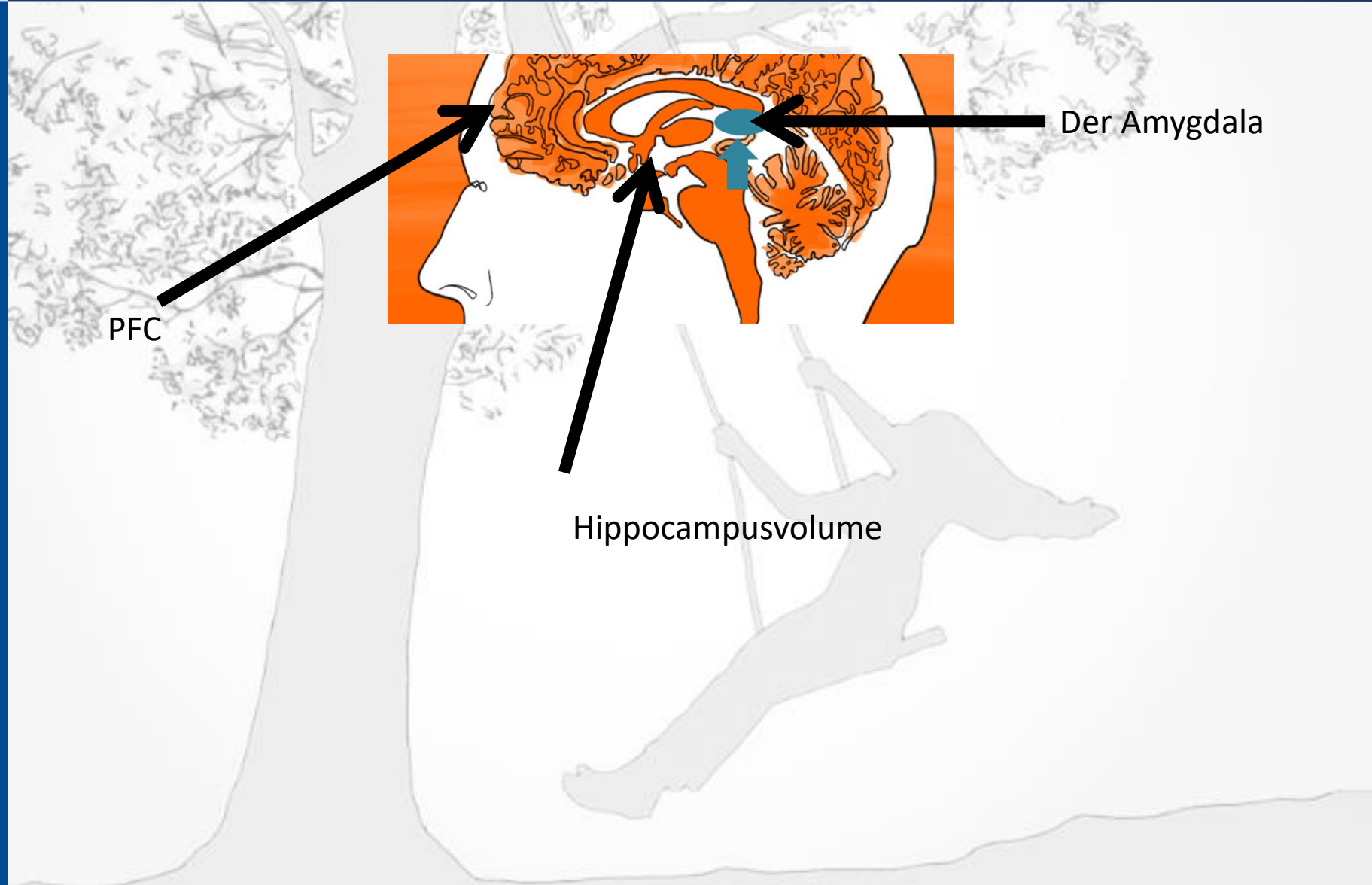
**Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?**



Erholungsverhalten =  
Erholungserleben?



Welche Bereiche sind beteiligt?

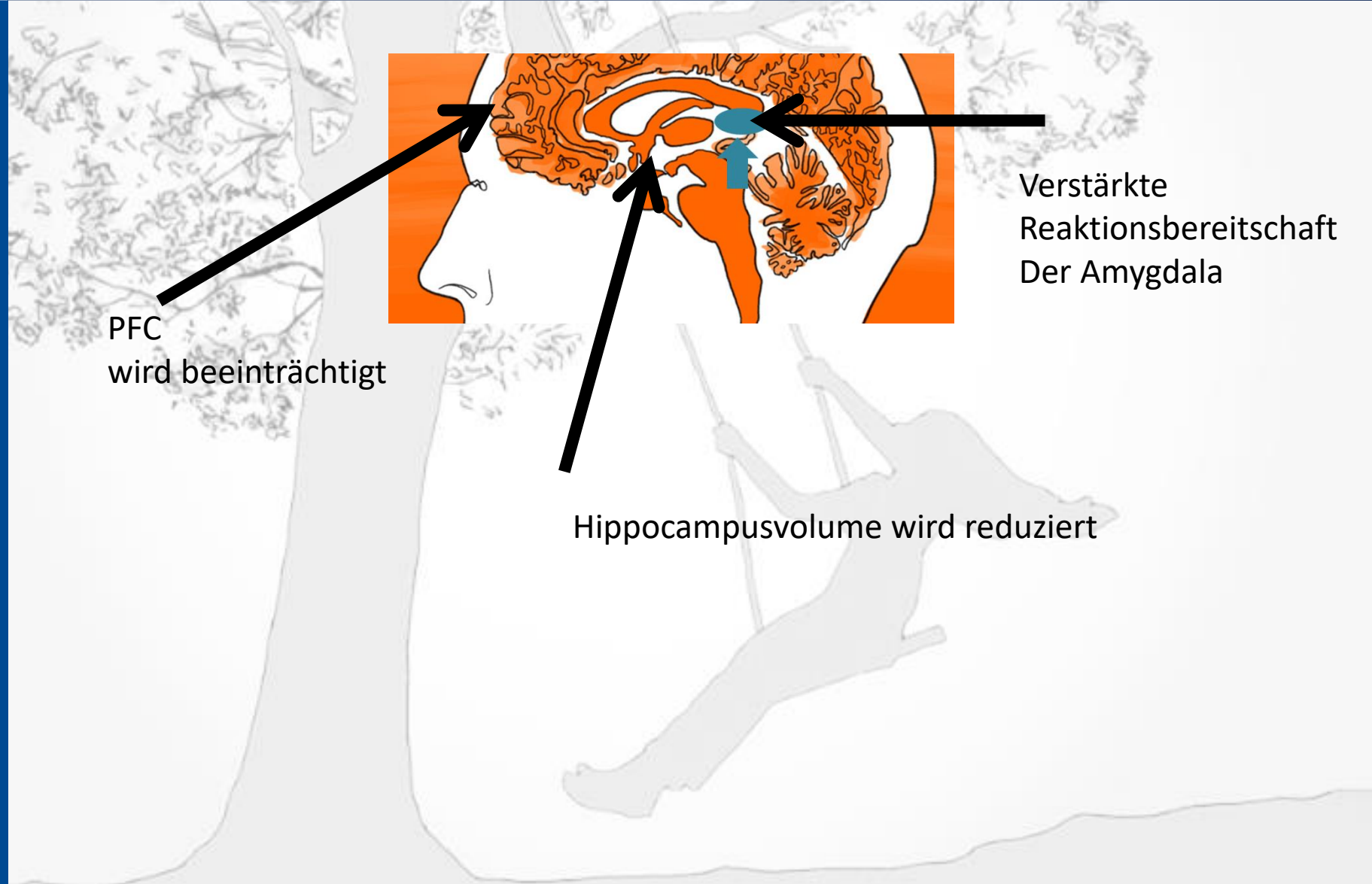


PFC

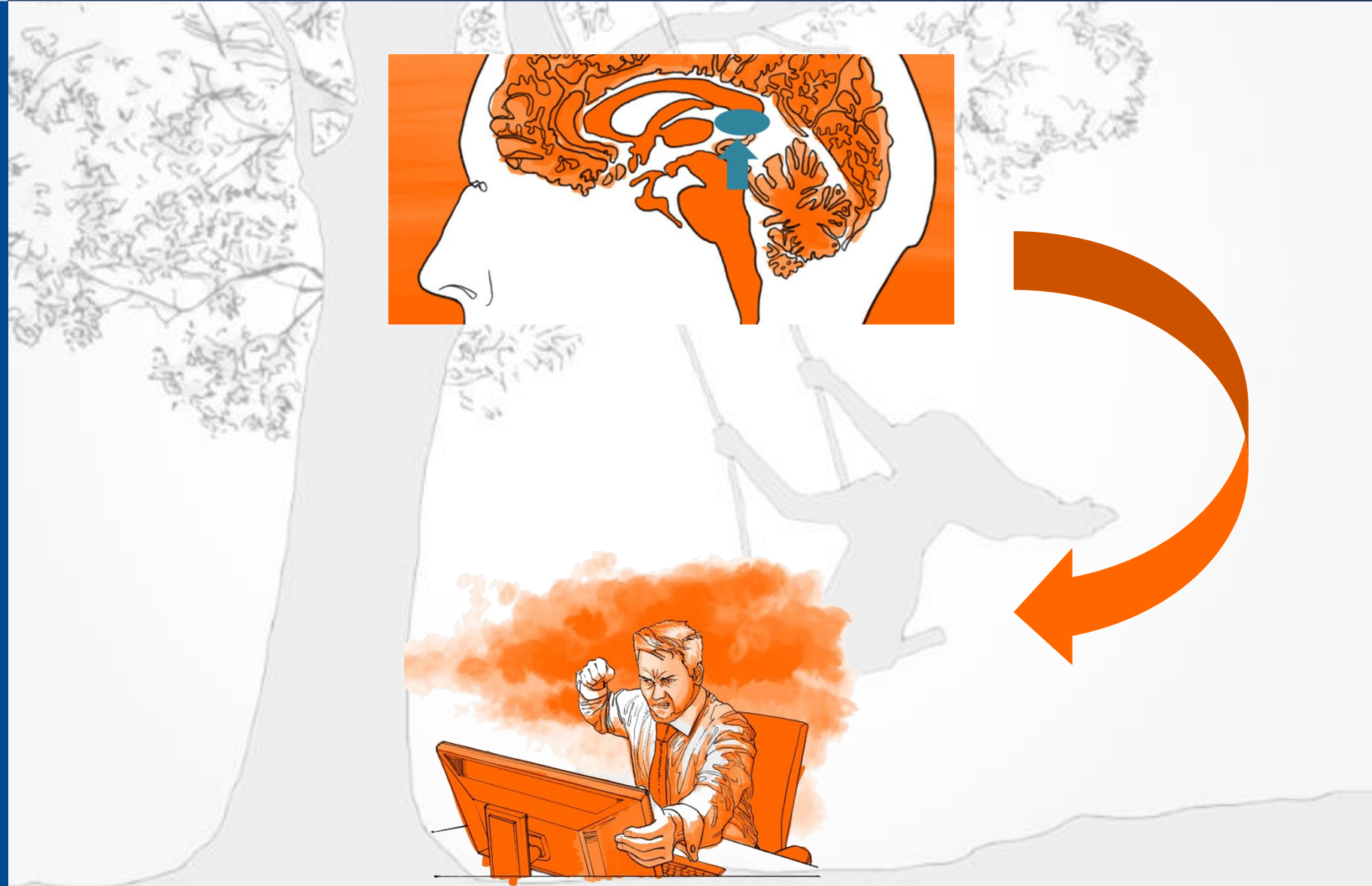
Hippocampusvolumen

Der Amygdala

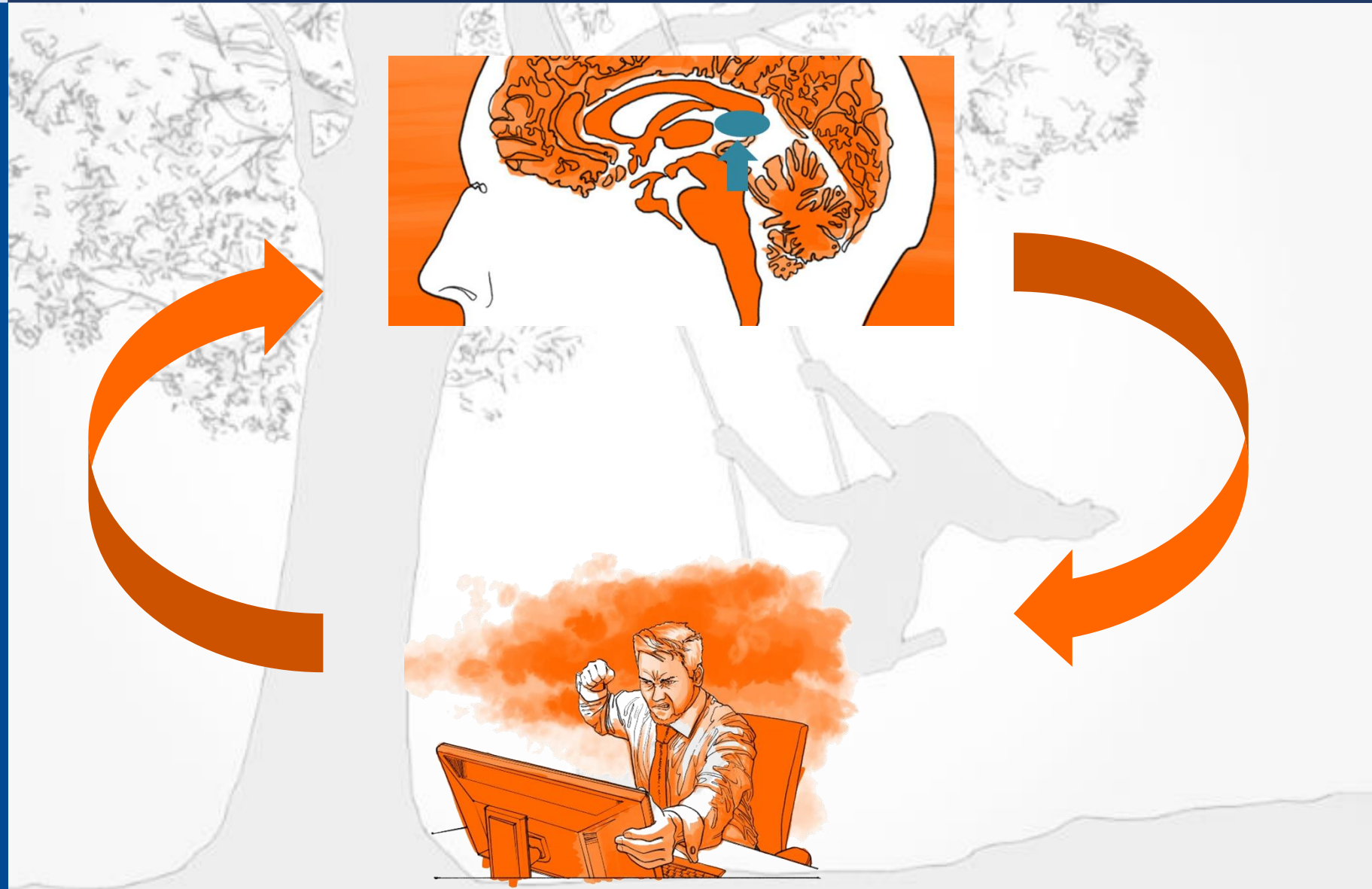
### Folgen



Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Entspannung?





Warum hilft  
Entspannung?



Warum hilft  
Achtsamkeit?



**Aufmerksamkeit**



**Bewertung**

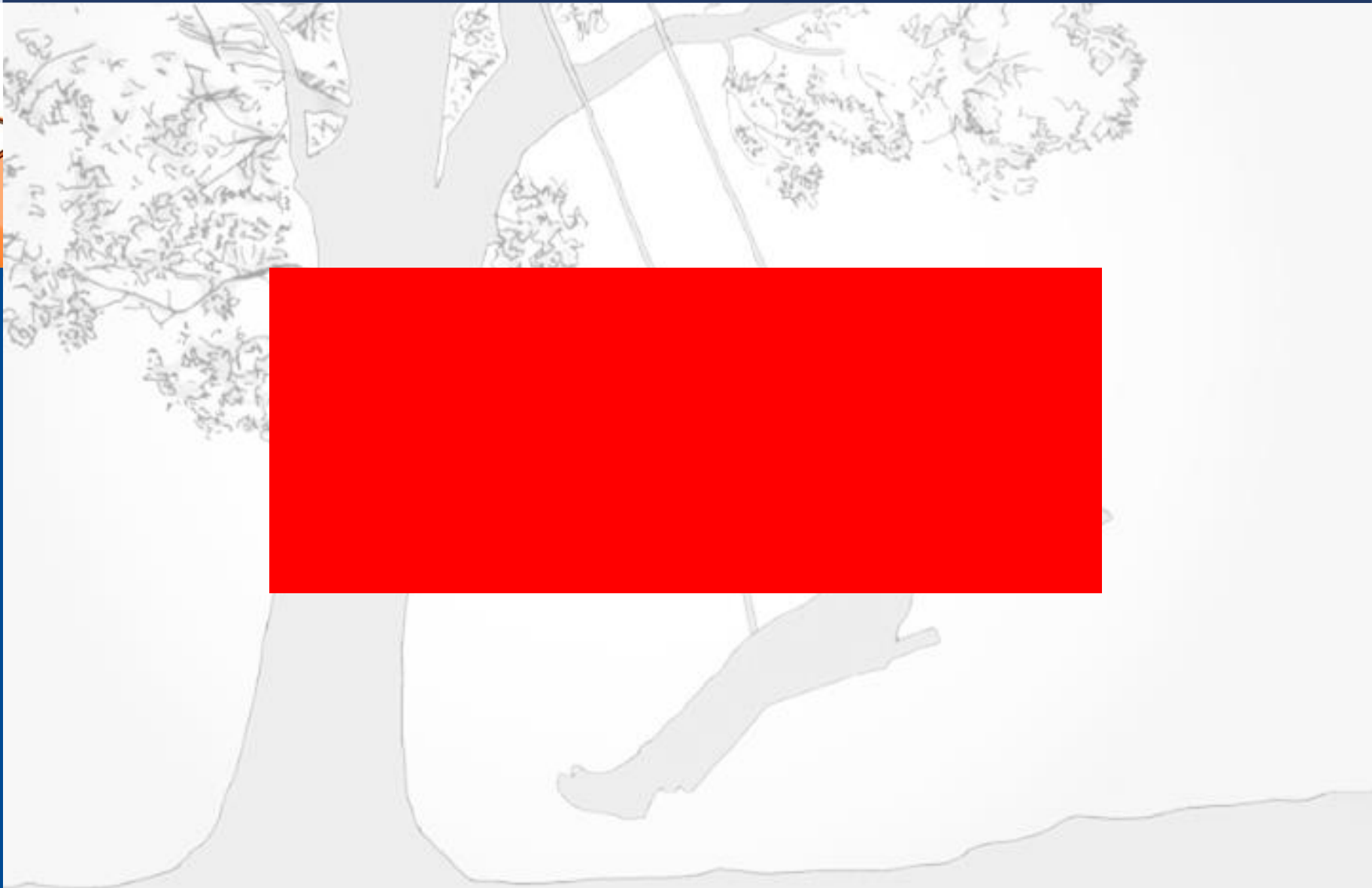


Warum hilft  
Achtsamkeit?







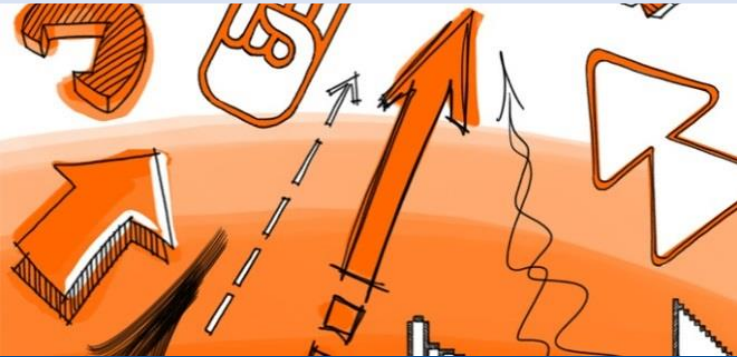




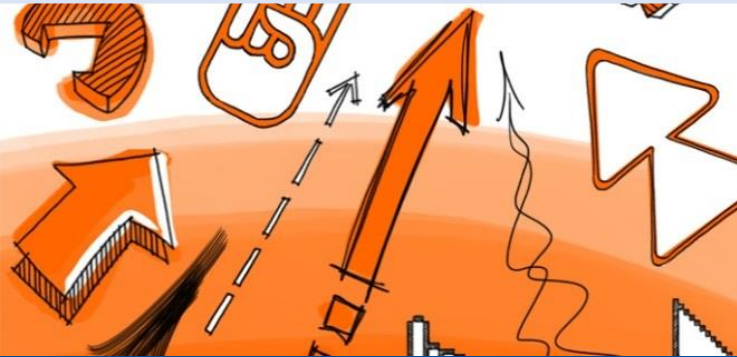




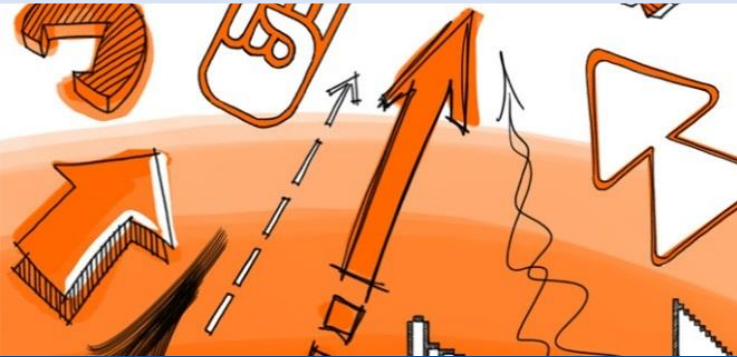




**Rot**



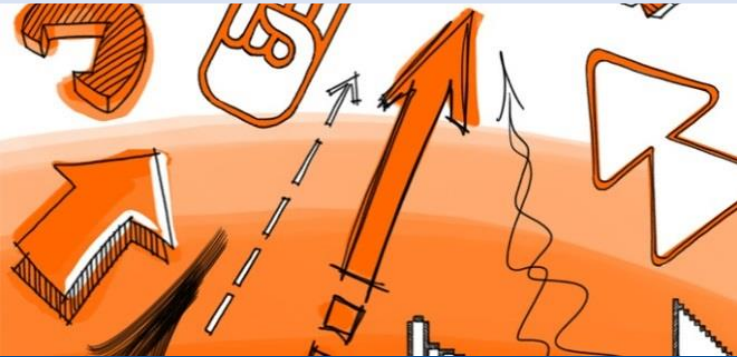
# Grün



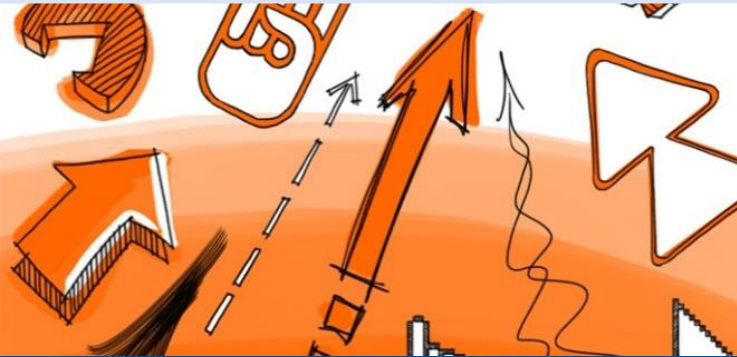
# Blau



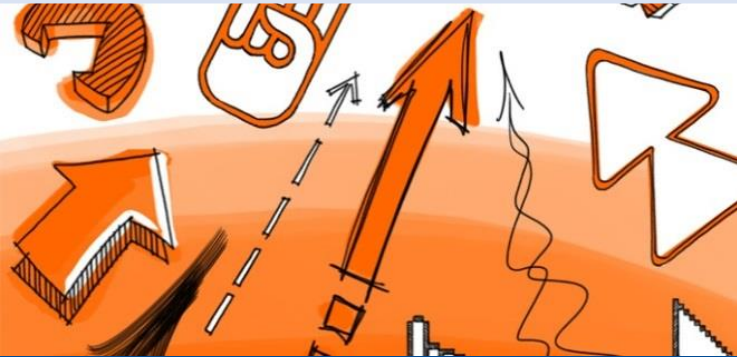
**Rot**



**Gelb**



**Grün**



**Grün**





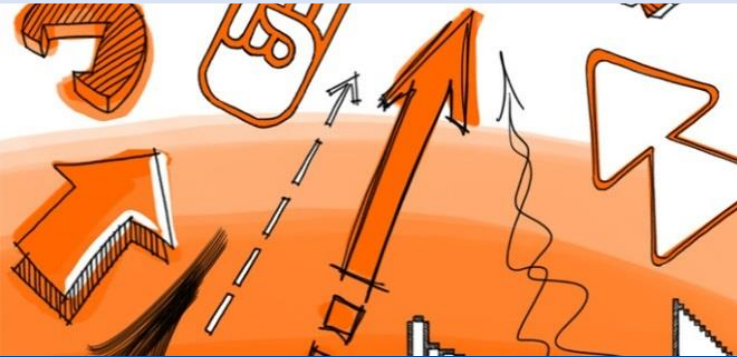
Rot

# Stark im Stress

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

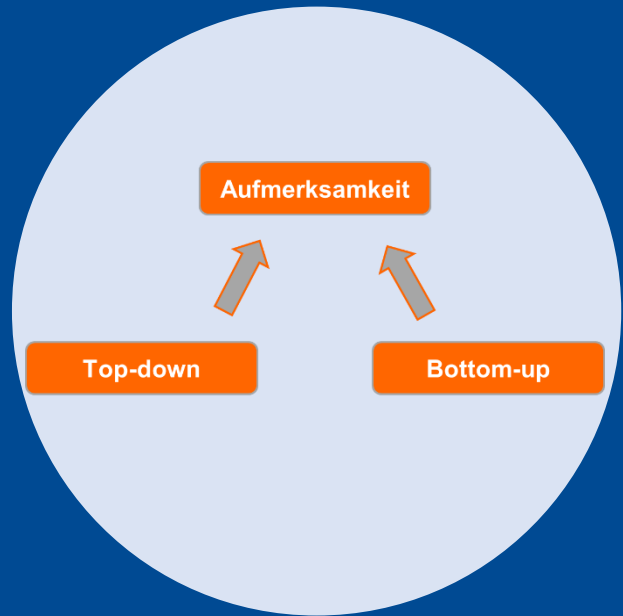
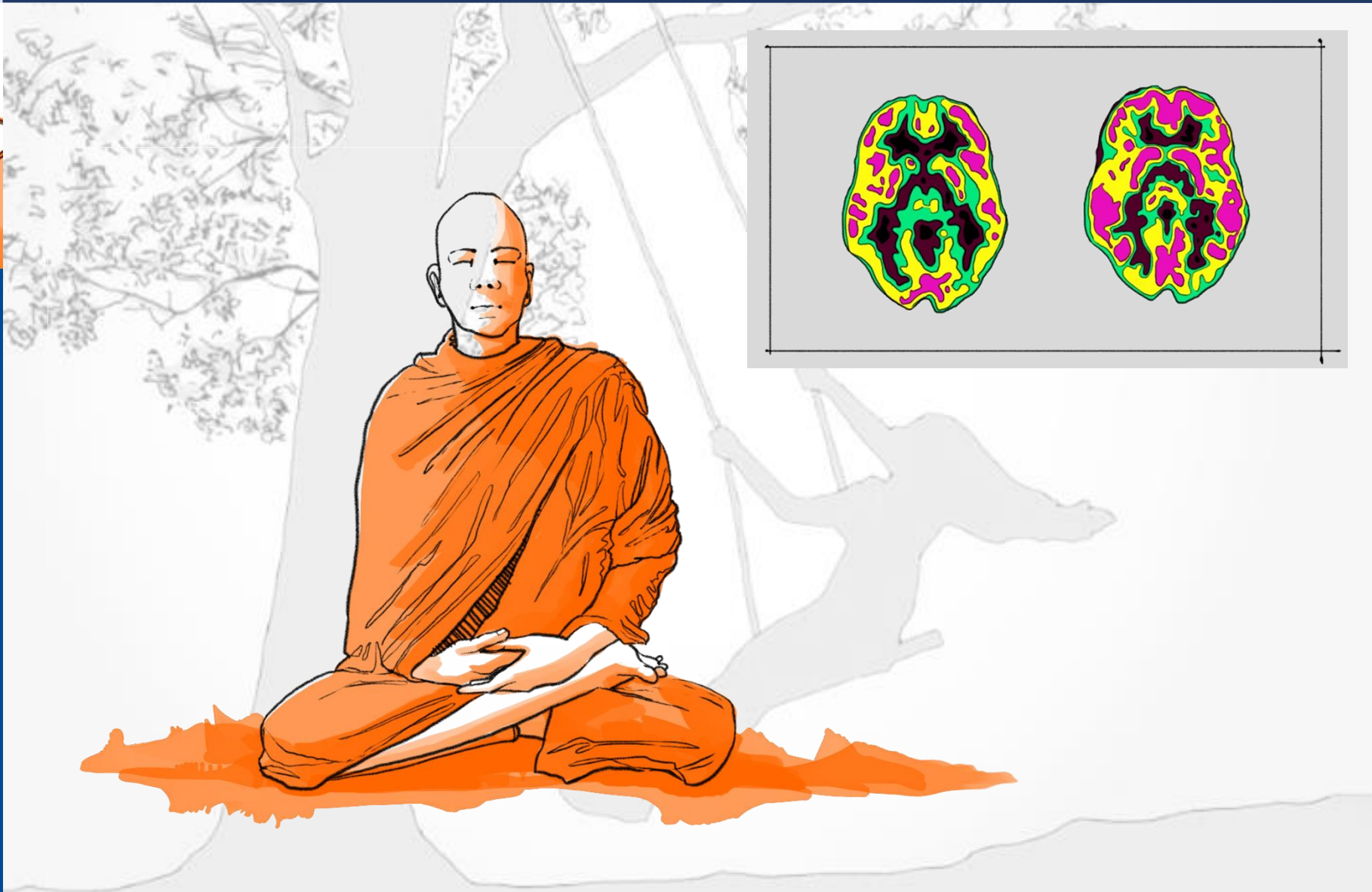
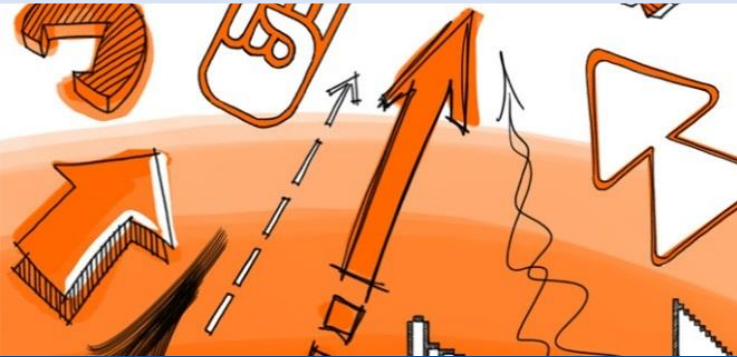
## Aufmerksamkeit



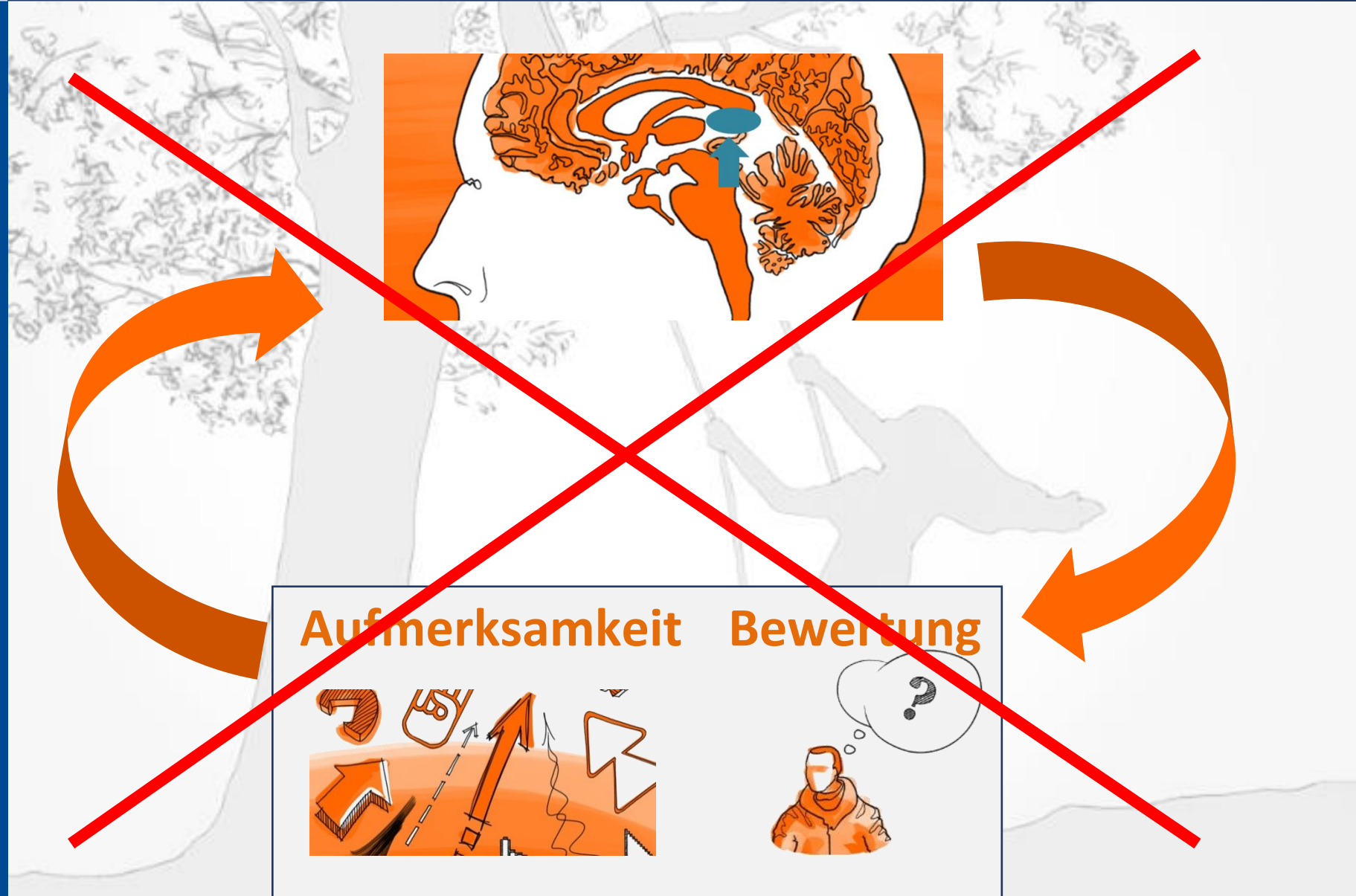


## Aufmerksamkeit





Warum hilft  
Achtsamkeit?



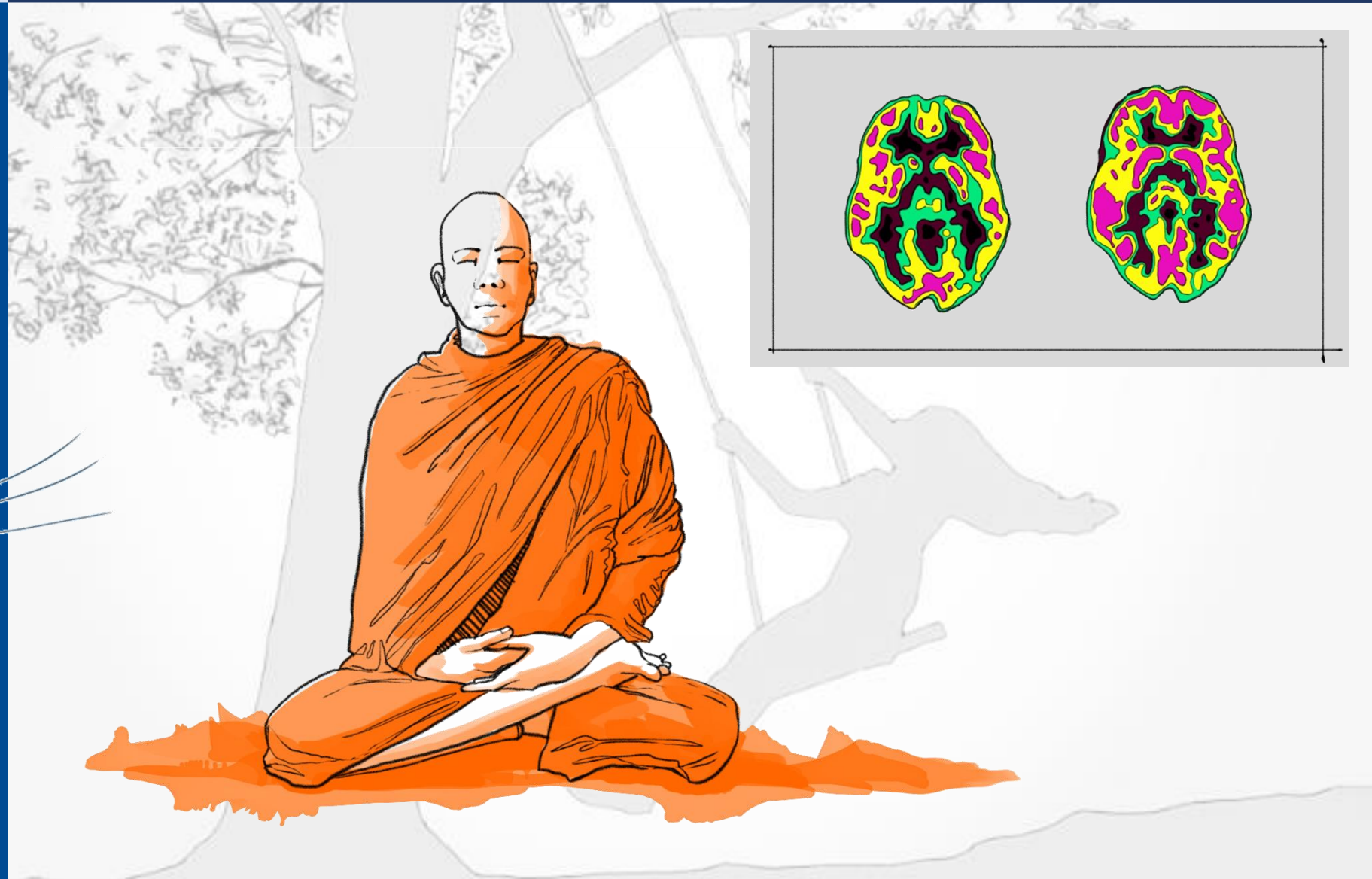
### Warum hilft Entspannung?



### Achtsamkeit und Entspannung



### Achtsamkeit und Entspannung



Tätigkeit auswählen (z.B. Gehen, Essen Trinken, Waschen)



### Achtsamkeit und Entspannung



#### Tätigkeit auswählen (z.B. Gehen, Essen Trinken, Waschen)

- Konkretisieren: Regelmäßig wiederkehrende Situationen (z.B. eine bestimmte Treppe gehen, erste Bissen beim zweiten Frühstück)
- Realisierbarkeit prüfen
- Haltung: Nicht über Vergessen ärgern (das ist normal), sondern über das Bemerkten freuen!
- Auf nächste Gelegenheit freuen - oder diese gleich herbeiführen.

## Was sehen Sie?



## Was sehen Sie?



## Was sehen Sie?



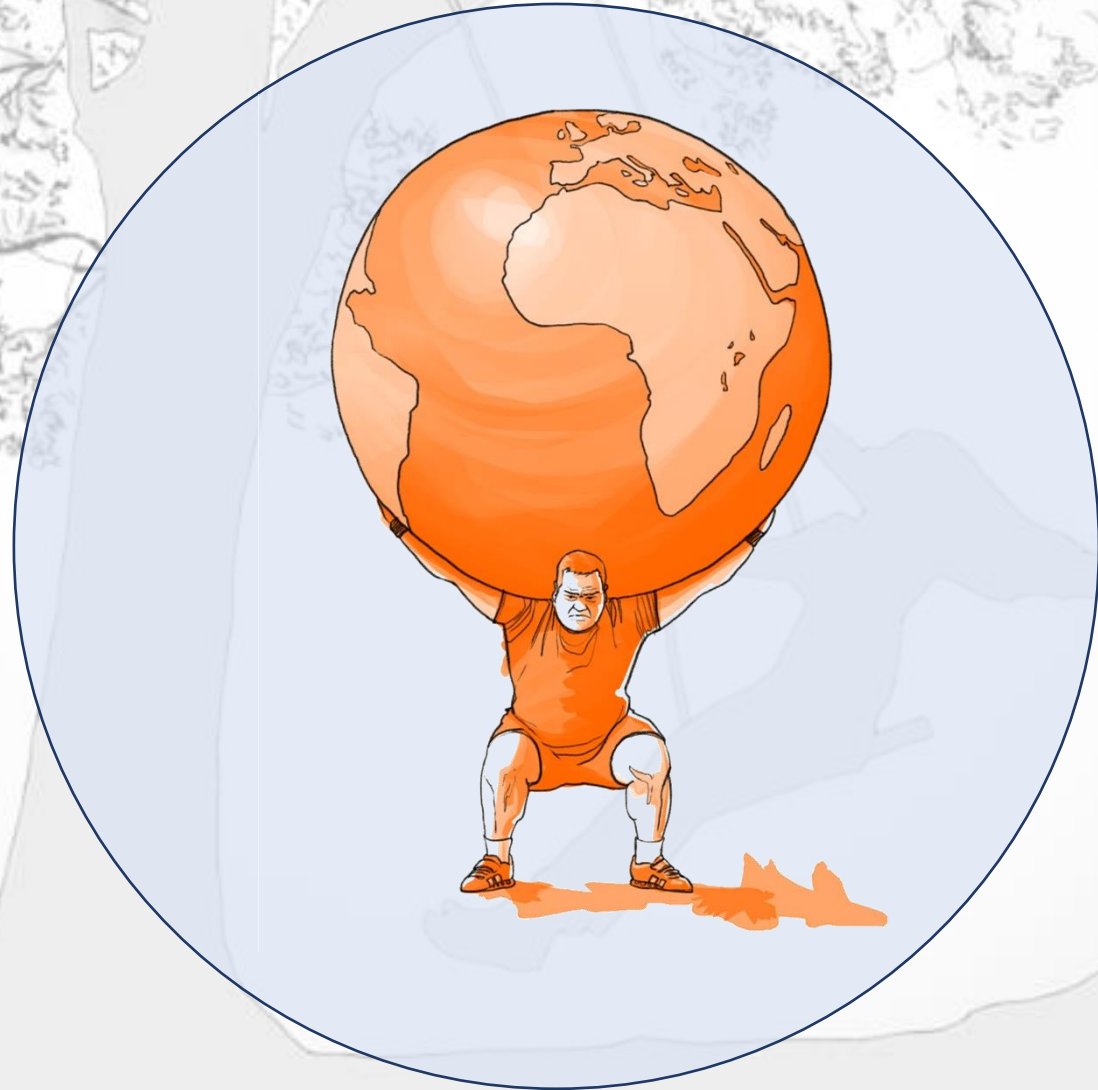








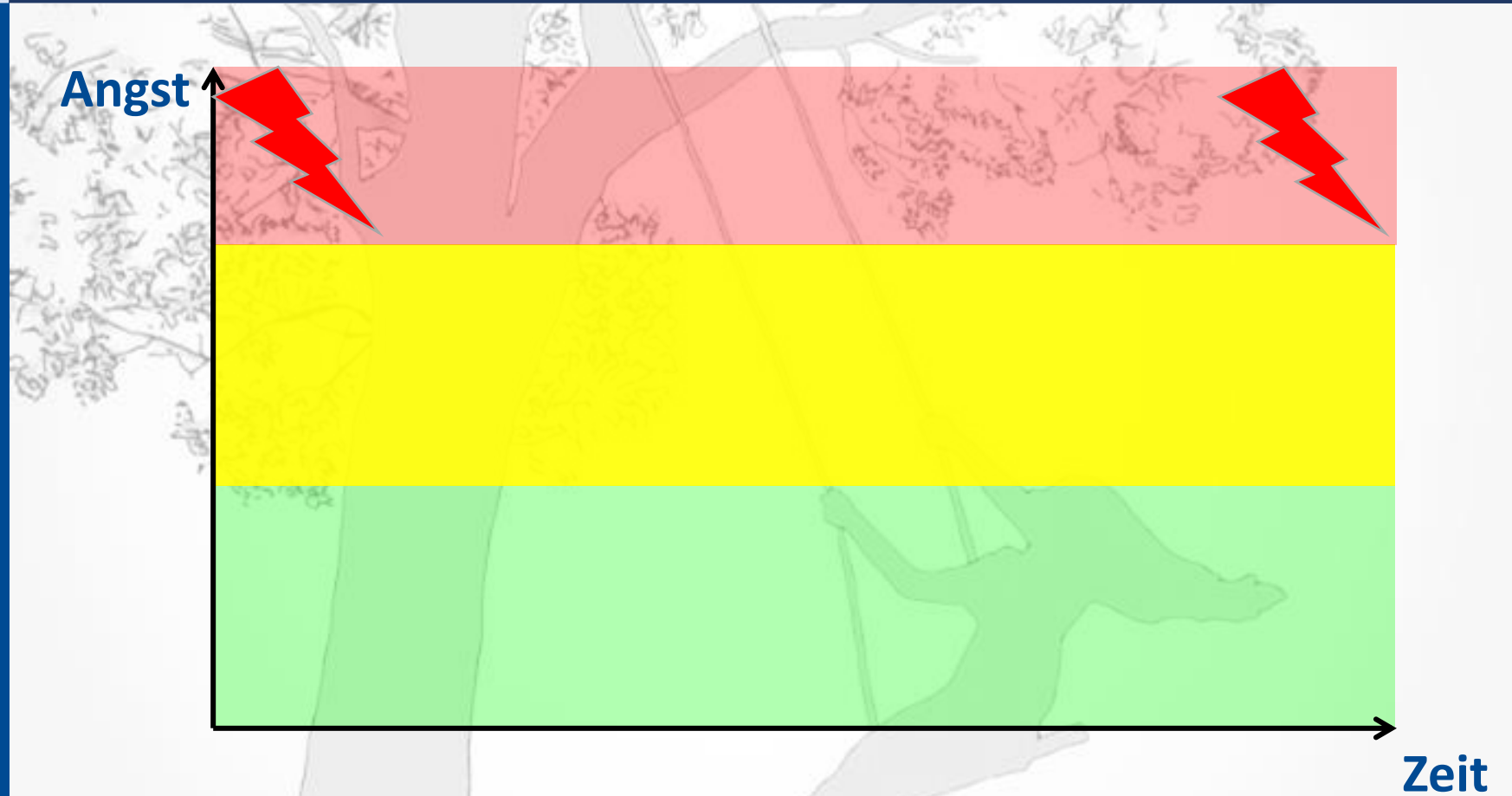




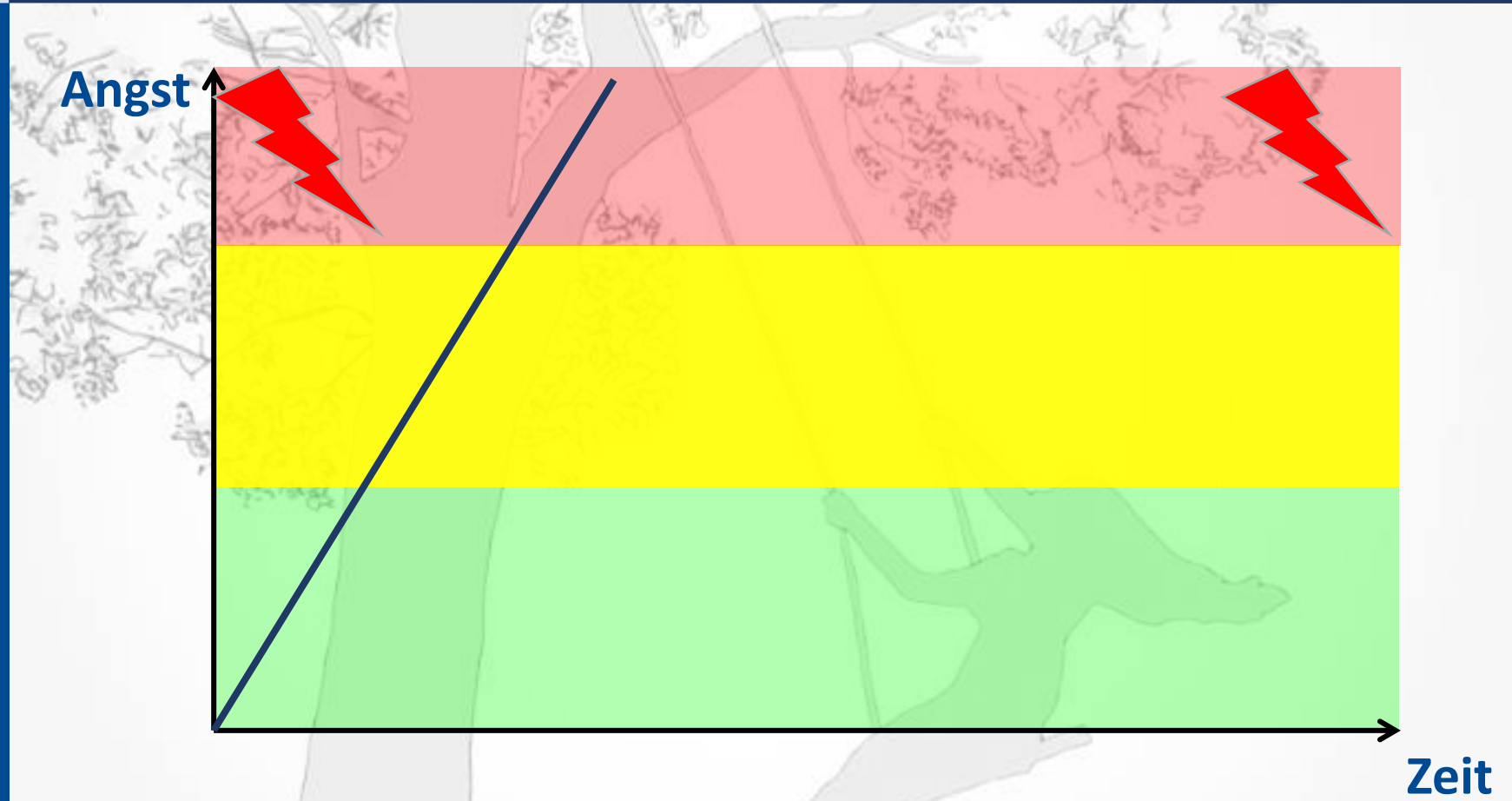
## Was kennen Sie von sich?



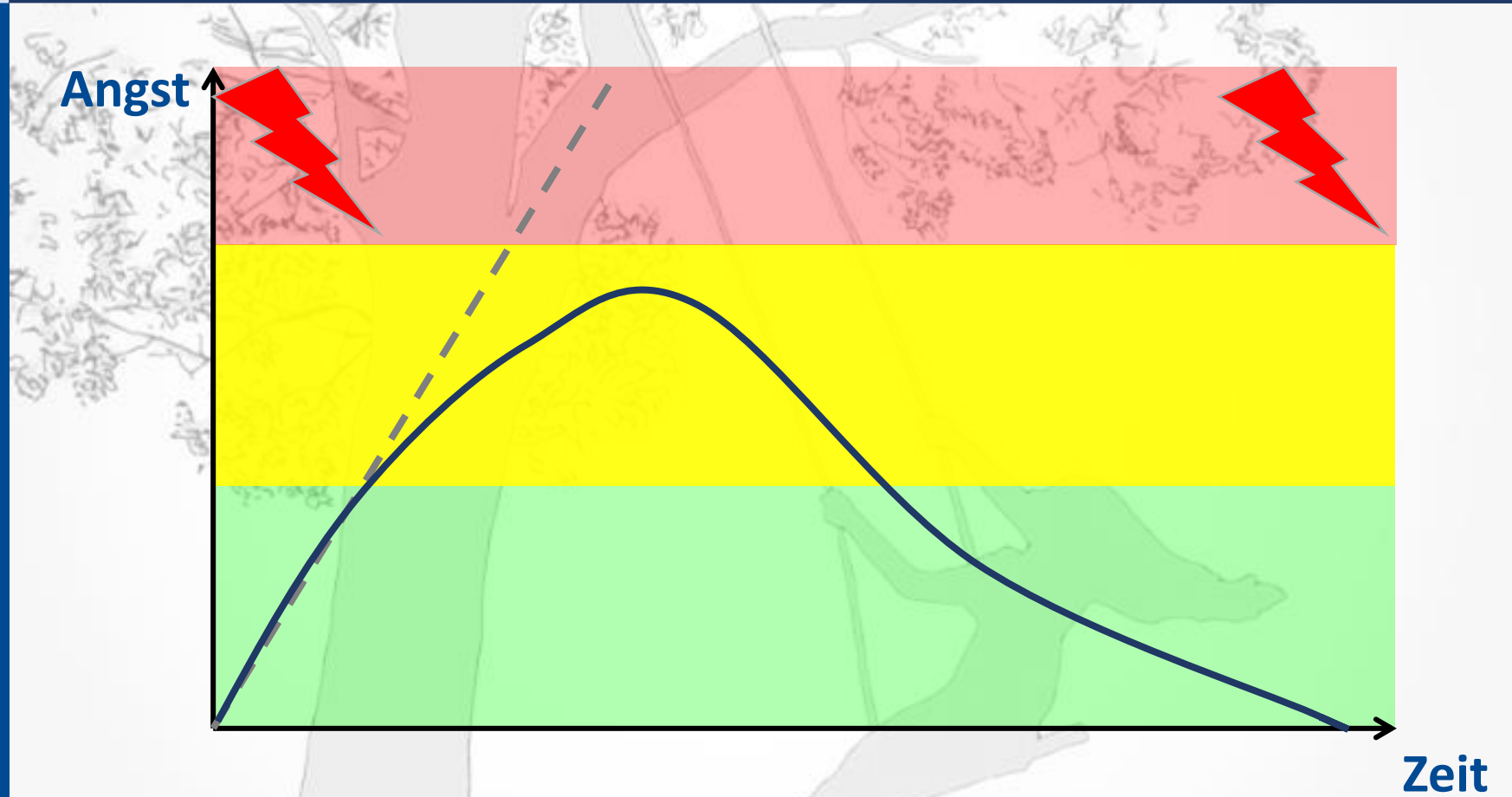
## Überwindung von Angst

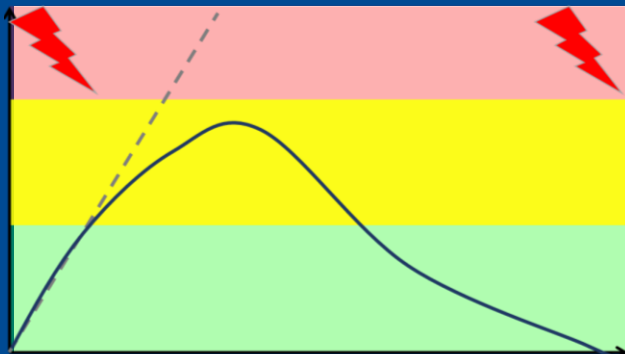


## Überwindung von Angst



## Überwindung von Angst

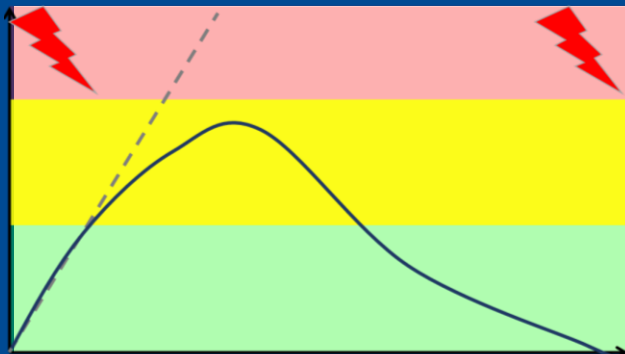






### Ablauf der Partnerarbeit im Überblick

- 1) Situation identifizieren
- 2) Auf potentielle Nebenwirkungen überprüfen
- 3) Gedankliche Entschärfung der Einschärfungen prüfen (Rückgriff auf Schritt 4)
- 4) Situation schildern und neues Verhalten planen (ggf. szenisch umsetzen)
- 5) Alltagsexperiment konkretisieren: Wann, wo, mit wem? (ggf. Hilfestellungen verabreden)



Sei perfekt!



Sei stark



Beeil dich!



Mache es allen  
recht!



Streng dich an!



- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, Bauch etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?
  
- ***Verändern der Beziehung: Externalisierung des Anteils***
- Wo hier im Raum könnte der Anteil sitzen, so dass Ihr innerer Druck abnimmt?
- Wenn Sie das jetzt einmal ausprobieren würden: Was würde sich ändern?
- Woran würden Sie es körperlich merken?
- ***Inneren Anteil würdigen***
- Stellen Sie sich vor, dieser Anteil hätte vielleicht einen positiven Sinn für Sie, welcher könnte das wohl sein?
- ***Bedürfnisse des Anteils wahrnehmen***
- Was bräuchte Ihr Anteil, damit er Ihnen keinen Druck machen muss?



### Stellschrauben

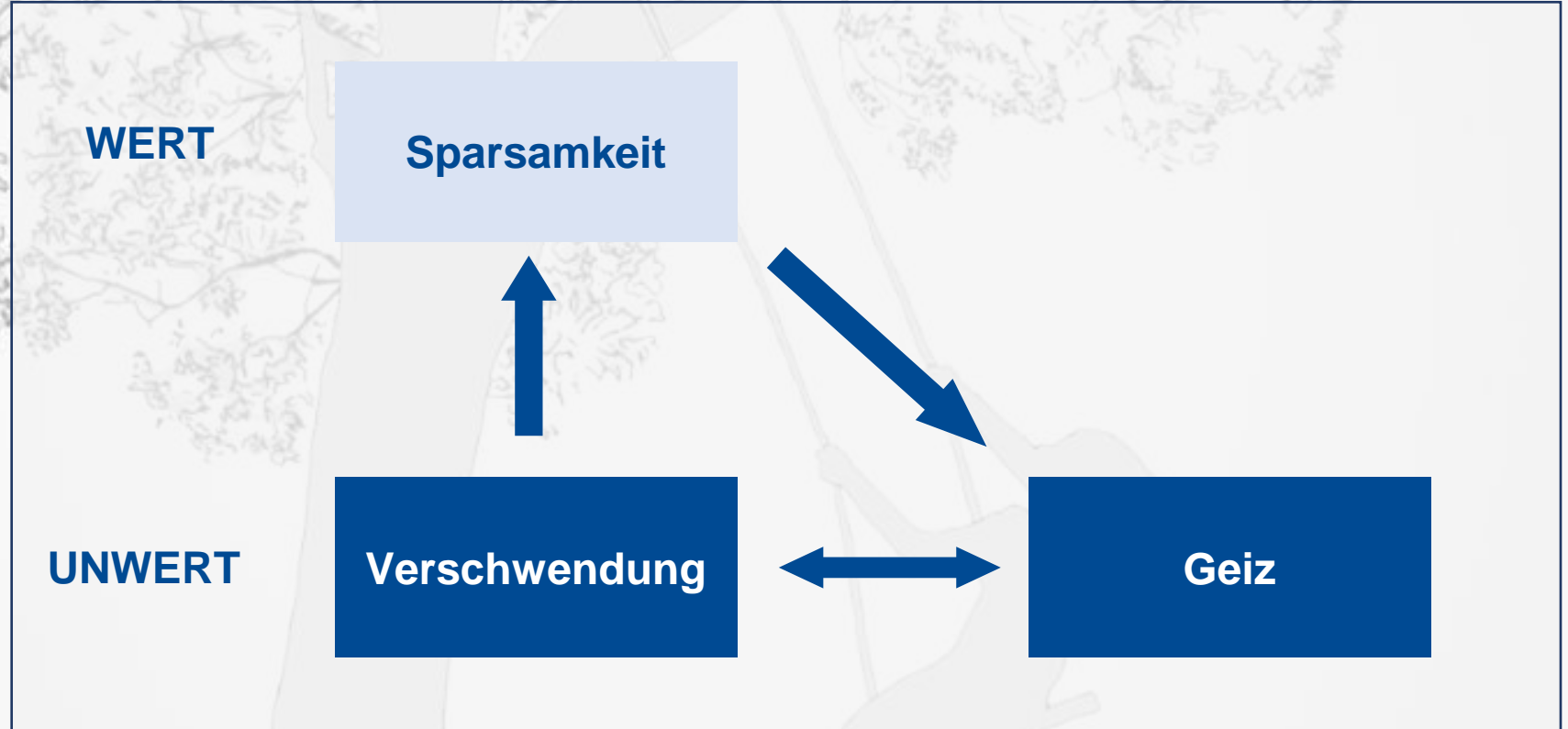


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

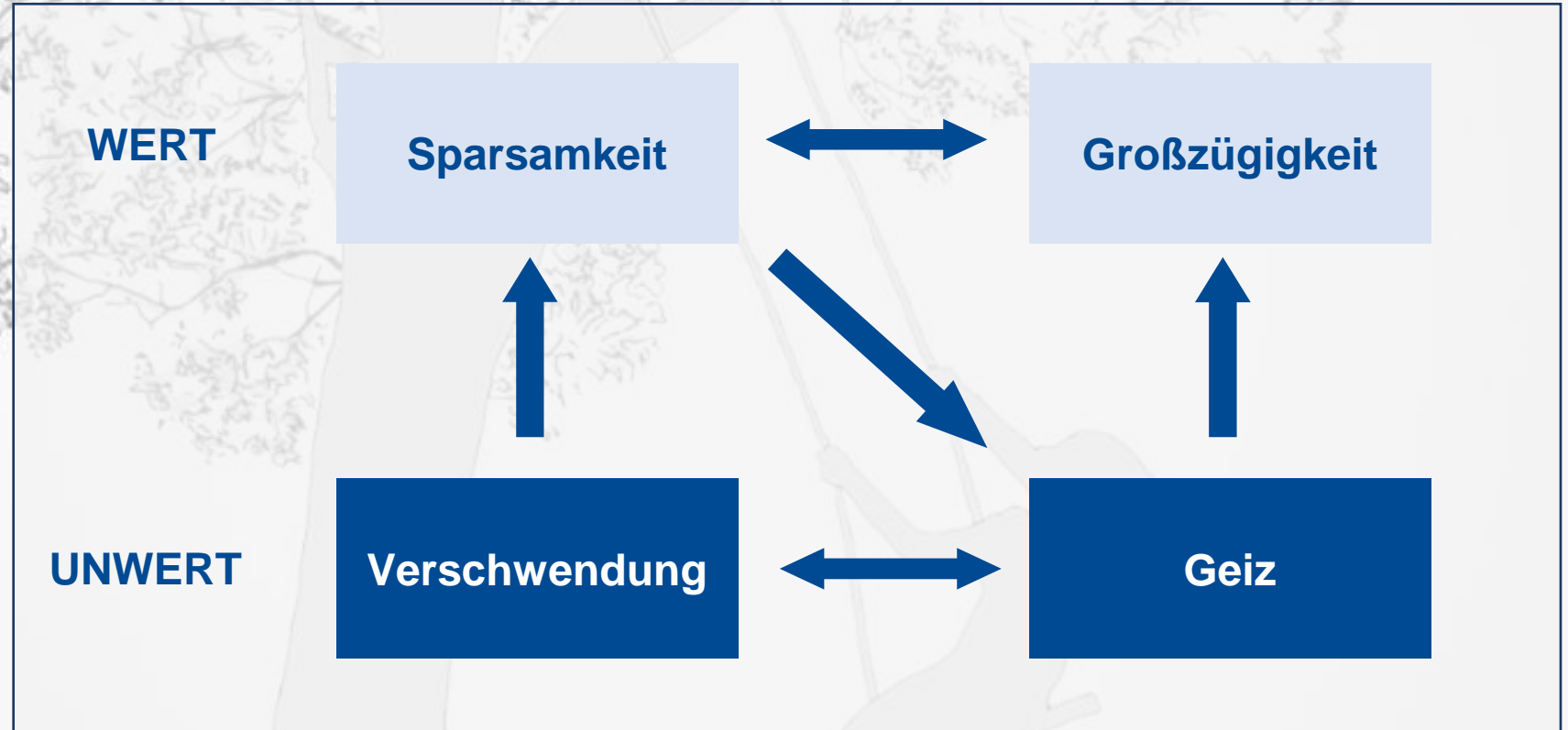


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

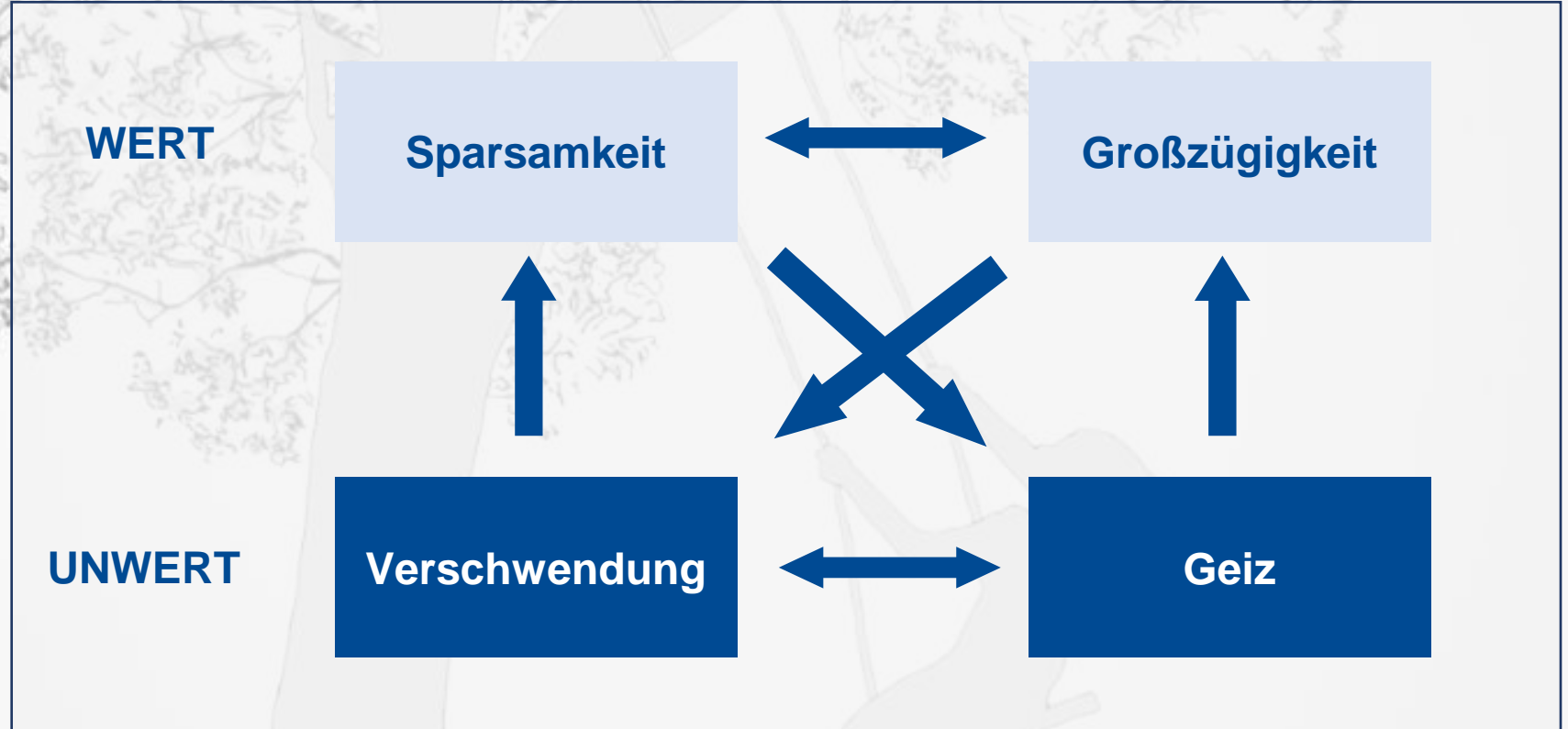


Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



### Stellschrauben



Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

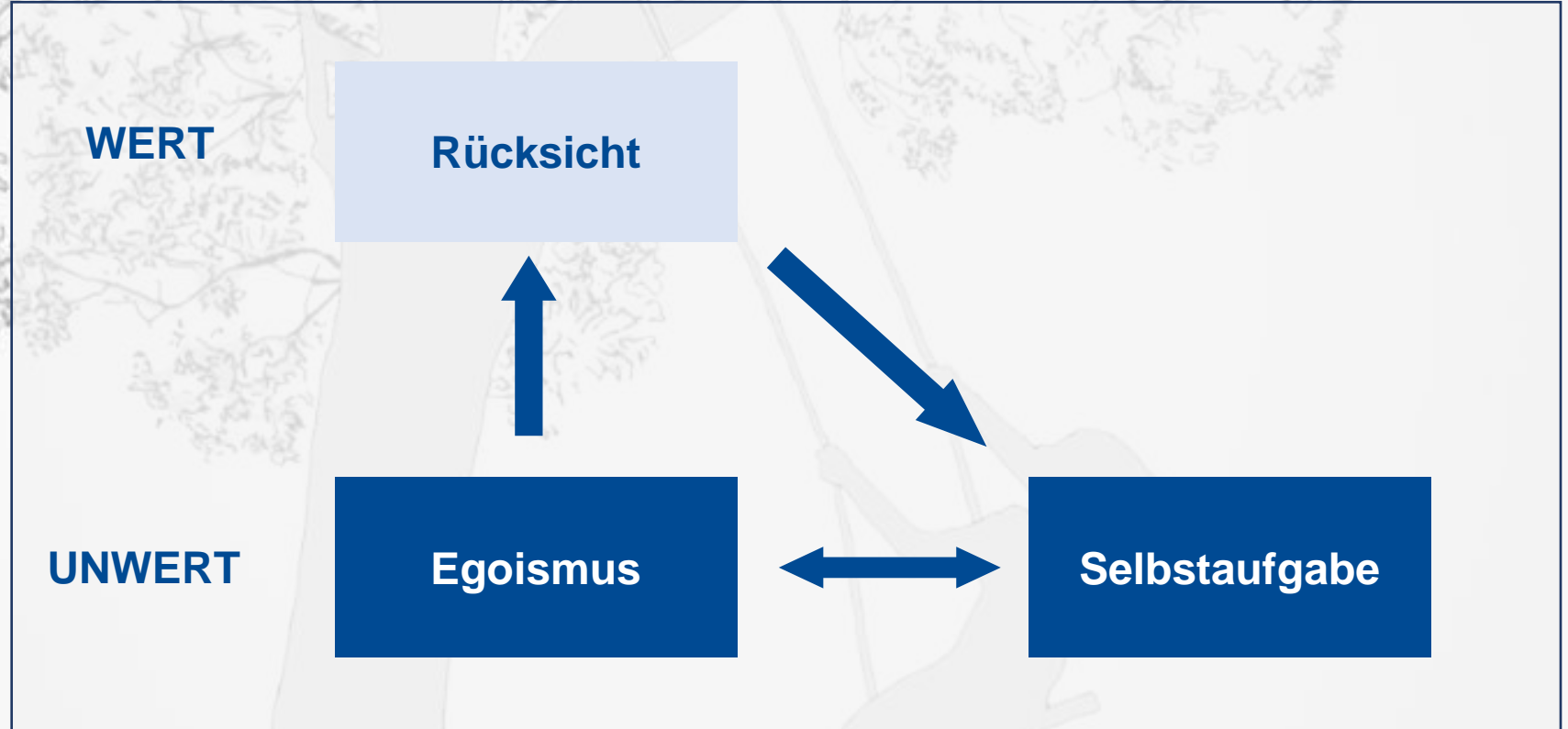


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

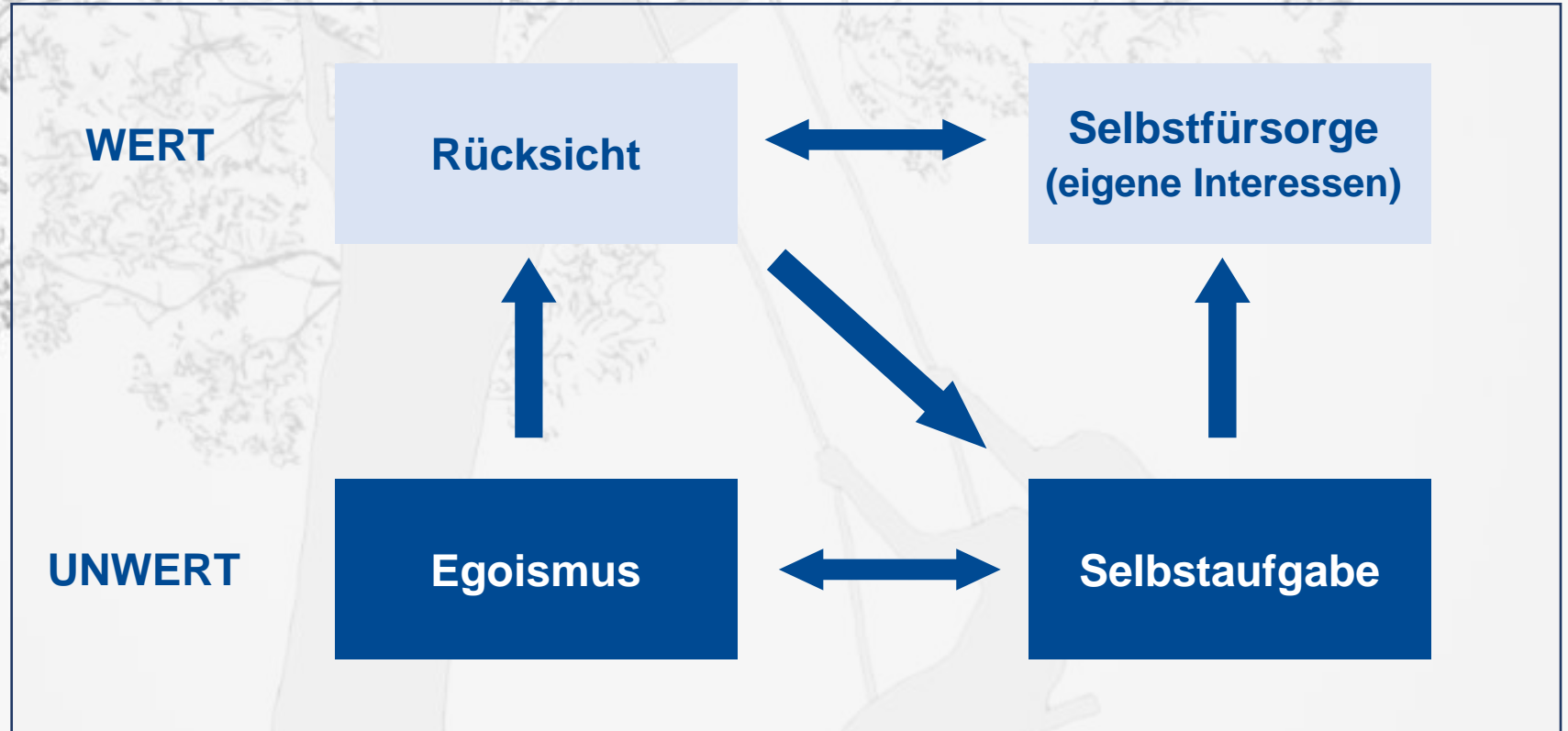


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben

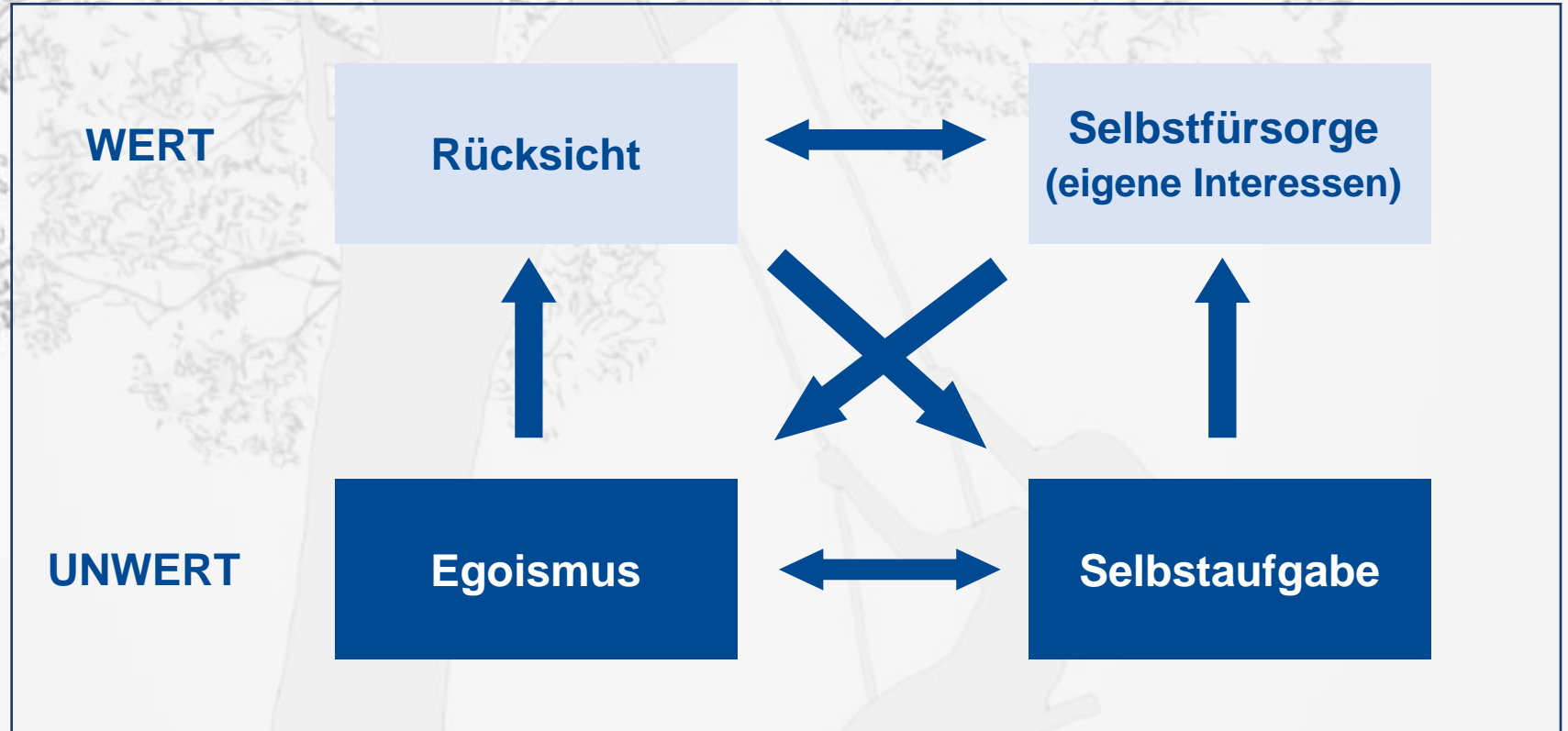


Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben



### Stellschrauben



Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

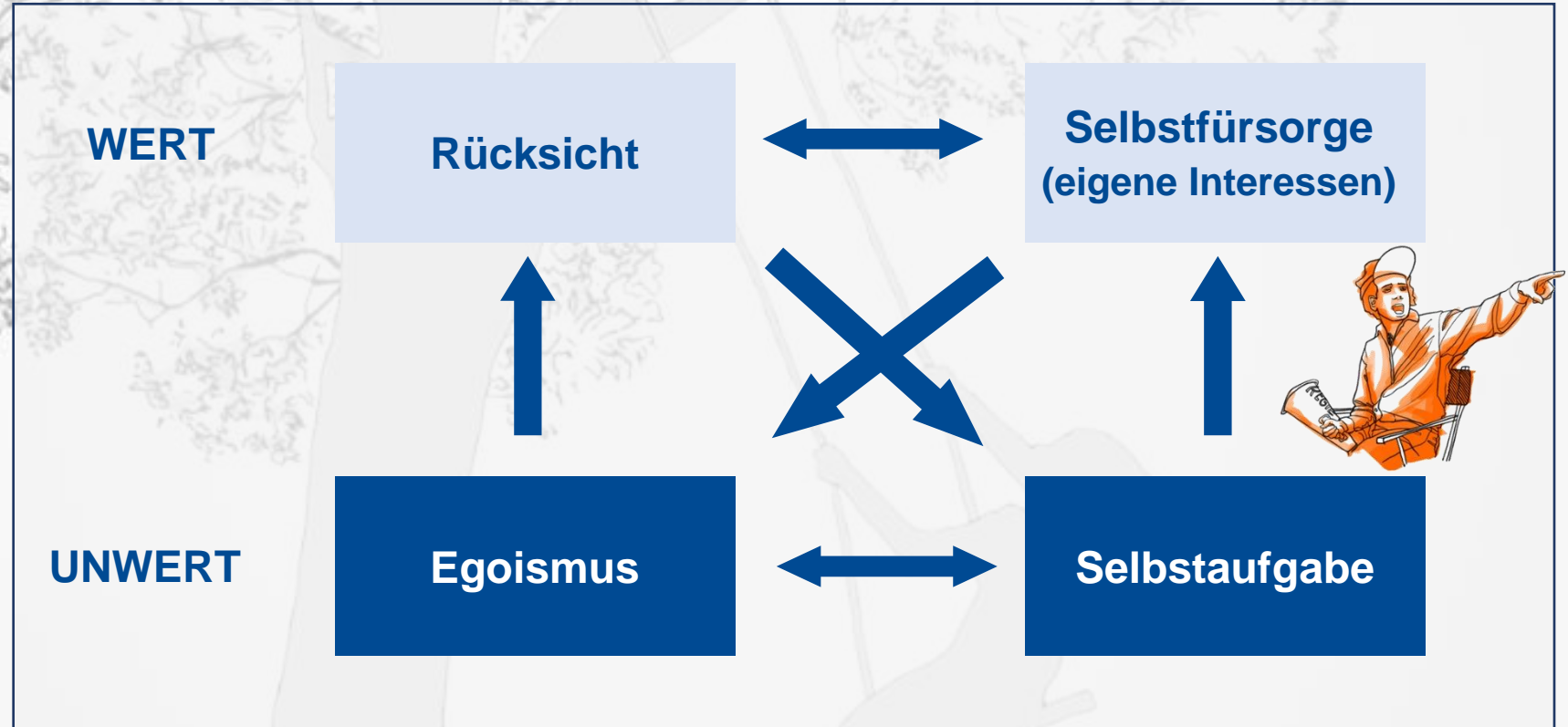
Neue Gedanken  
erproben





## Werte- und Entwicklungsquadrat

Wie hat's funktioniert?



Gedanken  
identifizieren und  
verstärken

Neue Gedanken  
erproben





# Stress und Wundheilung

## Überblick und Hintergrund



### Belastungen

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner



*Kiecolt-Glaser et al., 2005*



# Stress und Wundheilung

## Überblick und Hintergrund



### Belastungen

24% Verzögerung bei Caregivern

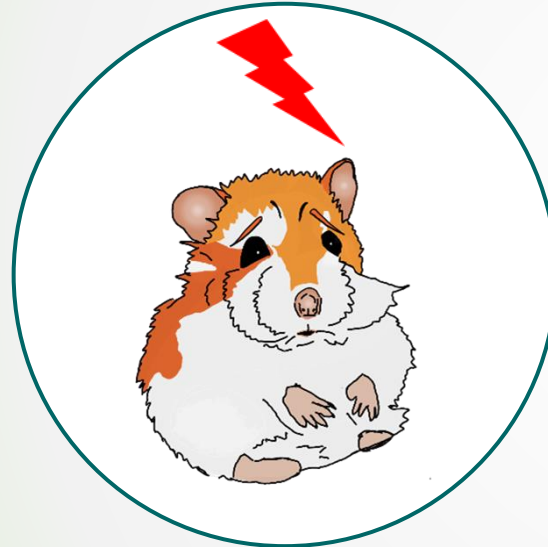
40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner



*Kiecolt-Glaser et al., 2005*

### Auch bei Goldhamstern



*Detillion et al., 2004*



# Stress und Wundheilung

## Überblick und Hintergrund



### Belastungen

24% Verzögerung bei Caregivern

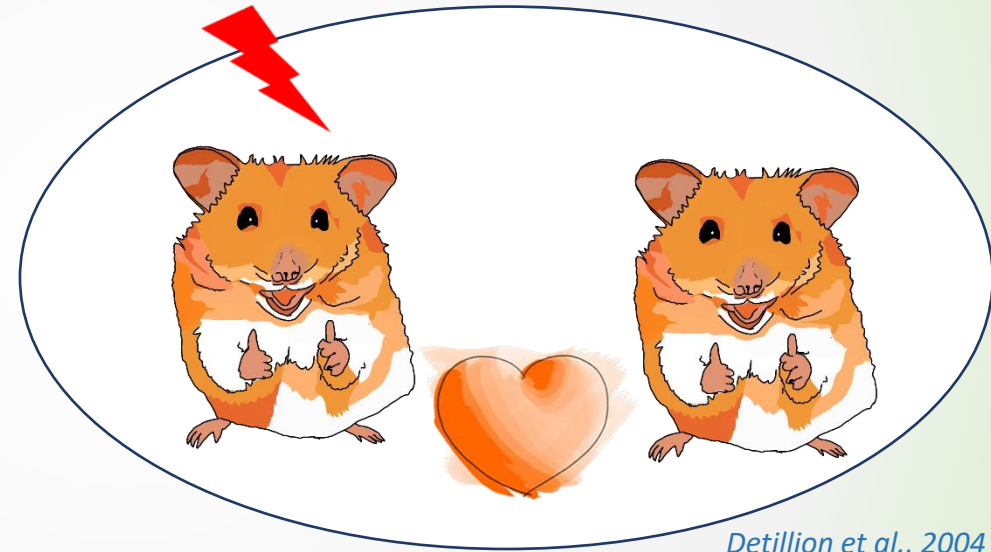
40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner



*Kiecolt-Glaser et al., 2005*

### Auch bei Goldhamstern



*Detillion et al., 2004*



# Stress und Wundheilung

## Überblick und Hintergrund



### Belastungen

24% Verzögerung bei Caregivern

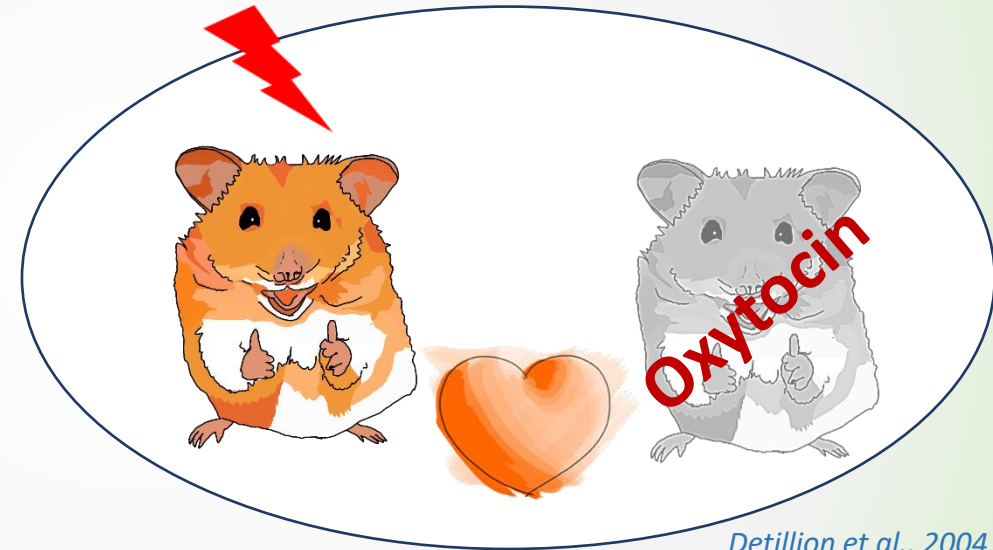
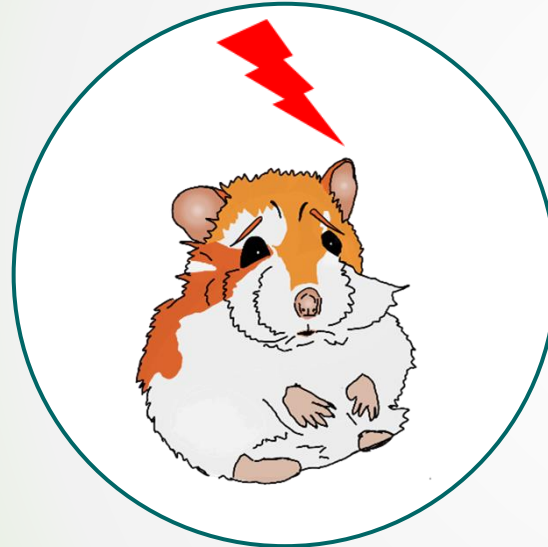
40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner



*Kiecolt-Glaser et al., 2005*

### Auch bei Goldhamstern



*Detillion et al., 2004*



Oxy-Mind

[www.oxy-mind.de](http://www.oxy-mind.de)

# Was bewirkt Oxytocin?

## Überblick und Hintergrund



Innere Stärke



Immunsystem



Selbstfürsorge



Glück &  
Zufriedenheit



Empathie &  
Mitgefühl



Kooperation &  
Zusammenhalt



Innere Stärke



## Überblick und Hintergrund



# Oxytocin steigern

- Kuscheln, Stillen, Sex
- Berührung und Warm-Touch-Support
- Kampfsport
- Erleben tragfähiger Beziehungen und Wertschätzung
- Soziale Unterstützung und Fürsorge (wechselseitig)
- Geschichten erzählen
- Hundeblick



## Interventionen

1. Schultern berühren
2. Warmherzig an eine Person denken
3. Veränderungen feststellen





## Selbst- und Fremdwertschätzung



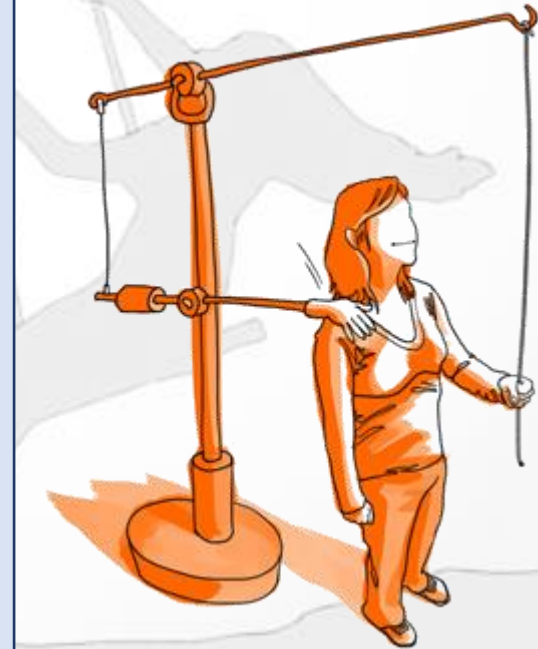
## Annehmen und Aushalten: Belastbarkeit stärken: Oxytocin

### Psychische Effekte von Oxytocin

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



- Erfolge
- Genutzte Kompetenzen
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung





## Überblick und Hintergrund

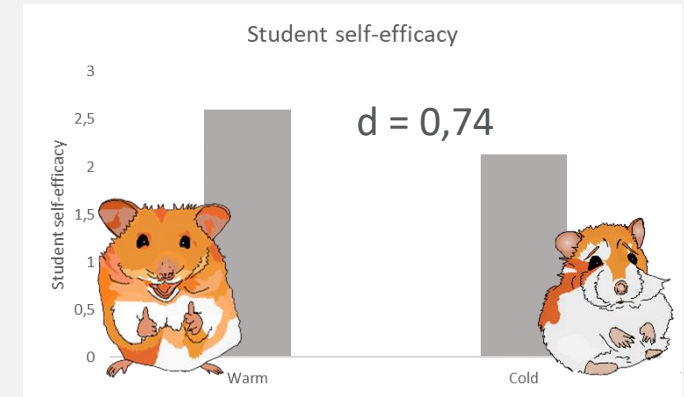


# Warmherzigkeit

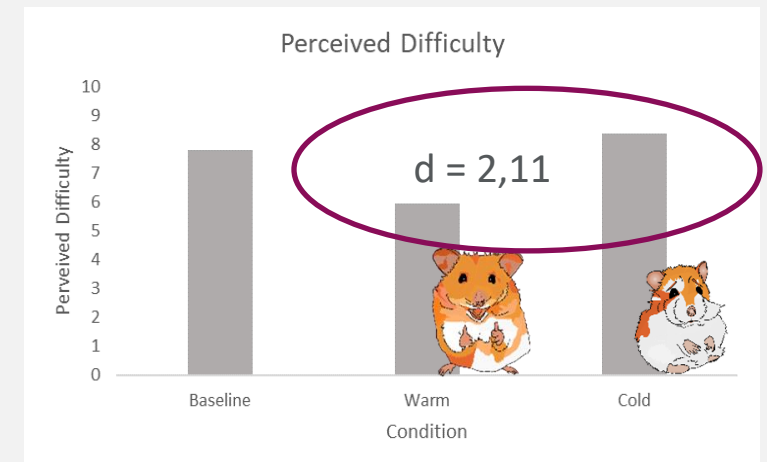
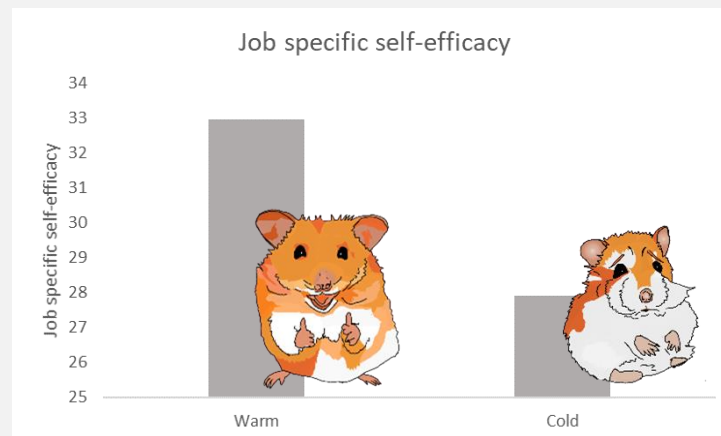
### Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- Schnelle interpersonale Einschätzung
- Dimensionen
  - Warmherzigkeit (Feind/ Freund)
  - Kompetenz

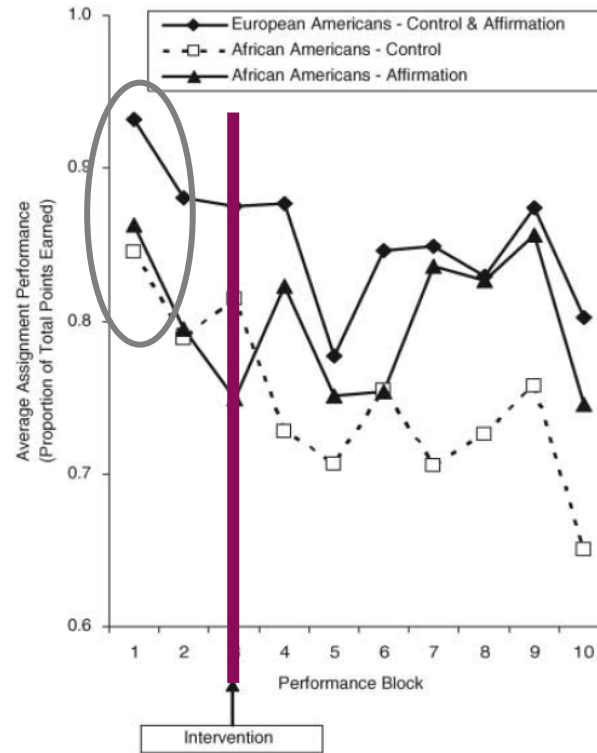
### Einfluss warmherziger Lehrer\*innen (Eckert et al., i.V.)



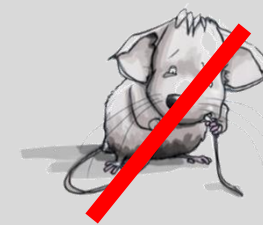
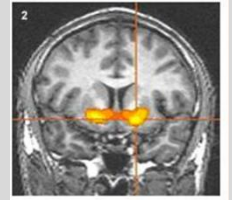
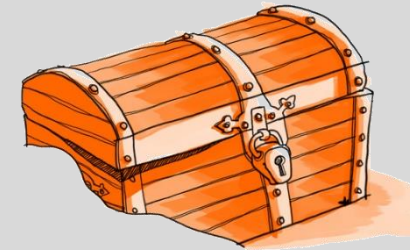
### Einfluss warmherziger Kolleg\*innen (Eckert et al., 2023)



## Racial-Achievement-Gap



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



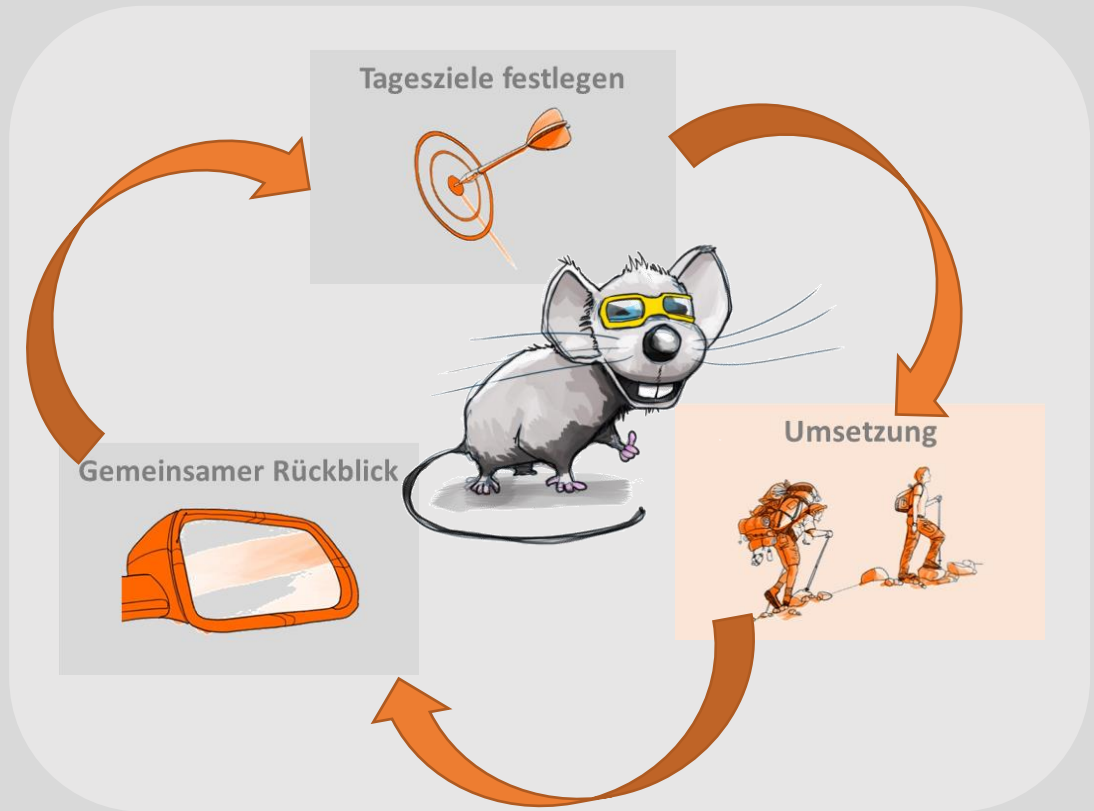
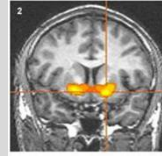
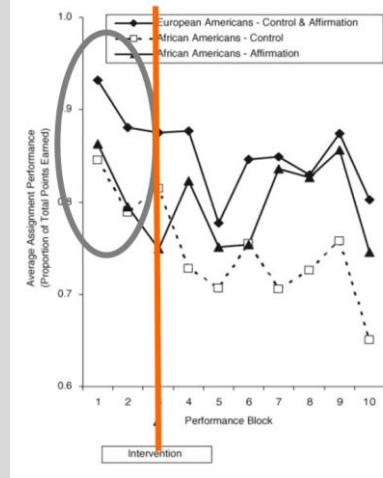
## Racial-Achievement-Gap

Marcus Eckert

PÄDAGOGIK

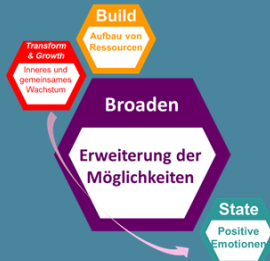
### Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht

Klinisches Classroom Management



E-Book inside

BELTZ



"Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen!"  
(Goethe)



# Gemeinsam wachsen Das Growth-Coaching



## Reflexionsfragen

- Was hat gut funktioniert? Was war hilfreich?
- Was haben Sie dazu beigetragen? (Wer hat was beigetragen?)
- Was wäre noch hilfreich gewesen?
- Was hätten Sie anders machen können?

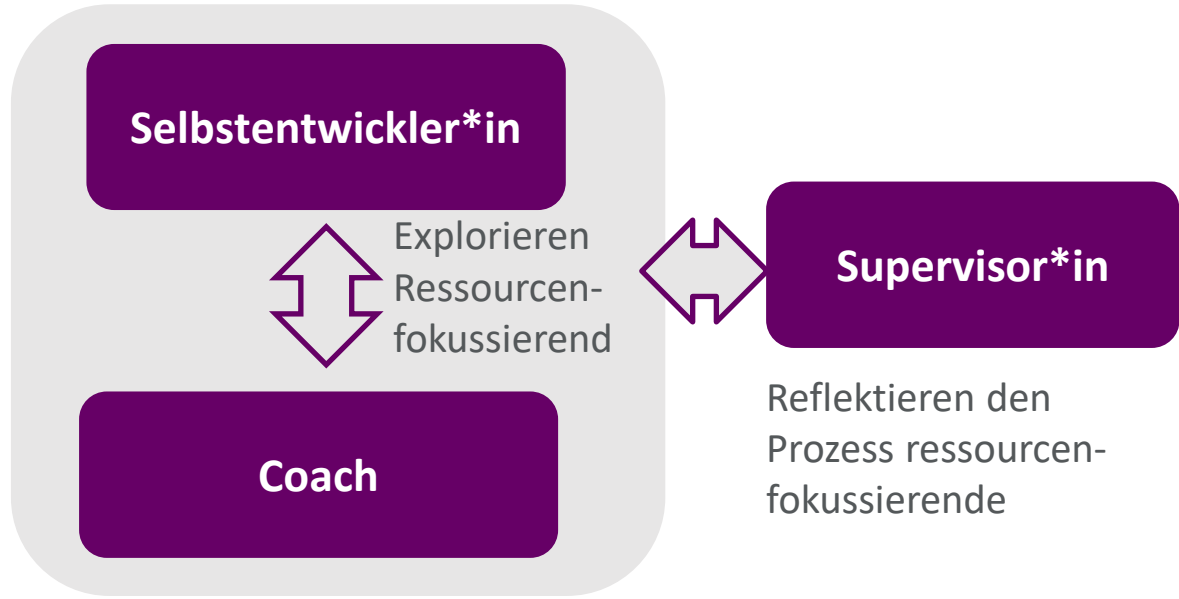
## Ablauf

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

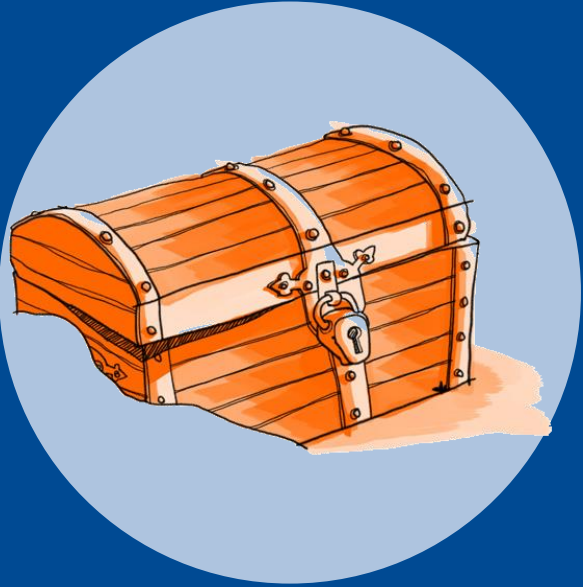
## Ressourcenblick trainieren

- 1) Welchen Vorteil hatte Ihr Ärger? Wozu war er gut?
- 2) Was hätten Sie in der Situation gebraucht, um (noch) besser oder angemessener reagieren zu können?
- 3) Was hätte der/die andere gebraucht, um besser oder angemessener reagieren zu können?
- 4) Was können Sie aus dieser Situation lernen?

Beobachten Sie, welche Auswirkungen es hat, wenn Sie eine solche Reflexion eine Woche lang (fast) täglich durchführen. Wie bemerken Sie Ihr Wachstum? Wie andere?

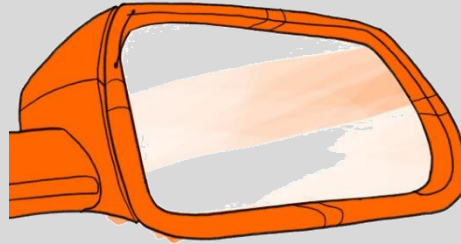


### Sinnhaftigkeit



#### Dimensionalität des Sinns (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006)

##### Meaning



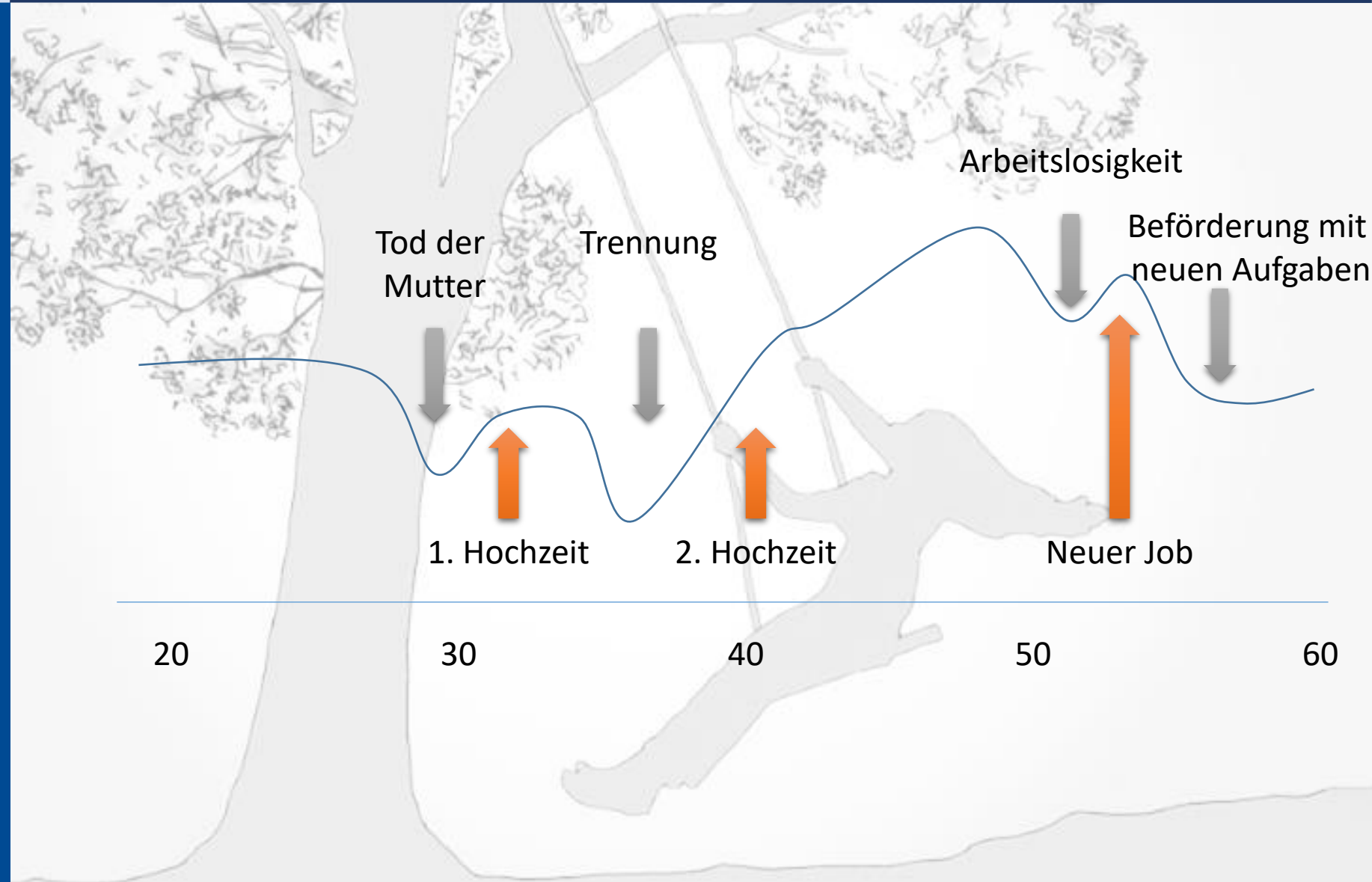
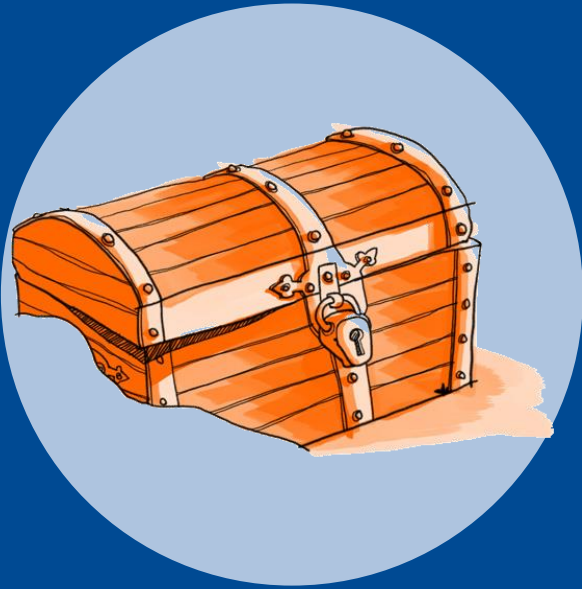
##### Purpose



**Benefit finding:** Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

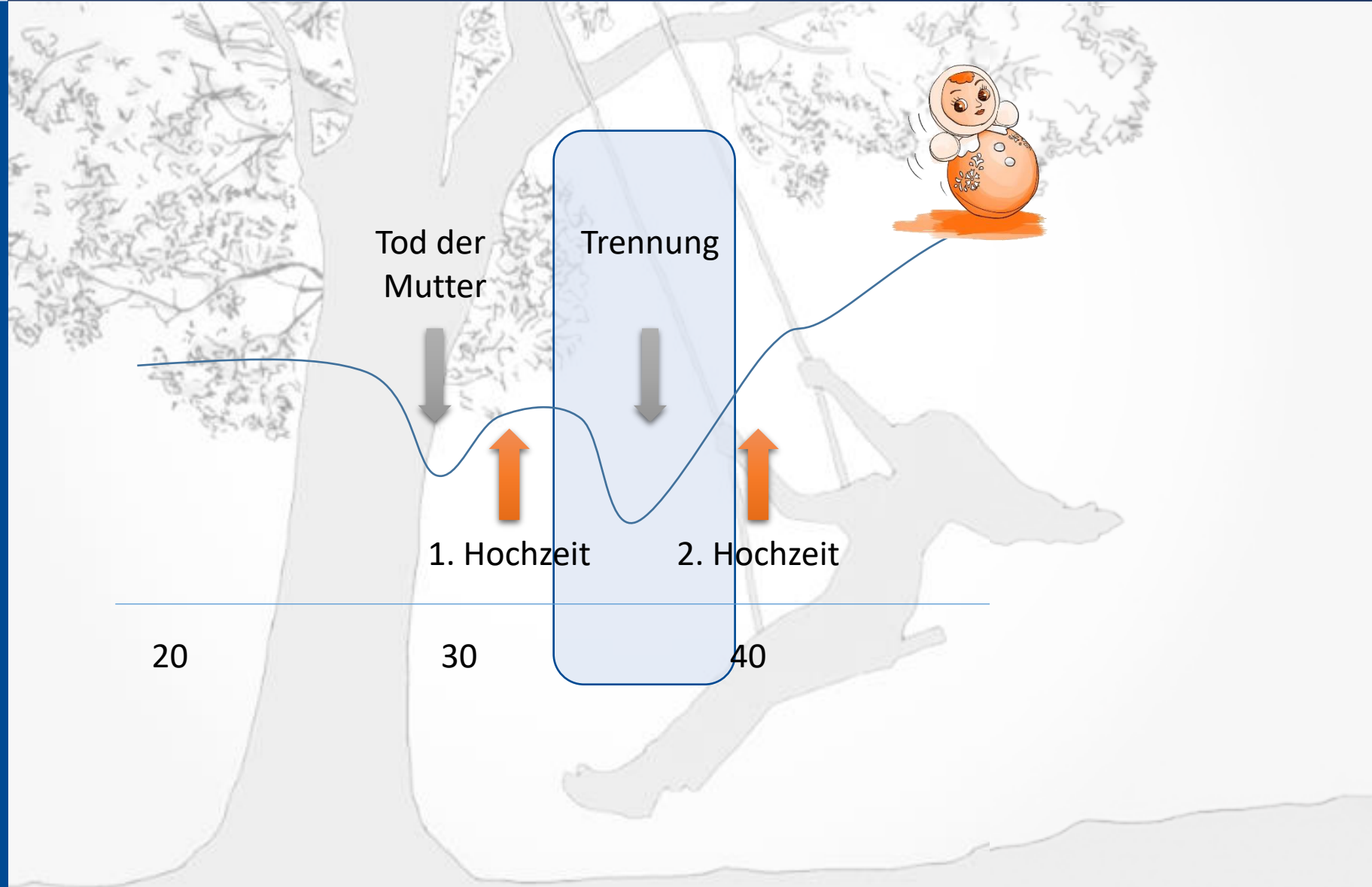
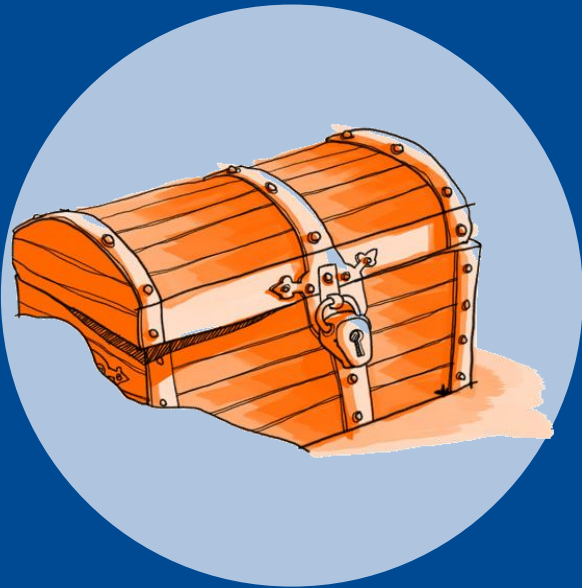
- Benefit finding ist assoziiert mit **langsamerem Rückgang der Immunparameter** bei HIV Infizierten (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998)
- Benefit finding bei einem SARS-Ausbruch war assoziiert mit dem Anstieg von **sozialer Unterstützung** und **Selbstwert** (Cheng, Wong, & Tsang, 2006)

### Sinnhaftigkeit

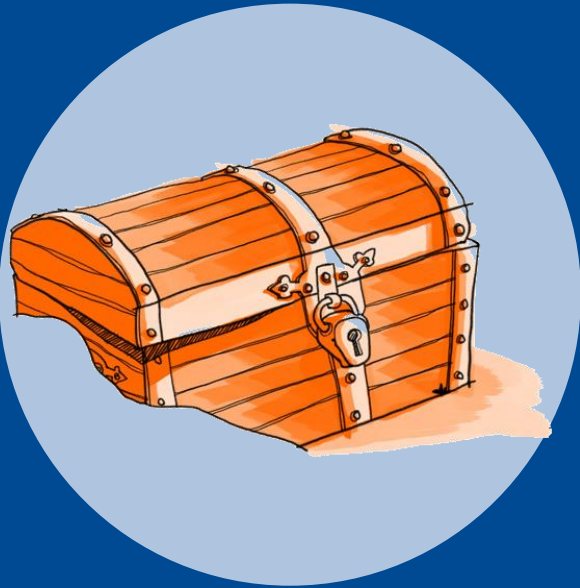




### Sinnhaftigkeit



## Sinnhaftigkeit



## Psychoneuroimmunologie: Benefit finding

**Benefit finding:** Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

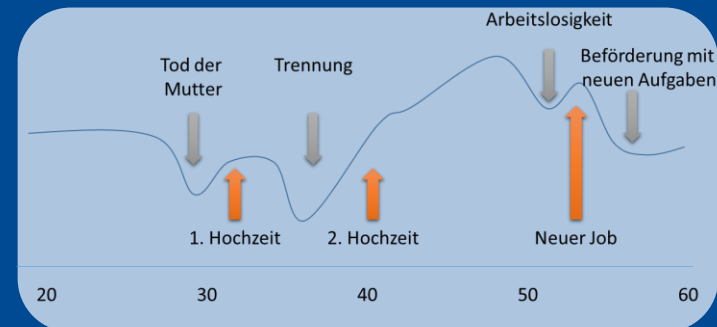
### Tägliche Übung (mit einem Interaktionspartner)



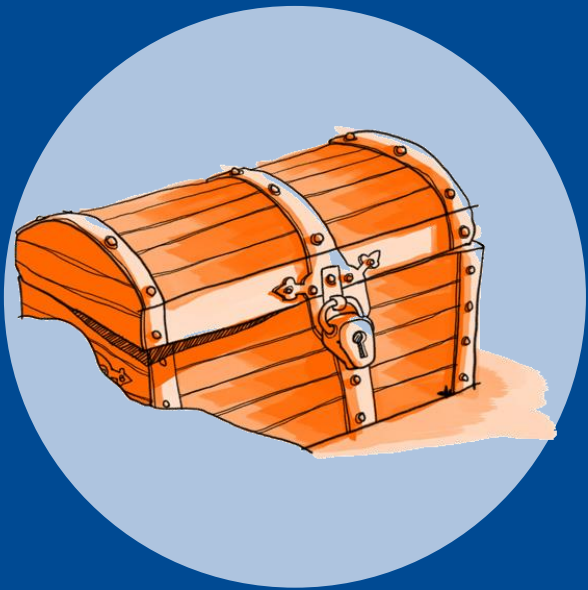
Schreiben Sie täglich ein kleines Ärgernis (daily hassles) auf, von dem Sie im Nachgang schon erahnen, welchen Benefit Sie finden können. Notieren Sie auch den (vermuteten) Benefit.

#### Reflektieren nach einer Woche gemeinsam:

- Welche Veränderung hat diese kleine Übung in meinem subjektiven Wohlbefinden verursacht
- Wie hätten Sie die Übung verändern können, dass sie für Sie besser passt?
- Wählen Sie gedanklich eine Person aus, für die Sie diese Übung anpassen müssten, damit diese davon profitiert.



### Der (biographische) Sinn von Tagesärgernissen

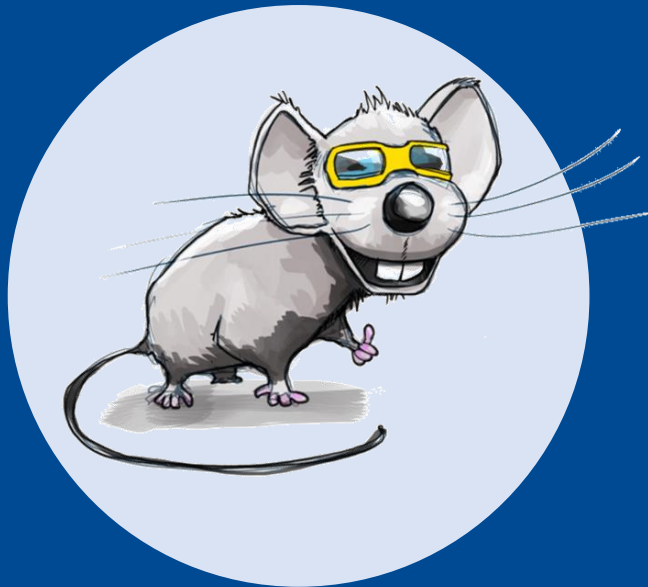


Situation	Emotion	Sinn

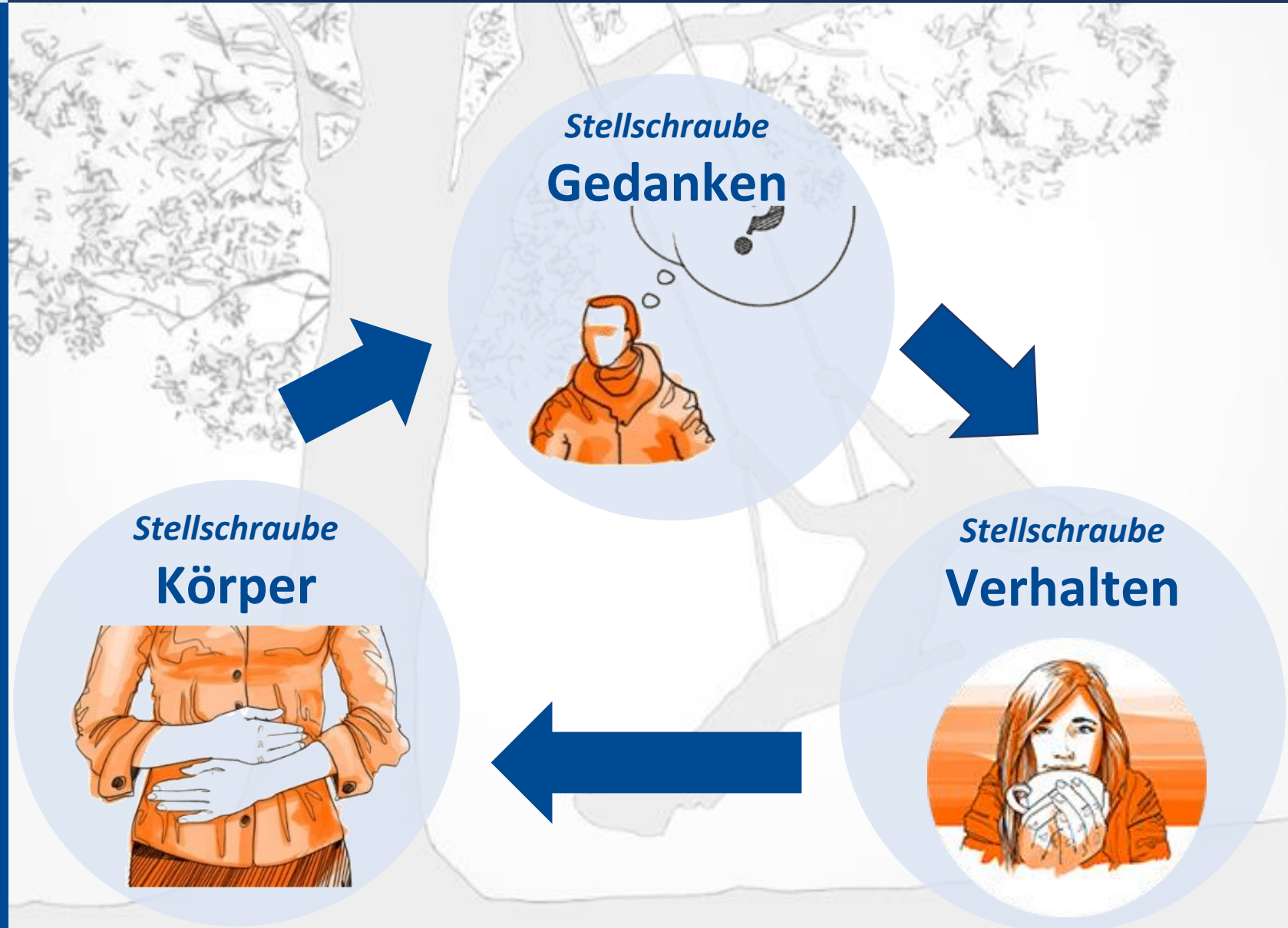
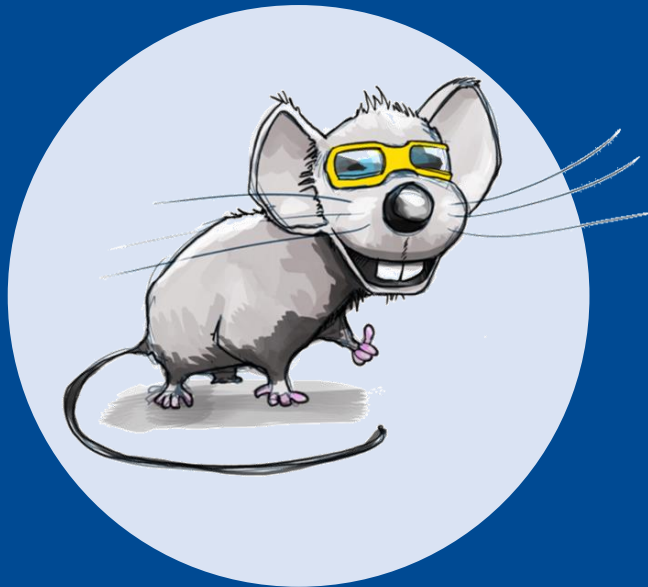
**Wagen Sie einen Blick in die Zukunft - und schauen Sie von dort zurück:**

***Was denken oder sagen Sie in einem Jahr darüber?***

- Zu was kann dieses Ereignis gut gewesen sein?
- Welchen Sinn könnte dieses Ereignis - jetzt mit Abstand betrachtet - gehabt haben?
- Was würde ich in meinem Leben heute vermissen, wenn es dieses Ereignis nicht gegeben hätte?



## Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell





## Langer (2009)

### Alter

Sehverschlechterungen  
Hörverschlechterungen  
Einschränkungen in der  
Mobilität  
Rückgang der  
Intelligenzleistungen  
Beeinträchtigung des  
Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70  
bis Anfang 80

20 Jahre  
zurück

- Eine Woche lang in Räumlich  
in eine abgeschiedene Umge
- Die Räumlichkeiten waren  
hergerichtet, als wäre es 1959

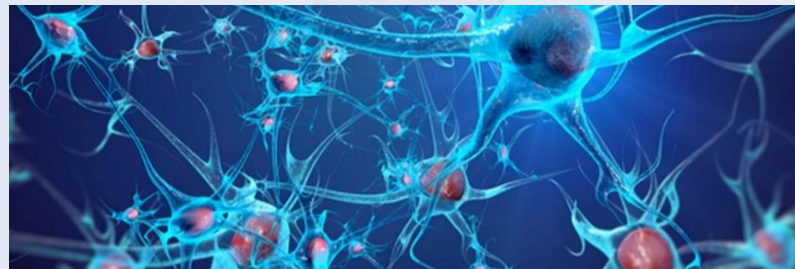


Gruppe 1

**Nur in der Umgebung leben**

Gruppe 2

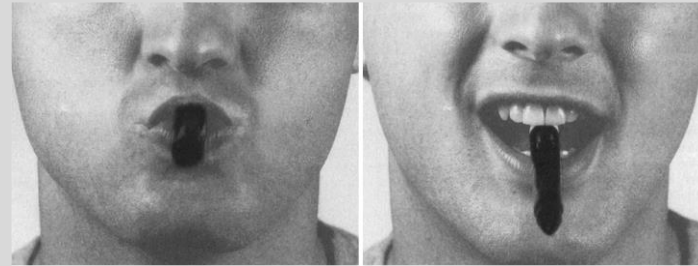
**Sich vorstellen, 20 Jahre jünger zu  
sein**



Stellschraube  
Körper

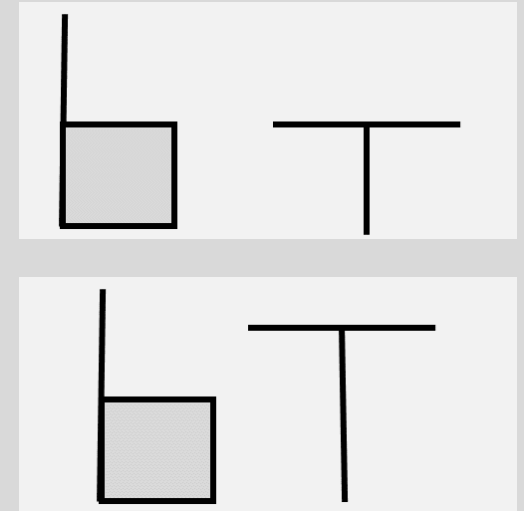


### Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



### Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992



### Stellschrauben

Stellschraube  
Körper



Ziel

Wirkungen	Nebenwirkungen





### Stellschrauben

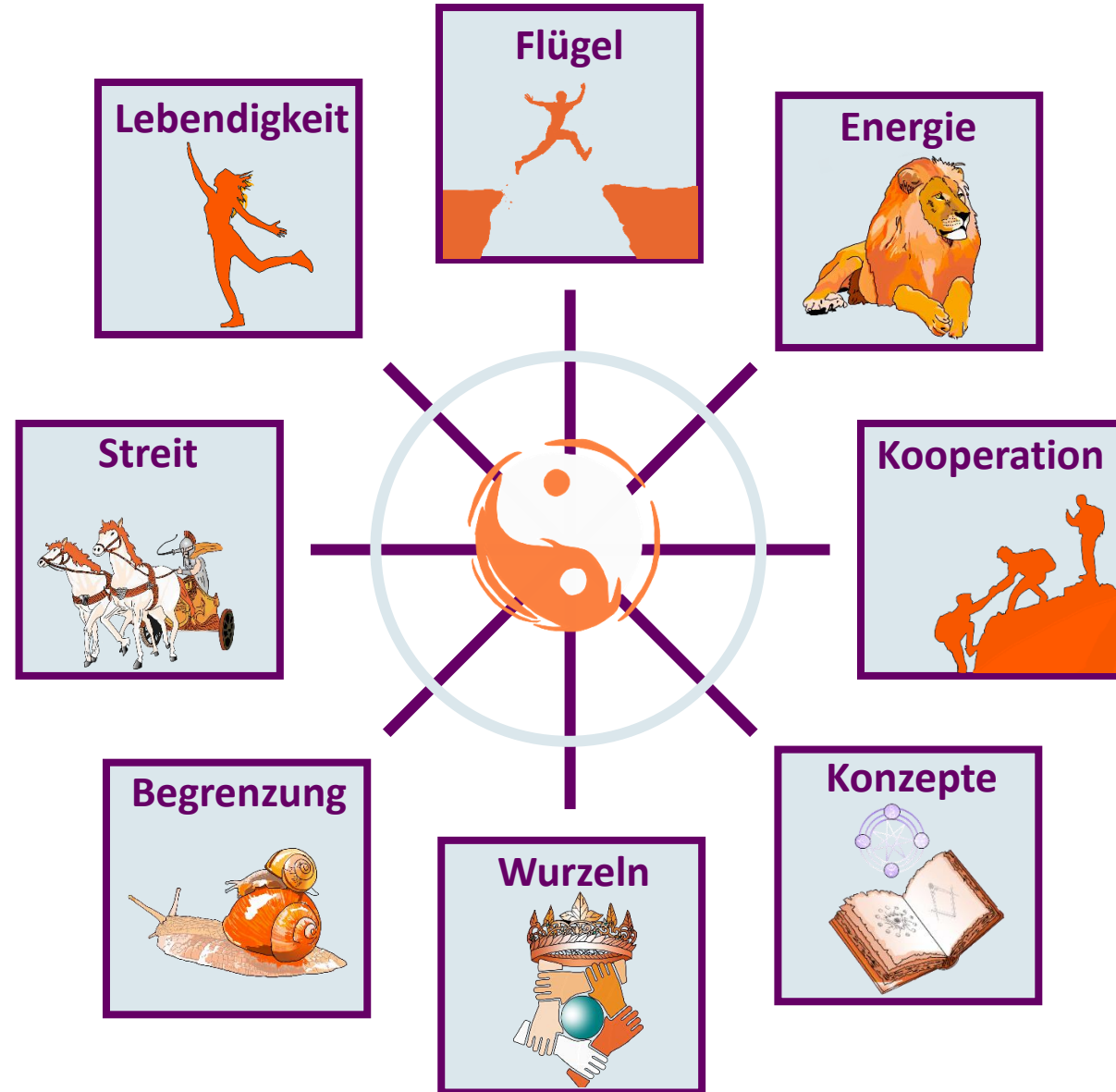
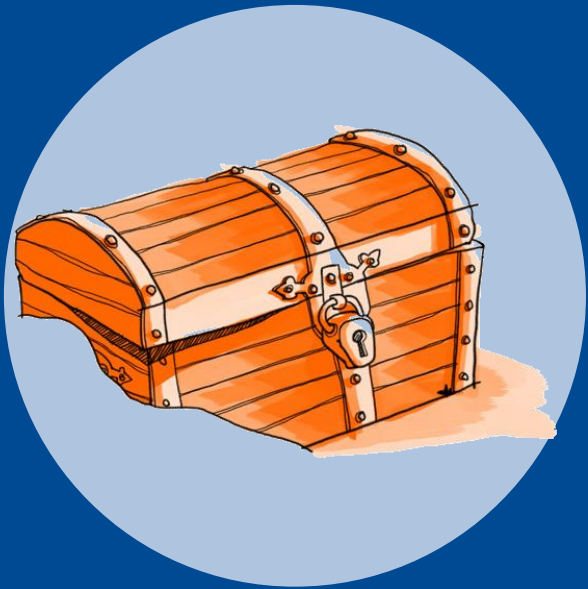
Stellschraube  
Körper



Situation	Alte Körperhaltung	Alte Emotion	Neue Körperhaltung	Neue Emotion



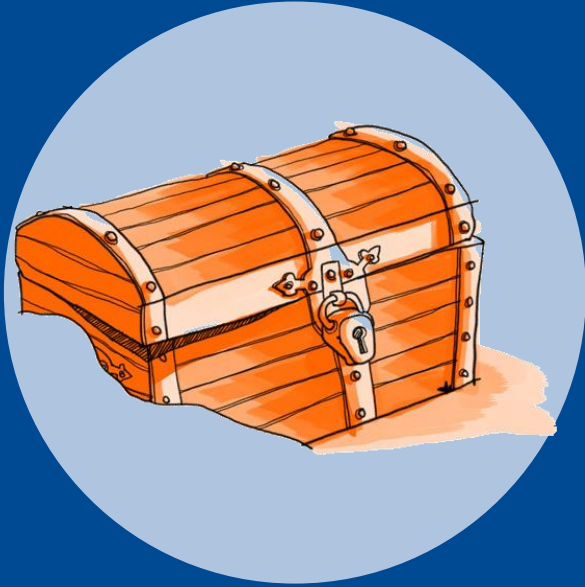
### Ressourcen

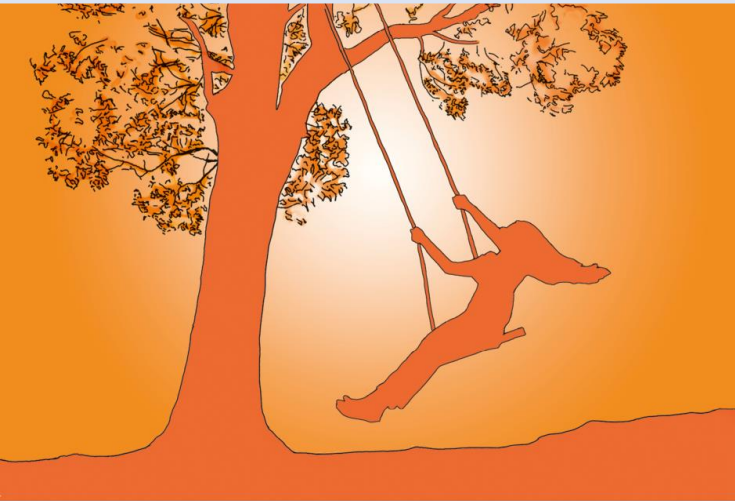


### Mein Motivationsatz



### Hausaufgabe





Eckert • Tarnowski

