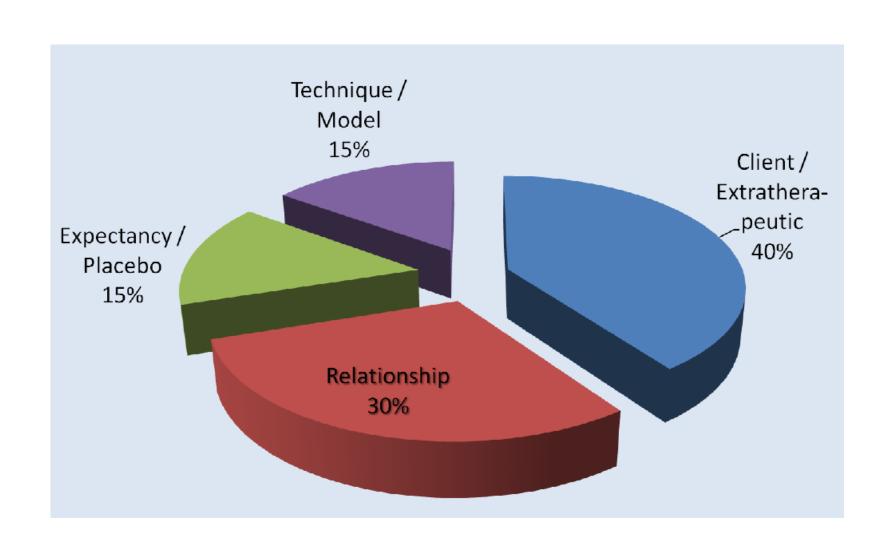
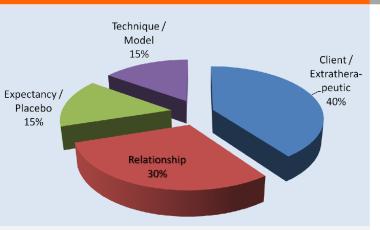


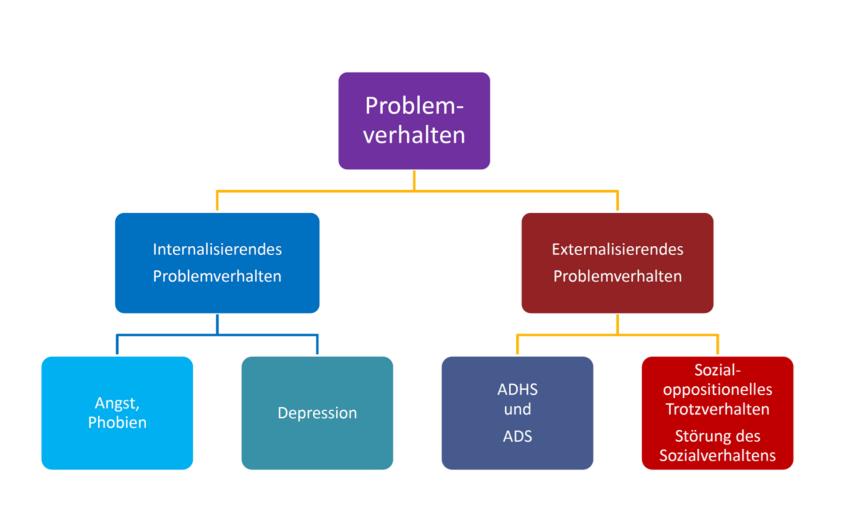
Prof. Dr. Marcus Eckert

Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht
Internalisierendes Problemverhalten

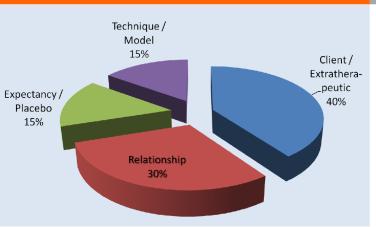


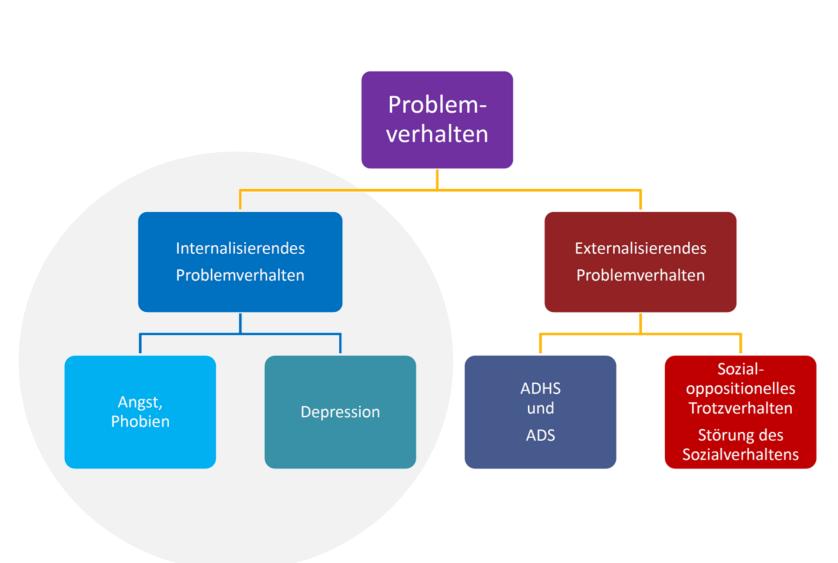




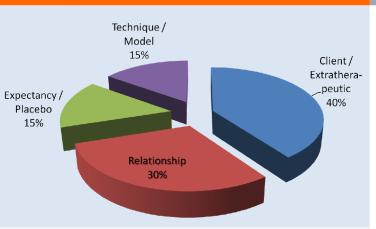




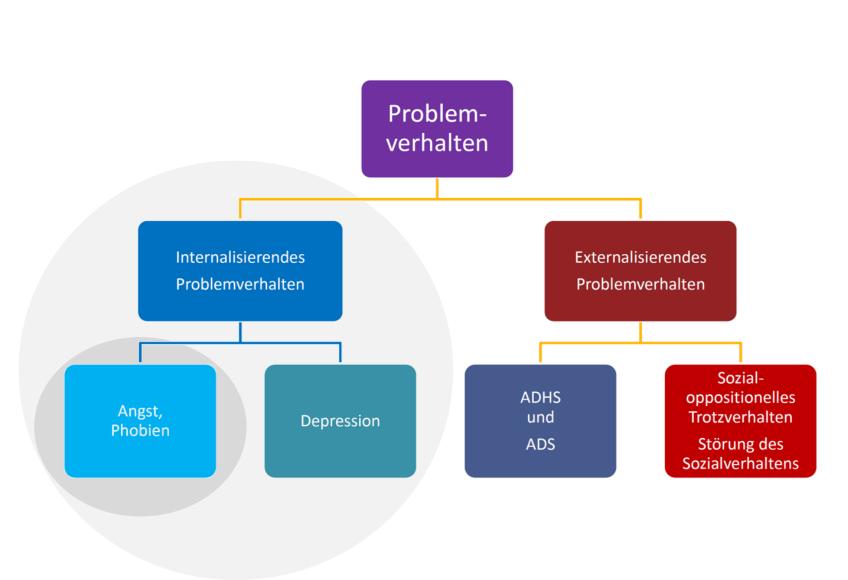






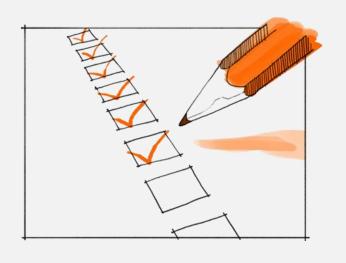


Prävalenz von Angststörungen: 10 bis 15%





Angststörungen

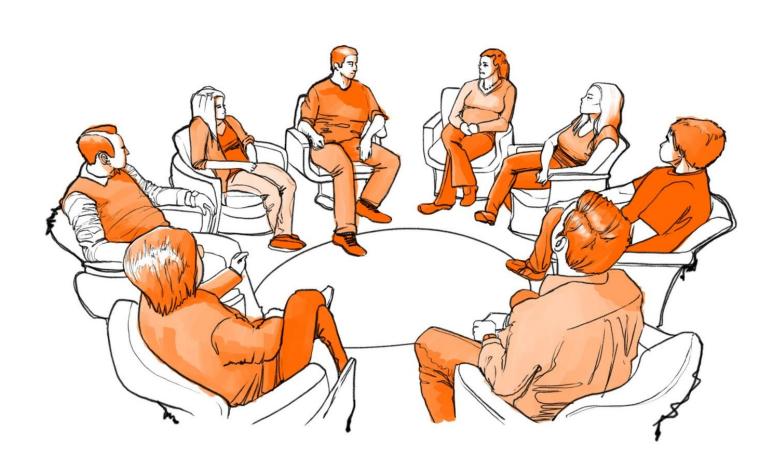


- ❖ Angst: Eine hilfreiche Emotion
- Entstehung von Angststörungen
- ❖ Überblick über ausgewählte Angststörungen
- ❖ Interventionen, die in der Schule möglich sind
- Soziale Phobie
- Emotionale Störung mit Trennungsangst
- Generalisierte Angststörung



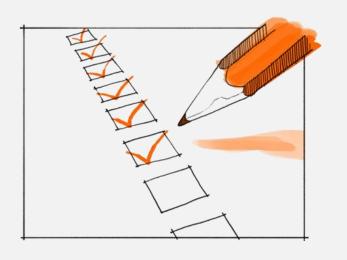
Erwartungsklärung







Angststörungen



- **Angst: Eine hilfreiche Emotion**
- Entstehung von Angststörungen
- ❖ Überblick über ausgewählte Angststörungen
- ❖ Interventionen, die in der Schule möglich sind
- Soziale Phobie
- ***** Emotionale Störung mit Trennungsangst
- Generalisierte Angststörung

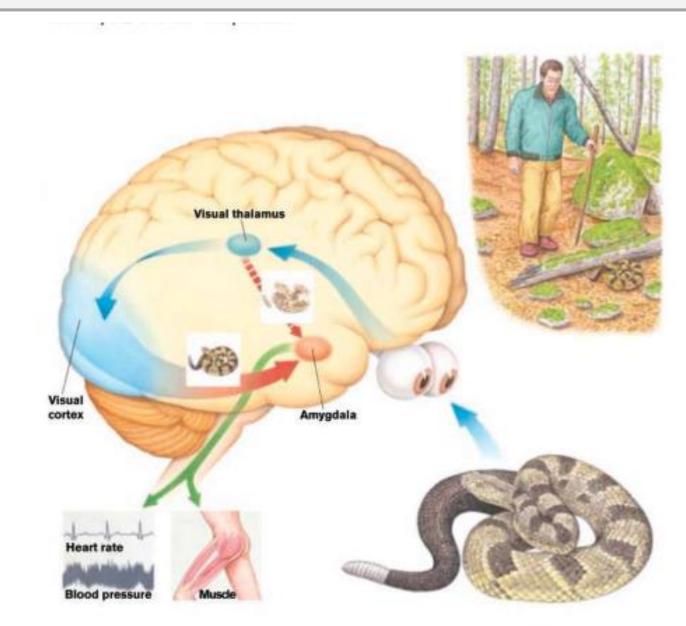


Angst



- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung: Kampf oder Flucht





Emotionen

Effektive Programme



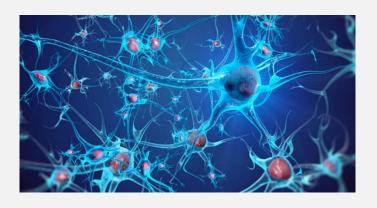


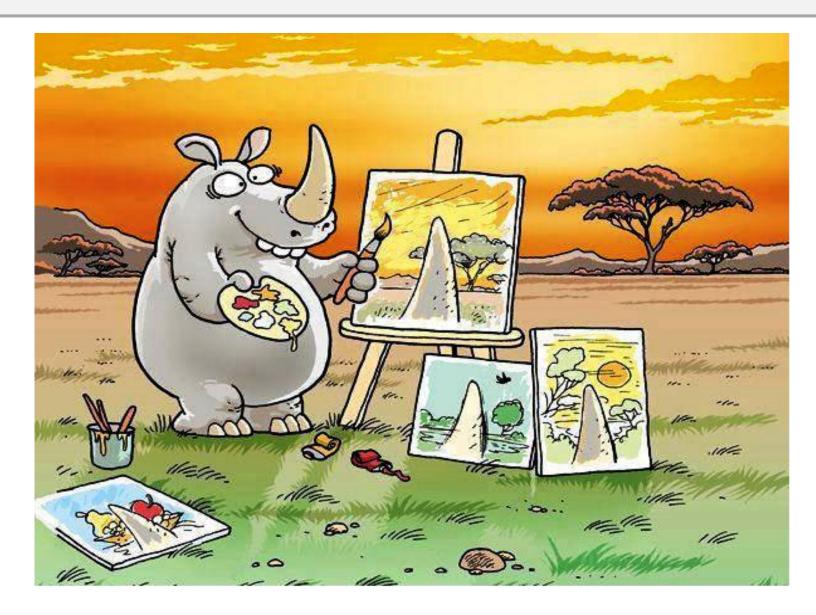


Exkurs: Konstruktivismus

Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind; sondern wie die Bilder, die wir uns von ihnen machen!

Hebbsche Regel
Neurons that fire together
wire together









Fehlen häufiger, sind häufiger krank





Fehlen häufiger, sind häufiger krank

Zeigen oft Hilflosigkeit und sind wenig zufrieden mit sich





Fehlen häufiger, sind häufiger krank

Zeigen oft Hilflosigkeit und sind wenig zufrieden mit sich

Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe





Fehlen häufiger, sind häufiger krank

Zeigen oft Hilflosigkeit und sind wenig zufrieden mit sich

Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe

Werden von Erwachsenen oft als "negativ" eingeschätzt und in ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit unterschätzt





Fehlen häufiger, sind häufiger krank

Zeigen oft Hilflosigkeit und sind wenig zufrieden mit sich

Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe

Werden von Erwachsenen oft als "negativ" eingeschätzt und in ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit unterschätzt

Leisten in allen Schulfächern weniger, erhalten schlechtere Noten und schneiden in Schulleistungstests schlechter ab





Fehlen häufiger, sind häufiger krank

Zeigen oft Hilflosigkeit und sind wenig zufrieden mit sich

Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe

Werden von Erwachsenen oft als "negativ" eingeschätzt und in ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit unterschätzt

Leisten in allen Schulfächern weniger, erhalten schlechtere Noten und schneiden in Schulleistungstests schlechter ab

Problematischer Attributionsstil: Neigen dazu, Leistungserfolge mit externalen Faktoren (leichte Aufgaben, Glück) zu erklären





Fehlen häufiger, sind häufiger krank

Zeigen oft Hilflosigkeit und sind wenig zufrieden mit sich

Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe

Werden von Erwachsenen oft als "negativ" eingeschätzt und in ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit unterschätzt

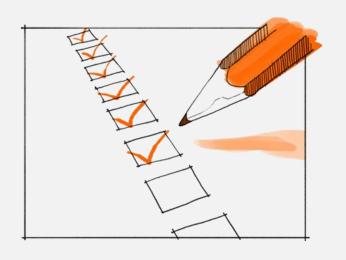
Leisten in allen Schulfächern weniger, erhalten schlechtere Noten und schneiden in Schulleistungstests schlechter ab

Problematischer Attributionsstil: Neigen dazu, Leistungserfolge mit externalen Faktoren (leichte Aufgaben, Glück) zu erklären

Neigen dazu, Misserfolge mit internalen Faktoren (fehlende eigene Begabung) zu erklären-> Misserfolgsorientierung



Angststörungen

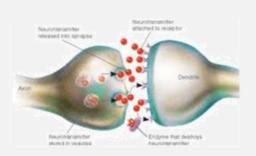


- ❖ Angst: Eine hilfreiche Emotion
- ***** Entstehung von Angststörungen
- ❖ Überblick über ausgewählte Angststörungen
- ❖ Interventionen, die in der Schule möglich sind
- Soziale Phobie
- Emotionale Störung mit Trennungsangst
- Generalisierte Angststörung



Umgang mit Erwartungsangst





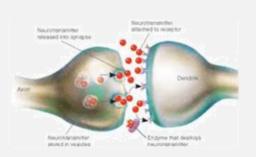


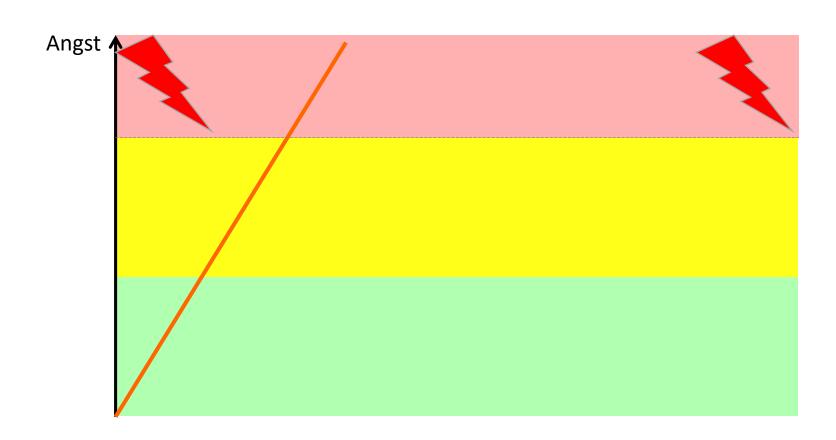
Zeit



Umgang mit Erwartungsangst



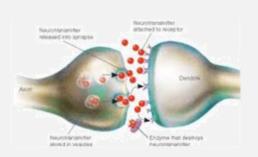


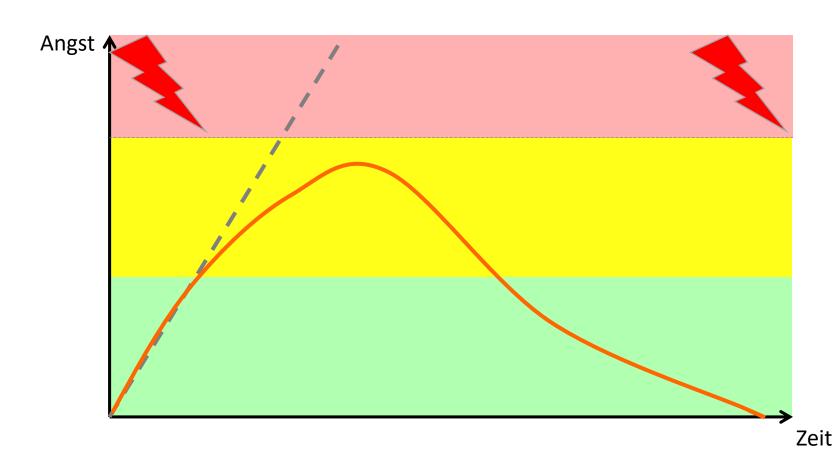




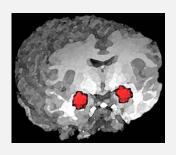
Umgang mit Erwartungsangst





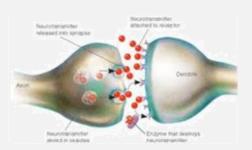


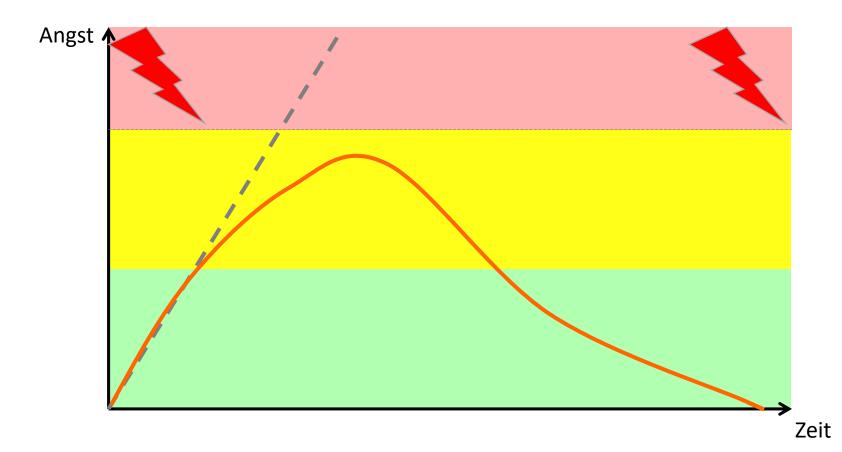






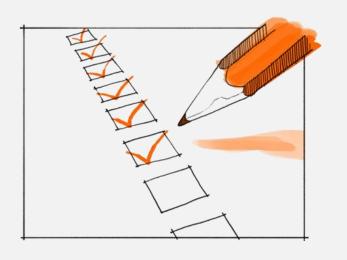
Verstärkte Wahrnehmung von Gefahr







Angststörungen



- ❖ Angst: Eine hilfreiche Emotion
- Entstehung von Angststörungen
- ❖ Überblick über ausgewählte Angststörungen
- Interventionen, die in der Schule möglich sind
- Soziale Phobie
- Emotionale Störung mit Trennungsangst
- Generalisierte Angststörung



Interventionen, die in der Schule möglich sind



- Validieren
- Arbeiten am Klassenklima
- Den Körper nutzen
- Mutproben bestehen und Selbstwirksamkeit f\u00f6rdern
- Expositionsverfahren (Konfrontation)
- ❖ Perspektivwechsel: Ressourcen in den Blick nehmen
- Geschichten sind gute Lehrmeister



Interventionen, die in der Schule möglich sind



- Validieren
- Arbeiten am Klassenklima
- Den Körper nutzen
- Mutproben bestehen und Selbstwirksamkeit f\u00f6rdern
- Expositionsverfahren (Konfrontation)
- ❖ Perspektivwechsel: Ressourcen in den Blick nehmen
- Geschichten sind gute Lehrmeister



Zuhören und sich verstanden führen



Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören.

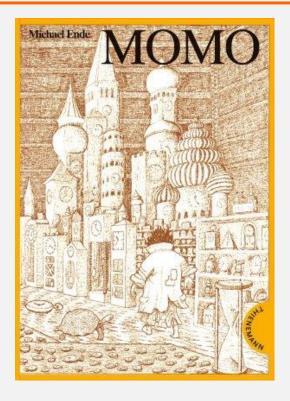
Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.





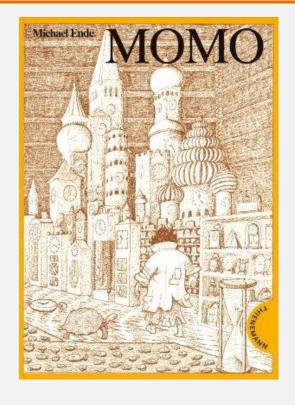


Validieren

- ✓ V1 Ungeteilte Aufmerksamkeit: aktives Zuhören, Erinnern von vorher Gesagtem,
 Interessenssignale
- ✓ V2 Modalitätskonforme Kommunikation:
 - Kognition → Kognition: "Meine Freundin hat mich angeschrien." → "Du hattest also einen Konflikt mit deiner Freundin."
 - Emotion → Emotion: "Ich war stocksauer." → "Du warst enorm wütend."
- **✓ V3 Kreuzmodale Kommunikation (Mind-Reading):**
 - Kognition → Emotion: "Mein Bruder hat sich voll über mich lustig gemacht." → "Du bist jetzt wütend."
 - Emotion → Kognition: "Ich bin wütend." → "Wahrscheinlich denkst du darüber nach, wie du dich rächen kannst."
- ✓ **V4 Auf Biografie bezogene Kommunikation:** Zusammenhang zwischen Erfahrung und Verhalten deutlich machen.
- ✓ V5 Auf gegenwärtigen subjektiven Kontext bezogene Kommunikation: "Du denkst, dass man sich sofort wehren muss, um cool zu sein."
- ✓ **V6 Generalisierte Kommunikation:** radikale Echtheit, vermitteln, dass das Verhalten normal ist und der Schüler ein gleichwertiger Partner ist. Lehrer: "Wenn mir das passiert wäre, würde ich auch traurig werden."



Impuls: Validieren kennen Sie!



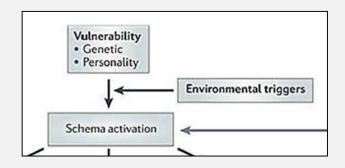


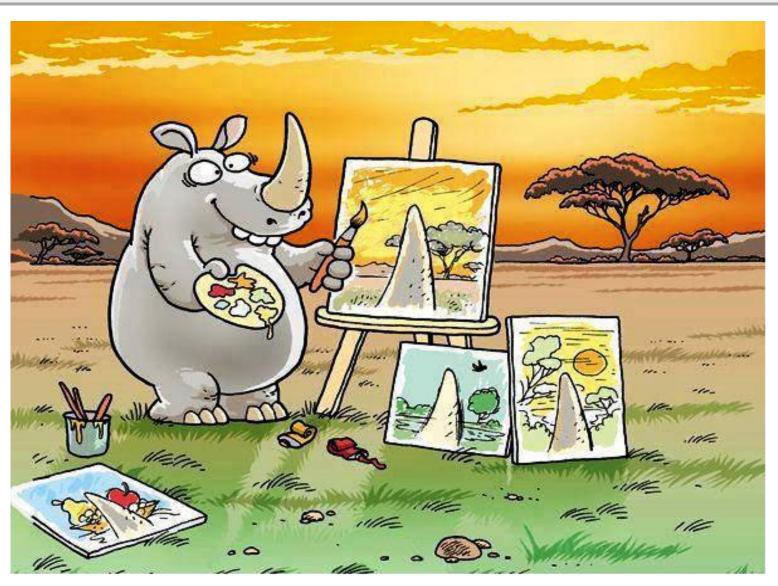
Erinnern Sie sich einmal an ein Gespräch, in dem Sie von Ihren Sorgen erzählt haben und sich dabei so richtig verstanden gefühlt haben. Was hat Ihre Gesprächspartnerin gesagt, getan oder was hat sie vielleicht auch unterlassen, so dass Sie sich ernstgenommen und verstanden gefühlt haben? Notieren Sie zunächst einmal, was für Sie hilfreich war.





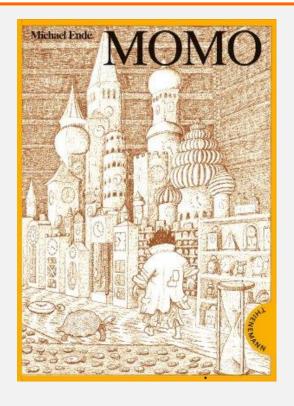
Kognitive Schemata







Experiment: Spiegeln





- √ (a) Spiegeln sie einmal nur ganz technisch und mechanisch.
- ✓ (b) Bevor Sie zu spiegeln beginnen, versetzen Sie sich zuerst in das Gefühl, dass sie für Ihre Gesprächspartnerin gerne da sind und dass es Sie interessiert, was Ihre Gesprächspartnerin auf dem Herzen hat. Erst dann beginnen Sie das Rollenspiel, in dem Sie auch nur spiegeln. Also keine Ratschläge geben oder inhaltliche Nachfragen stellen.
- ✓ (c) Überlegen Sie gemeinsam, welche Haltung, welche Stimmung (vielleicht auch welcher Blick) das Gefühl des Ernstgenommen-Werdens und des Sich-Verstanden-Fühlens verstärkt. Probieren Sie es aus. Variieren Sie nur das Nonverbale und Paraverbale. Am besten, indem Sie innere Bilder und eigene Gefühle verändern.
- ✓ **Auswertung:** Wann war es für Sie stimmig? Wann fühlte sich Ihre Gesprächspartnerin ernstgenommen und ehrlich verstanden?



Interventionen, die in der Schule möglich sind



- Validieren
- Arbeiten am Klassenklima
- Den Körper nutzen
- Mutproben bestehen und Selbstwirksamkeit f\u00f6rdern
- Expositionsverfahren (Konfrontation)
- ❖ Perspektivwechsel: Ressourcen in den Blick nehmen
- Geschichten sind gute Lehrmeister



Interventionen, die in der Schule möglich sind



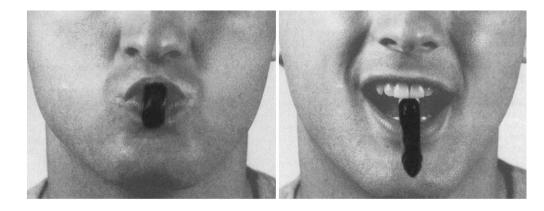
- Validieren
- Arbeiten am Klassenklima
- Den Körper nutzen
- Mutproben bestehen und Selbstwirksamkeit f\u00f6rdern
- Expositionsverfahren (Konfrontation)
- ❖ Perspektivwechsel: Ressourcen in den Blick nehmen
- Geschichten sind gute Lehrmeister



Angst und Körperhaltung (Embodiment)



- ✓ Facial-Feedback-Hypothese
 - Strack, Martin, & Stepper, 1988



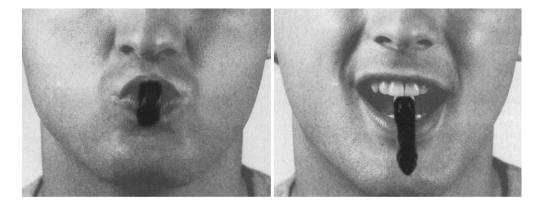


Angst und Körperhaltung (Embodiment)



✓ Facial-Feedback-Hypothese

Strack, Martin, & Stepper, 1988



✓ Body-Feedback-Hypothese

- Amy-Cuddy-Studie (2013)
- Handflächenstudie-Studie (Förster, 2003)
- Möbelstudie (Stepper, 1992)

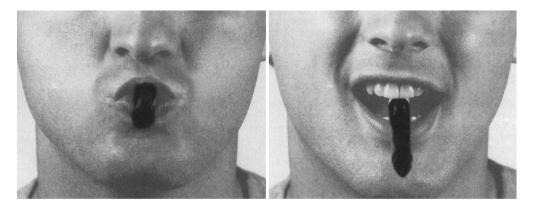


Angst und Körperhaltung (Embodiment)



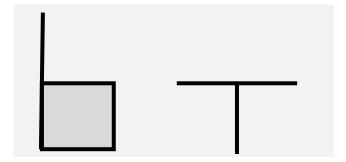
✓ Facial-Feedback-Hypothese

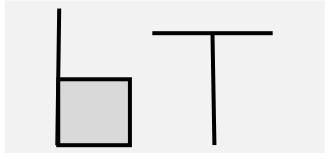
• Strack, Martin, & Stepper, 1988



✓ Body-Feedback-Hypothese

- Amy-Cuddy-Studie (2013)
- Handflächenstudie-Studie (Förster, 2003)
- Möbelstudie (Stepper, 1992)







Interventionen, die in der Schule möglich sind



- Validieren
- Arbeiten am Klassenklima
- Den Körper nutzen
- Mutproben bestehen und Selbstwirksamkeit f\u00f6rdern
- Expositionsverfahren (Konfrontation)
- ❖ Perspektivwechsel: Ressourcen in den Blick nehmen
- Geschichten sind gute Lehrmeister







Ipse quid audes?







Leben und Lernen beginnen am Ende Deiner Komfortzone!

Ipse quid audes?





Wann haben Sie sich das letzte Mal bewegt?

Wann haben Sie Neues gewagt und riskant experimentiert?

Woher kam der Mut?

Was sollten Sie mal wagen?



Leben und Lernen beginnen am Ende Deiner Komfortzone!

Ipse quid audes?





Wann haben Sie sich das letzte Mal bewegt?

Wann haben Sie Neues gewagt und riskant experimentiert?

Woher kam der Mut?

Was sollten Sie mal wagen?



Leben und Lernen beginnen am Ende Deiner Komfortzone!

Ipse quid audes?



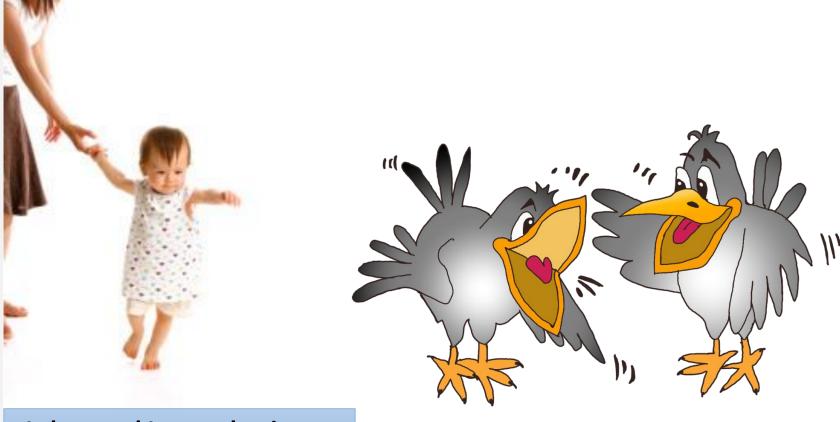


Wann haben Sie sich das letzte Mal bewegt?

Wann haben Sie Neues gewagt und riskant experimentiert?

Woher kam der Mut?

Was sollten Sie mal wagen?



Leben und Lernen beginnen am Ende Deiner Komfortzone!

Ipse quid audes?





Wann haben Sie sich das letzte Mal bewegt?

Wann haben Sie Neues gewagt und riskant experimentiert?

Woher kam der Mut?

Was sollten Sie mal wagen?



Ipse quid audes?



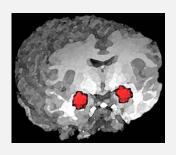
Interventionen, die in der Schule möglich sind



- Validieren
- Arbeiten am Klassenklima
- Den Körper nutzen
- Mutproben bestehen und Selbstwirksamkeit f\u00f6rdern
- **Expositionsverfahren (Konfrontation)**
- ❖ Perspektivwechsel: Ressourcen in den Blick nehmen
- Geschichten sind gute Lehrmeister

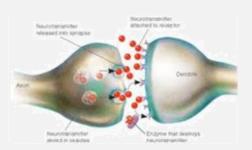


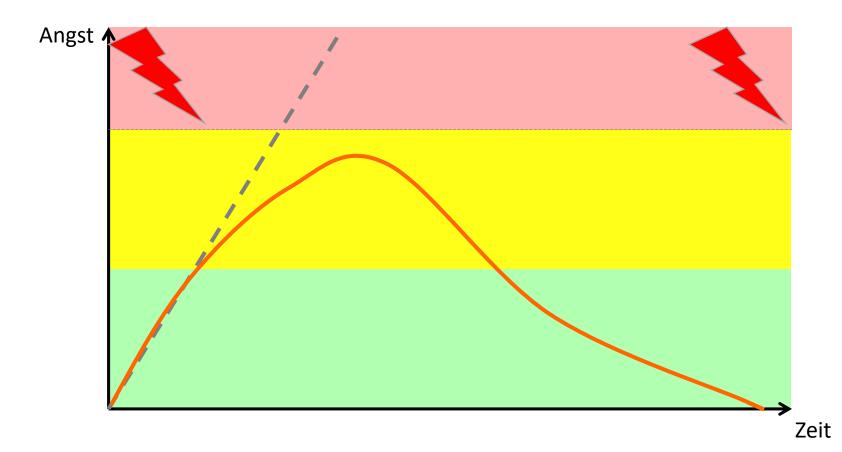
Überwindung von Angst





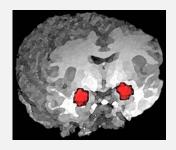
Verstärkte Wahrnehmung von Gefahr

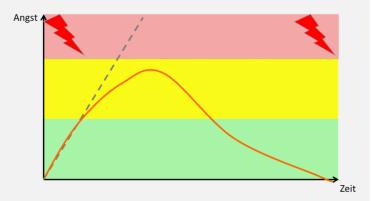


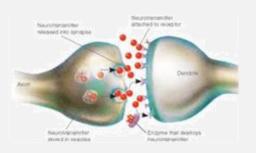




Gestufte Exposition (für die Schule angepasst)







- Gemeinsam mit der Schüler*in eine Angsthierarchie (Stufenhierarchie) entwickeln
- 2. Einüben von Entspannung oder einer günstigen Körperhaltung
- Exposition: Angstsituation einer unteren Stufe (= wenig bedrohlich) in der Vorstellung + Abruf von Entspannung/ Einnehmen der günstigen Körperhaltung
- 4. Exposition: Angstsituation einer unteren Stufe (= wenig bedrohlich) in der Realität + Abruf von Entspannung/ Einnehmen der günstigen Körperhaltung
- 5. (Bei Angstfreiheit im Schritt 4): Nächste Stufe der Angsthierarchie wählen



Affektive Störungen



- ➤ Major Depression
- ➤ Bipolare Affektstörung
- > Manie
- Dysthemie



Leitsymptome:

- Betrübte Stimmung
- ❖ Interessensverlust/ Antriebslosigkeit/ Freundlosigkeit
- **❖** Leichte Ermüdbarkeit

Die meisten Menschen kennen das von sich selbst. Was kennen Sie davon selbst? Wann erleben Sie diese Symptome? Was machen Sie dann?



Was wissen wir über Depression?

Diagnostik



Kriterium B:

Klinisch relevantes Leiden oder bedeutsame Funktionsbeeinträchtigungen

Kriterium C:

Nicht Folge einer Substanzen oder eines modifizierenden Krankheitsfaktor Erwachsene

Kriterium A:

Mindestens 5 der folgenden Symptome müssen mindestens für 2 Wochen vorhanden sein, Symptome 1 und/oder 2 notwendig.

- 1. Depressive Verstimmung während der meisten Zeit des Tages beinahe jeden Tag
- 2. Verminderte Fähigkeit, Freude/Vergnügen zu empfinden (Anhedonie) oder Interesse an Aktivitäten zu empfinden beinahe jeden Tag
- 3. Gewichtsveränderungen oder Appetitänderungen beinahe jeden Tag
- 4. Schlafstörungen (Insomnie oder Hypersomnie) beinahe jeden Tag
- 5. Psychomotorische Agitiertheit oder Verlangsamung beinahe jeden Tag
- 6. Müdigkeit oder Mangel an Energie beinahe jeden Tag
- 7. Gefühle von Wertlosigkeit oder unangemessener Schuld beinahe jeden Tag
- 8. Denk- und Konzentrationsstörungen, beinahe jeden Tag
- 9. Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Selbstmord



Was wissen wir über Depression?

Diagnostik



Kinder

- Reizbarkeit
- Körperliche Beschwerden
- Psychomotorische Unruhe
- Sozialer Rückzug
- Trennungsängste

Jugendliche

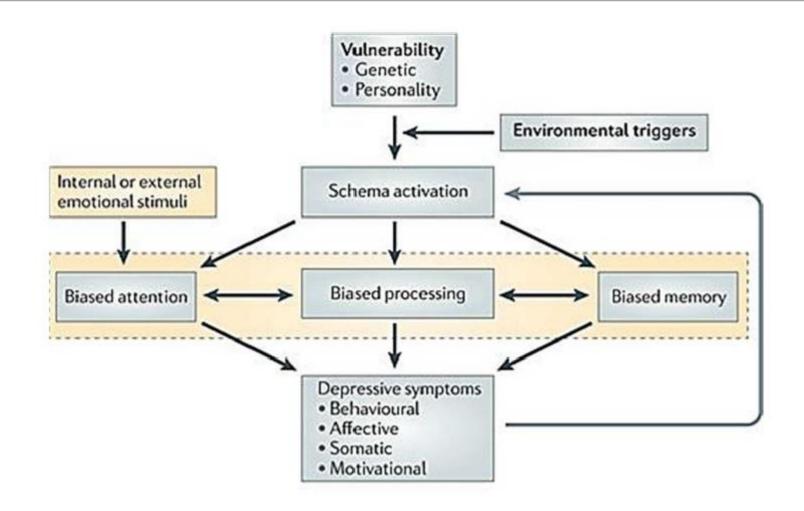
- Unlust, Hoffnungslosigkeit
- Erhöhtes Schlafbedürfnis
- Gewichtsveränderungen, auch keine altersgemäße Zunahme
- Suizidgedanken

Erwachsene

- Depressive Verstimmung während der meisten Zeit des Tages beinahe jeden Tag
- Verminderte Fähigkeit, Freude/Vergnügen zu empfinden (Anhedonie) oder Interesse an Aktivitäten zu empfinden beinahe jeden Tag
- Gewichtsveränderungen oder Appetitänderungen beinahe jeden Tag
- Schlafstörungen (Insomnie oder Hypersomnie) beinahe jeden Tag
- Psychomotorische Agitiertheit oder Verlangsamung beinahe jeden Tag
- Müdigkeit oder Mangel an Energie beinahe jeden Tag
- Gefühle von Wertlosigkeit oder unangemessener Schuld beinahe jeden Tag
- Denk- und Konzentrationsstörungen, beinahe jeden Tag
- Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Selbstmord

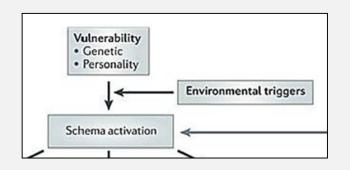


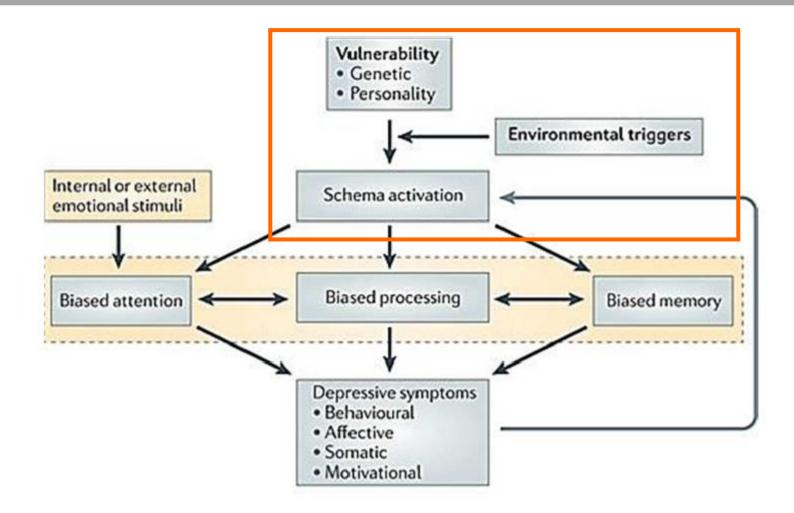
Kognitives Informationsverarbeitungsmodell





Kognitives Informationsverarbeitungsmodell

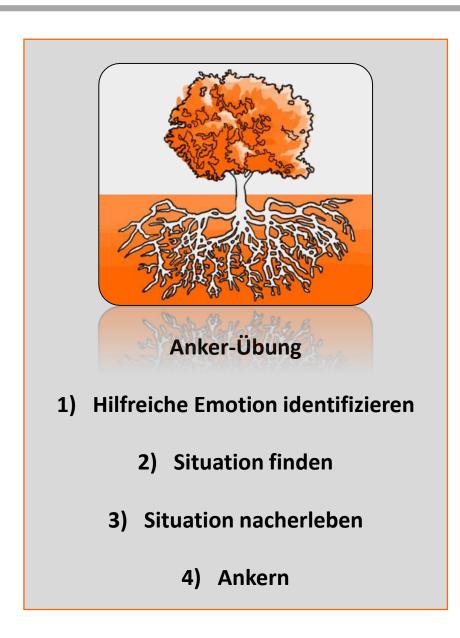




SIS KJ

Patronus-Baustein

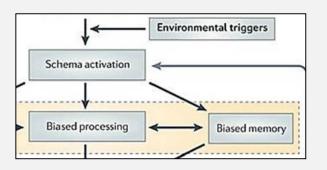




- Ruhe/ ausgeglichene Ruhe
- Mut
- (Selbst-)Sicherheit/ Selbstvertrauen
- Gelassenheit
- Schlagfertig/ Humor
- Ich bin OK
- Zuversicht
- Kraft/ innere Stärke
- Ich bin wertvoll
- Geborgenheit
- Zufriedenheit
- Selbstbestimmtheit/Unabhängigkeit
- Motivation
 - 1) Visuell
 - 2) Auditiv
 - 3) Kinästhetische
 - 4) Olfaktorisch
 - 6) Gustatorisch



Kognitives Informationsverarbeitungsmodell



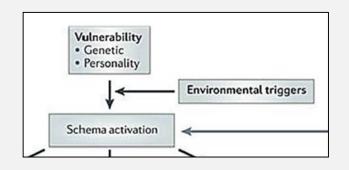


Tagesschätze finden





Kognitive Schemata



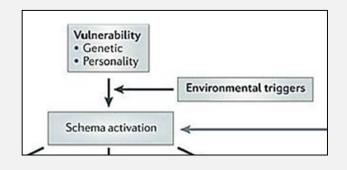




O-o, Anneliese, popel nicht!

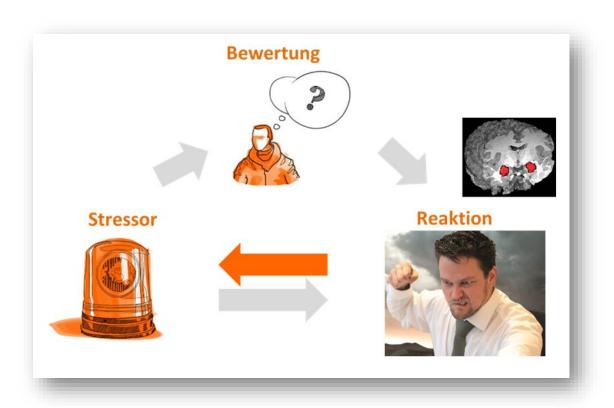


Kognitives Informationsverarbeitungsmodell



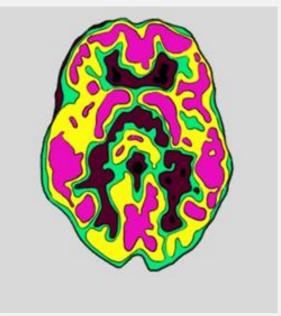
Negative Sicht

- > des Selbsts
- > der Welt
- > der Zukunft





PFC-Beteiligung





Negative Sicht

- > des Selbsts
- > der Welt
- > der Zukunft

Runterzieher

- 1. Forderungs-Runterzieher "Ich/Jemand anderes muss/sollte..."
- 2. Verallgemeinerungs-Runterzieher "Ich werde nie...", "Keiner wird mich jemals...", "Alle werden ..."
- 3. Katastrophen-Runterzieher "Es ist furchtbar, dass..." "Es ist schrecklich, dass ..."
- 4. Mücke-Elefant-Runterzieher
 Ein bestimmtes Ereignis wird überbewertet
 und als Hinweis für z. B. mangelnde Fähigkeit
 oder eine gekündigte Freundschaft gesehen:
 "Wenn ich die Arbeit nicht schaffe, dann bin
 ich ein totaler Versager!"



Negative Sicht

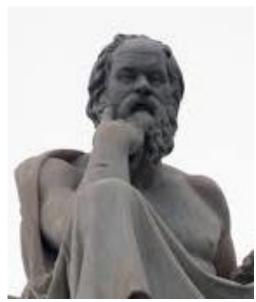
- > des Selbsts
- > der Welt
- > der Zukunft



Runterzieher

- 1. Forderungs-Runterzieher "Ich/Jemand anderes muss/sollte..."
- 2. Verallgemeinerungs-Runterzieher "Ich werde nie...", "Keiner wird mich jemals...", "Alle werden ..."
- 3. Katastrophen-Runterzieher "Es ist furchtbar, dass..." "Es ist schrecklich, dass ..."
- 4. Mücke-Elefant-Runterzieher
 Ein bestimmtes Ereignis wird überbewertet
 und als Hinweis für z. B. mangelnde Fähigkeit
 oder eine gekündigte Freundschaft gesehen:
 "Wenn ich die Arbeit nicht schaffe, dann bin
 ich ein totaler Versager!"

Hinterfragen







Negative Sicht

- > des Selbsts
- > der Welt
- > der Zukunft



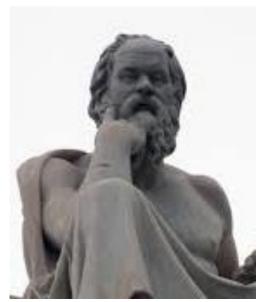
Hilfreiche Fragen/ Gedanken

- Realitätscheck & Konkretisierung
- Auf eigene Erfolge und Stärken besinnen
- Blick auf das Positive, die Chancen und den Sinn
- Entkatastrophisieren
- Relativieren und Distanzieren

Magic Mind

Ausnahmen erfragen?

Hinterfragen







Negative Sicht

- > des Selbsts
- > der Welt
- > der Zukunft



Hilfreiche Fragen/ Gedanken

- Realitätscheck & Konkretisierung
- Auf eigene Erfolge und Stärken besinnen
- Blick auf das Positive, die Chancen und den Sinn
- Entkatastrophisieren
- Relativieren und Distanzieren
- Ausnahmen erfragen?





RLICK AUF DAS POSITIVE

Wozu könnte diese Situation gut sein?

Was kann ich in dieser Situation lernen?

Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?



Negative Sicht

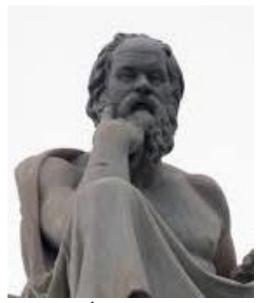
- > des Selbsts
- > der Welt
- > der Zukunft



Raufzieher

- "Ich werde es schaffen!"
- "Ich habe schon viel geschafft, wenn das mal nicht klappt, ist es auch in Ordnung?"
- "Viele Menschen mögen mich. Bestimmt werden die anderen mich auch mögen."
- "Wenn mich nicht immer alle gleich mögen, ist das ok. Ich mag auch nicht alle gleichermaßen."
- ..

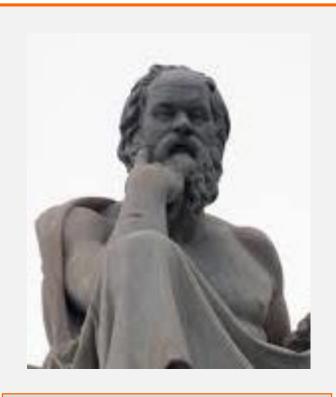
Hinterfragen







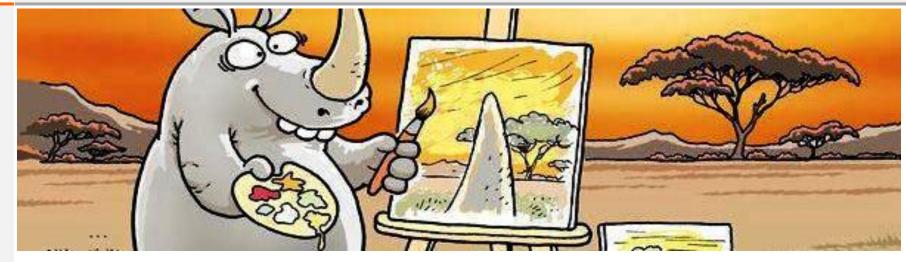
Sokratische Gesprächsführung



Hedonistische Disputation (Tut mir diese Sichtweise gut?)

Empirische Prüfung

Beweise, Gegenbeweise, logische Konsistenz



- > Fragen in einer Form stellen, die der Schüler noch nie gehört hat
- Fragen stellen, die eine Neuverarbeitung vertrauter Informationen erfordern, z.B. Vergleiche anstellen lassen
- ➤ Bei wichtigen Themen beharrlich nach Details fragen und nicht abschweifen lassen
- ➤ Bewerten lassen, was in dem Moment das Zentrale für den Schüler ist ("Was bedeutet es für dich, wenn…")
- ➤ Zusammenfassen lassen, generelle Regeln abstrahieren lassen, Erklärungen finden oder Analogien bilden lassen
- > "Was-wäre-wenn"-Fragen stellen
- Ablaufe künstlich verlangsamen und in Zeitlupe analysieren
- Schüler über negativsten Ausgang einer Problemsituation spekulieren lassen



Sokratische Gesprächsführung





(Tut mir diese Sichtweise gut?)

Empirische Prüfung

Beweise, Gegenbeweise, logische Konsistenz



- > Fragen in einer Form stellen, die der Schüler noch nie gehört hat
- Fragen stellen, die eine Neuverarbeitung vertrauter Informationen erfordern, z.B. Vergleiche anstellen lassen
- Bei wichtigen Themen beharrlich nach Details fragen und nicht abschweifen lassen
- ➤ Bewerten lassen, was in dem Moment das Zentrale für den Schüler ist ("Was bedeutet es für dich, wenn…")
- ➤ Zusammenfassen lassen, generelle Regeln abstrahieren lassen, Erklärungen finden oder Analogien bilden lassen
- > "Was-wäre-wenn"-Fragen stellen
- ➤ Ablaufe künstlich verlangsamen und in Zeitlupe analysieren
- > Schüler über negativsten Ausgang einer Problemsituation spekulieren lassen