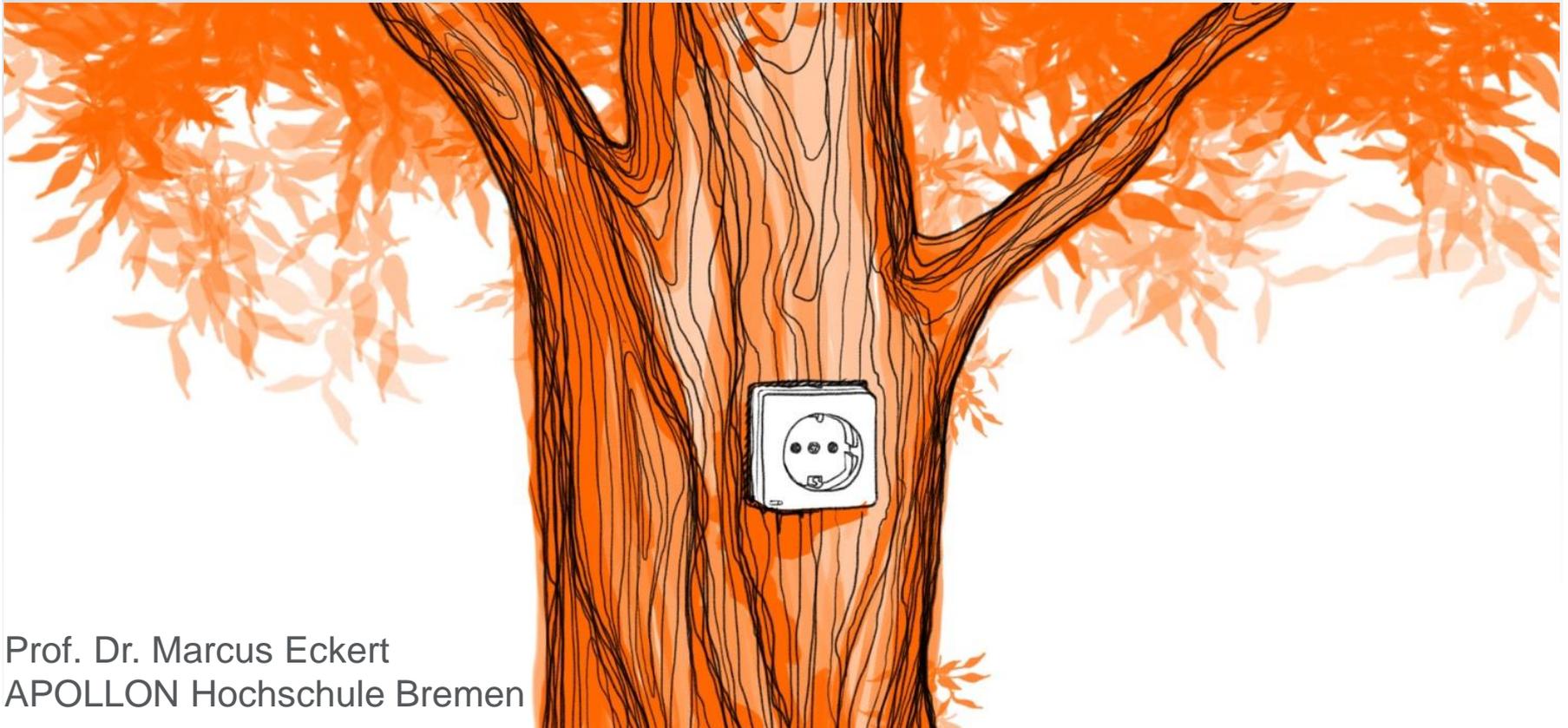




University of Applied Sciences

**APOLLON** Hochschule  
der Gesundheitswirtschaft

## IM ALLTAG AUFTANKEN RESSOURCEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN FINDEN



Prof. Dr. Marcus Eckert  
APOLLON Hochschule Bremen

## Prof. Dr. Marcus Eckert

- 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

# CORONABEDINGTE BE- UND ENTLASTUNGEN



## **COPSY (2021)**

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)

# CORONABEDINGTE BE- UND ENTLASTUNGEN



## COPSY (2021)

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)
- Psychische Auffälligkeiten sind **keine** psychischen Erkrankungen

# CORONABEDINGTE BE- UND ENTLASTUNGEN



## COPSY (2021)

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)
- Psychische Auffälligkeiten sind **keine** psychischen Erkrankungen
- Vor allem: Sorgen, Angst und depressive Stimmungen

# CORONABEDINGTE BE- UND ENTLASTUNGEN



## COPSY (2021)

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)
- Psychische Auffälligkeiten sind **keine** psychischen Erkrankungen
- Vor allem: Sorgen, Angst und depressive Stimmungen
- „*Wer vor der Pandemie gut dastand, Strukturen erlernt hat und sich in seiner Familie wohl und gut aufgehoben fühlt, wird auch gut durch die Pandemie kommen.*“ Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer

# CORONABEDINGTE BE- UND ENTLASTUNGEN



## COPSY (2021)

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)
- Psychische Auffälligkeiten sind **keine** psychischen Erkrankungen
- Vor allem: Sorgen, Angst und depressive Stimmungen
- „*Wer vor der Pandemie gut dastand, Strukturen erlernt hat und sich in seiner Familie wohl und gut aufgehoben fühlt, wird auch gut durch die Pandemie kommen.*“ Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer

## „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)



## COPSY (2021)

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)
- Psychische Auffälligkeiten sind **keine** psychischen Erkrankungen
- Vor allem: Sorgen, Angst und depressive Stimmungen
- „*Wer vor der Pandemie gut dastand, Strukturen erlernt hat und sich in seiner Familie wohl und gut aufgehoben fühlt, wird auch gut durch die Pandemie kommen.*“ Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer

## „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)

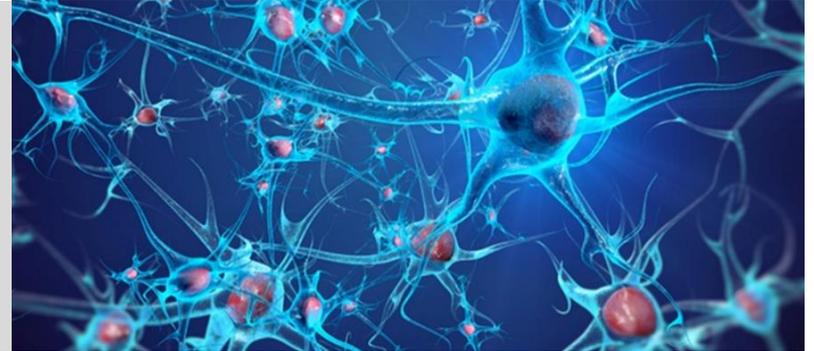
Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie teilt Befürchtungen nicht, wonach Lockdowns und Kontaktverbote zu schweren psychischen Schäden bei Kindern führen. **Mediale Aspekte der Corona-Pandemie müssten "entkatastrophiert" werden.**

- Ungünstiges Lernen
- Wie wir den Körper nutzen können
- Benefit finding – oder Ressourcen die im Unglück liegen
- Die wohl temperierte Schule?

- **Ungünstiges Lernen**
- Wie wir den Körper nutzen können
- Benefit finding – oder Ressourcen die im Unglück liegen
- Die wohl temperierte Schule?

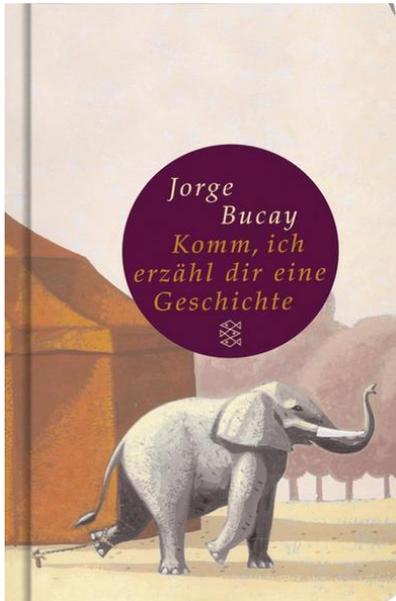
## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together

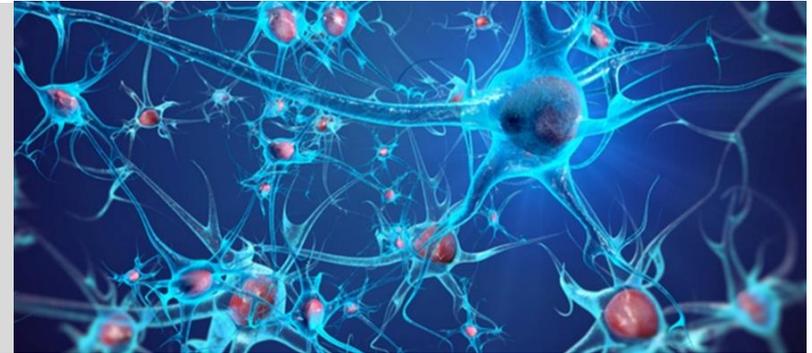


## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together

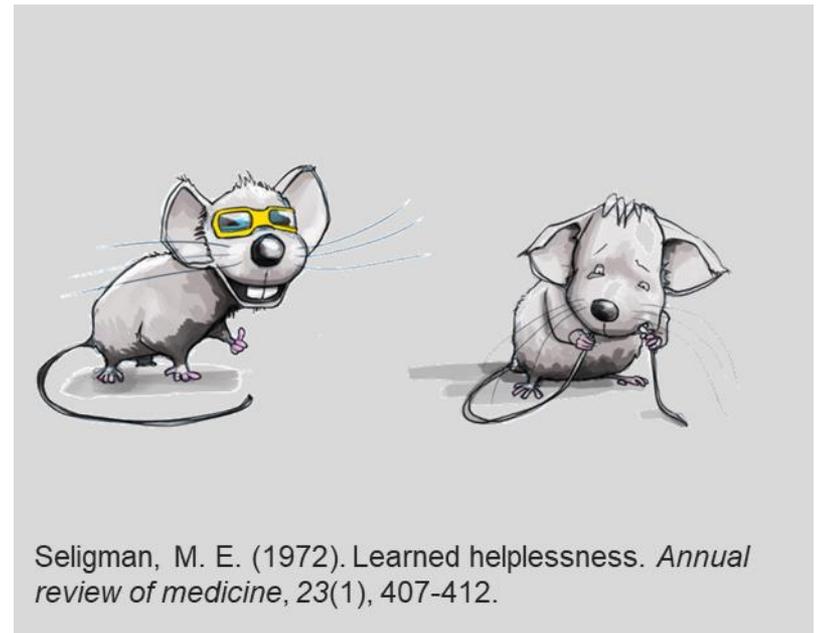
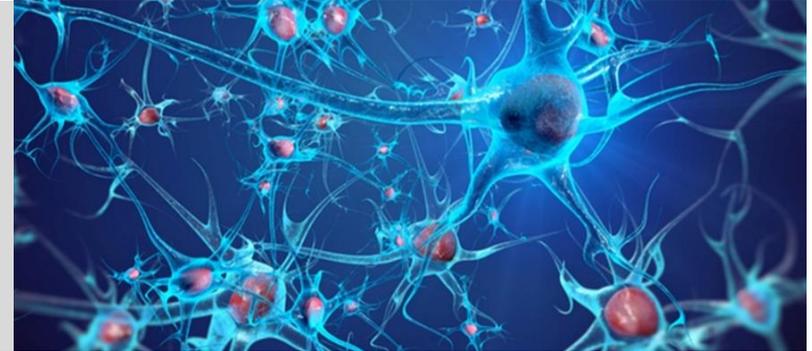


## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



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

## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



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

## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together

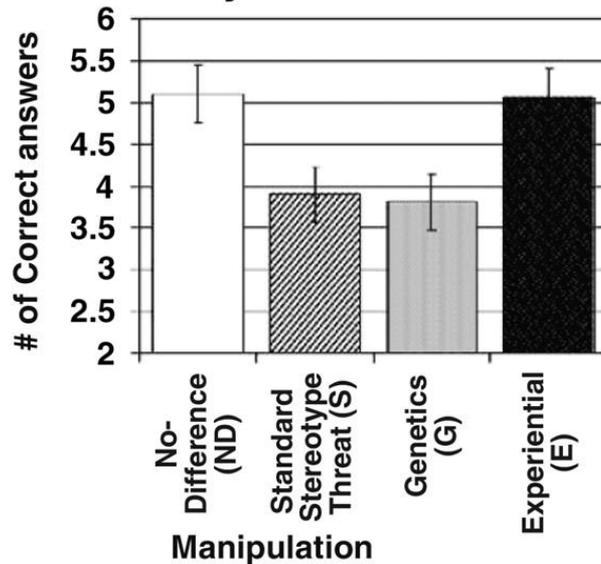


## Hebbsche Lernregel (1949)

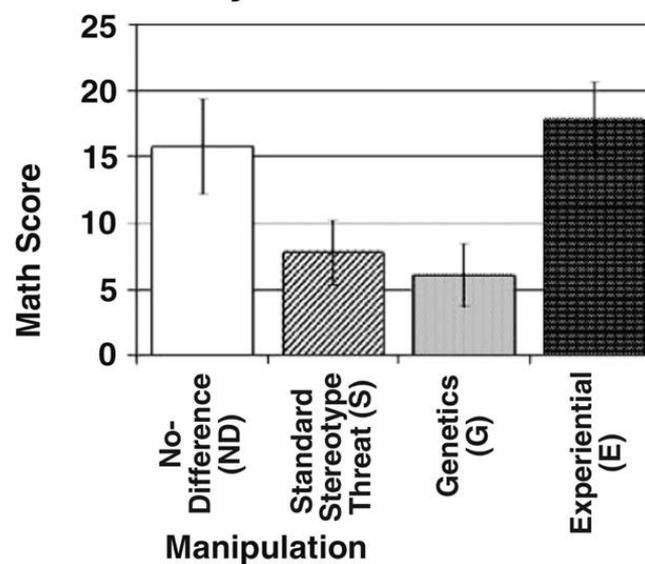
Neurons that fire together wire together



**Study 1 results**



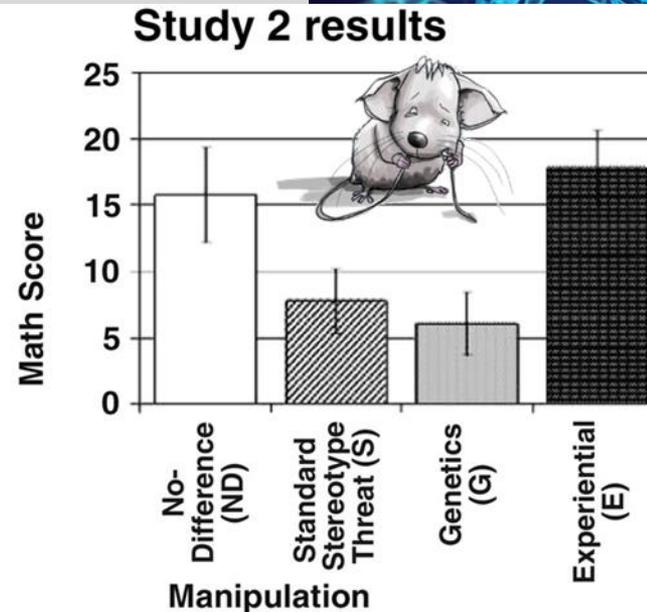
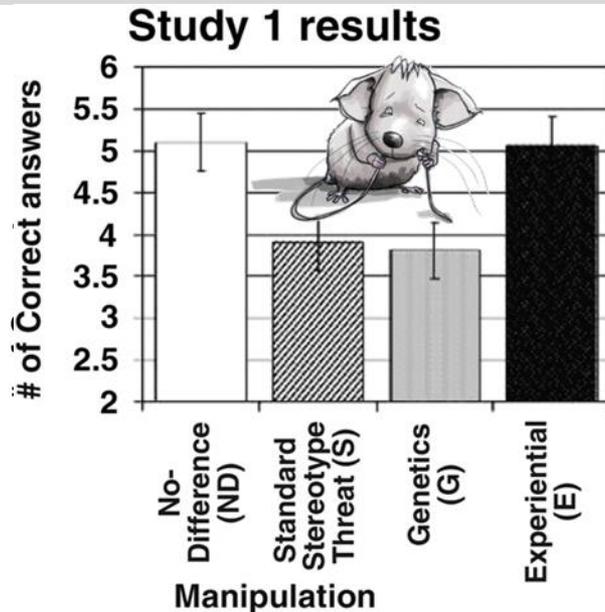
**Study 2 results**



Dar-Nimrod, I., & Heine, S. J. (2006). Exposure to scientific theories affects women's math performance. *Science*, 314(5798), 435-435.

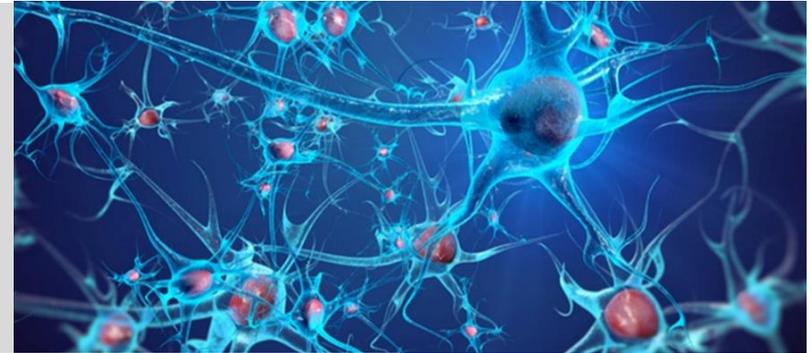
## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together

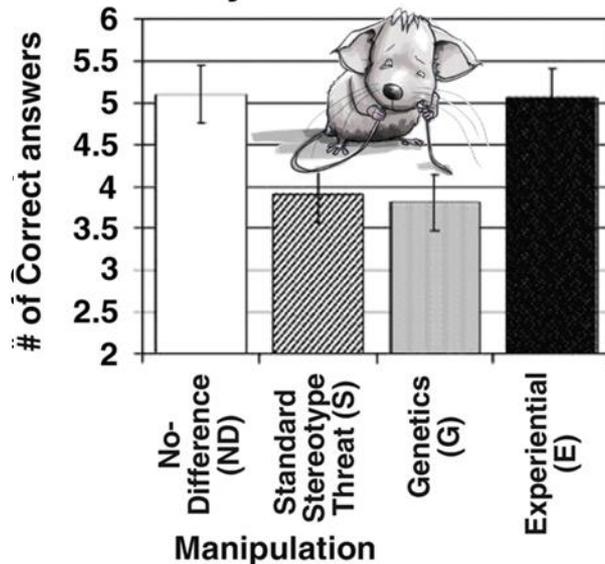


Dar-Nimrod, I., & Heine, S. J. (2006). Exposure to scientific theories affects women's math performance. *Science*, 314(5798), 435-435.

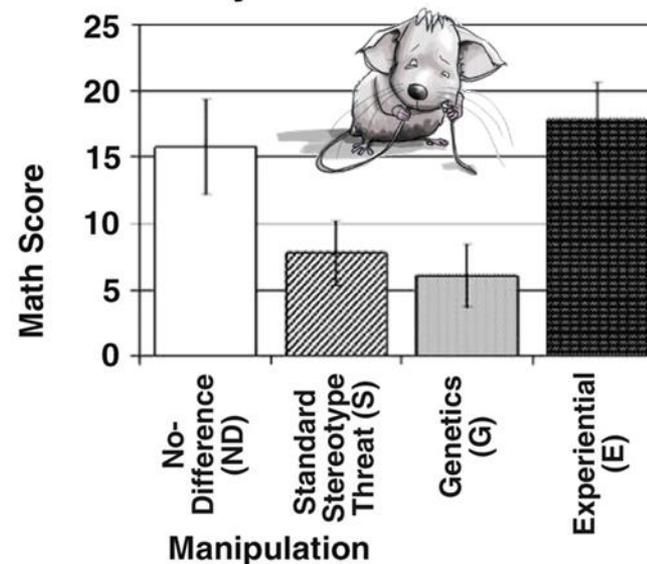
## Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



**Study 1 results**

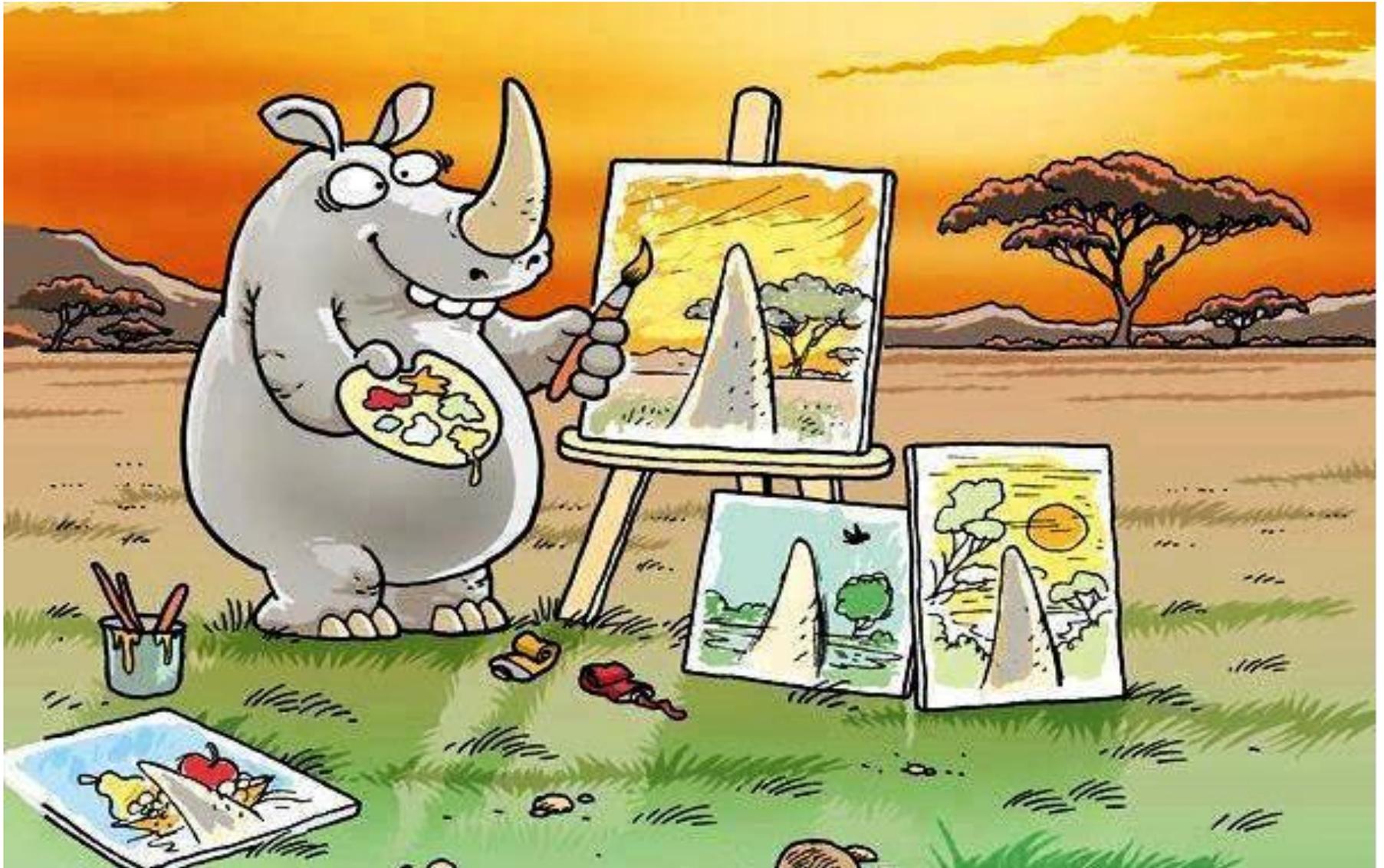


**Study 2 results**



Dar-Nimrod, I., & Heine, S. J. (2006). Exposure to scientific theories affects women's math performance. *Science*, 314(5798), 435-435.

- Ungünstiges Lernen
- **Wie wir den Körper nutzen können**
- Benefit finding – oder Ressourcen die im Unglück liegen
- Die wohl temperierte Schule?



## Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den  
Gelenken

Rückgang der  
Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des  
Gedächtnisses



## Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den  
Gelenken

Rückgang der  
Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des  
Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70  
bis Anfang 80



## Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den Gelenken

Rückgang der Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70 bis Anfang 80

**20 Jahre  
zurück**

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



## Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den Gelenken

Rückgang der Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70 bis Anfang 80

**20 Jahre  
zurück**

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



*Gruppe 1*  
**Nur in der Umgebung leben**

*Gruppe 2*  
**Sich vorstellen, 20 Jahre jünger zu sein**

## Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den Gelenken

Rückgang der Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70 bis Anfang 80

20 Jahre  
zurück

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



*Gruppe 1*

**Nur in der Umgebung leben**

*Gruppe 2*

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



## Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den Gelenken

Rückgang der Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70 bis Anfang 80

**20 Jahre  
zurück**

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



*Gruppe 1*  
**Nur in der Umgebung leben**

*Gruppe 2*  
**Sich vorstellen, 20 Jahre jünger zu sein**



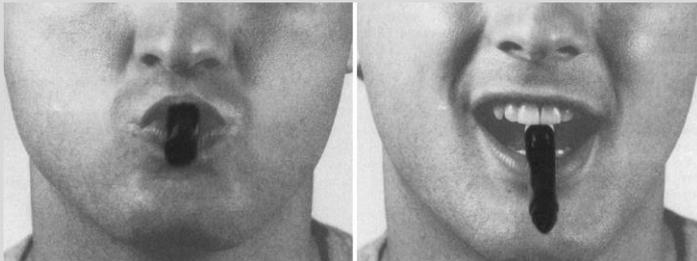
## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



## Facial-Feedback-Hypothese

(Strack, Martin, & Stepper, 1988)



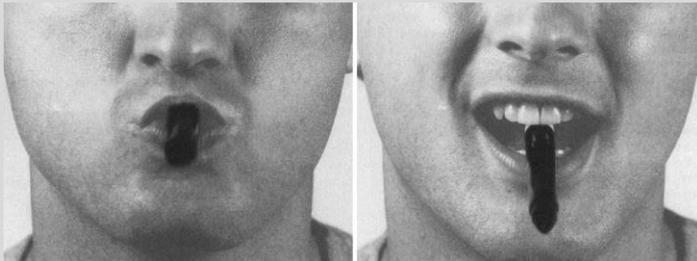
## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



## Facial-Feedback-Hypothese

(Strack, Martin, & Stepper, 1988)



## Body-Feedback-Hypothese

Cuddy, Wilmuth, & Carney, 2012

## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



## Facial-Feedback-Hypothese

(Strack, Martin, & Stepper, 1988)



## Body-Feedback-Hypothese

Cuddy, Wilmuth, & Carney, 2012



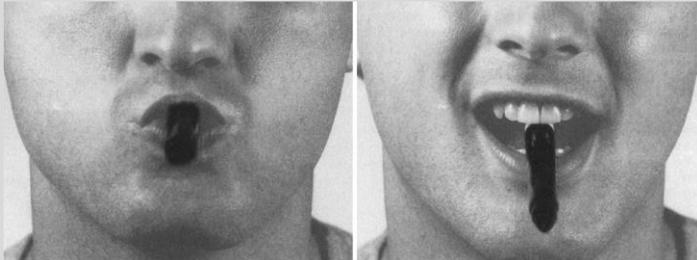
## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



## Facial-Feedback-Hypothese

(Strack, Martin, & Stepper, 1988)



- Ungünstiges Lernen
- Wie wir den Körper nutzen können
- **Benefit finding – oder Ressourcen die im Unglück liegen**
- Die wohl temperierte Schule?

## Benefit finding

Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

## Benefit finding

Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

## Beispiele

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)

## Benefit finding

Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod

Meaning



Purpose



## Beispiele

Benefit finding ist assoziiert mit langsamerem Rückgang der Immunparameter bei HIV Infizierten (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998)

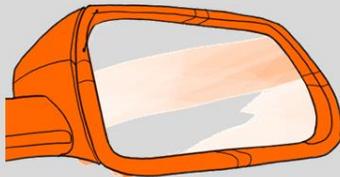
Benefit finding bei einem SARS-Ausbruch war assoziiert mit dem Anstieg von sozialer Unterstützung und Selbstwert (Cheng, Wong, & Tsang, 2006)

## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



Meaning



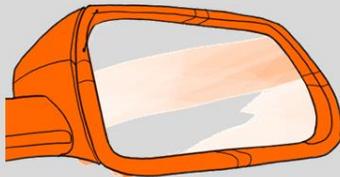
Finden Sie eine Ressource, eine Stärke oder eine günstige Fügung/ Chance, die aus einer schmerzlichen oder belastenden Bedingung entstanden ist.

## Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



### Meaning



Finden Sie eine Ressource, eine Stärke oder eine günstige Fügung/ Chance, die aus einer schmerzlichen oder belastenden Bedingung entstanden ist.

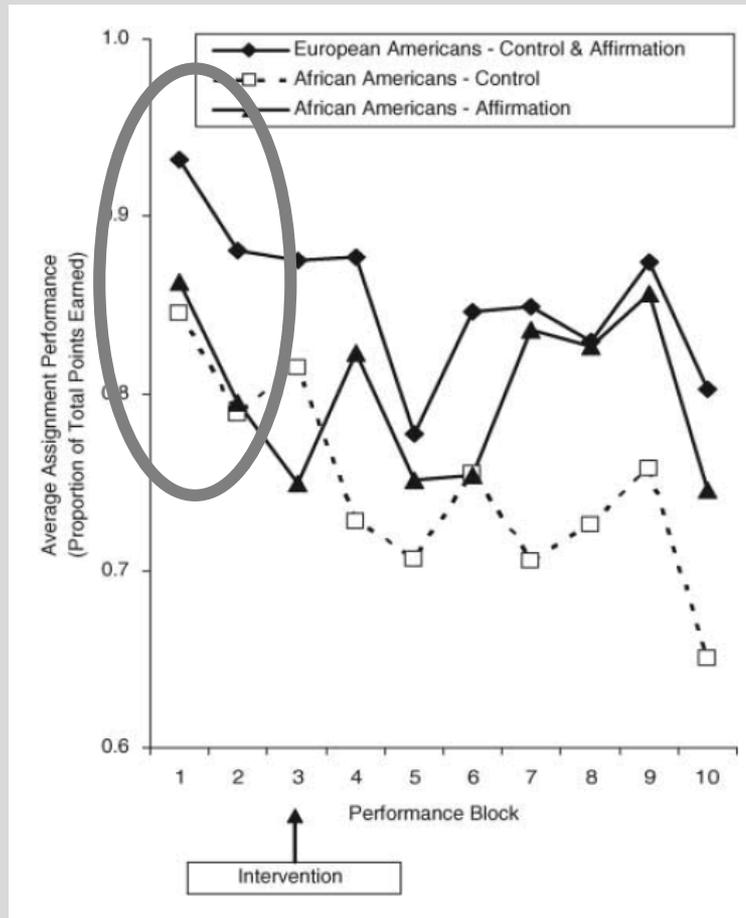
### Purpose



Suchen Sie täglich ein kleines Ärgernis und spekulieren Sie einmal, wofür das gut sein könnte.

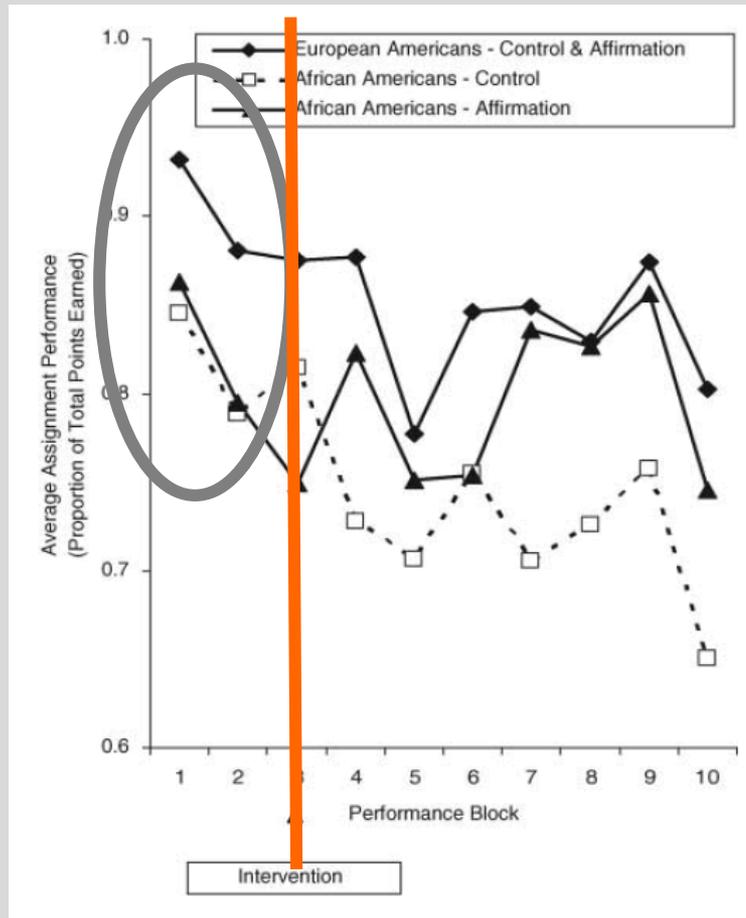
- Welche Chancen könnten sich ergeben?
  - Was können Sie lernen?
- Welche Impulse bekommen Sie?

# THE RACIAL ACHIEVEMENT GAP



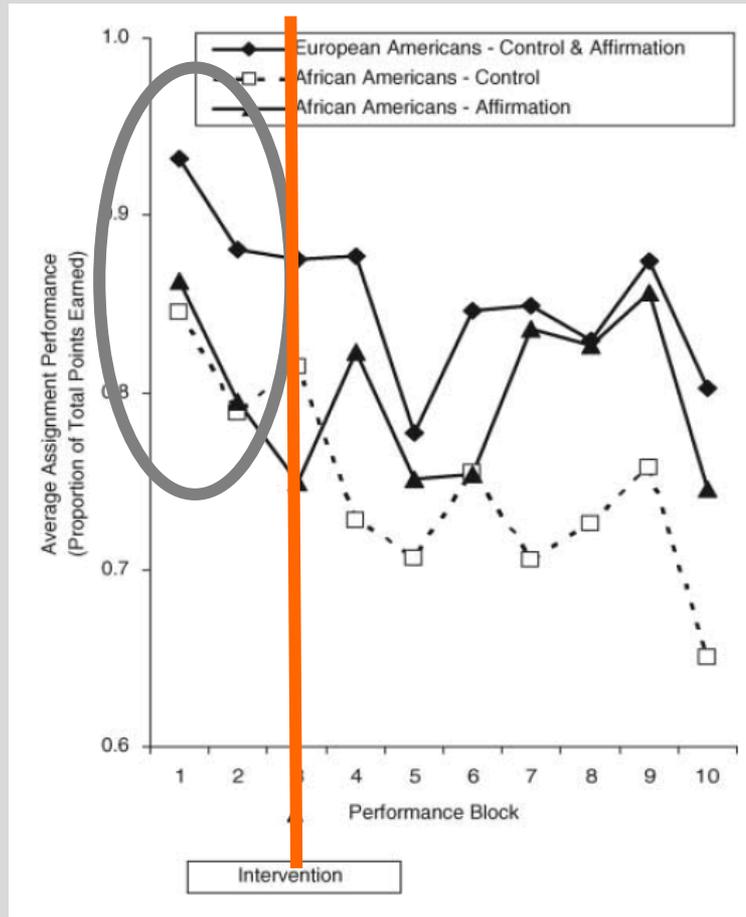
Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *science*, 313(5791), 1307-1310.

# THE RACIAL ACHIEVEMENT GAP



Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *science*, 313(5791), 1307-1310.

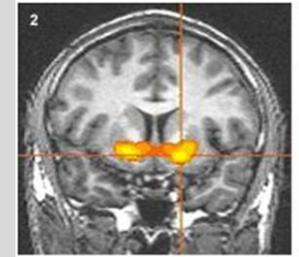
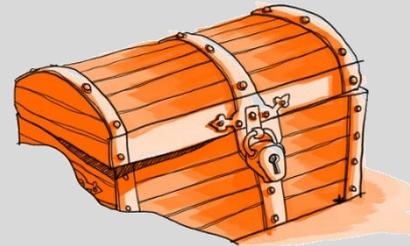
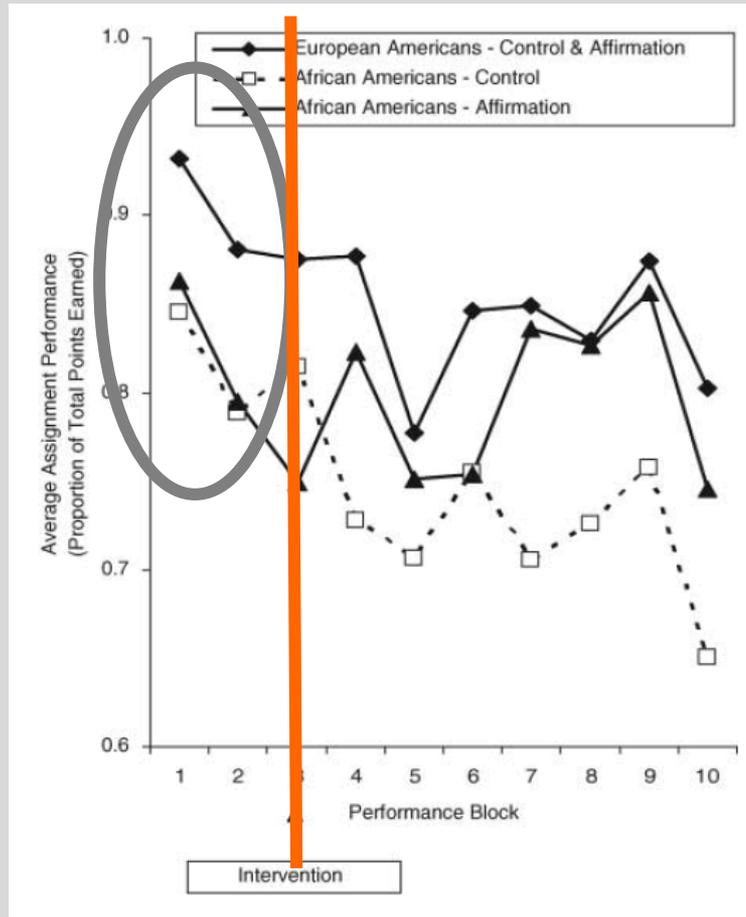
# THE RACIAL ACHIEVEMENT GAP



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

Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *science*, 313(5791), 1307-1310.

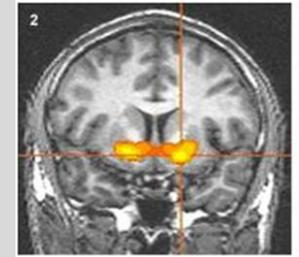
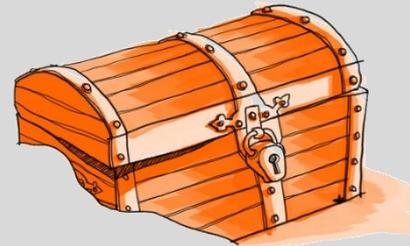
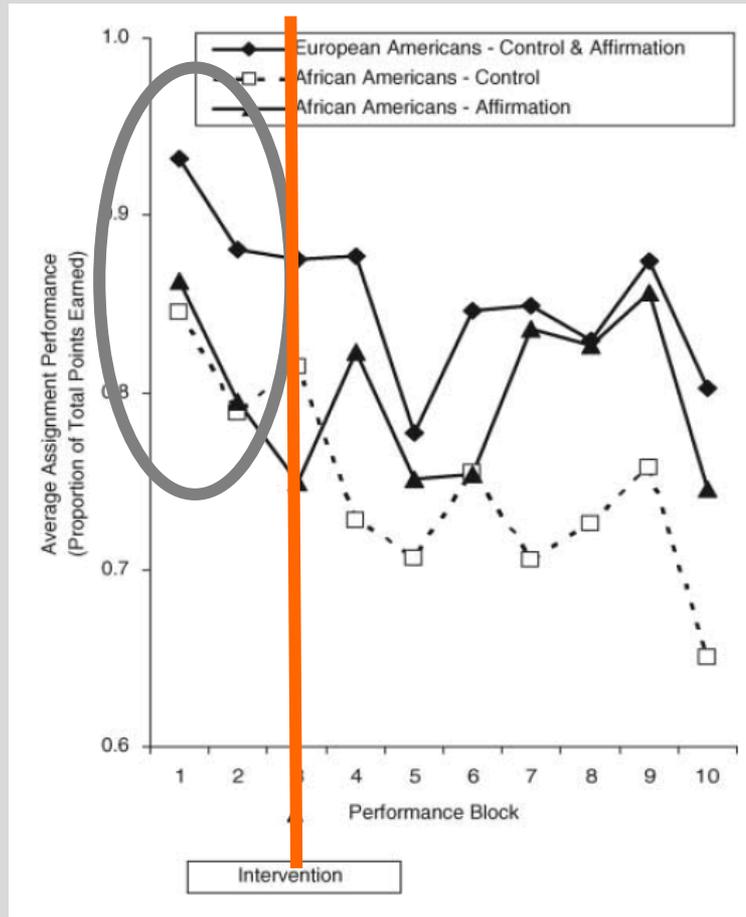
# THE RACIAL ACHIEVEMENT GAP



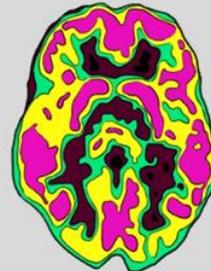
Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?  
Warum ist der für dich wichtig?  
Wie lebst du diesen Wert?

Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *science*, 313(5791), 1307-1310.

# THE RACIAL ACHIEVEMENT GAP

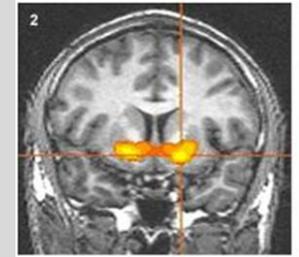
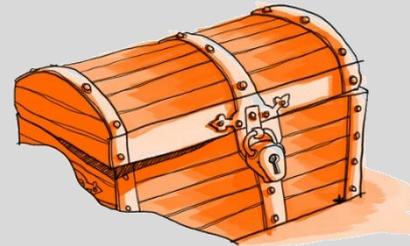
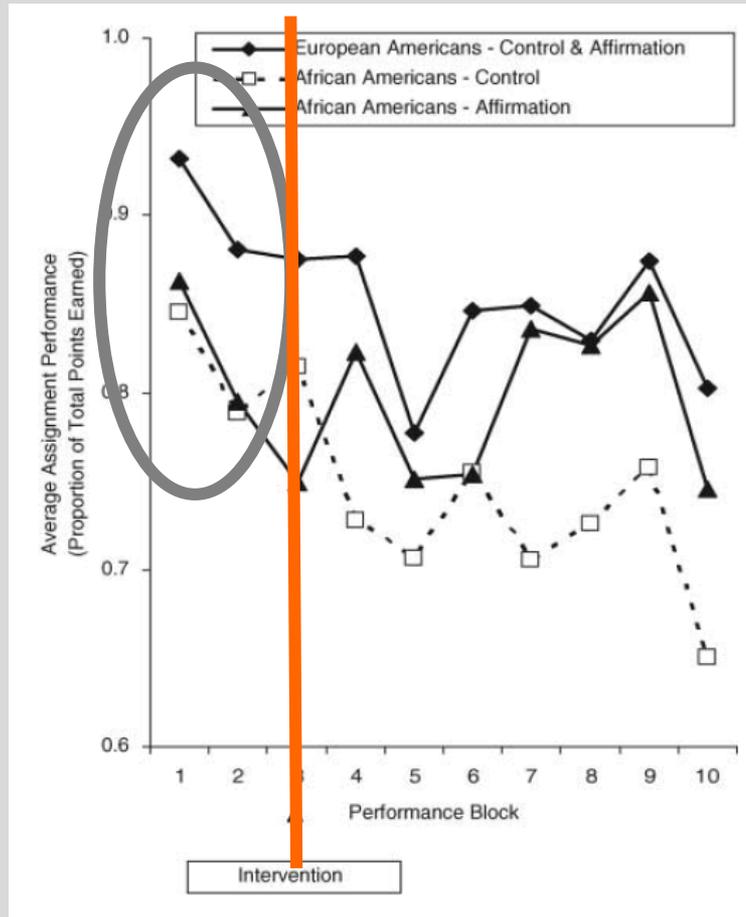


Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?  
Warum ist der für dich wichtig?  
Wie lebst du diesen Wert?

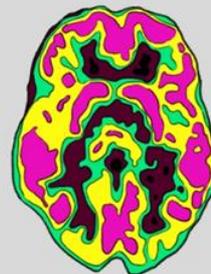


Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *science*, 313(5791), 1307-1310.

# THE RACIAL ACHIEVEMENT GAP

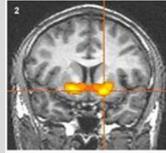
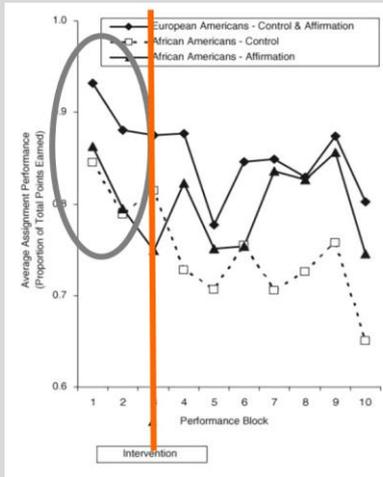


Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?  
Warum ist der für dich wichtig?  
Wie lebst du diesen Wert?

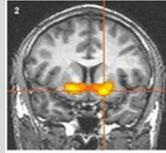
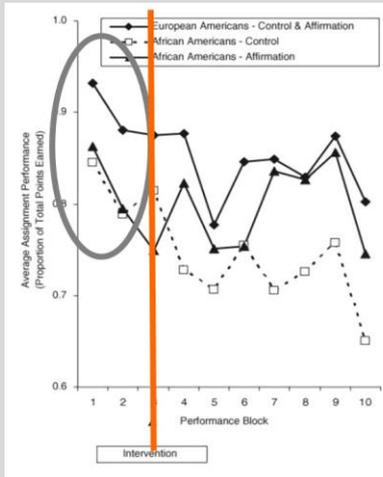


Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *science*, 313(5791), 1307-1310.

# WERT GELEITETE TAGESWIRKSAMKEITEN



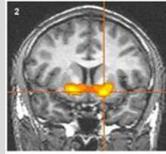
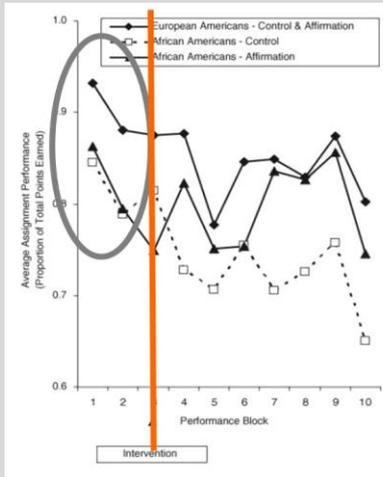
# WERT GELEITETE TAGESWIRKSAMKEITEN



Tagesziele festlegen



# WERT GELEITETE TAGESWIRKSAMKEITEN



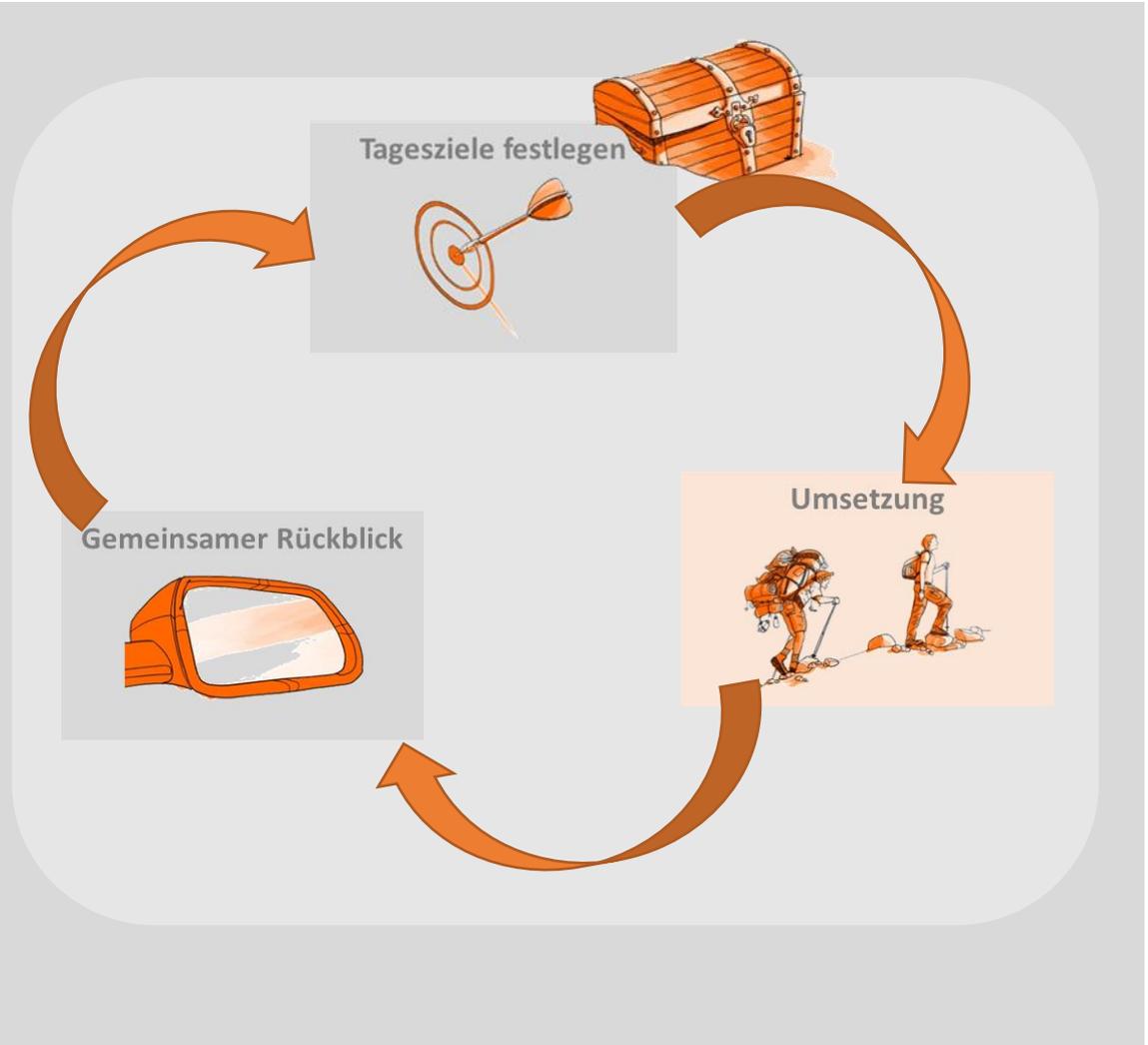
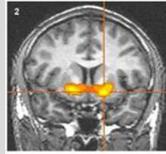
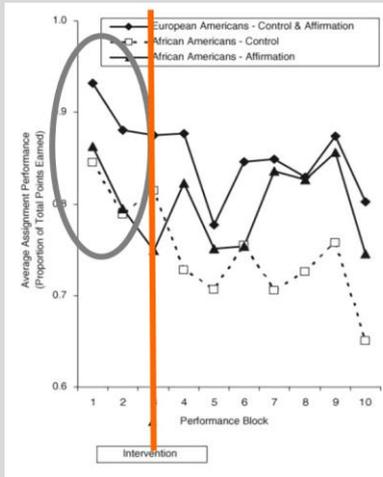
Tagesziele festlegen



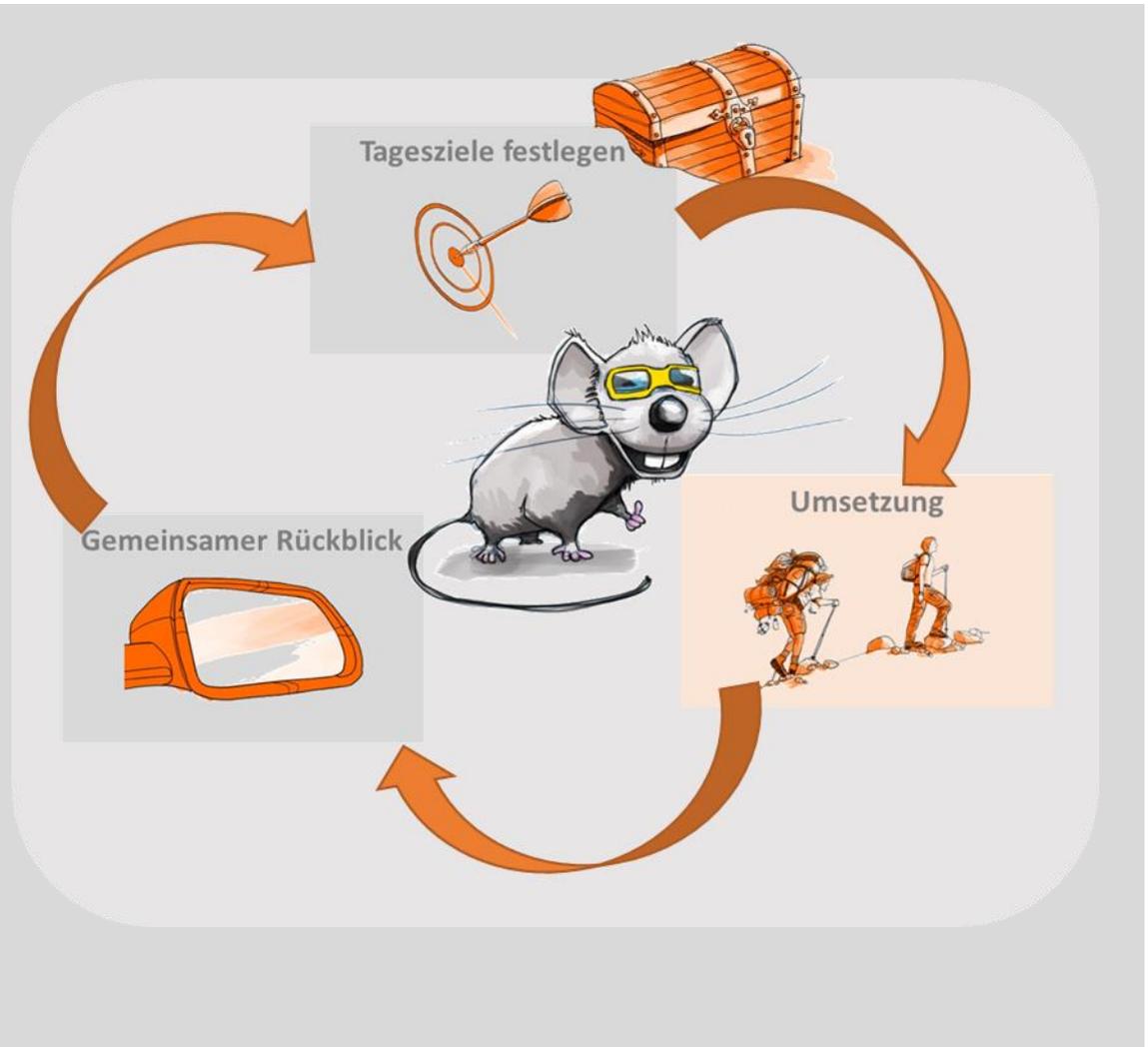
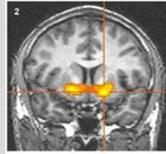
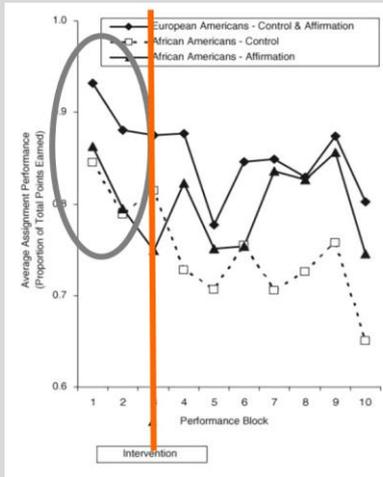
Umsetzung



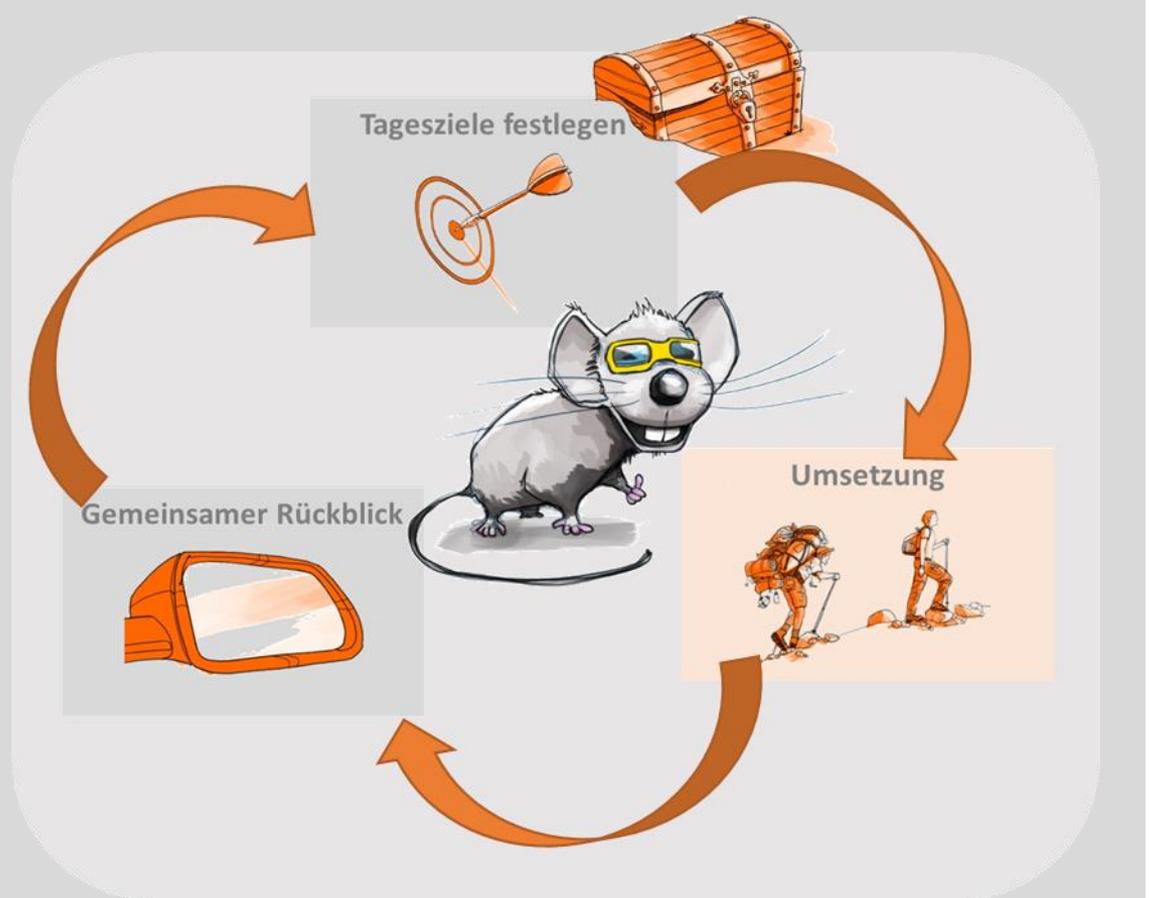
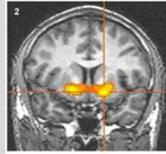
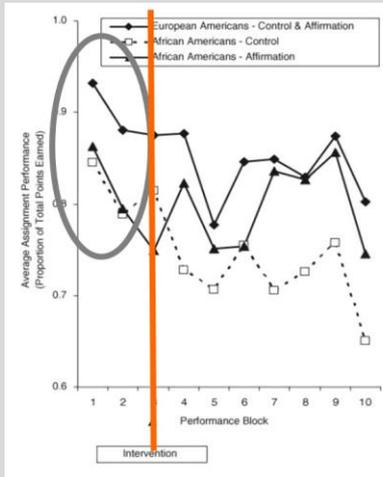
# WERT GELEITETE TAGESWIRKSAMKEITEN



# WERT GELEITETE TAGESWIRKSAMKEITEN



# WERT GELEITETE TAGESWIRKSAMKEITEN



<https://www.soscisurvey.de/stottern-in-der-schule/>

- Ungünstiges Lernen
- Wie wir den Körper nutzen können
- Benefit finding – oder Ressourcen die im Unglück liegen
- **Die wohl temperierte Schule?**

# DIE SACHE MIT DER WÄRME



# DIE SACHE MIT DER WÄRME



Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322(5901), 606-607.

# DIE SACHE MIT DER WÄRME



Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322(5901), 606-607.

# DIE SACHE MIT DER WÄRME



Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322(5901), 606-607.

# DIE SACHE MIT DER WÄRME



PSYCHOLOGIE

## Wärmekontakt beeinflusst Gefühle und Verhalten

23.10.2008, 14:57 | Lesedauer: 3 Minuten

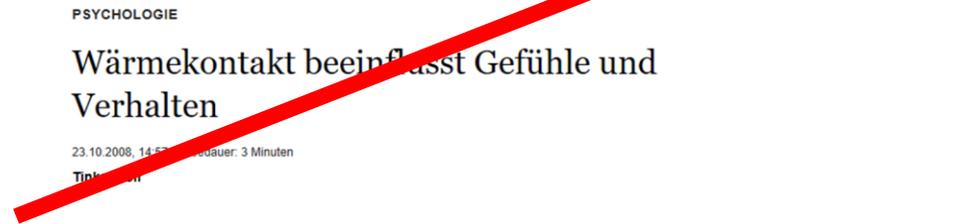
Tinka Wolf

Lynott, D., Corker, K. S., Wortman, J., Connell, L., Donnellan, M. B., Lucas, R. E., & O'Brien, K. (2014). **Replication** of "Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth" by Williams and Bargh (2008). *Social Psychology*.



Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322(5901), 606-607.

# DIE SACHE MIT DER WÄRME



Lynott, D., Corker, K. S., Wortman, J., Connell, L., Donnellan, M. B., Lucas, R. E., & O'Brien, K. (2014). **Replication** of "Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth" by Williams and Bargh (2008). *Social Psychology*.



Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322(5901), 606-607.

# DIE SACHE MIT DER WÄRME



# DIE SACHE MIT DER WÄRME



# DIE SACHE MIT DER WÄRME



## Experiment 1

### Wahrgenommene Ähnlichkeit

- white wine – red wine
- Bicycle - motorcycle



## Experiment 1

### Wahrgenommene Ähnlichkeit

- white wine – red wine
- Bicycle - motorcycle



## Experiment 2

### Selbsteinschätzung:

- Wie viele Push ups schaffst du?
- Wie lange kannst du einen Liter Bier halten?

# DIE SACHE MIT DER WÄRME



## Experiment 1

### Wahrgenommene Ähnlichkeit

- white wine – red wine
- Bicycle - motorcycle



## Experiment 2

### Selbsteinschätzung:

- Wie viele Push ups schaffst du?
- Wie lange kannst du einen Liter Bier halten?



## Experiment 1

### Wahrgenommene Ähnlichkeit

- white wine – red wine
- Bicycle - motorcycle



## Experiment 2

### Selbsteinschätzung:

- Wie viele Push ups schaffst du?
- Wie lange kannst du einen Liter Bier halten?



## Experiment 1

### Wahrgenommene Ähnlichkeit

- white wine – red wine
- Bicycle - motorcycle



## Experiment 2

### Selbsteinschätzung:

- Wie viele Push ups schaffst du?
- Wie lange kannst du einen Liter Bier halten?



## Experiment 1

### Wahrgenommene Ähnlichkeit

- white wine – red wine
- Bicycle - motorcycle



## Experiment 2

### Selbsteinschätzung:

- Wie viele Push ups schaffst du?
- Wie lange kannst du einen Liter Bier halten?



## Experiment 1

### Wahrgenommene Ähnlichkeit

- white wine – red wine
- Bicycle - motorcycle



## Experiment 2

### Selbsteinschätzung:

- Wie viele Push ups schaffst du?
- Wie lange kannst du einen Liter Bier halten?

# AUFTANKEN IM ALLTAG

