

SIS - Stark im Stress

für LehrerInnen und SchülerInnen



www.sis-lehrer.de

Wie können Lehrpersonen und Schulleitungen ihre Arbeits-, Gesundheits- und Lebensqualität professionell fördern

- und wer oder was hindert sie daran?



Marcus Eckert



Dr. Torsten Tarnowski

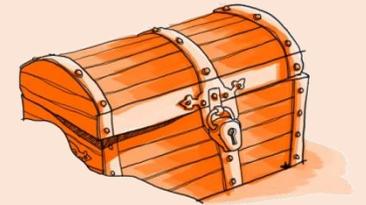


Prof. Dr. Bernhard Sieland

➤ Ausgründung aus dem EU geförderten Forschungsprojekt Get.On

➤ Ziele:

- Wissenschaftlich fundierte Formate zur Stärkung der Lehrergesundheit und der professionellen Interaktion verstetigen
- Forschung im Bereich der (Lehrer-)Gesundheit



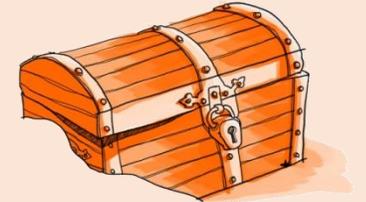
➤ Forschung wird durch Trainings, SchILFs, Coachings und Supervision finanziert

Team LehrerGesundheit





- GHR-Lehrer (2003 - 2010)
- Berufsbegleitend: Psychologiestudium
- Seit 2010: Promotion am Institut für Psychologie (Leuphana Universität Lüneburg)
- Wiss. Mitarbeiter GET.ON (2012 bis 2014)
- Gründung: Institut LernGesundheit (2015)



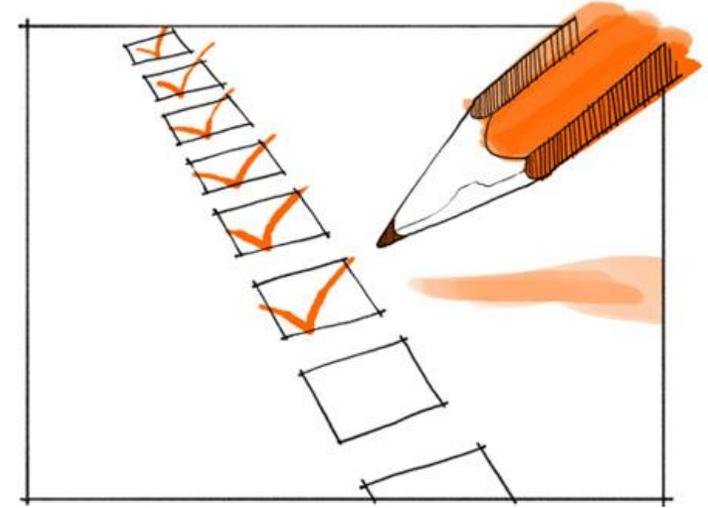
- Forschungsschwerpunkte:
 - Emotions- und Stressregulation
 - Selbstregulation/Selbstmanagement
 - Prokrastination (Aufschieberitis)



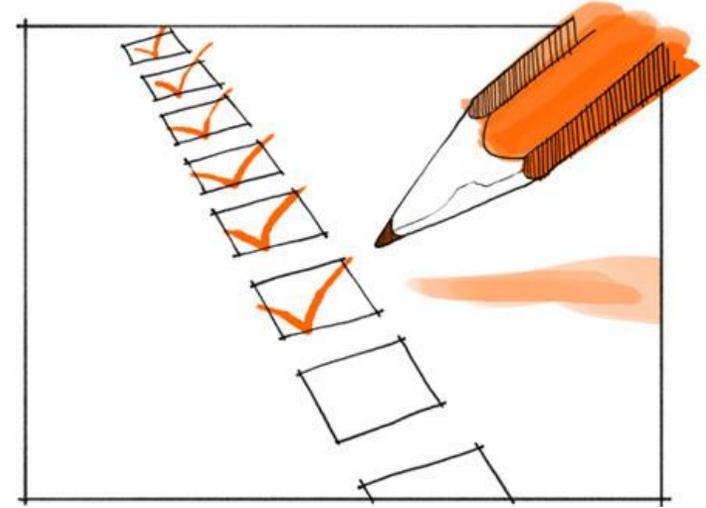
- Verheiratet; 2 Kinder



1. Neuropsychologische Grundlagen von Lust und Stress
2. Umgang mit Aufmerksamkeit und Gedanken
3. Verhaltensänderung trotz Volllast



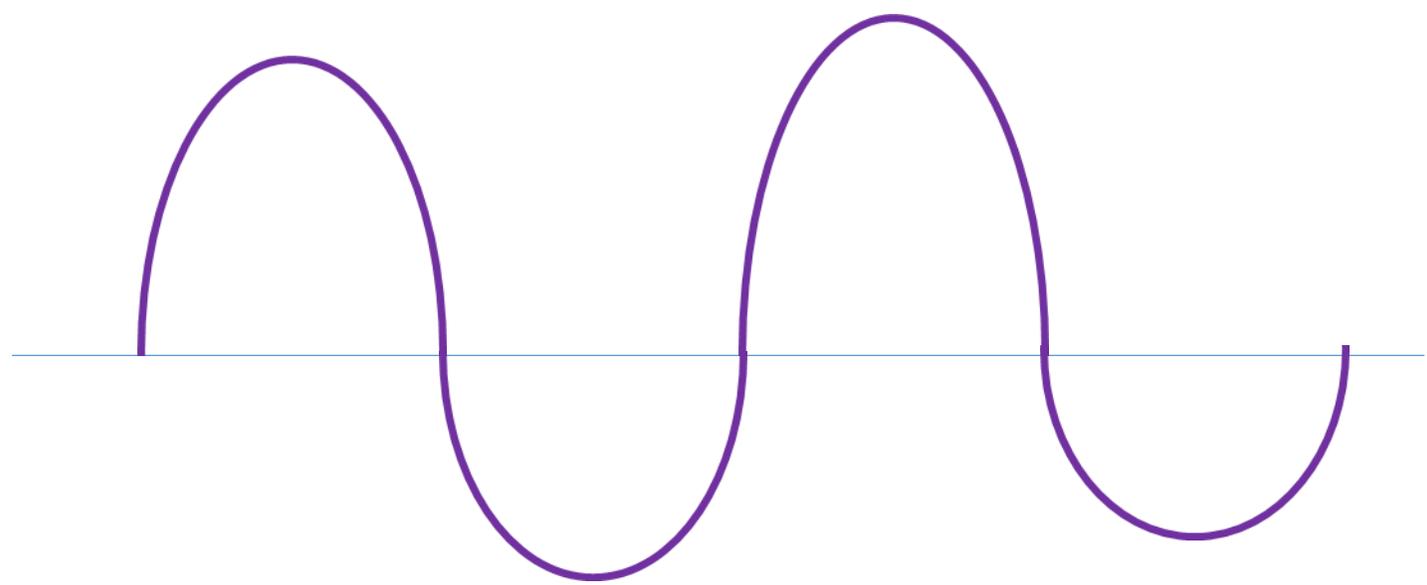
1. Neuropsychologische Grundlagen von Lust und Stress
2. Umgang mit Aufmerksamkeit und Gedanken
3. Verhaltensänderung trotz Volllast



Belastungstheorien auf einem Blick:



**Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus**



Unter chronischem Stress leiden:

- Körperliche und mentale
Gesundheit
- Zufriedenheit und
Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit

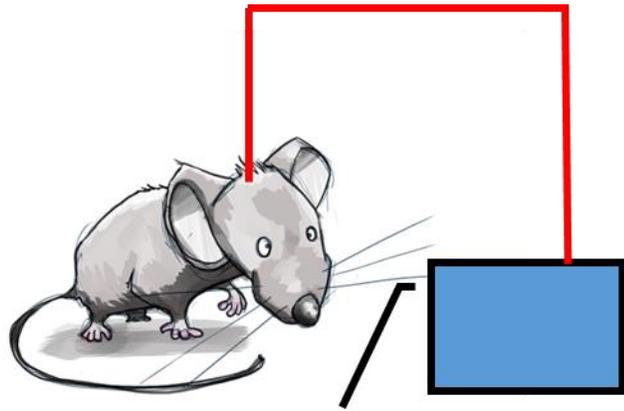


- Sie wissen alles schon, was Sie heute hören
- Sie werden es sich wieder anhören, ohne etwas zu ändern.
- Sie werden an die 3 M`s denken!



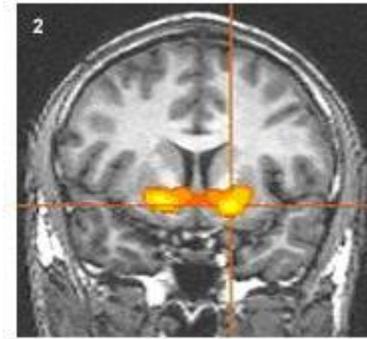
- Haben Sie Zeitgefäße für Veränderungen?
- Sind Sie bereit, welche zu schaffen?





(742mal pro Stunde)

•Olds, J. & P.Milner, 1954

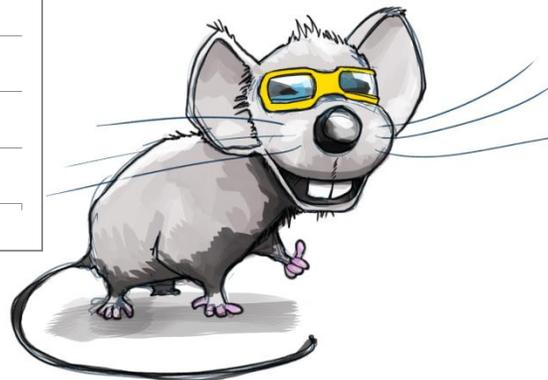
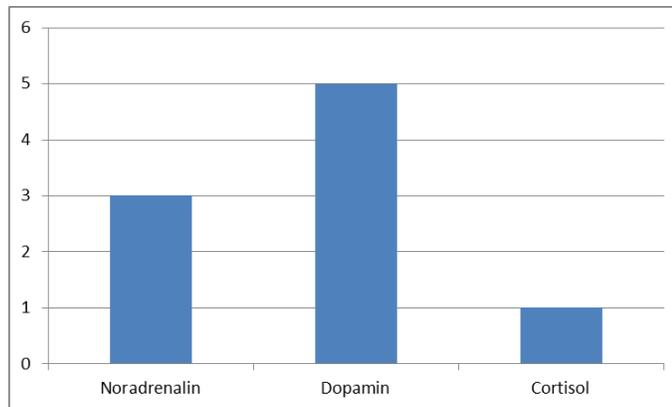
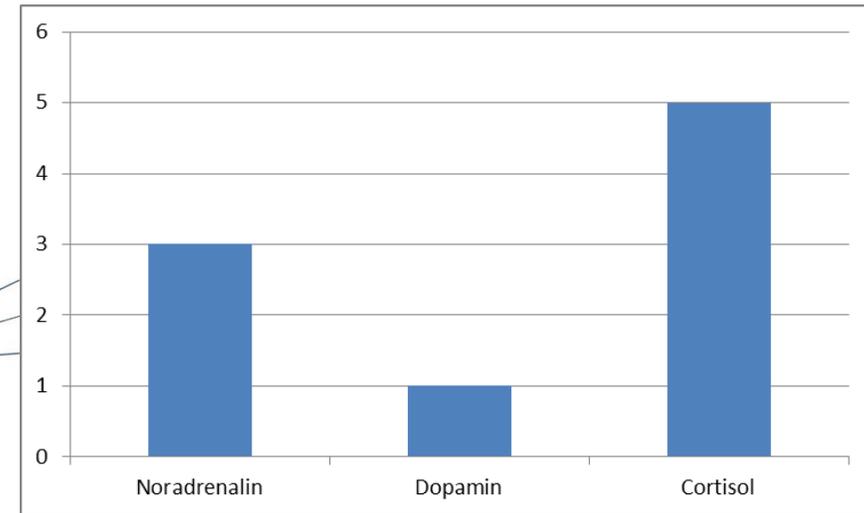
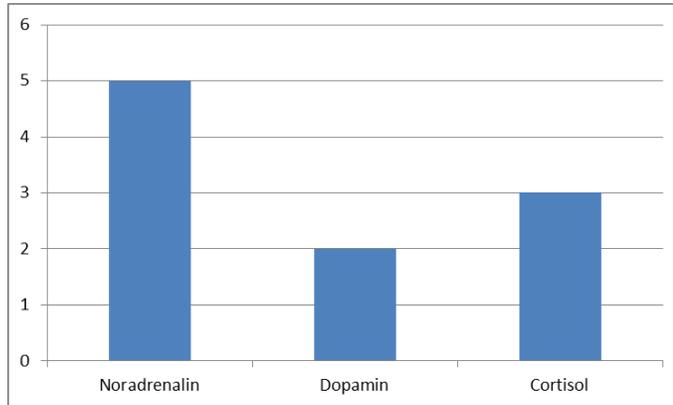


•Breiter et al., 1997



•Abler et al., 2006

Was wir von Mäusen lernen können?



Stress und Gesundheit



Sie können ein Pferd zur Tränke führen,
Sie können es aber nicht trinken machen

Probleme



Problemorientiert

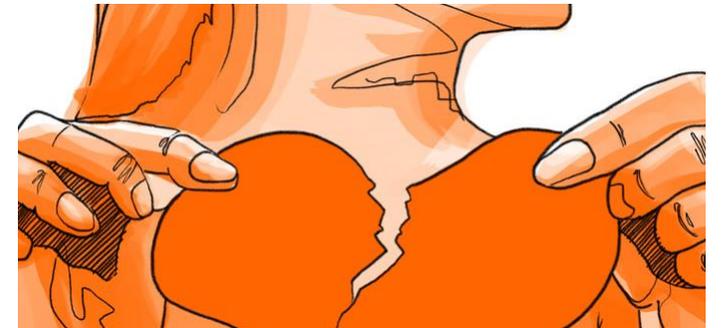


Emotionsorientiert

kontrollierbar



unkontrollierbar



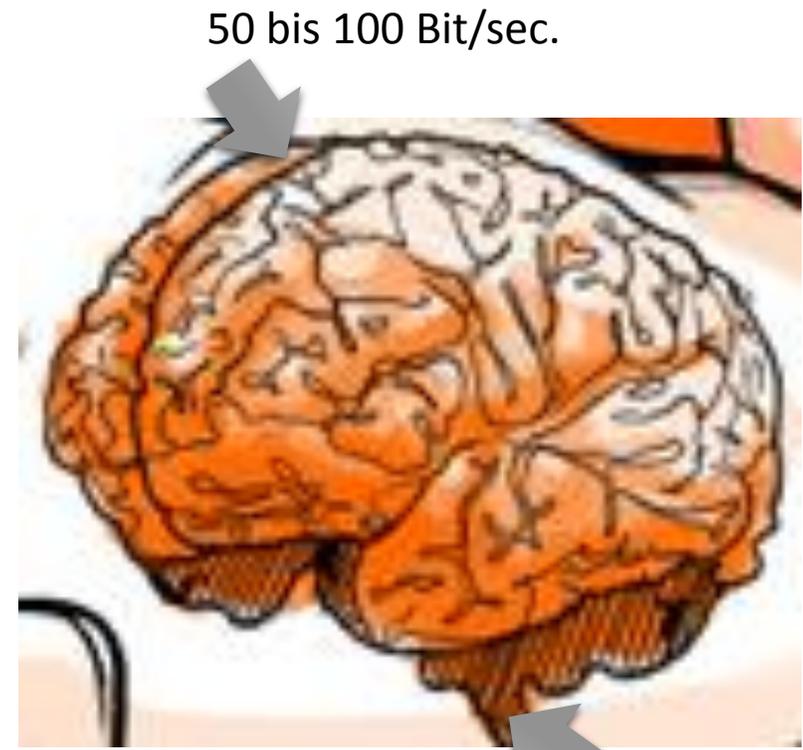
Rosinen picken



**Wer ist der Boss?
Und was macht sie?**



0,2 bis 0,5 Sekunden



50 bis 100 Bit/sec.

50 Mio. Bit/sec.



**Wer ist der Boss?
Und was macht sie?**

50 bis 100 Bit/sec.



50 Mio. Bit/sec.



Unspezifische Aktivierung

50 bis 100 Bit/sec.



50 Mio. Bit/sec.



- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung: Kampf oder Flucht

Drei Stellschrauben



Bewertung



Stressor



Reaktion



Emotionsregulation in einer Sprechsituation



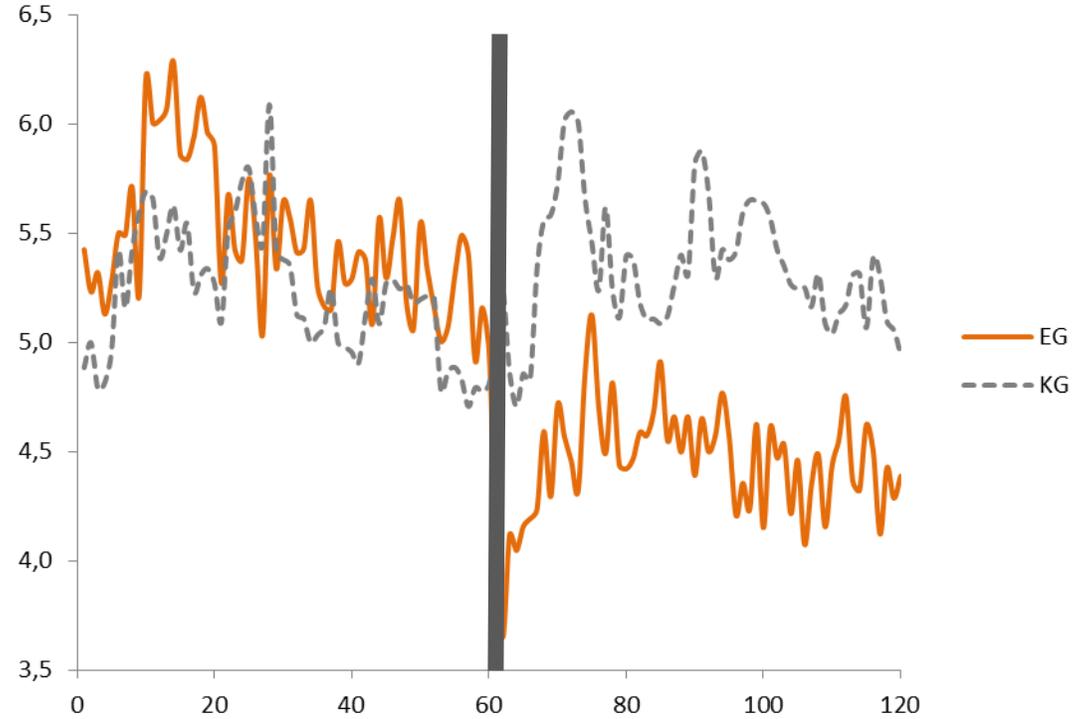
Bewertung



Stressor



Reaktion



$F = 2.745; p < .05$

Techniken

- Entspannung
- Annehmen
- Gedankliches Distanzieren

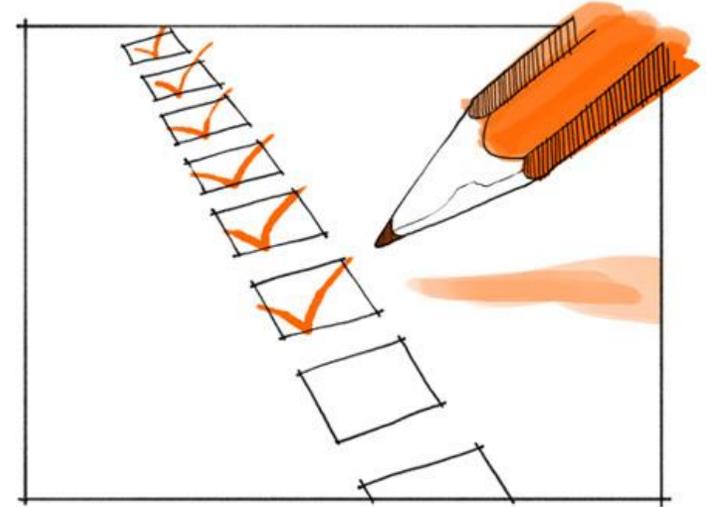
So oder so? Sie sind Co-Regisseur



Rosinen picken



1. Neuropsychologische Grundlagen von Lust und Stress
- 2. Umgang mit Aufmerksamkeit und Gedanken**
3. Verhaltensänderung trotz Volllast











Rot

Grün

Blau

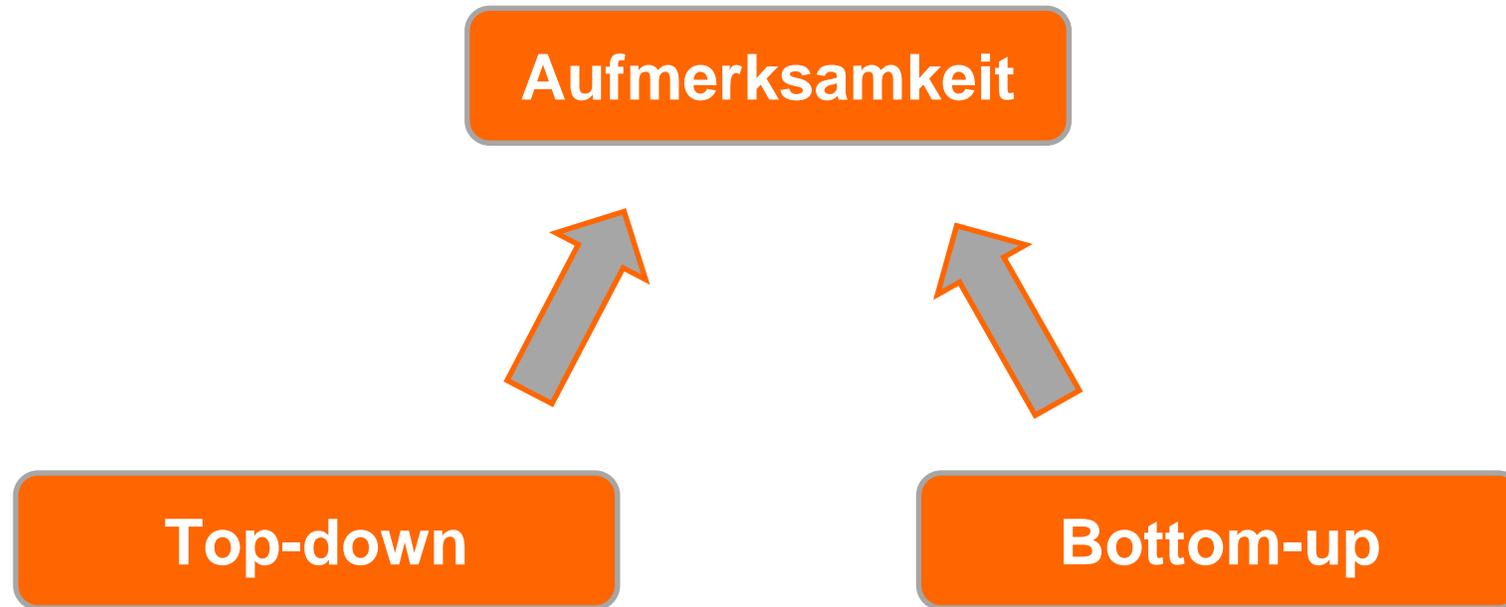
Rot

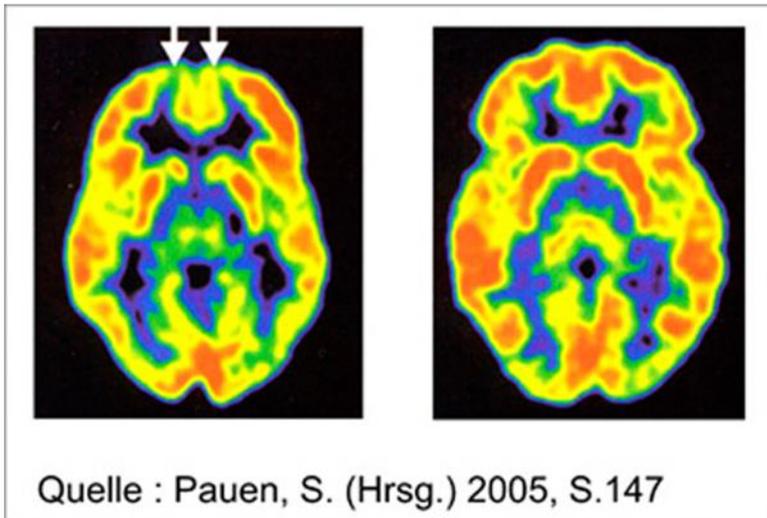
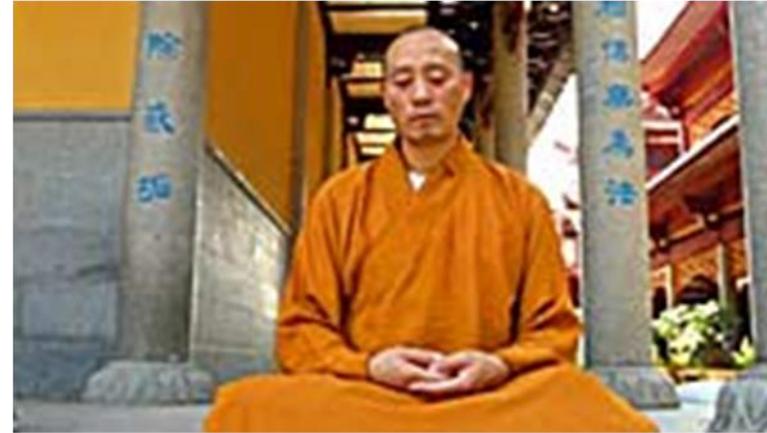
Gelb

Grün

Grün

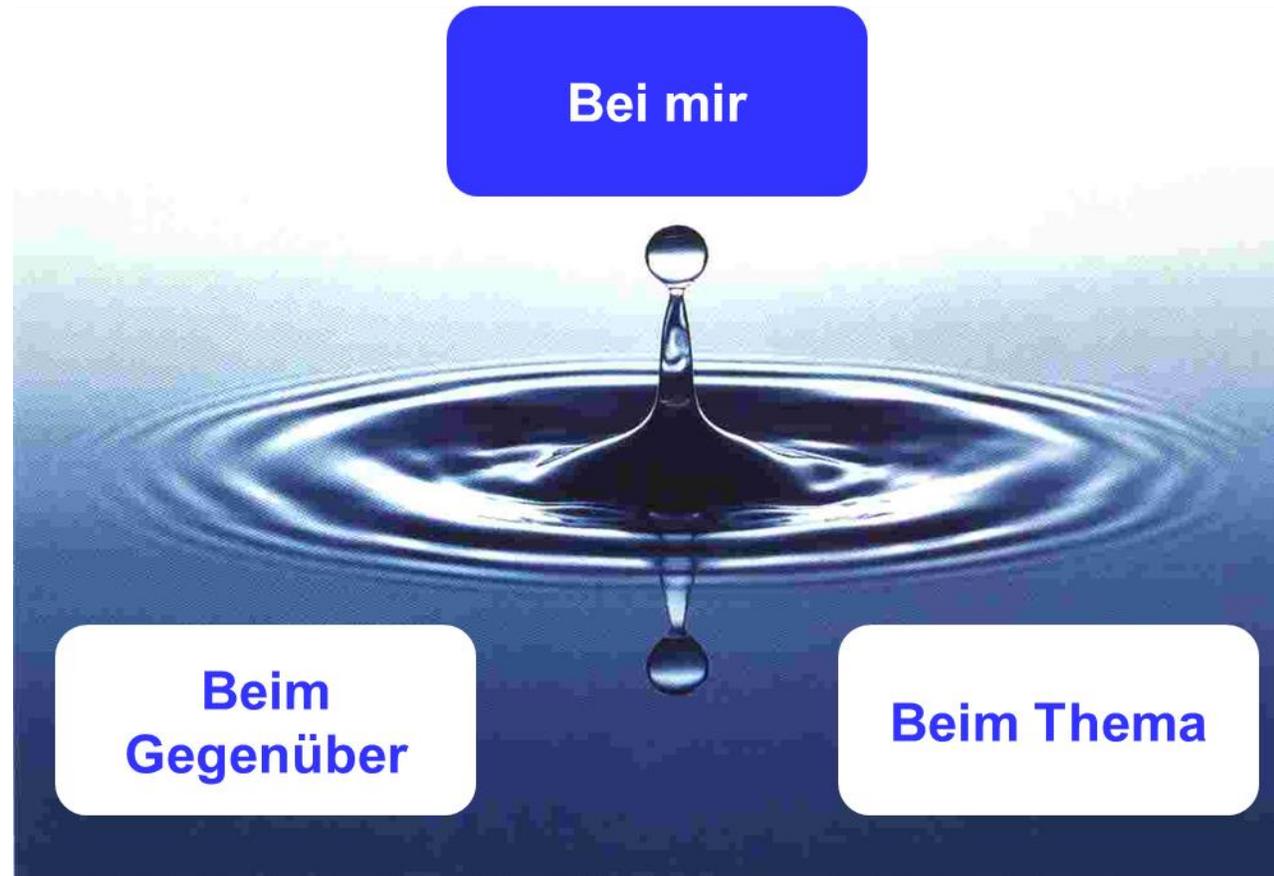
Rot



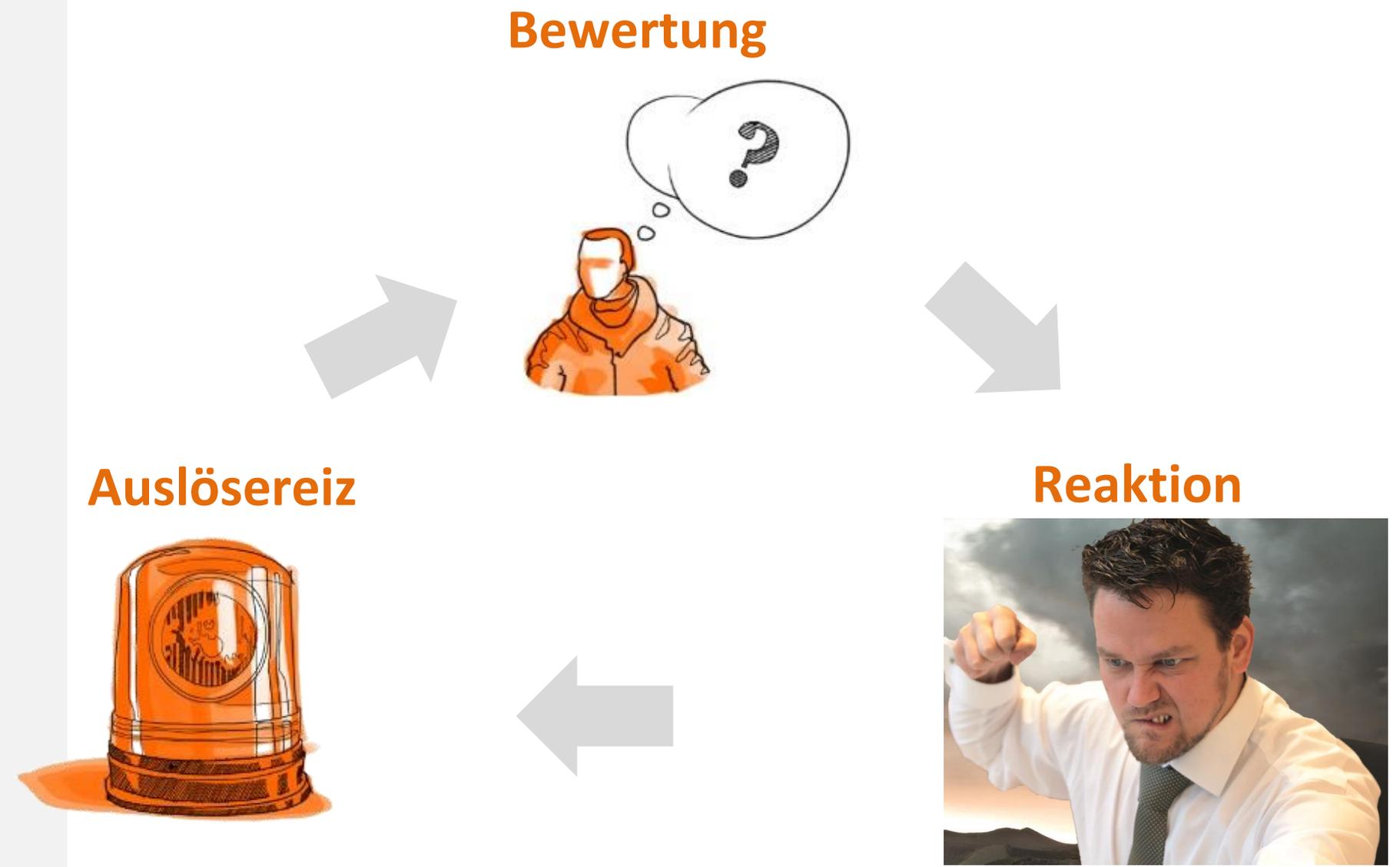


Quelle : Pauen, S. (Hrsg.) 2005, S.147

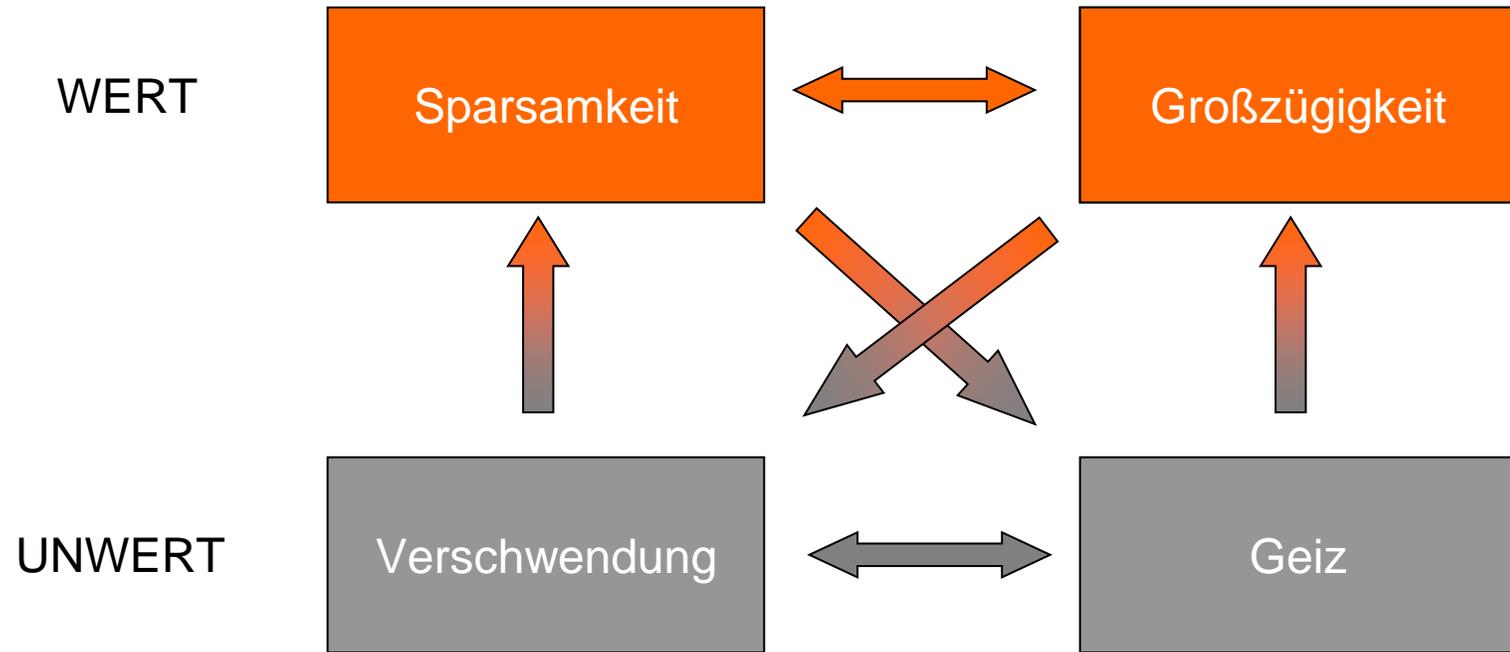
Eine Minute Achtsamkeit



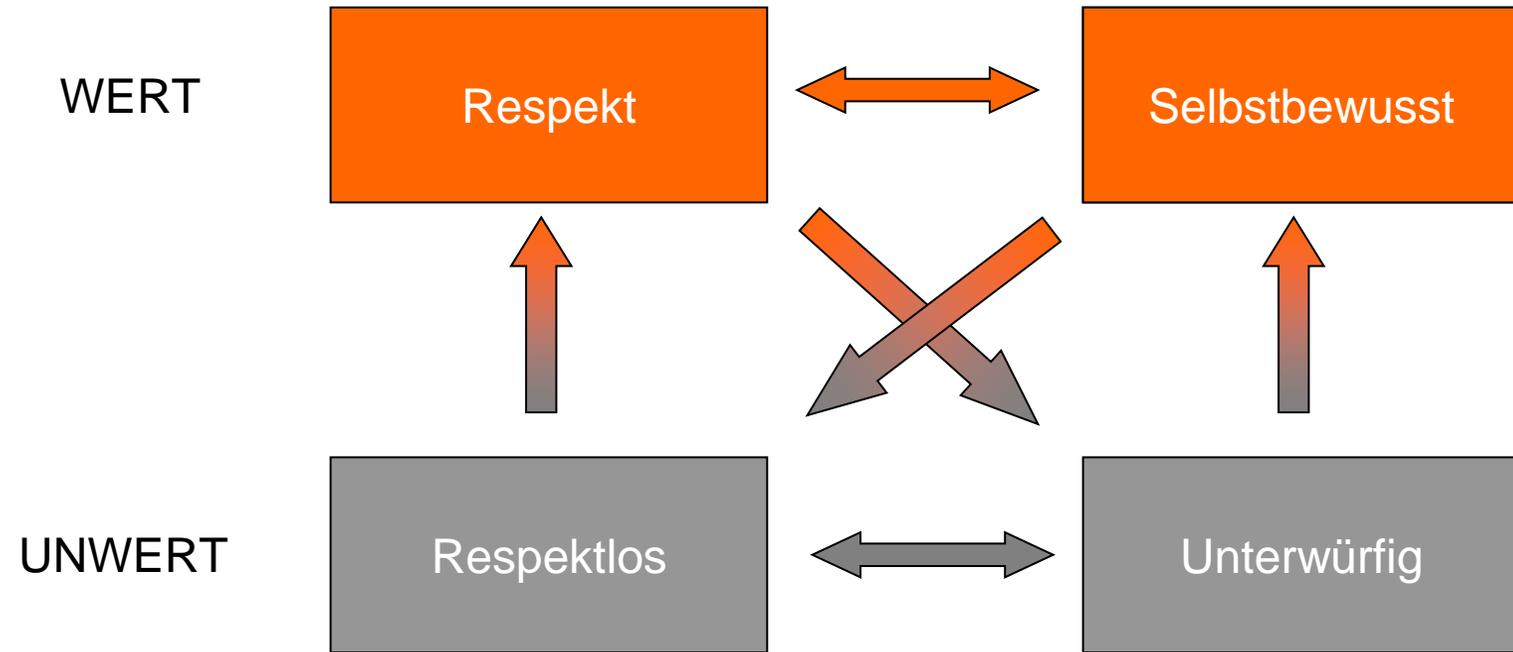
SIS-Stress-Modell



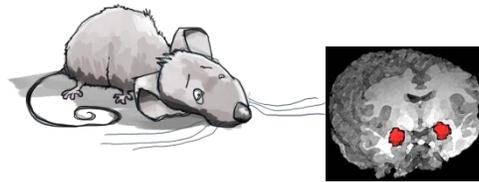
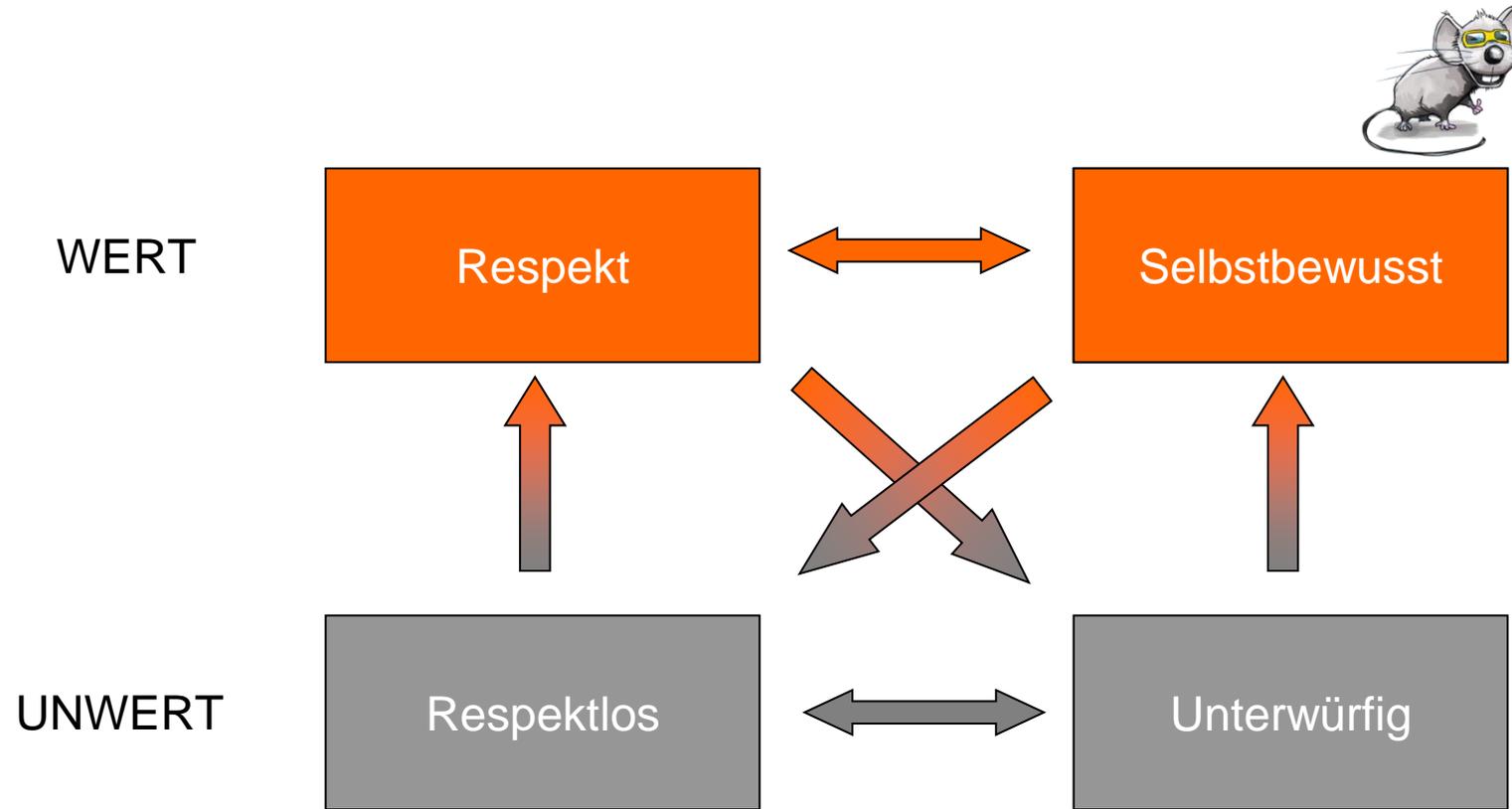
Gefühle verändern durch Gedanken



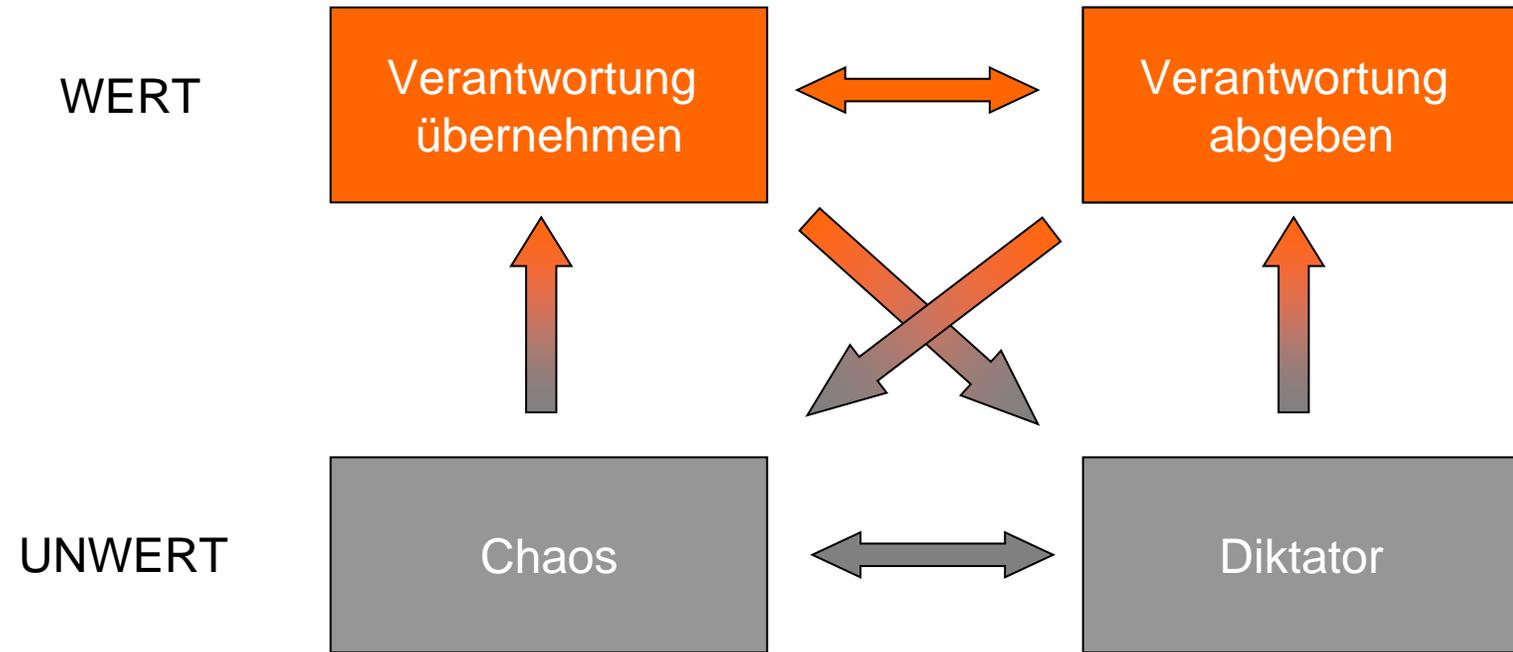
Gefühle verändern durch Gedanken



Gefühle verändern durch Gedanken



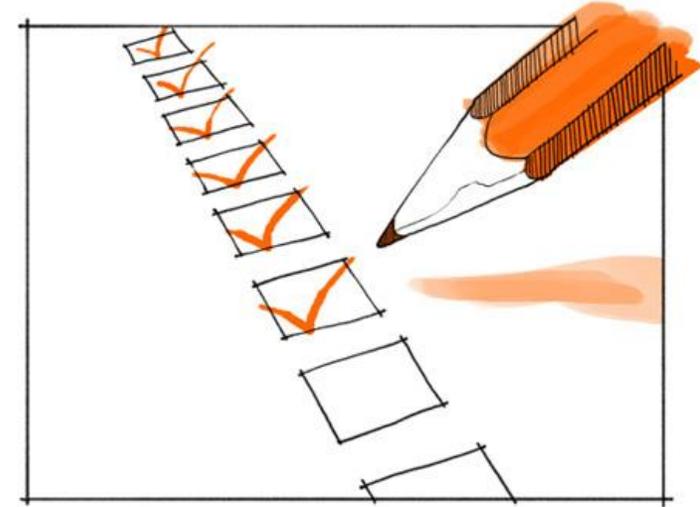
Gefühle verändern durch Gedanken



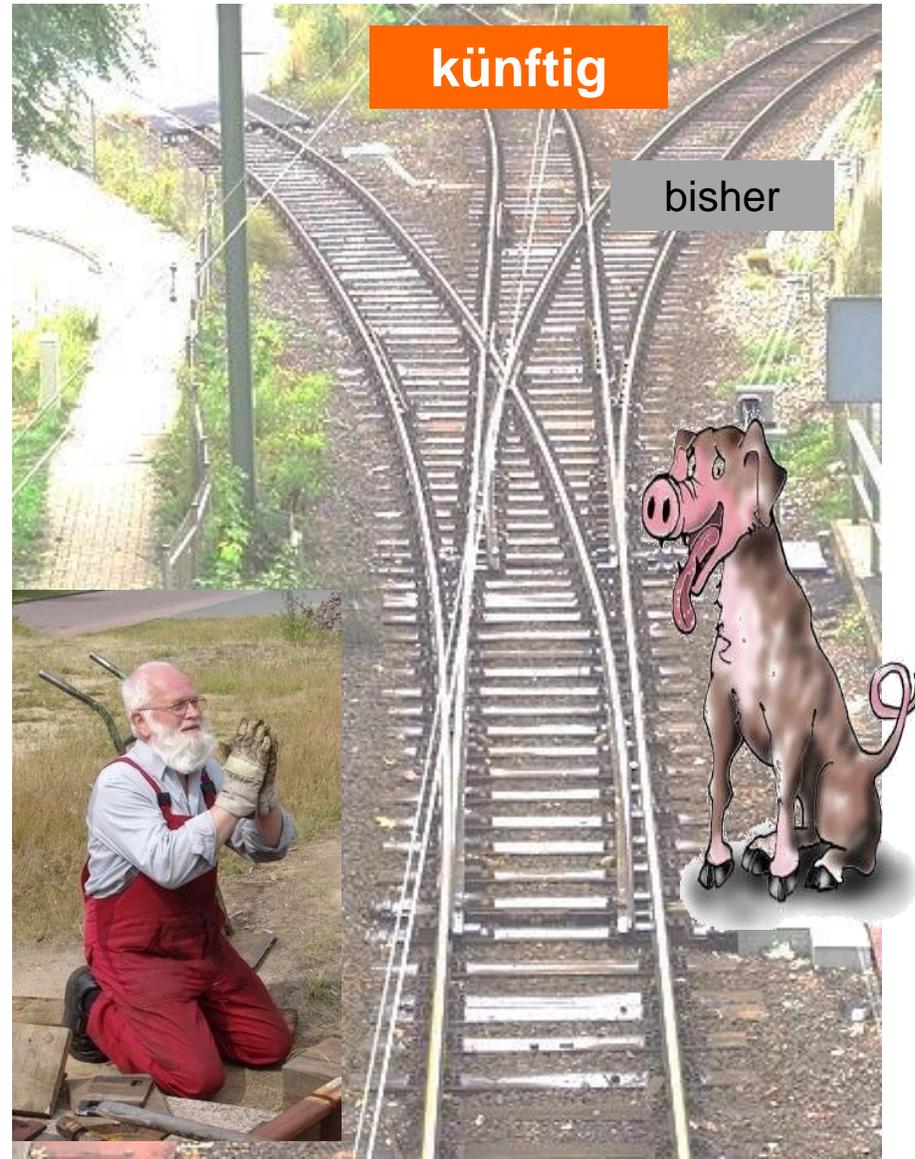
Rosinen picken



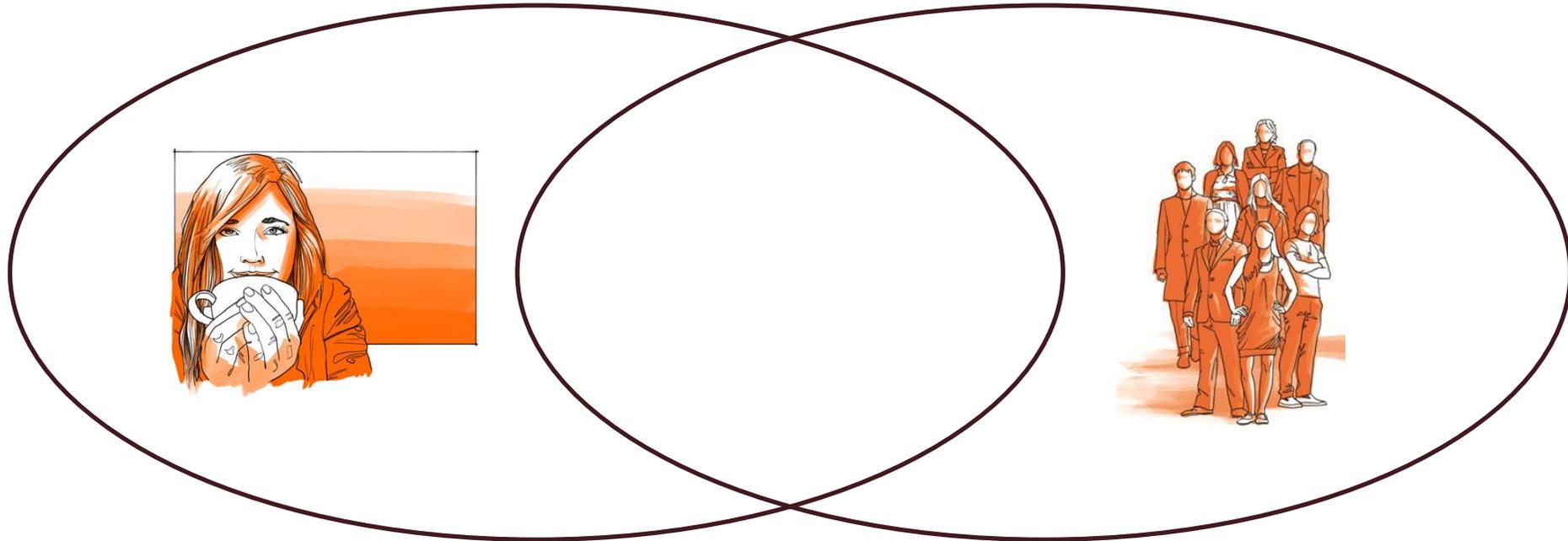
1. Merkmale psychosozialer Gesundheit
2. Umgang mit Aufmerksamkeit und Gedanken
- 3. Verhaltensänderung trotz Volllast**



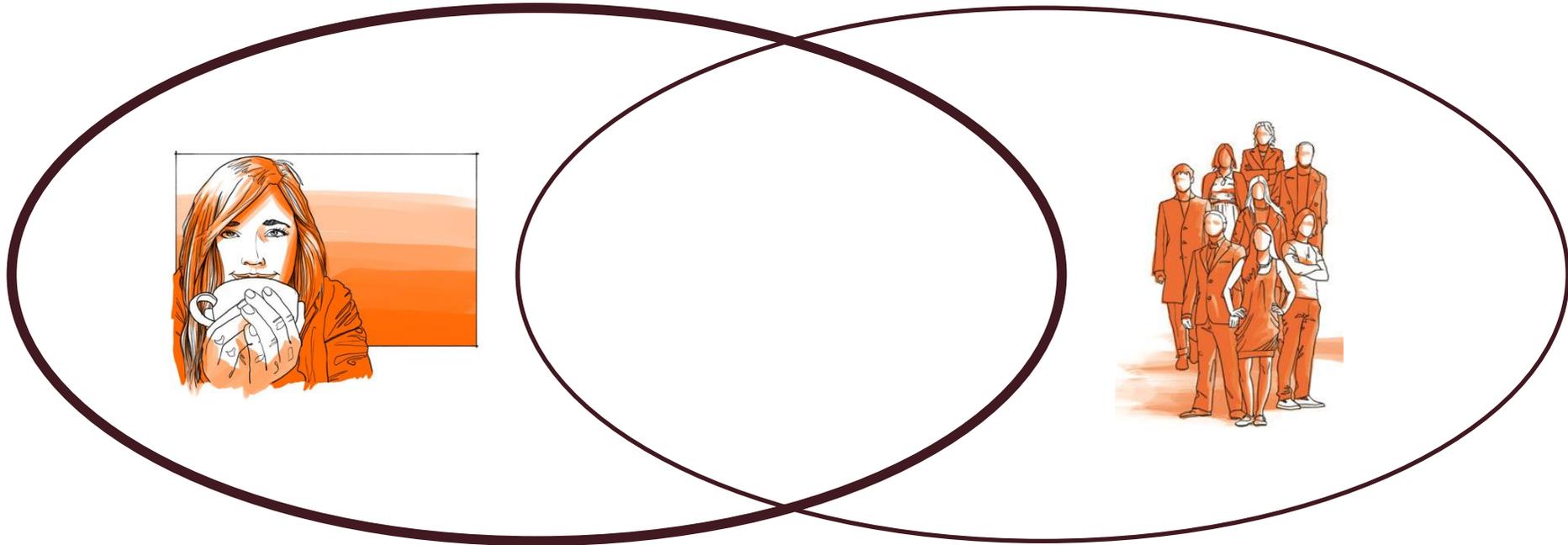
Verhaltensänderung trotz Vollast



Verhaltensänderung trotz Vollast



Verhaltensänderung trotz Vollast





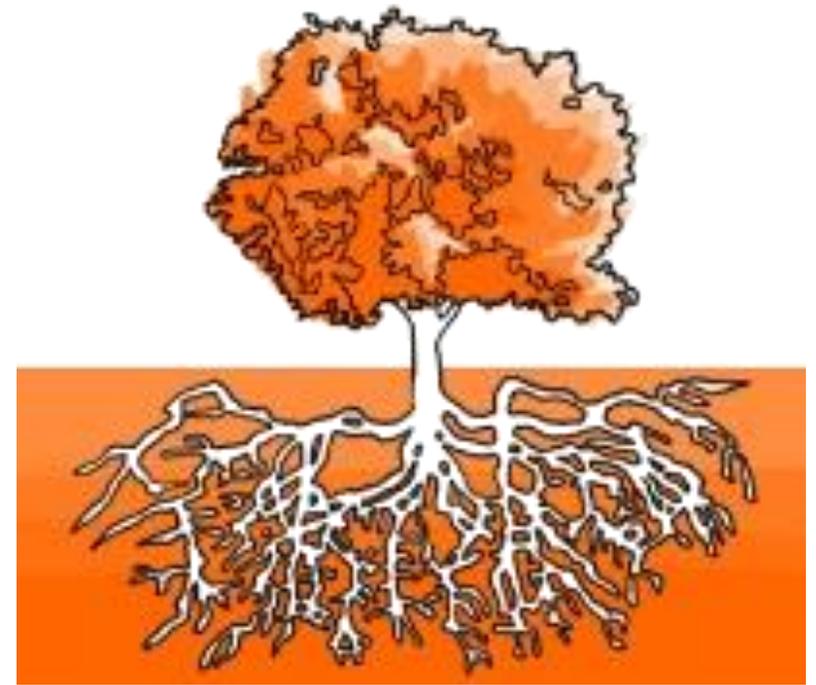
Was können Sie tun?

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Wertschätzung und Dankbarkeit
- Persönliche Tagesschau
- Balance halten



Was wollen Sie tun?

Wackelpuppen-Prinzip



Sie wählen aus ...





Studie

Dijksterhuis, A. & van Knippenberg, A. (1986). The relation between perception and behavior, or how to win a game of Trivial Pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 68, 865-867.

6 Priming- Experimente

Versuchspersonen: 68 Studierende der Universität Nijmegen (NL)

Priming: Ein kleines Experiment

Macht die Augen zu!

Jetzt macht schon, ist nur ein kleines Experiment ;-)

Studie

Dijksterhuis, A. & van Knippenberg, A. (1998). The relation between perception and behavior, or how to win a game of Trivial Pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 74, 865-877.

4 Priming- Experimente

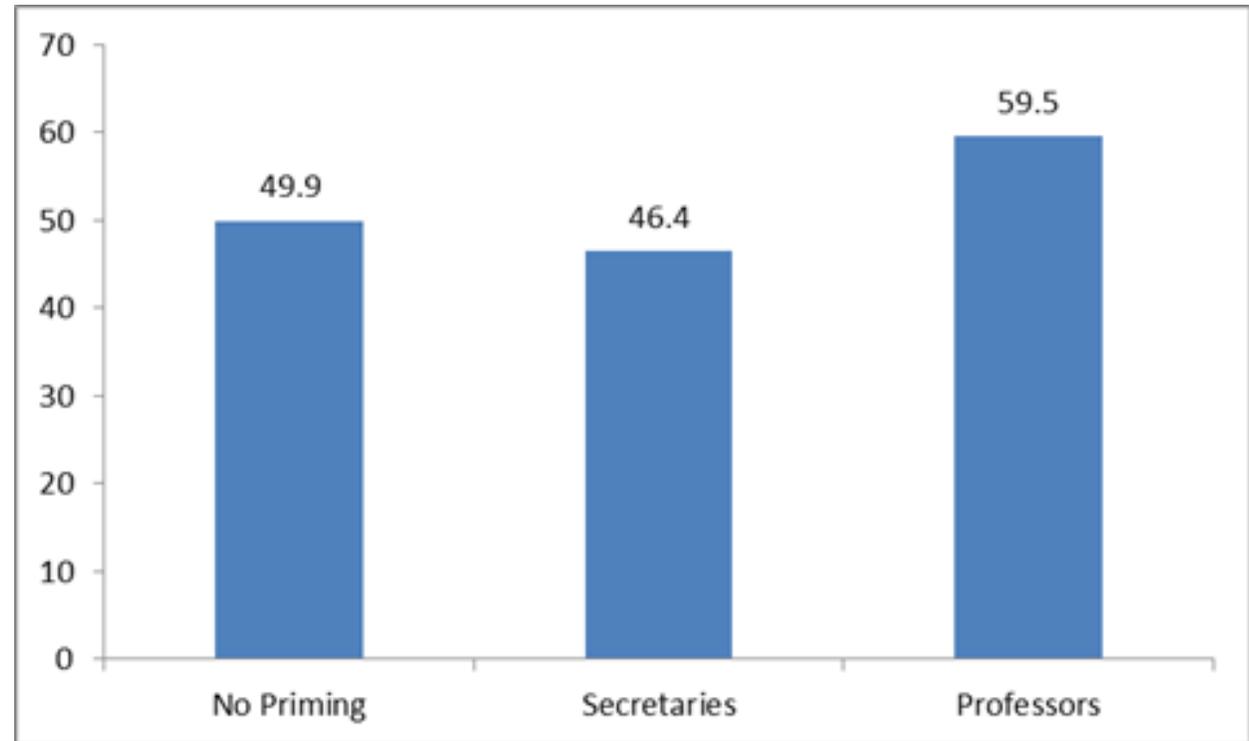
Versuchspersonen: 60 Studierende der Universität Nijmegen (NL)

3 Gruppen

- 1) Professor-Priming (Versuchsgruppe)
- 2) Sekretärinnen-Priming (aktive Kontrollgruppe)
- 3) Kein Priming (Kontrollgruppe)



Numbers of correct answers



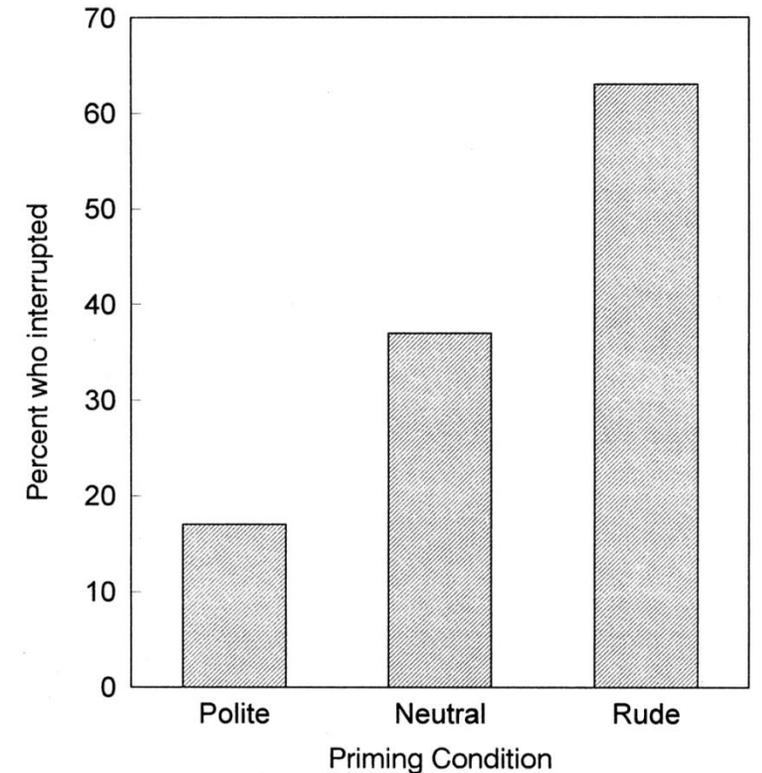
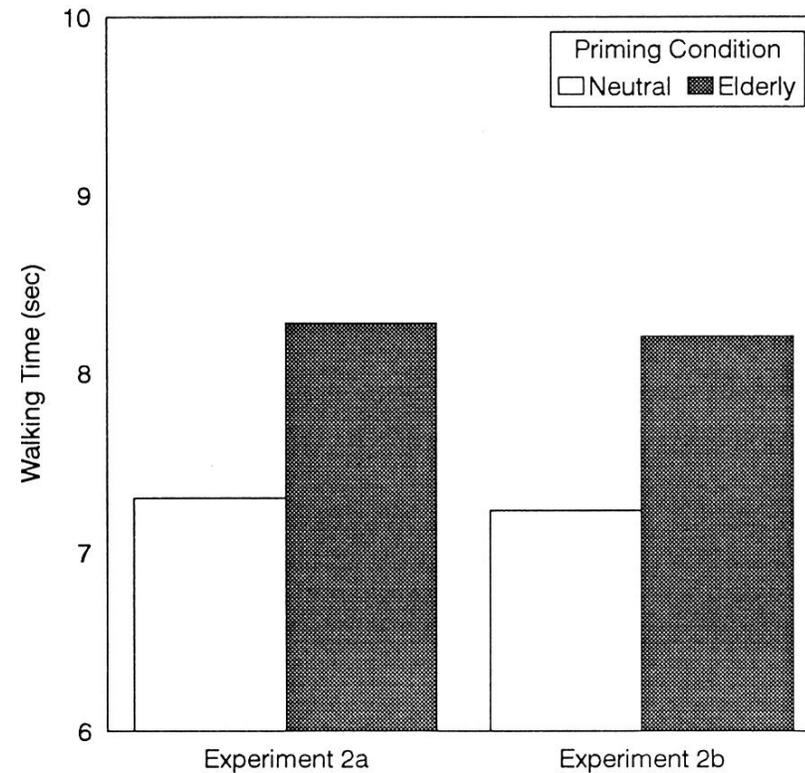


Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230-244.

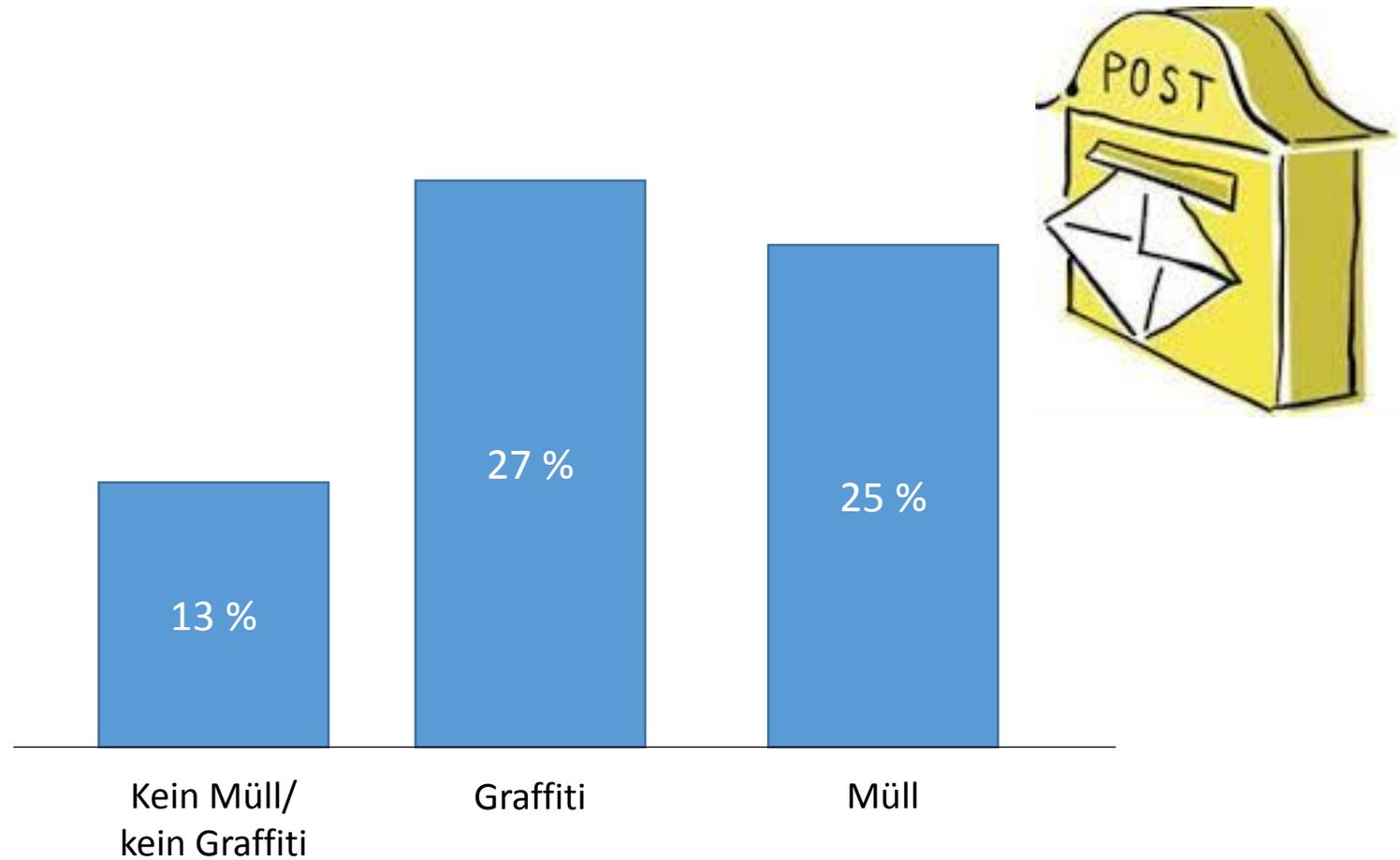
Kontrollgruppe		Versuchsgruppe	
finds, he, it, yellow, instantly,...	„he finds it instantly“	worried, Florida, old, lonely, grey, selfishly, careful, sentimental, wise	???



Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230-244.



Keizer, K., Lindenberg, S., & Steg, L. (2008). The Spreading of Disorder. *Science*, 322, 1681–1685



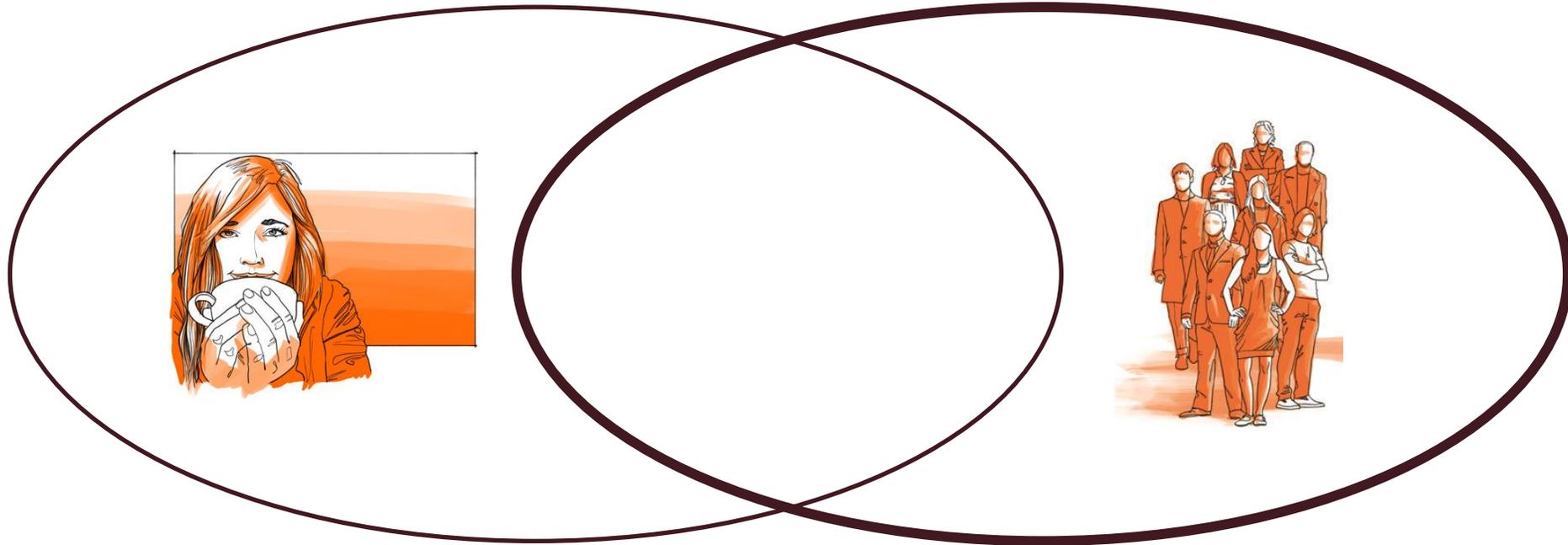


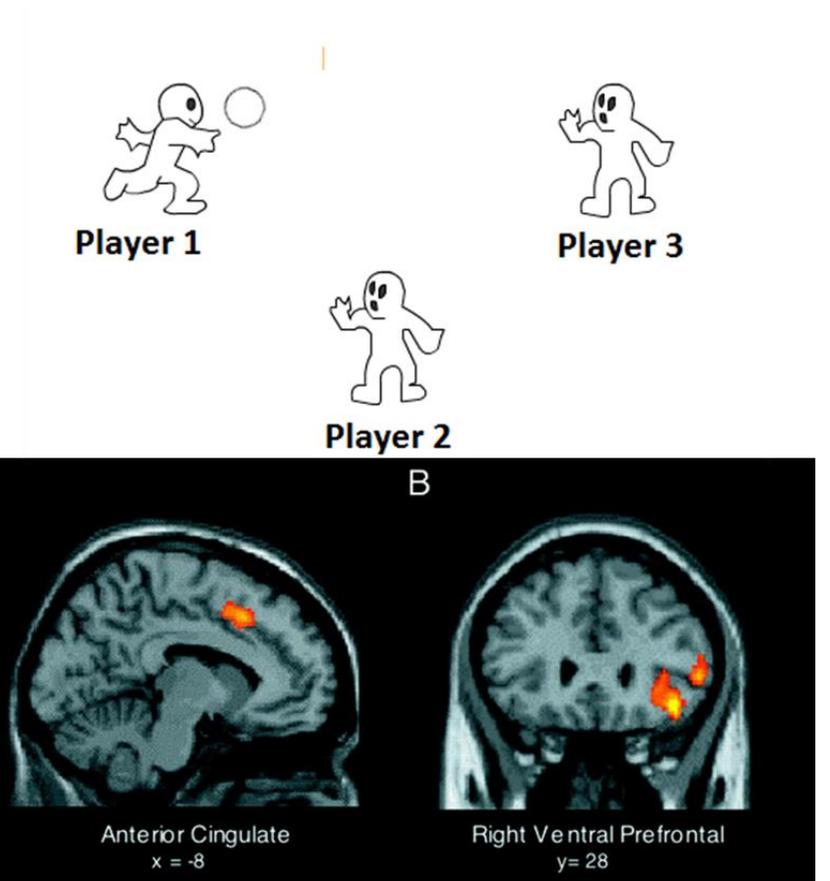
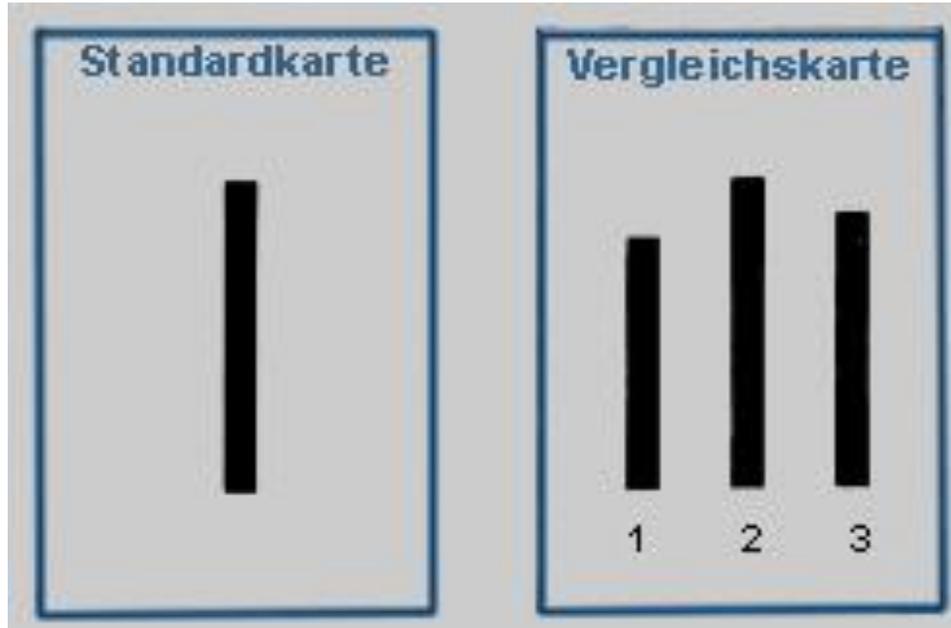
Vermeidungssystem



Annährungssystem

Verhaltensänderung trotz Volllast

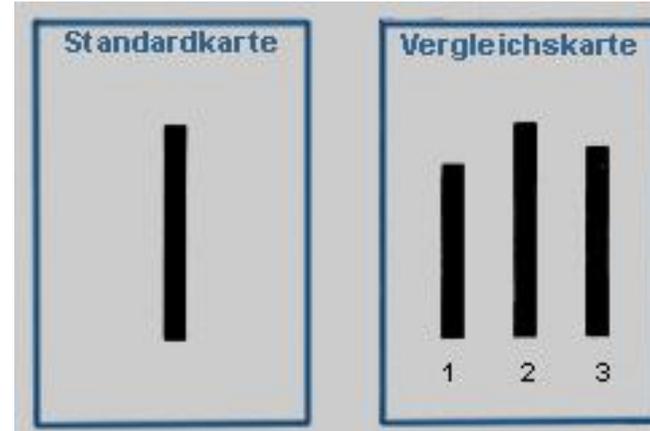




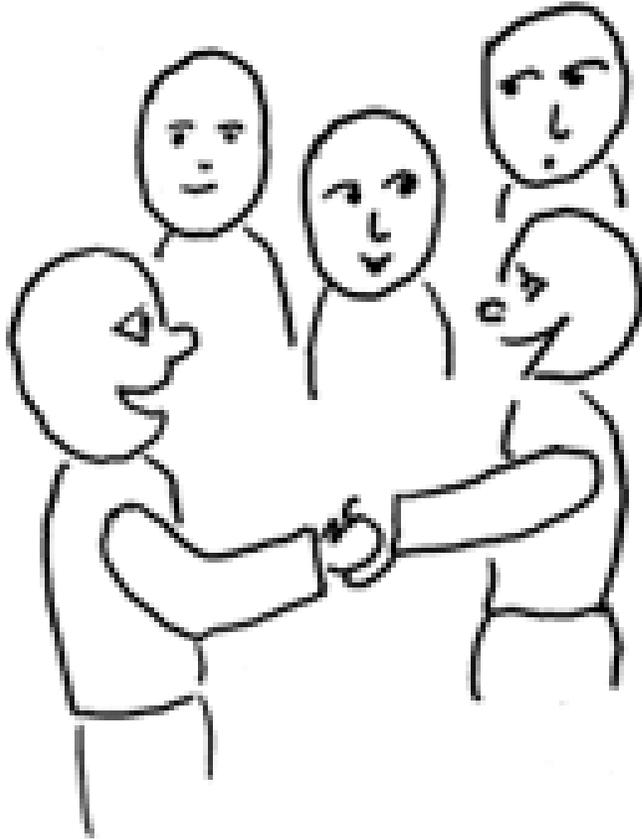
- Eisenberger N.I., Lieberman, M.D., & Williams, K.D. (2003).

Was können Sie tun?

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Wertschätzung und Dankbarkeit
- Persönliche Tagesschau
- Balance halten

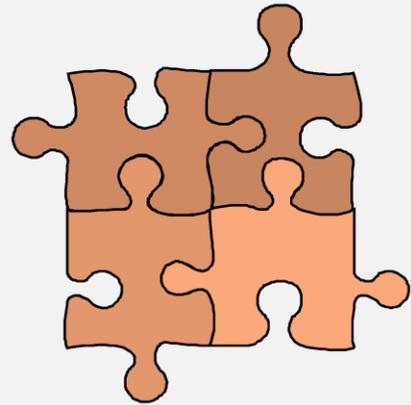


Was wollen Sie tun?



**Du schaffst es nur alleine
Aber
Alleine schaffst Du es nicht!**

Basistraining



Ressourcen stärken	Annehmen	Verändern
<p>Lektion 1 Die eigenen Ressourcen stärken</p>	<p>Lektion 2 Stress und negative Gefühle annehmen</p>	<p>Lektion 3 Stress und negative Gefühle verändern</p>

- Entspannung
- Achtsamkeit
- Regeneration
- Hilfreiche Emotionen

- Systemisch
- Biographisch
- (Selbst-)Wertschätzung

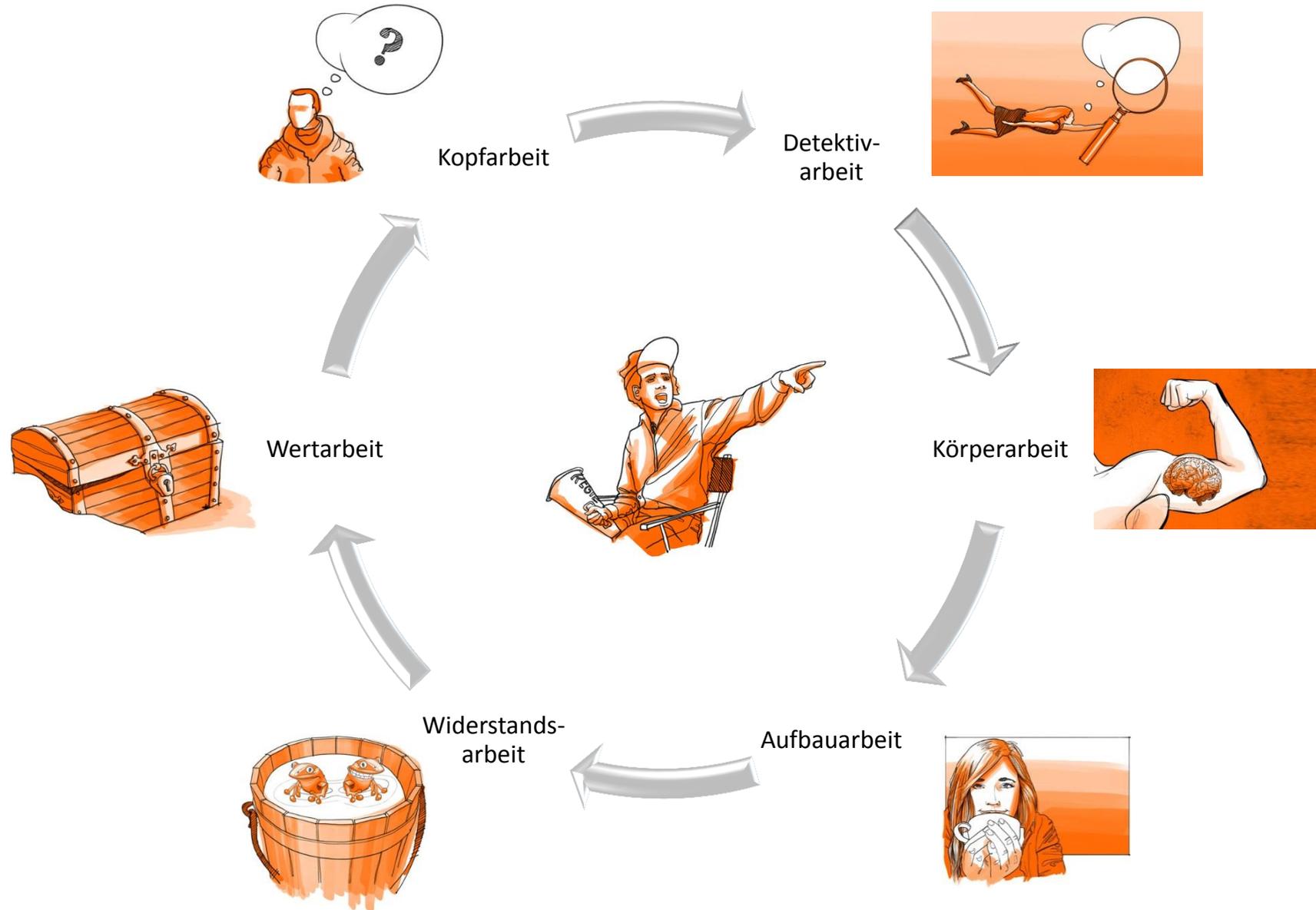
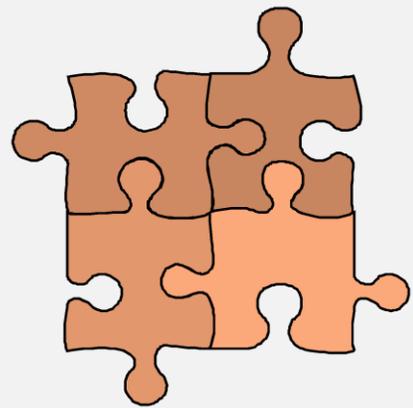
- Körper
- Gedanken
- Verhalten
- Ändern leben

Online-Zugang zum Training (alle Materialien)

Täglich zwei Trainingsimpulse via SMS-/APP (Mini-Übungen)

Coaching on Demand (z.B. via Telefon/ Skype)

Trainingsbausteine

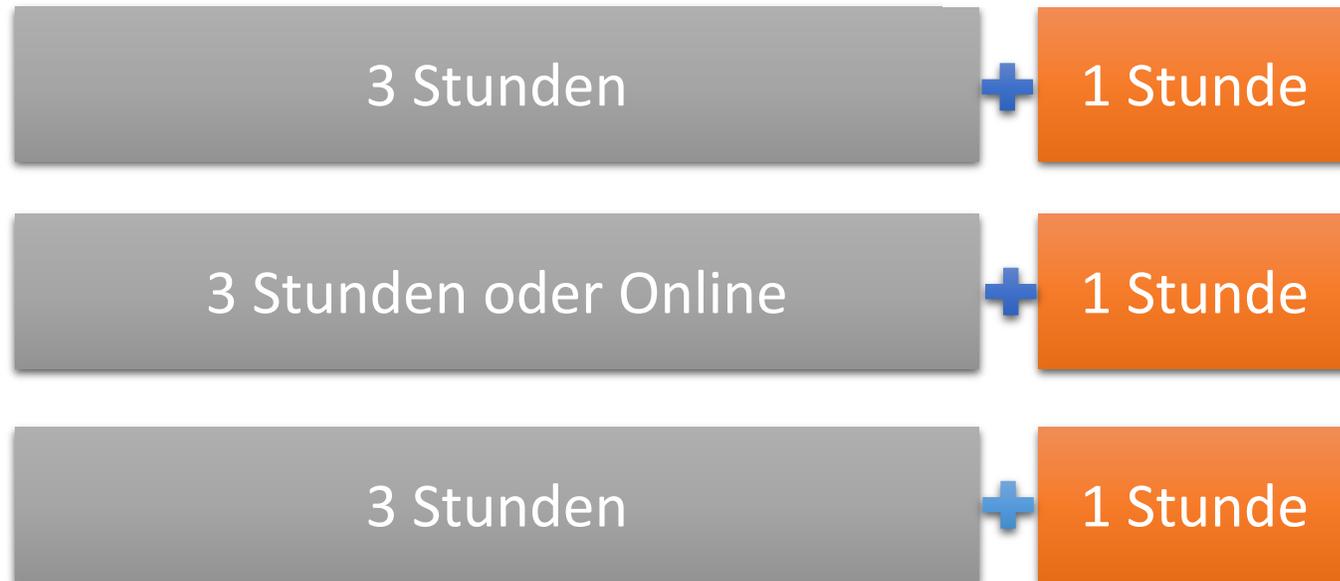




Annehmen

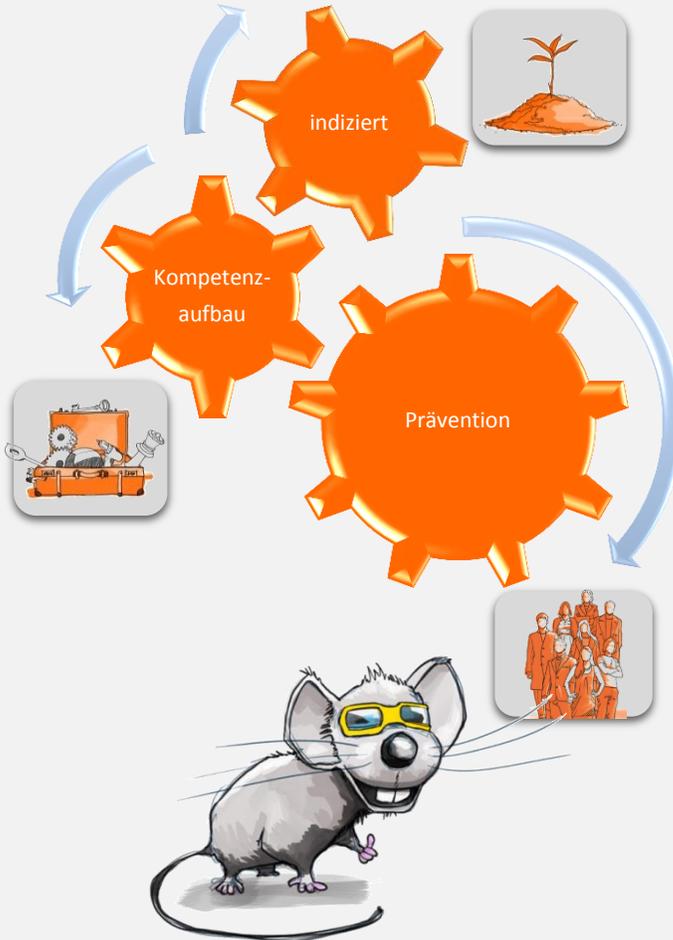


Verändern



Minimum: 3 Wochen

Trainingsbausteine



SiS-Intensiv



Problembereiche

- ✓ Ängste (z.B. Prüfungsangst, soziale Angst)
- ✓ Aggressionen/ Konflikte
- ✓ Mobbing/ Bulling
- ✓ Störendes Verhalten
- ✓ AD(H)S
- ✓ Depression/ Niedergeschlagenheit
- ✓ Trauma/ Gewalterfahrungen
- ✓ Substanzmissbrauch/ Sucht

Interaktionsebenen

- ✓ Umgang mit sich selbst (Caregiver)
- ✓ Umgang mit dem Schüler
- ✓ Stärkung der Beziehung

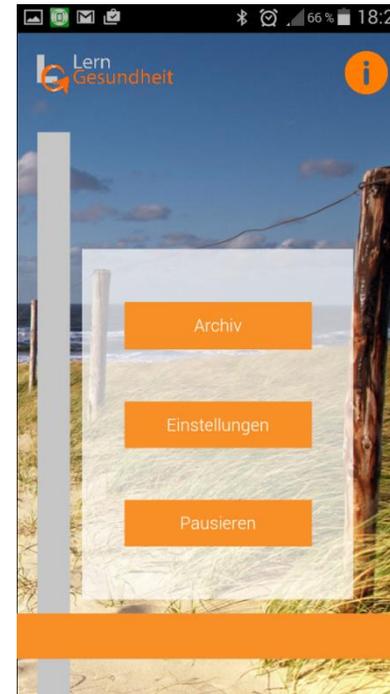
- ✓ Aufbau von Bewältigungsstrategien (Schüler)
- ✓ Arbeit am Miteinander (systemische Ebene)
- ✓ Arbeit mit den Eltern

- ✓ Supersion (Peer- und Professionell)

Auf's Durchhalten kommt es an!



Wir nehmen ihn an die Leine



- Täglich zwei Impulse
- Dauer: Drei Wochen
- Zeiten frei wählbar
- Unterbrechung möglich
- Archiv-Funktion



Ressourcen stärken



Lektion 1
Die eigenen Ressourcen
stärken

Annehmen

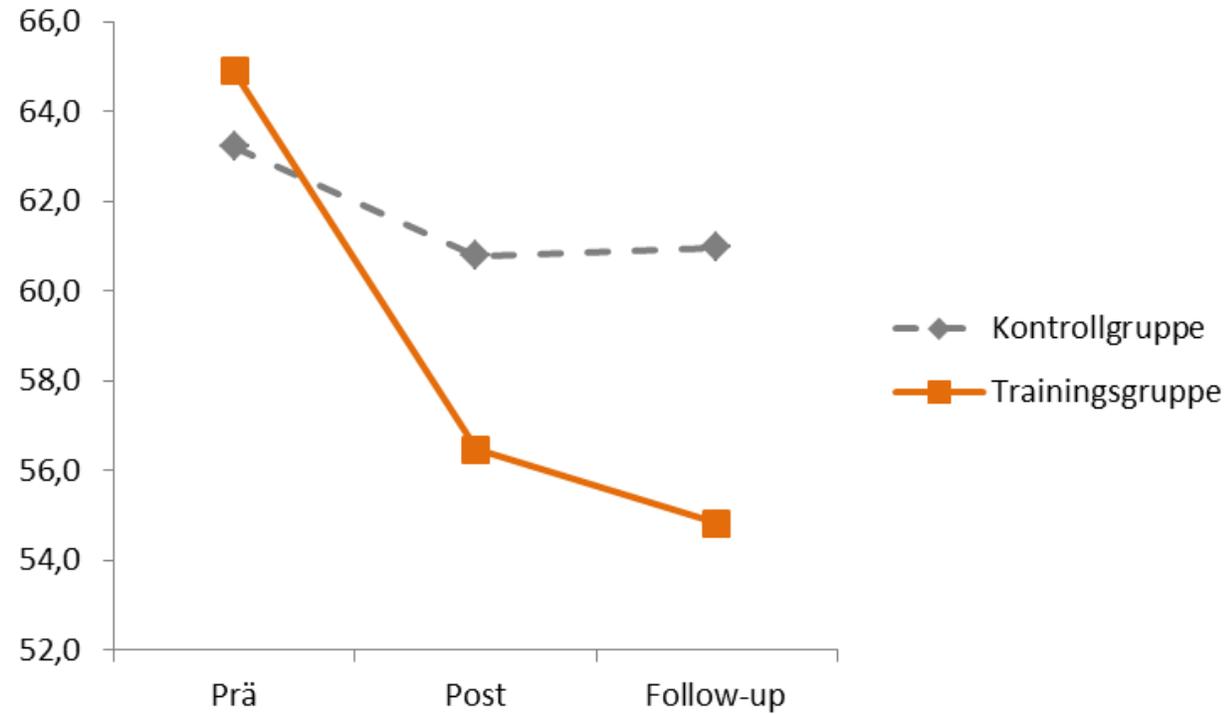


Lektion 2
Stress und negative Gefühle
annehmen

Verändern



Lektion 3
Stress und negative Gefühle
verändern



$N = 263; F = 8.994; p < .001$
 $d = .28$

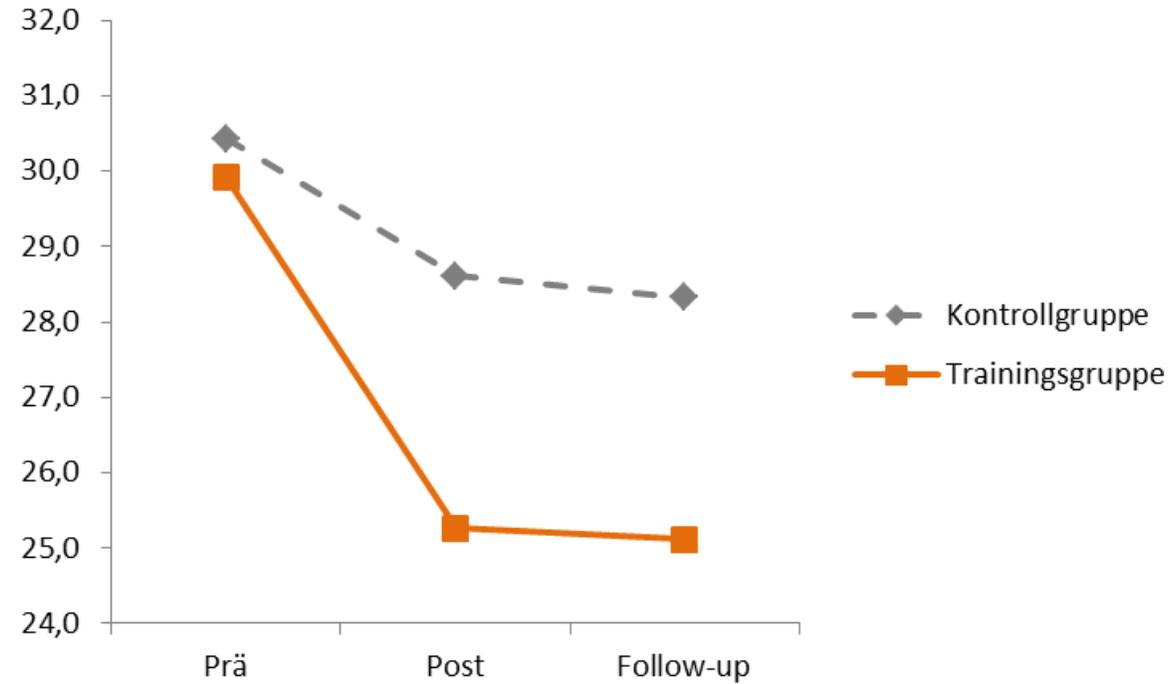
Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



$N = 263; F = 5.830; p < .01$
 $d = .48$



Verstehen - Begleiten - Stärken

Kontakt:

✉ info@lg-institut.de

☎ 0176 - 41054587

