



Prof. Dr. Marcus Eckert

Klinisches Classroom Management

Umgang mit Depression und Angst





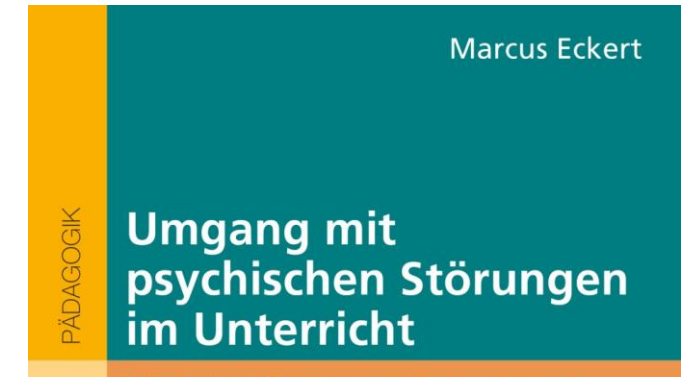
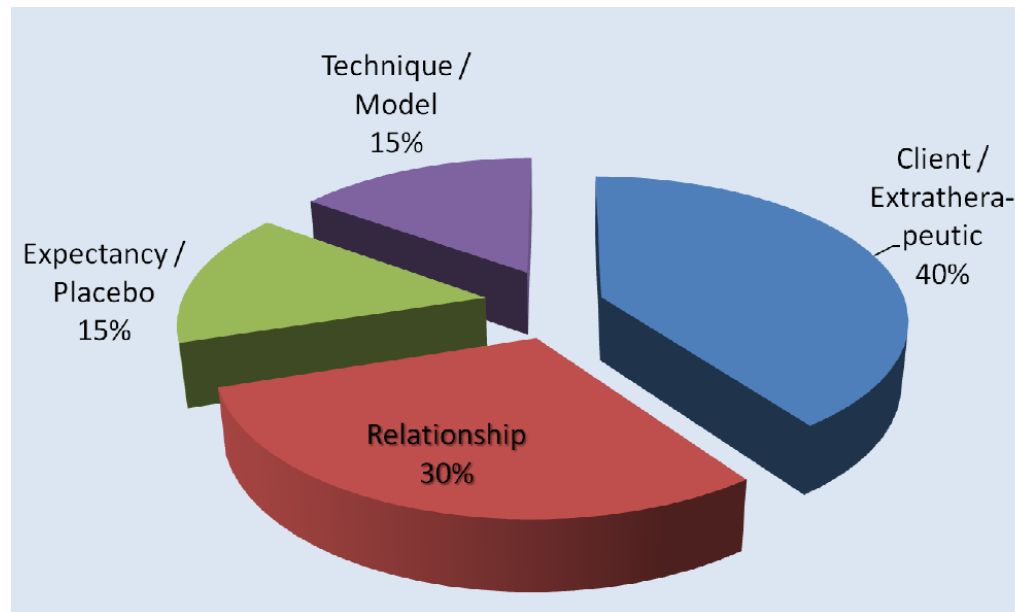
- **GHR Lehrer (2003 – 2010)**
- **Klinischer Psychologe**
- **Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Leuphana Universität Lüneburg**
- **Mitbegründer und Geschäftsführer Institut LernGesundheit**
- **Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule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



Klinisches Classroom Management – Warum?

Prävalenz

Depression:	3 – 10%
Angststörungen:	10 – 12%
AD(H)S:	3 – 8 %
...	
Gesamt:	15 – 22%





Stellen Sie sich einmal vor...

Option 1
Sie schweigen

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

Option 1b
Ihr Komplize mach einen Deal
→ Sie: 12 Jahre Haft
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

Option 2a
Ihr Komplize schweigt
→ Sie: 1 Jahr Haft
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b
Beide gestehen
→ Beide 8 Jahre Haft



Gefangenendilemma

(Flood et al., 1950)

Stellen Sie sich einmal vor...

Option 1
Sie schweigen

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

Option 1b
Ihr Komplize mach einen Deal
→ Sie: 12 Jahre Haft
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

Option 2a
Ihr Komplize schweigt
→ Sie: 1 Jahr Haft
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

Option 2b
Beide gestehen
→ Beide 8 Jahre Haft



Beide 4 \$



Beide 4 \$



Option 1
Sie schweigen

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

Option 1b
Ihr Komplize mach einen Deal
→ Sie: 12 Jahre Haft
→ Kompl. → 1 Jahr Haft

Option 2
Sie gestehen (Option „Deal“)

Option 2a
Ihr Komplize schweigt
→ Sie: 1 Jahr Haft
→ Kompl. → 12 Jahre Haft

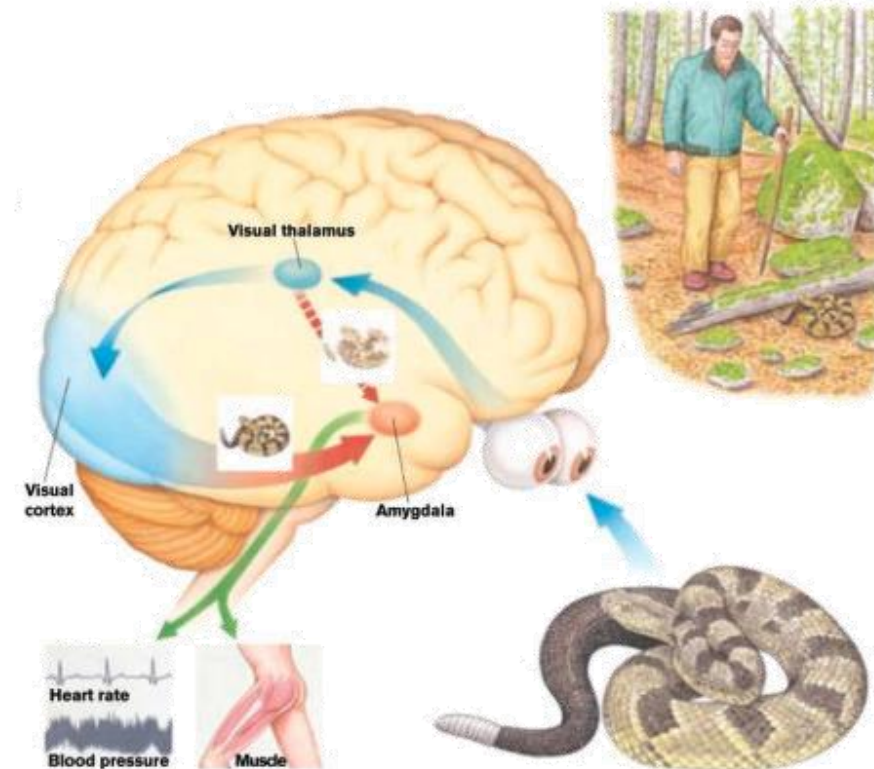
Option 2b
Beide gestehen
→ Beide 8 Jahre Haft

Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner





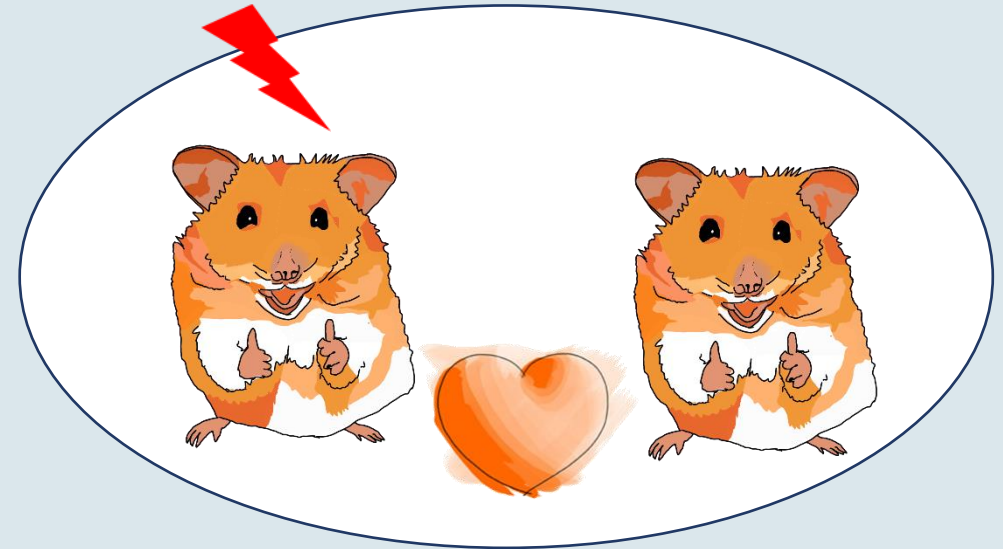
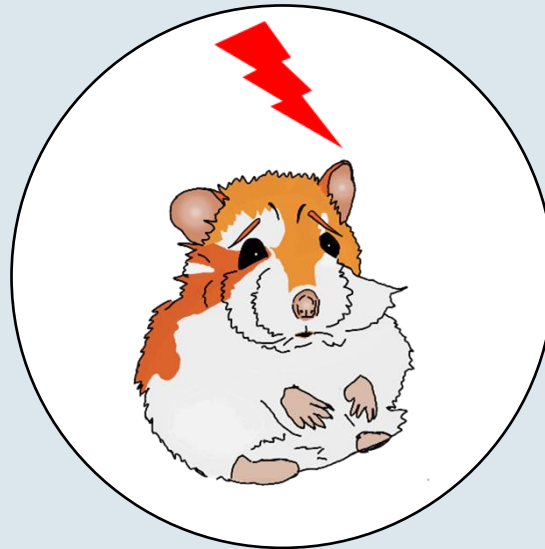
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





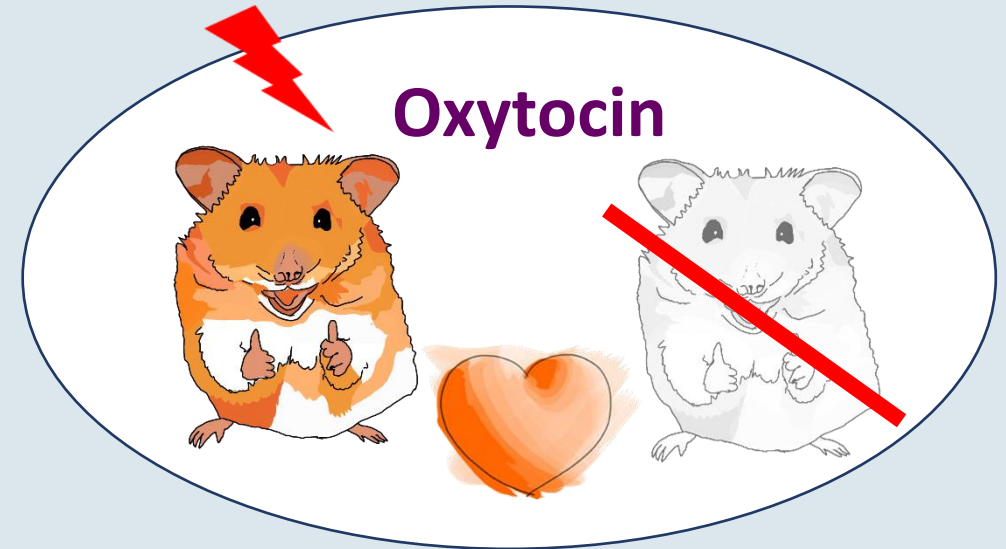
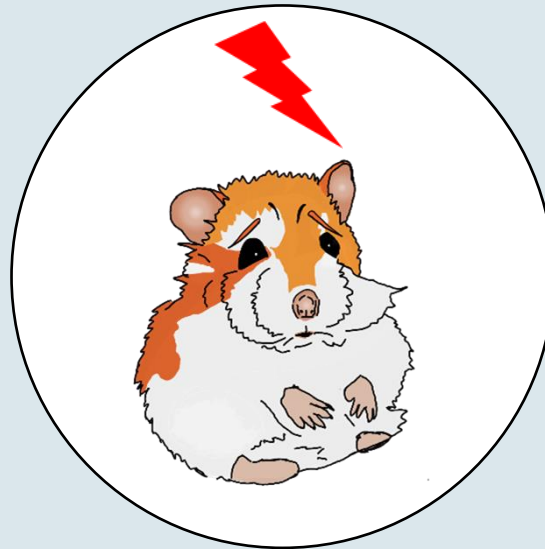
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





Behavioral Ways to activate the oxytocin system

(Eckert & Schandro, i.V.)

Oxytocin

Exkurs: Stress und Wundheilung

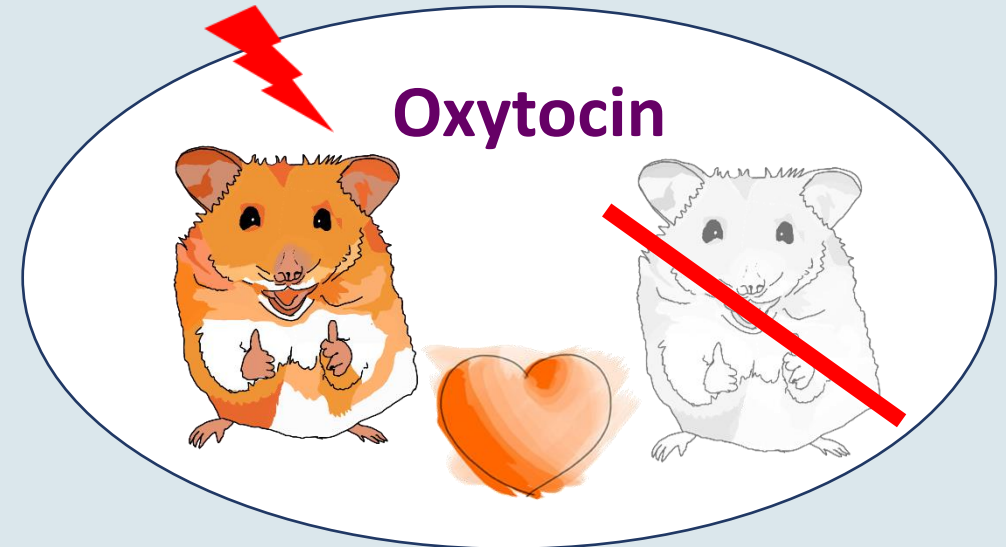
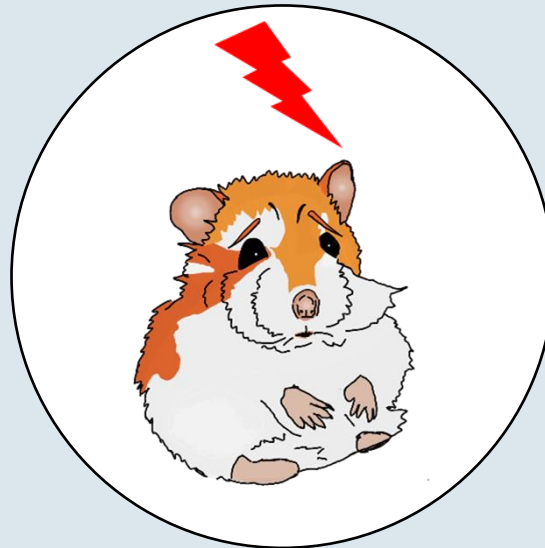
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)

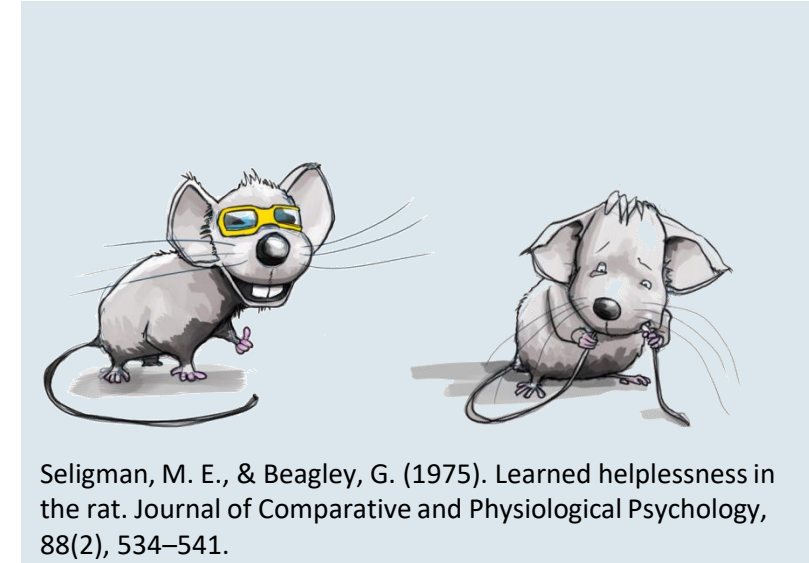


Wertschätzung

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



Erlernte Hilflosigkeit



Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541.



Aufmerksamkeit und Erleben



„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)



Kooperation und
Herzlichkeit



Growth Mindset



Innere Stärke und
Bindungsrepräsentationen



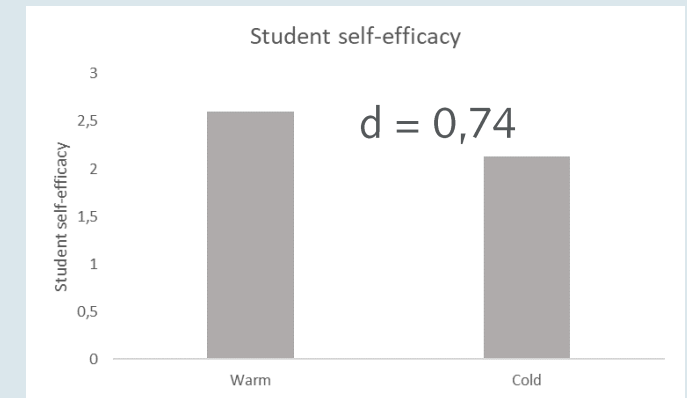
Unterstützung

Stereotype Content Model Selbstwirksamkeit

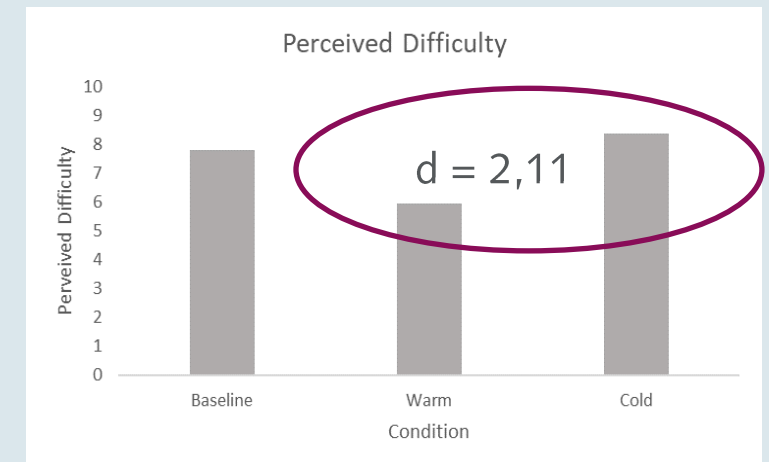
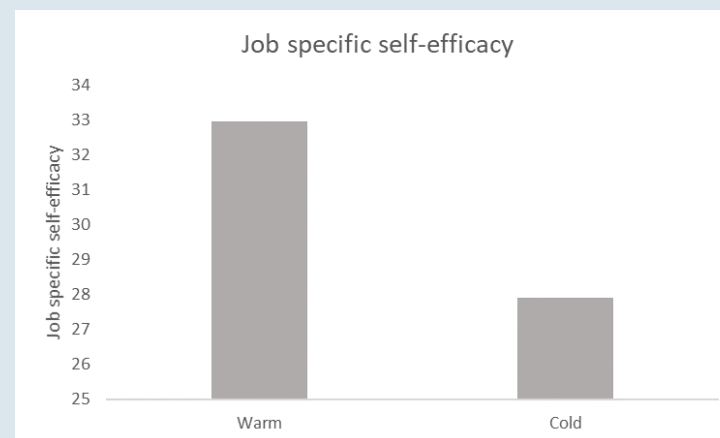
Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- 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)





Kooperation und
Herzlichkeit



Growth Mindset



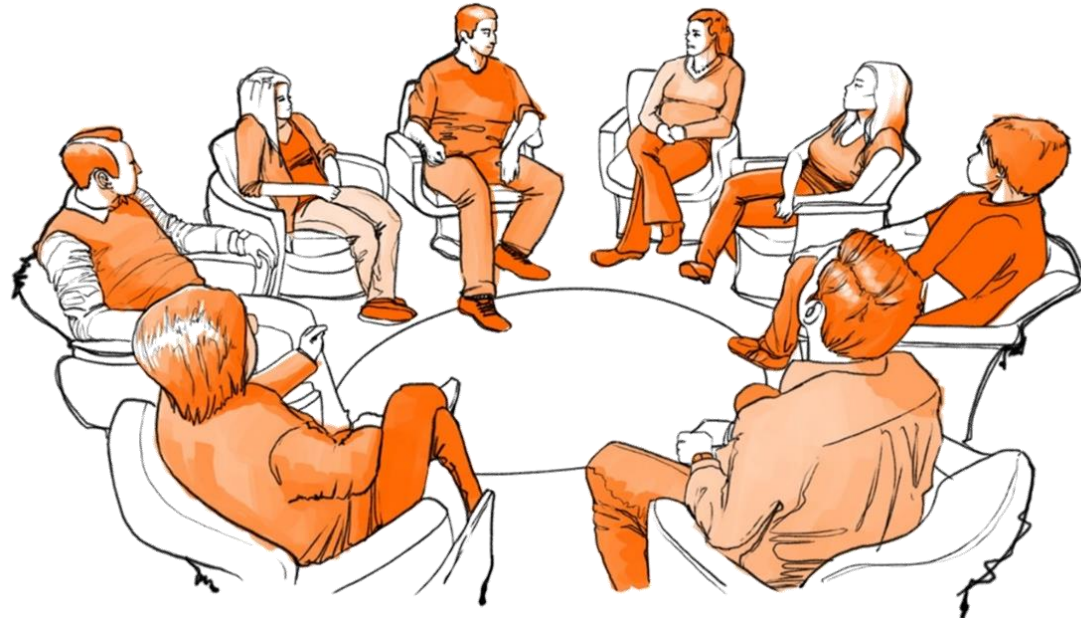
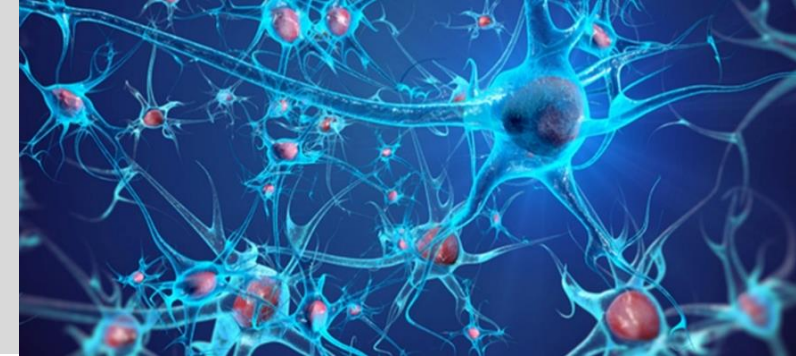
Innere Stärke und
Bindungsrepräsentationen



Unterstützung

Störungsbilder

- Depression
- Angststörungen





Kooperation und
Herzlichkeit



Growth Mindset



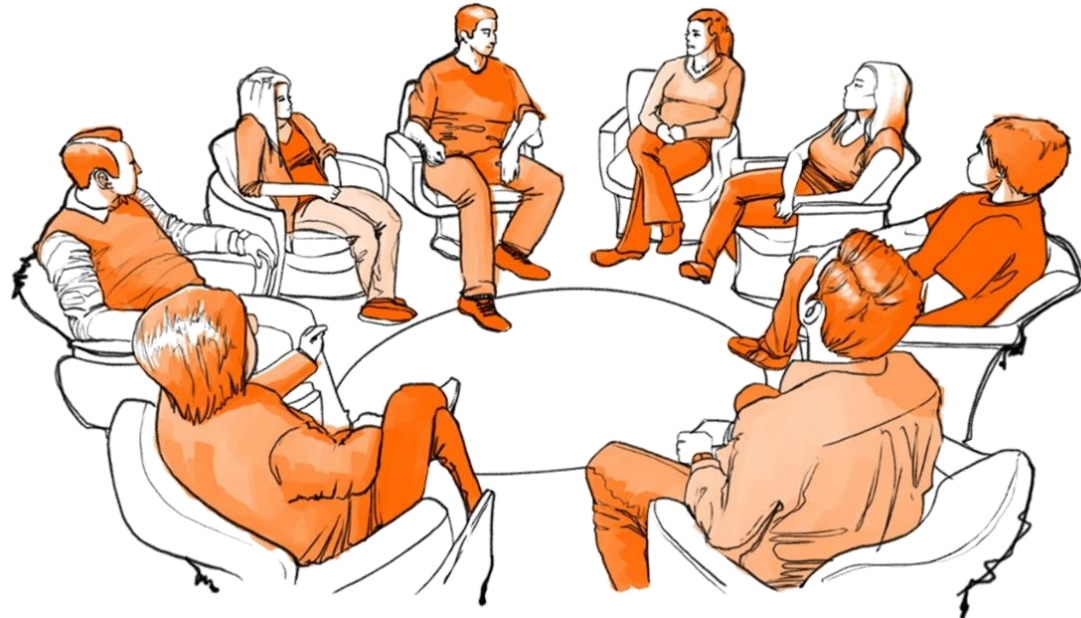
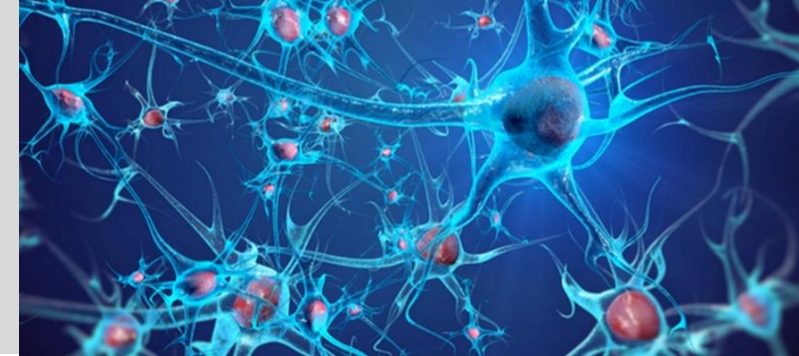
Innere Stärke und
Bindungsrepräsentationen



Unterstützung

Störungsbilder

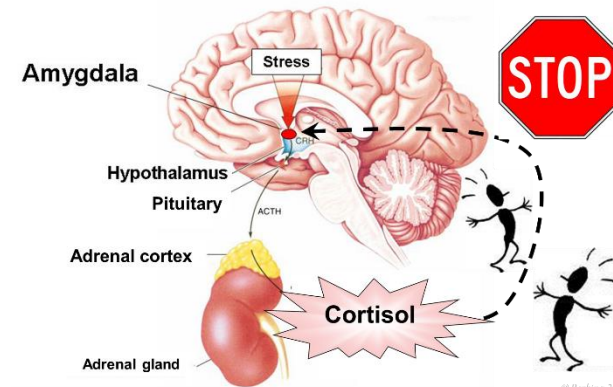
- Depression
- Angststörungen





Leitsymptome:

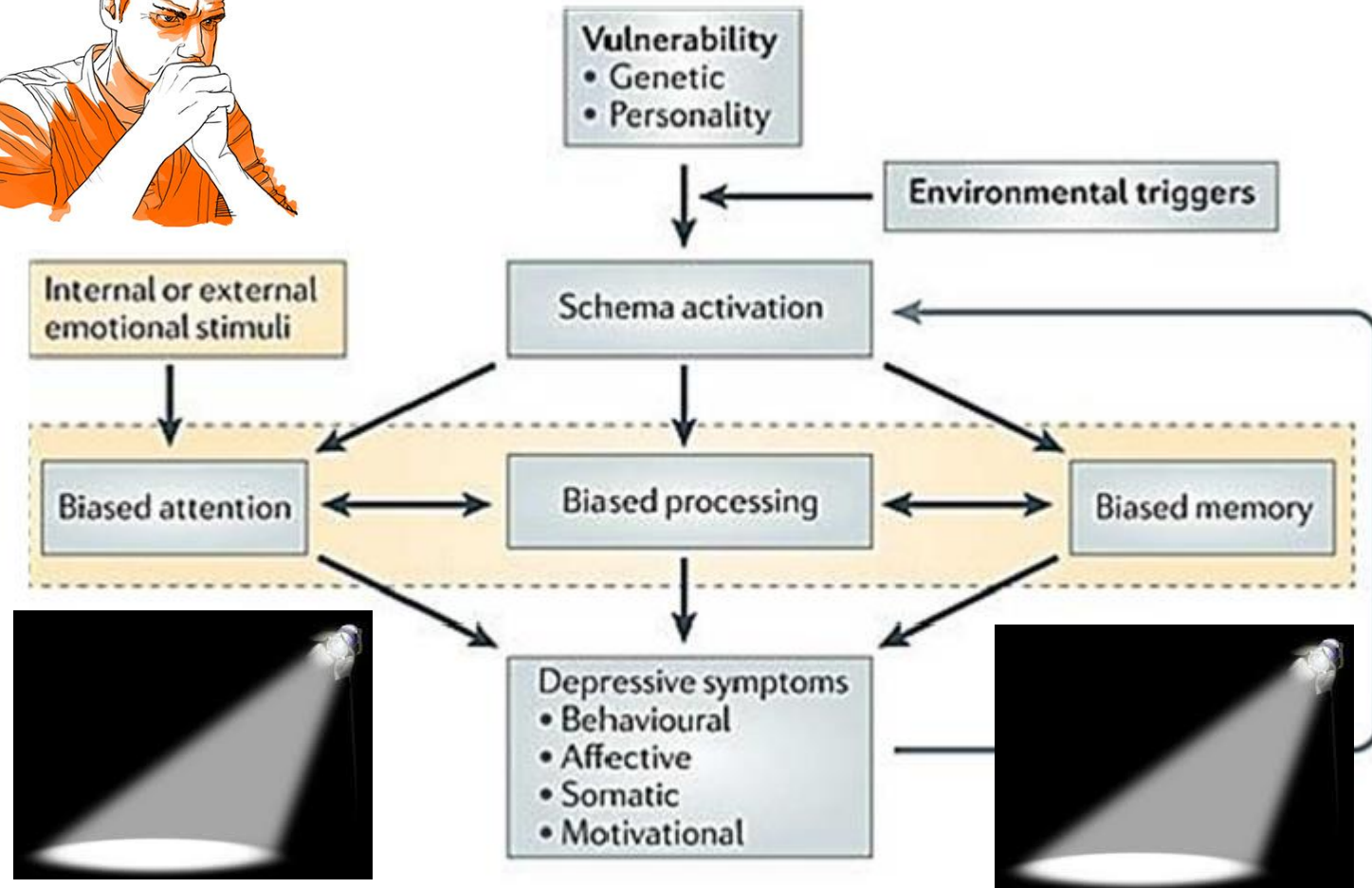
- ❖ Betrübte Stimmung
- ❖ Interessensverlust/ Antriebslosigkeit/ Freundlosigkeit
- ❖ Leichte Ermüdbarkeit

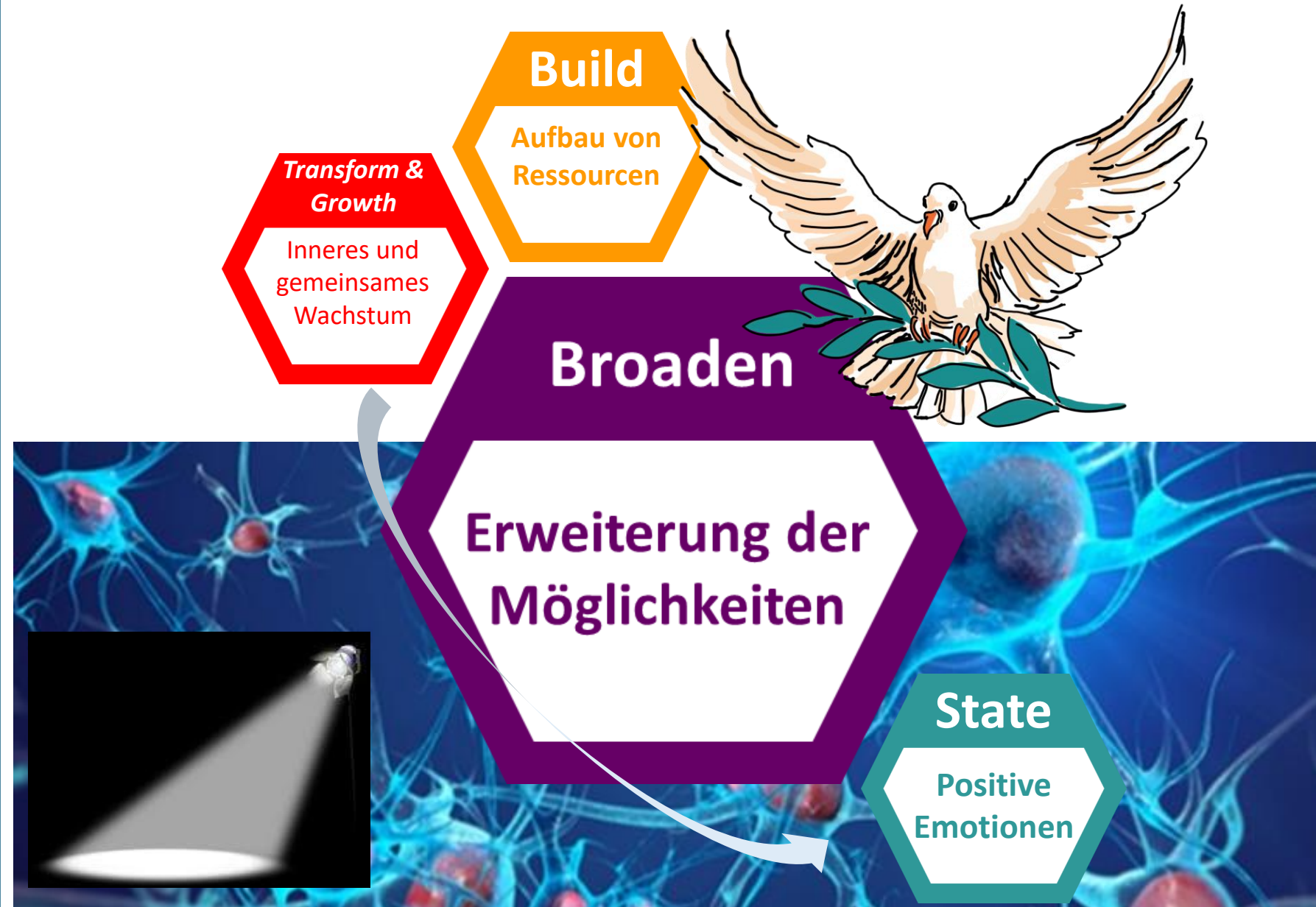


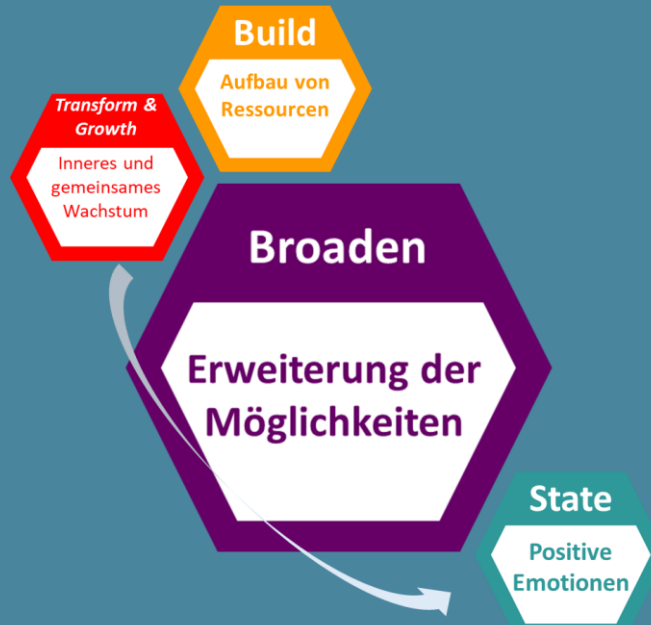
Kognitive Triade:

Negative Sicht

- auf sich selbst
- auf die Welt
- auf die Zukunft





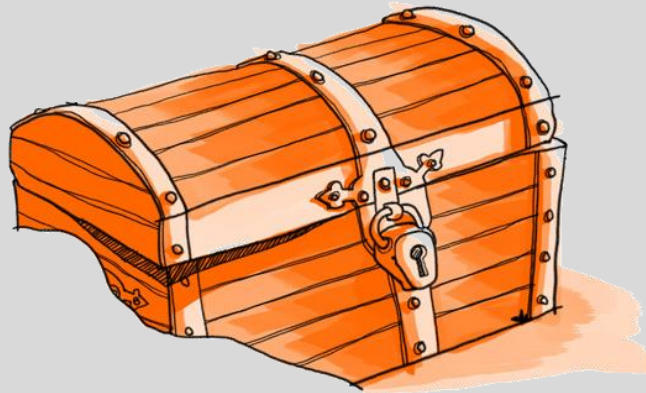


Innere Stärke und
Bindungsrepräsentationen

Hilfreiche Emotionen



Tagesschätze finden

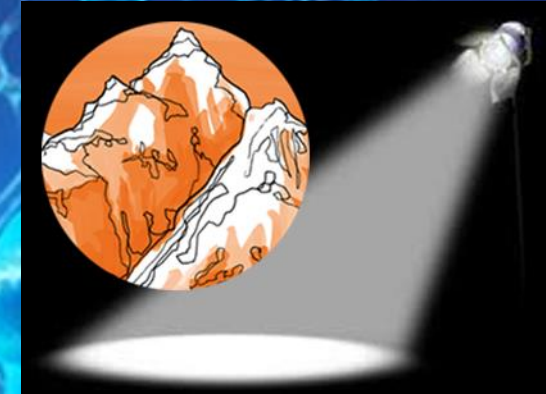


Verankern

- 1) Hilfreiche Emotionen identifizieren
- 2) Situation suchen
- 3) In die Situation eintauchen
- 4) Anker laden
- 5) Ausprobieren

Ablauf

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



Kooperation und
Herzlichkeit

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?



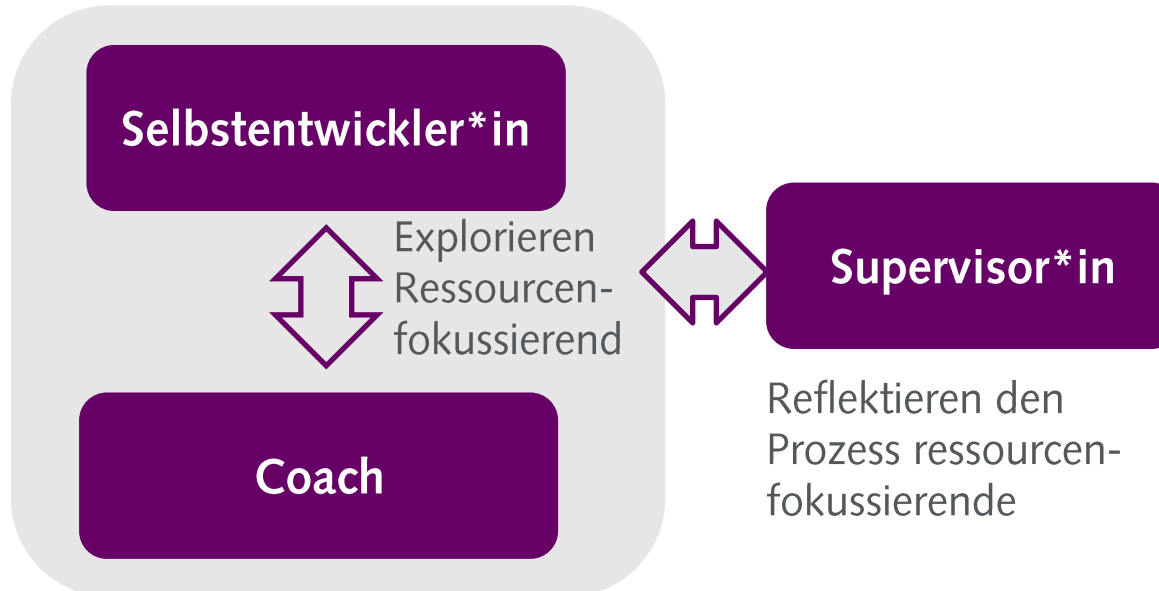
Reflexionsfragen

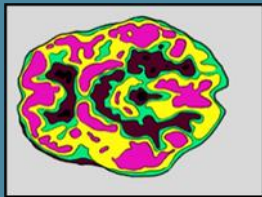
- Was hat gut funktioniert? Was war hilfreich?
- Was haben Sie dazu beigetragen? (Wer hat was beigetragen?)
- Was wäre noch hilfreich gewesen?
- Was hätten Sie anders machen können?

Ablauf

- 7 Minuten Coaching
- 3 Minuten Supervision
- 2 Minuten Vorsätze für die nächste Beratungssession

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





Rückblick-Bogen für die Gruppenarbeit

Kreuze bitte ehrlich an, inwieweit du der jeweiligen Aussage zu eurer Gruppenarbeit zustimmst.

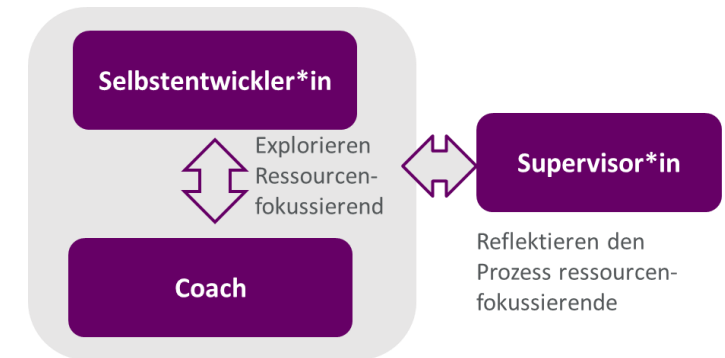
ICH ...	stimmt überhaupt nicht	stimmt voll- kommen
 ... habe mich in der Gruppe wohl gefühlt.	1-2-3-4-5-6-7	
... fühlte mich beachtet und ernst genommen.	1-2-3-4-5-6-7	
... habe gut und interessiert mitgearbeitet.	1-2-3-4-5-6-7	
... habe während der Gruppenarbeit viel gelernt.	1-2-3-4-5-6-7	
... bin mit unserem Arbeitsergebnis sehr zufrieden.	1-2-3-4-5-6-7	

WIR ...

	stimmt überhaupt nicht	stimmt voll- kommen
... haben keinen links liegen lassen.	1-2-3-4-5-6-7	
... sind fair und höflich miteinander umgegangen.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben einander geholfen und Mut gemacht.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben zugehört und jeden ausreden lassen.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben zielstrebig gearbeitet und diskutiert.	1-2-3-4-5-6-7	
... haben bestehende Probleme offen angesprochen.	1-2-3-4-5-6-7	

Die Aufgabe ...

	stimmt überhaupt nicht	stimmt voll- kommen
 ... wurde nie aus den Augen verloren.	1-2-3-4-5-6-7	
... wurde eingehend besprochen und bearbeitet.	1-2-3-4-5-6-7	
... wurde straff und durchdacht erledigt.	1-2-3-4-5-6-7	
... war reizvoll und hat für alle was gebracht.	1-2-3-4-5-6-7	
... wurde von Lehrerseite gut vorbereitet.	1-2-3-4-5-6-7	





Kooperation und
Herzlichkeit



Growth Mindset



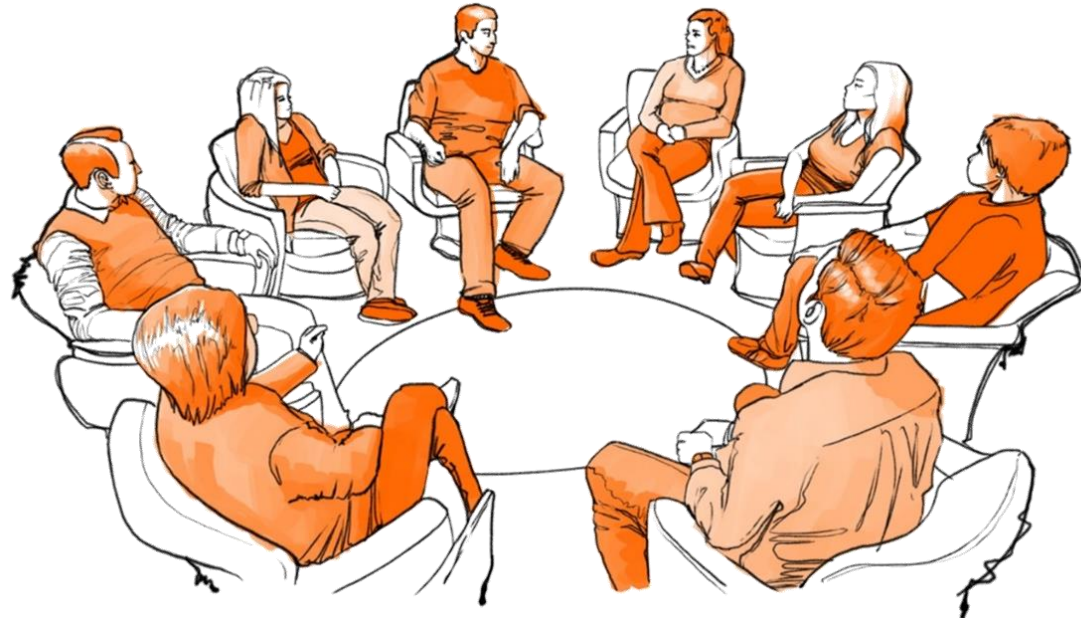
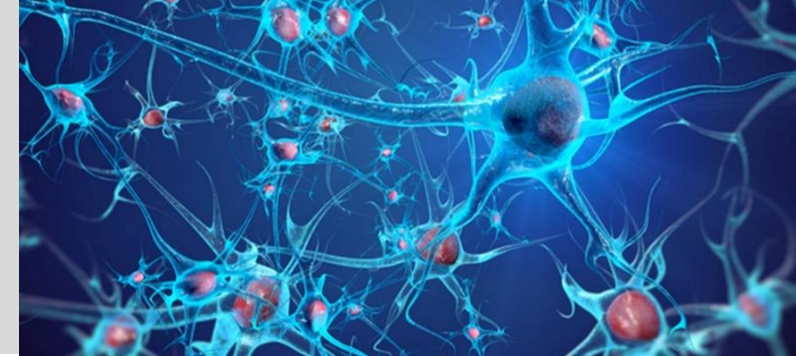
Innere Stärke und
Bindungsrepräsentationen

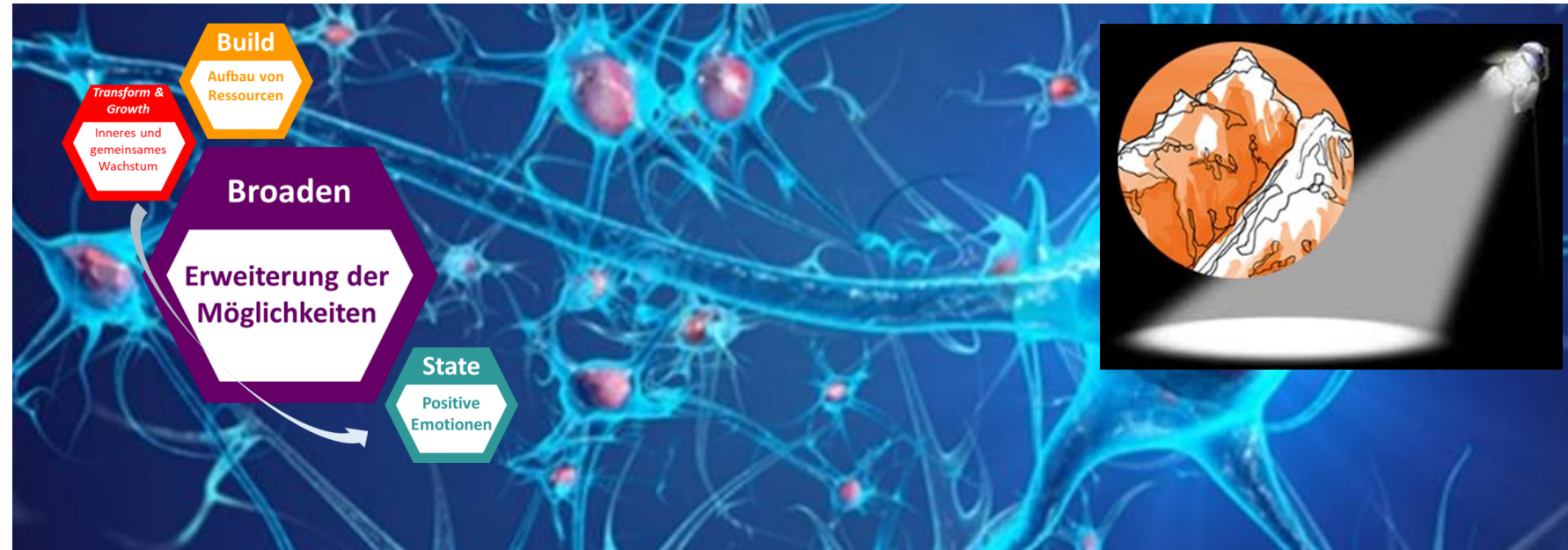


Unterstützung

Störungsbilder

- Depression
- Angststörungen





Eigene Erfolge

Kompetenzen

Soziale Anerkennung

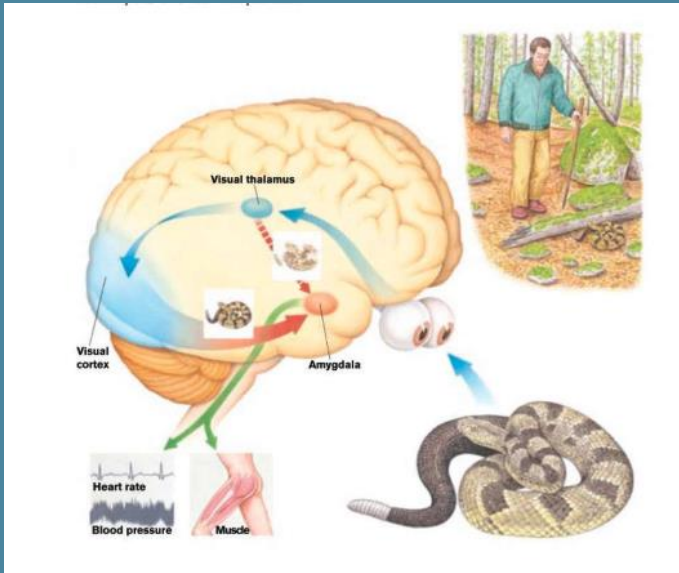
Leistungsunabhängige
Selbstwertschätzung



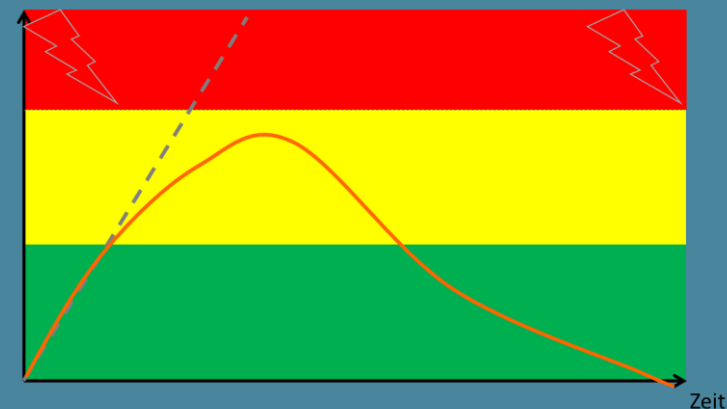
Kooperation und
Herzlichkeit

Angststörungen

Angst als Emotion und als Störungsbild



- Fehlen häufiger/ sind häufiger krank
- Zeigen oft Hilflosigkeit
- Sind weniger mit sich zufrieden
- Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe
- Werden von Erwachsenen oft als „negativ“ eingeschätzt und kognitiv unterschätzt
- Leisten in allen Schulfächern weniger, schneiden schlechter ab
- Problematischer Attributionstil:
 - Erklären Erfolge external
 - Erklären Misserfolge internal/ stabil





Angststörungen Soziale Angst

