



Stress- und Emotionsregulation
Stark im Stress – Teil II
Das Growth-Modell

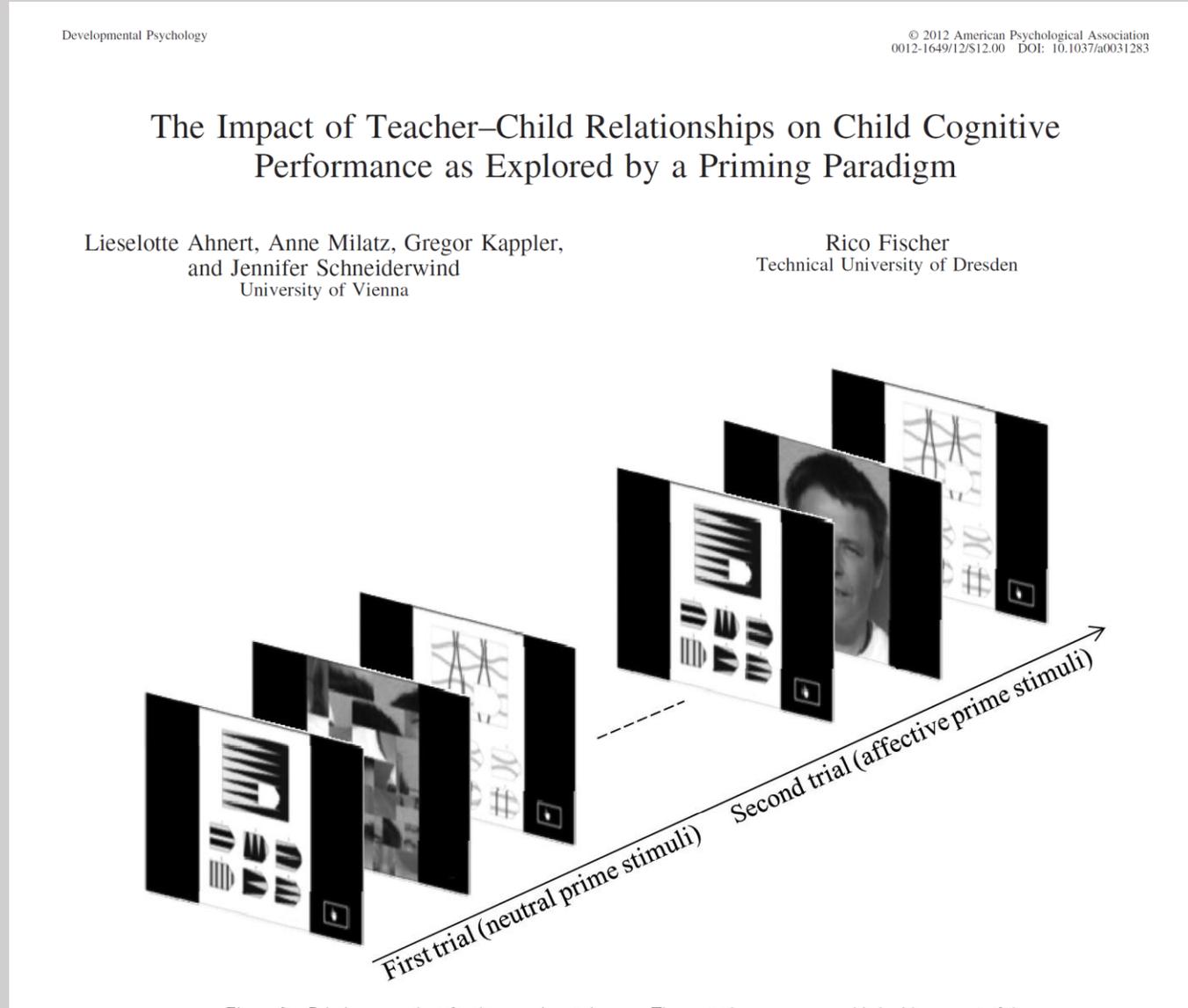


Prof. Dr. Marcus Eckert

- 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



Einmal die kognitiven Fähigkeiten bitte...

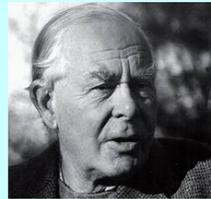


Wurzeln und Flügel

Warmherzigkeit:
**Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten**
(H. Keller)

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth



Mario Mikulincer

**Sicherer
Bindungsstil**

**Ängstlicher
Bindungsstil**

**Vermeidender
Bindungsstil**



Innere Basis



Wurzeln und Flügel

Warmherzigkeit:
**Liebe mich dann am
meisten, wenn ich es am
wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am
nötigsten**
(H. Keller)

Teachers Warmth increases Self Efficacy of Students (Eckert et al., i.V)

Bindungssystem



John Bowlby



Mary Ainsworth

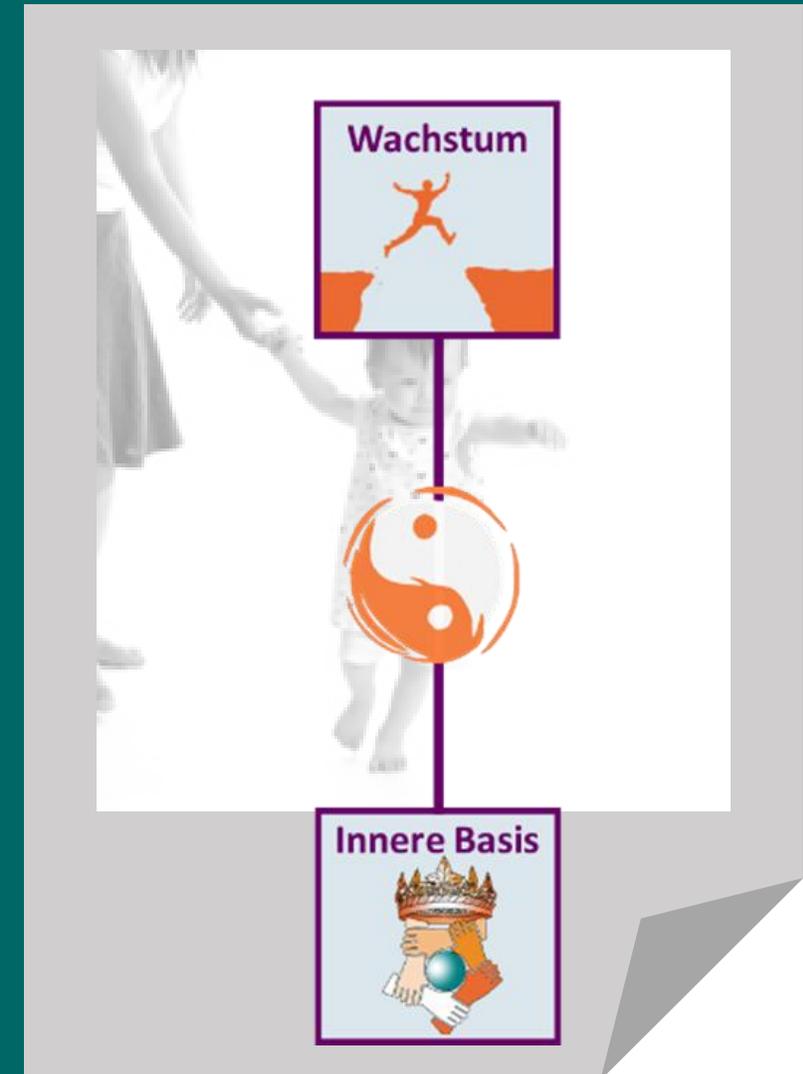


Mario Mikulincer

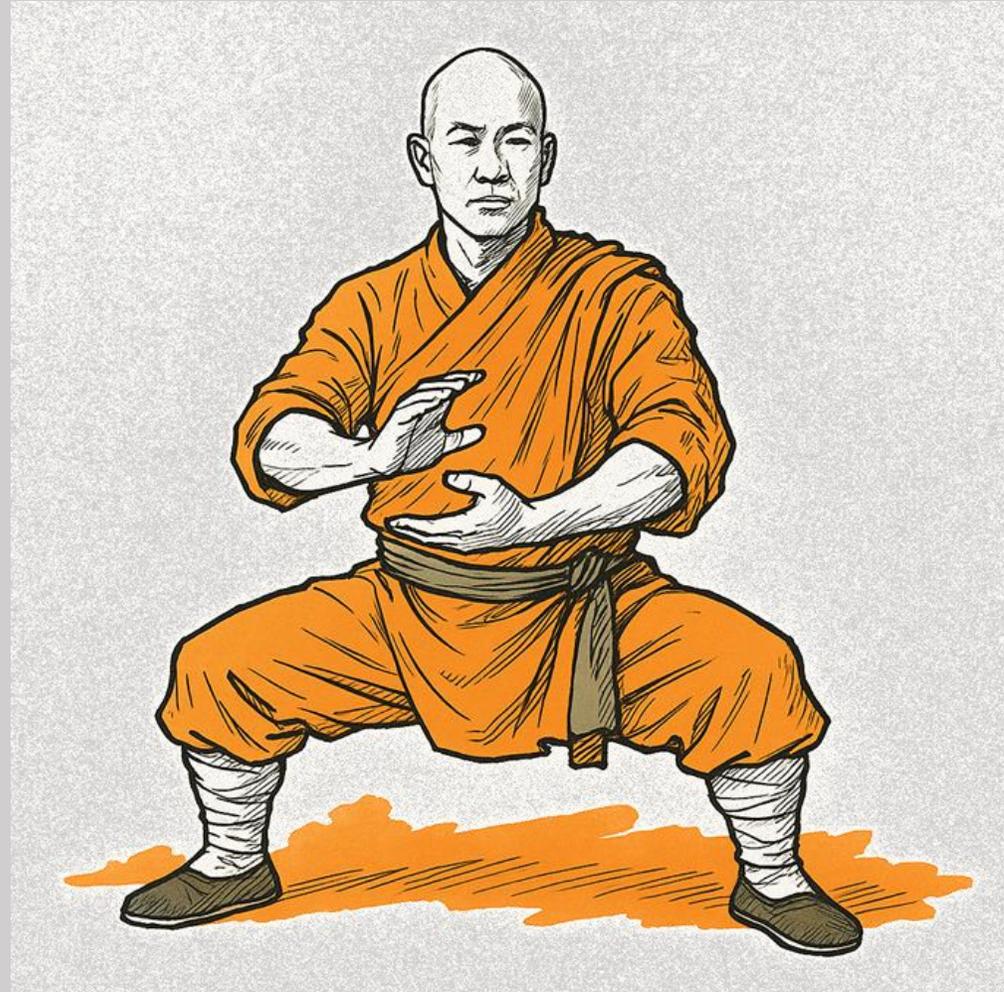
**Sicherer
Bindungsstil**

**Ängstlicher
Bindungsstil**

**Vermeidender
Bindungsstil**



Wurzeln und Flügel



Wurzeln und Flügel



Growth Mindset

Fixed Mindset



Herausforderungen



Hindernisse

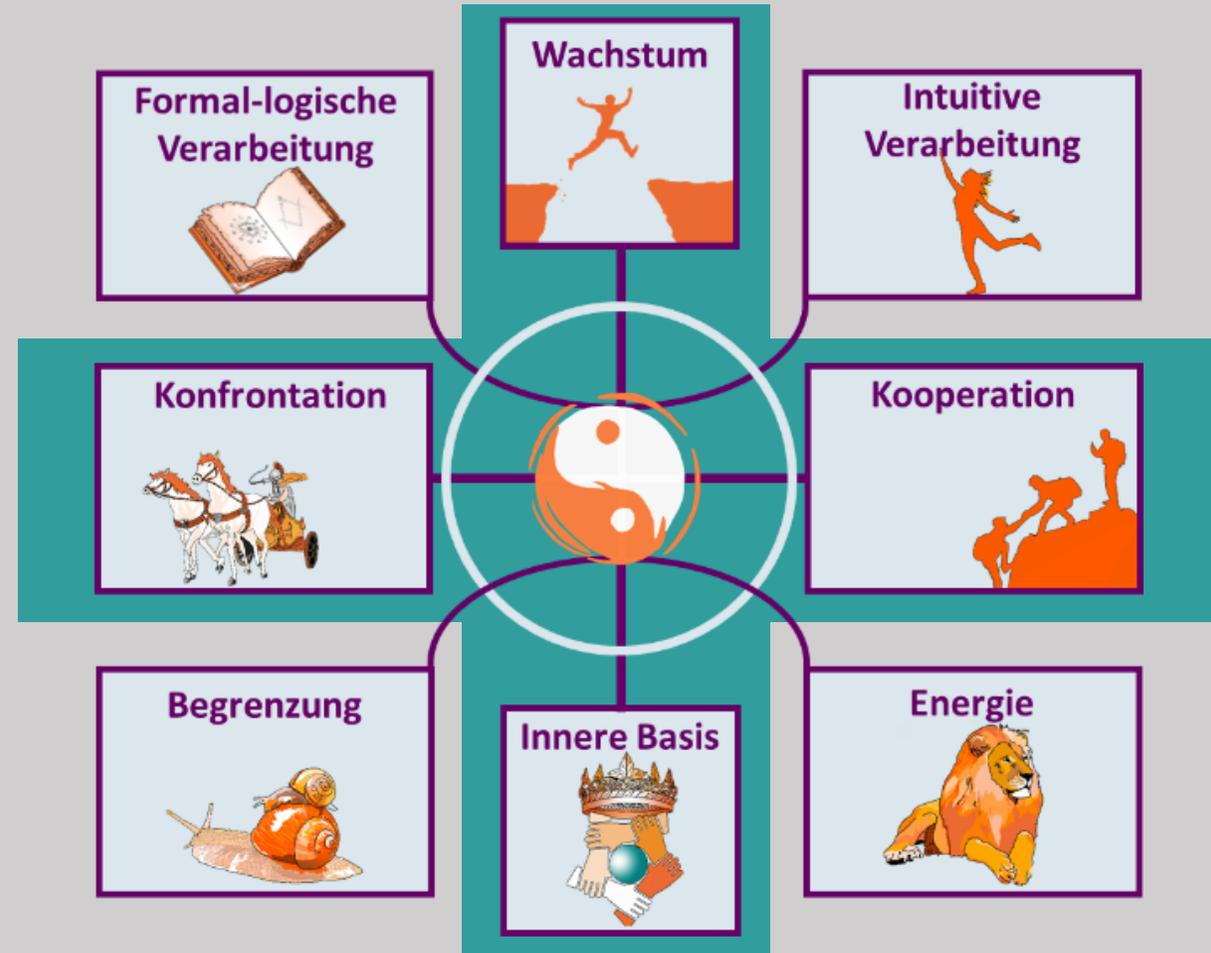


Kritik
Feedback

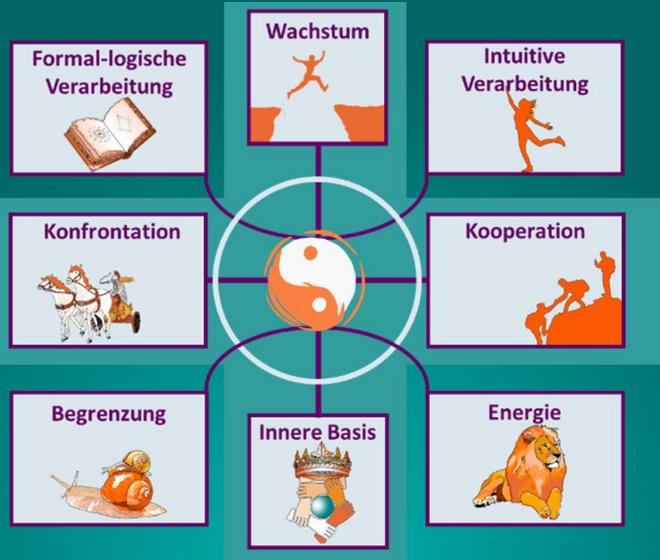




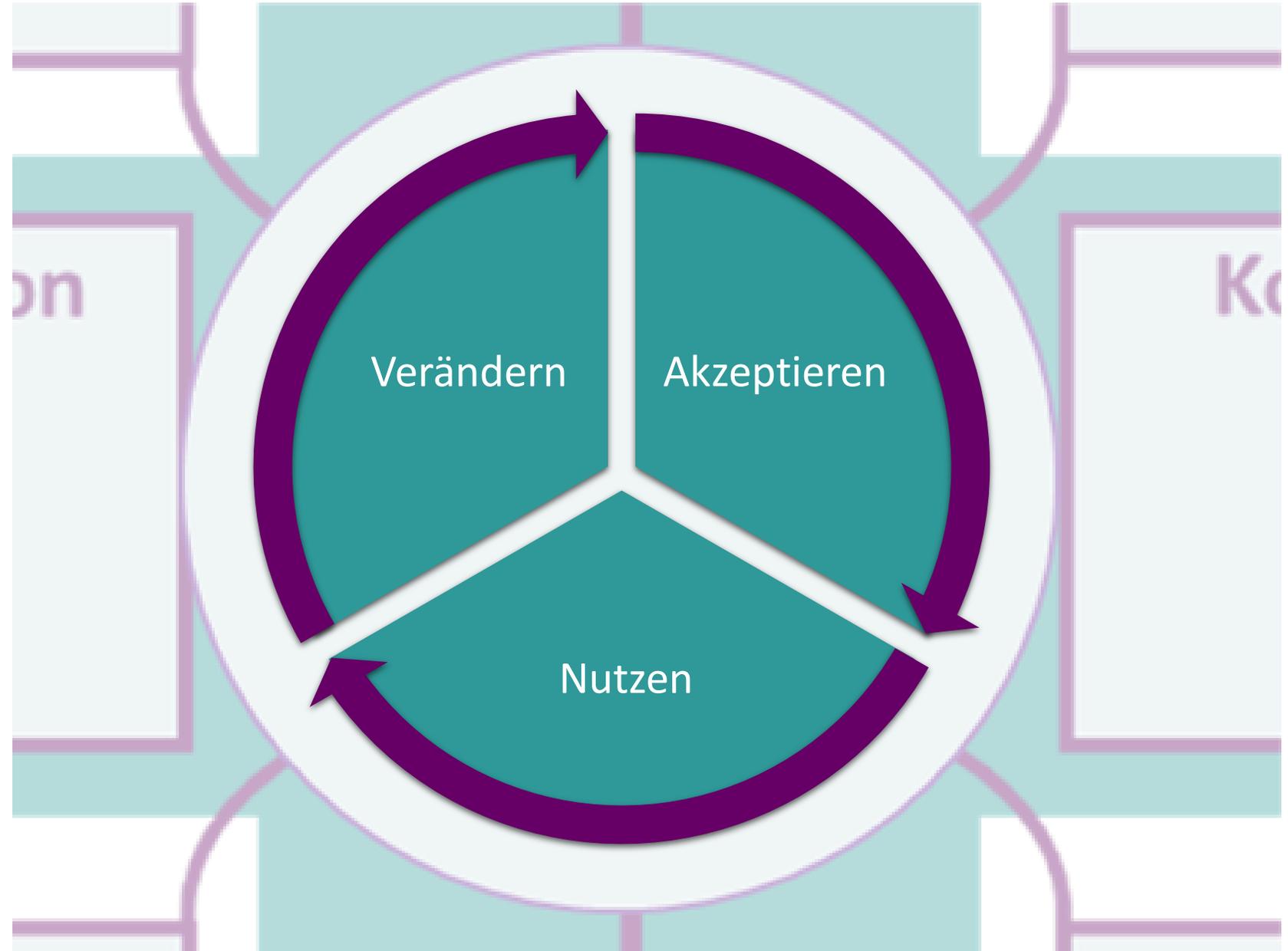
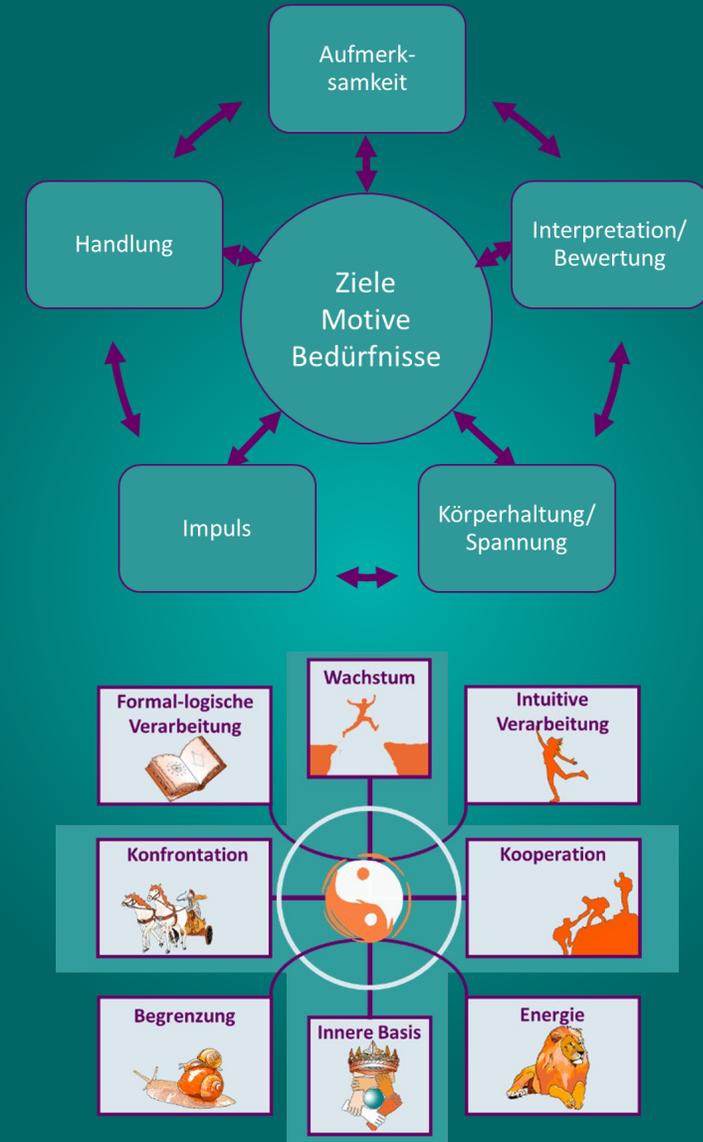
OxyMind Growth-Modell



Wurzeln und Flügel

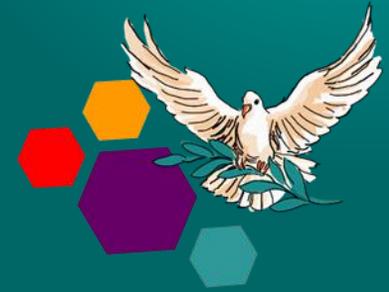
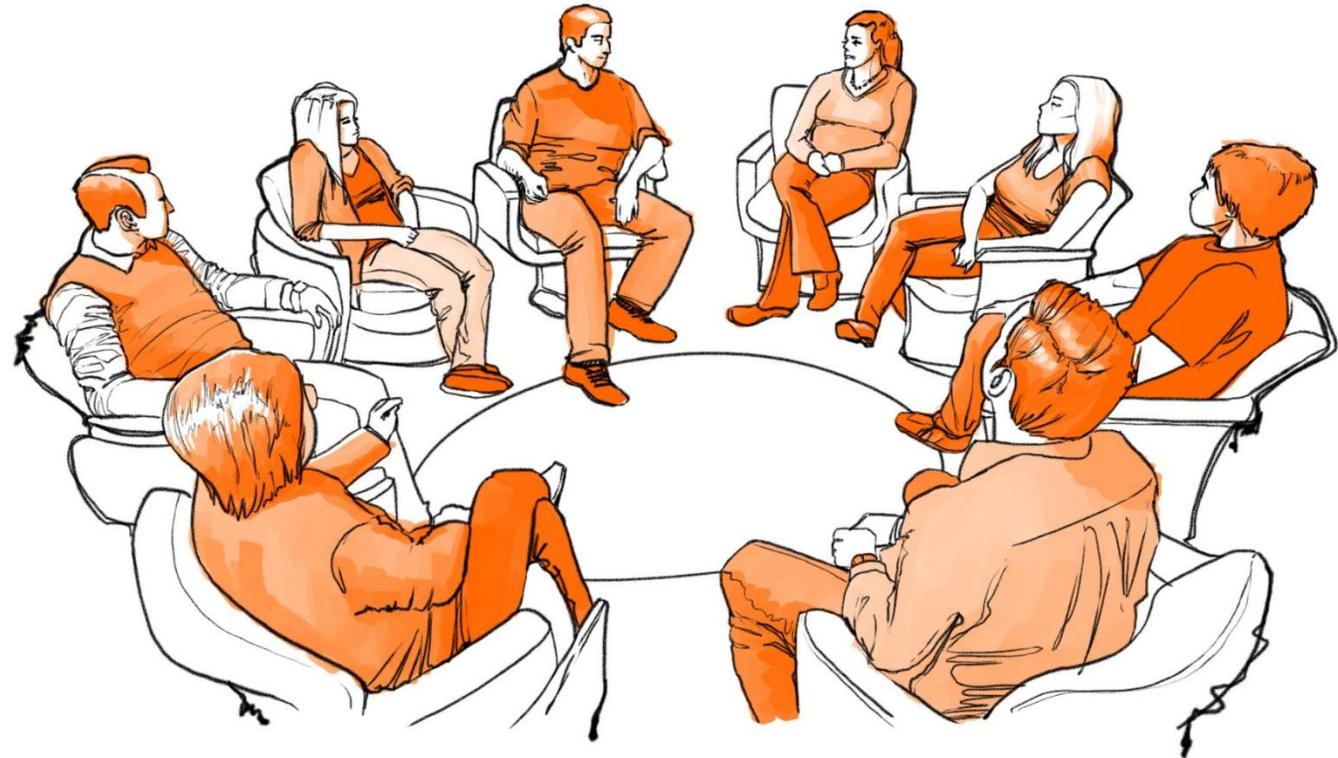
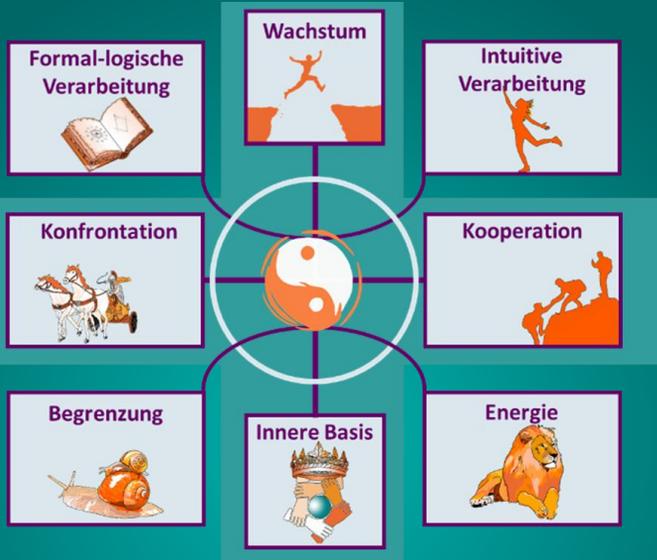


Umgang mit Emotionen

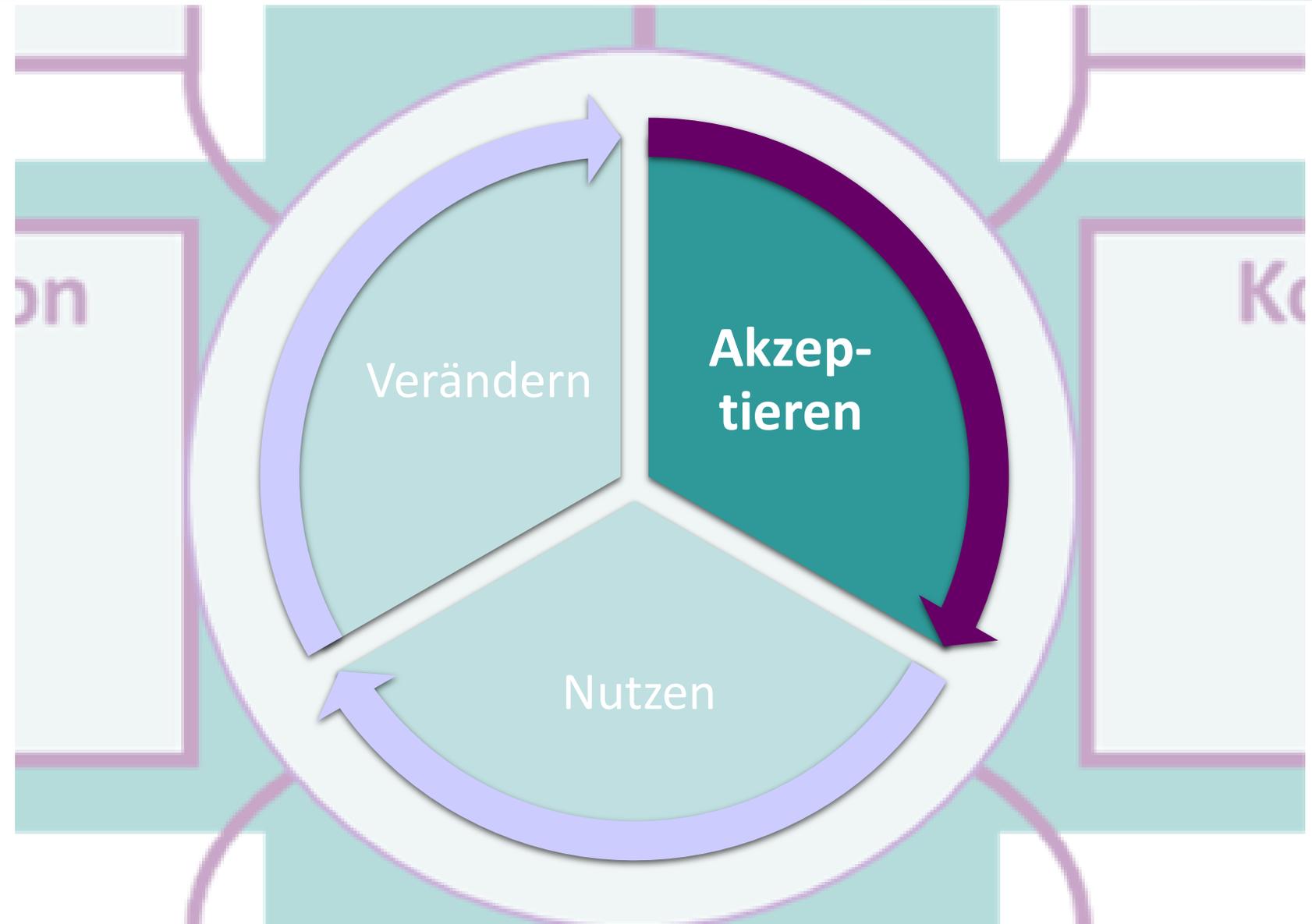
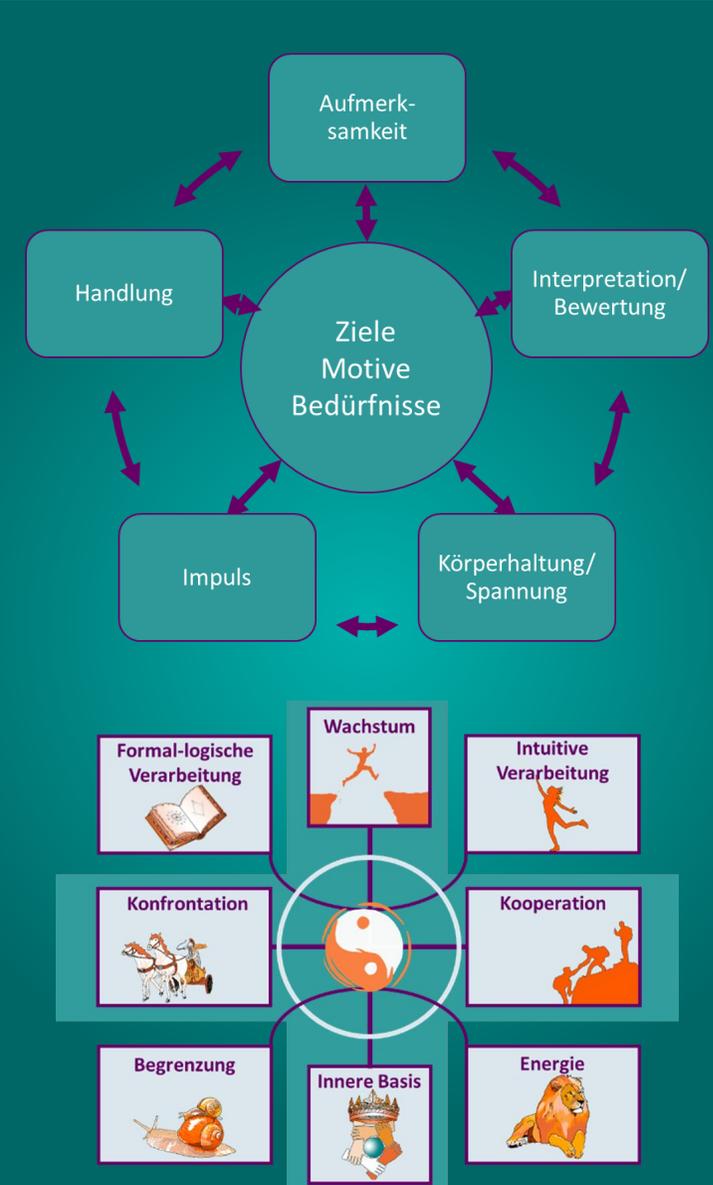


Vorstellungsrunde

Erwartungsklä rung



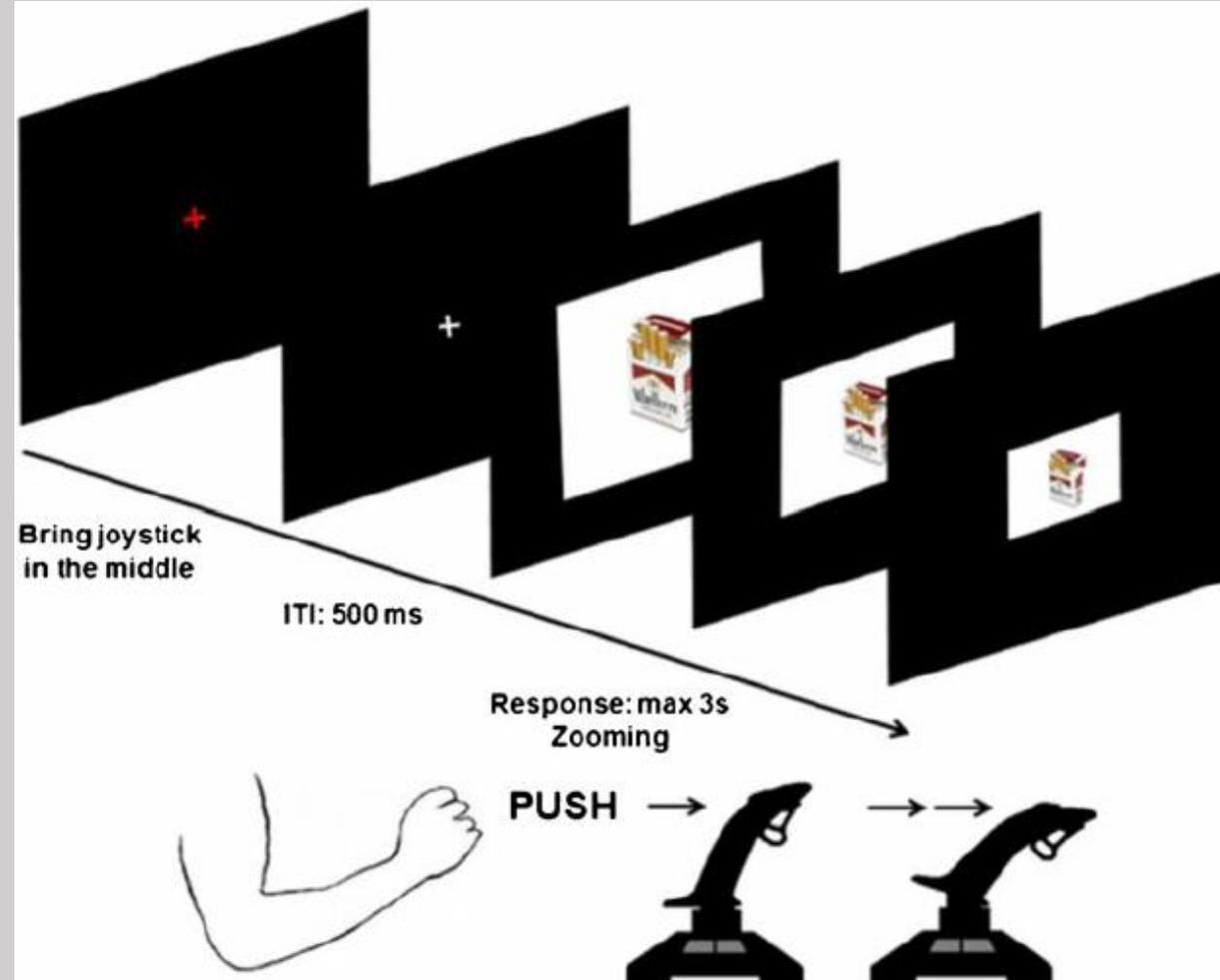
Umgang mit Emotionen



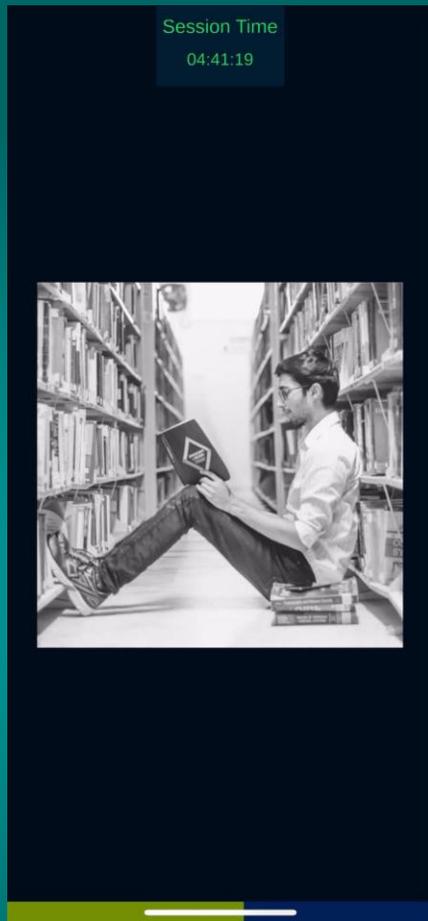
Stärkung der Basis



Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings

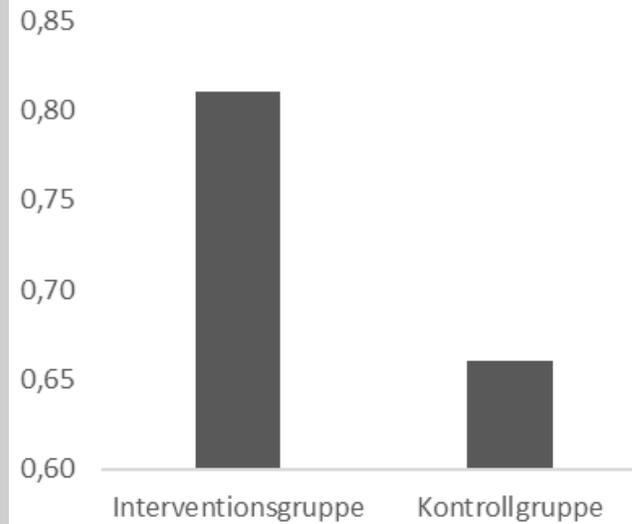


Stärkung der Basis

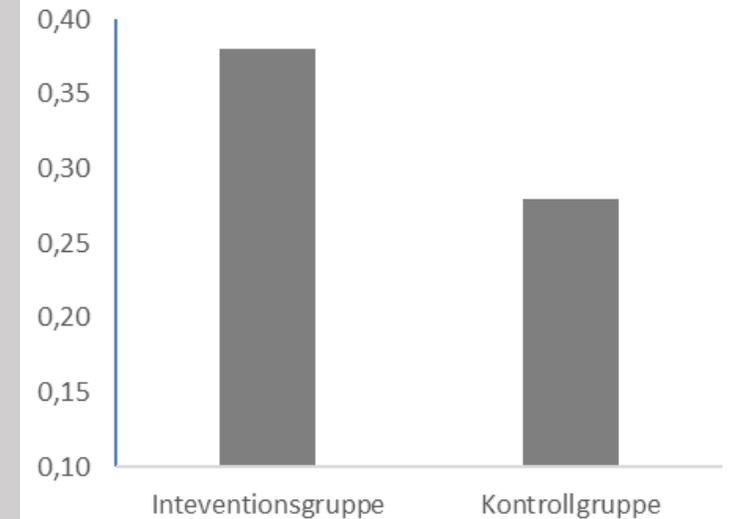


Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings

Implizite Studienidentität



Implizite Studieneinstellung



	T	df	Signifikanz	95% Konfidenzintervall	
			p	Unterer Wert	Oberer Wert
Implizite Studienidentität	2,507	310	,006**	,060	,495
Implizite Studieneinstellung	2,798	310	,003**	,092	,524



Stärkung der Basis

Wachstum



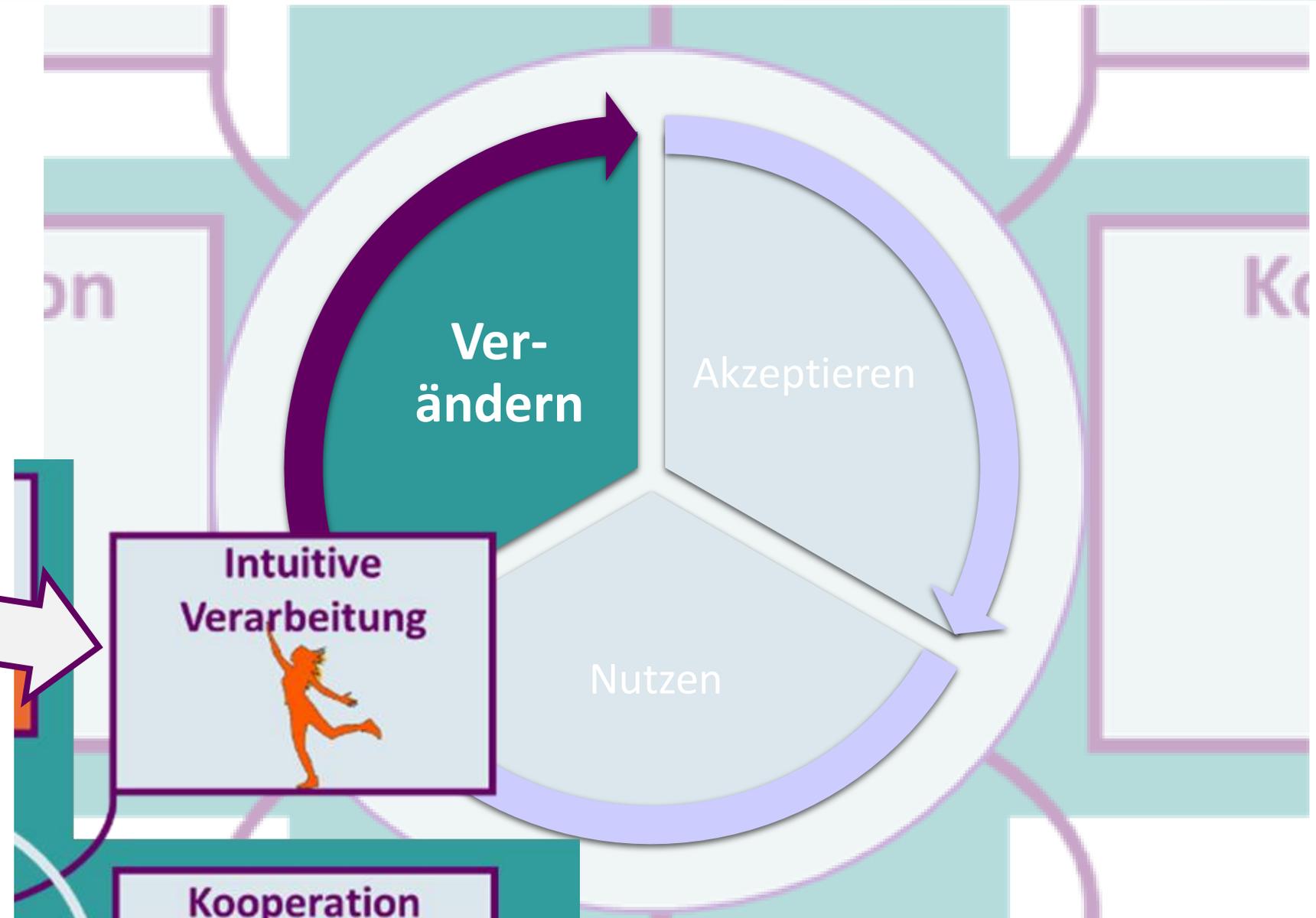
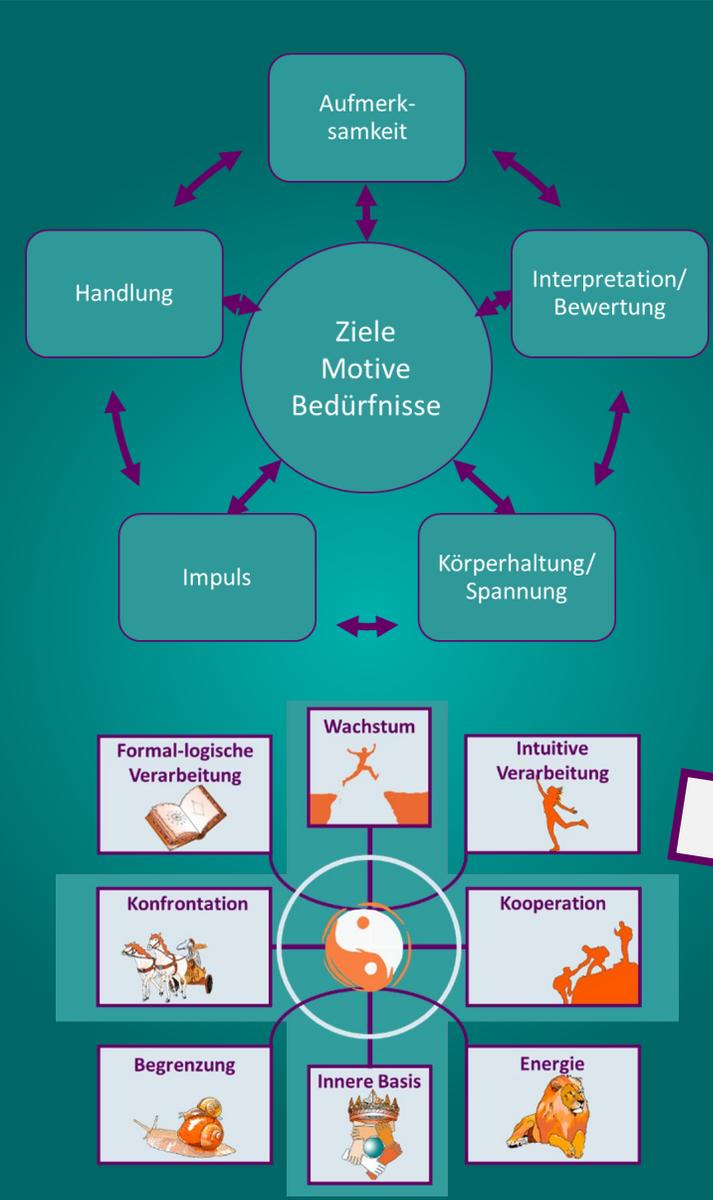
Innere Basis



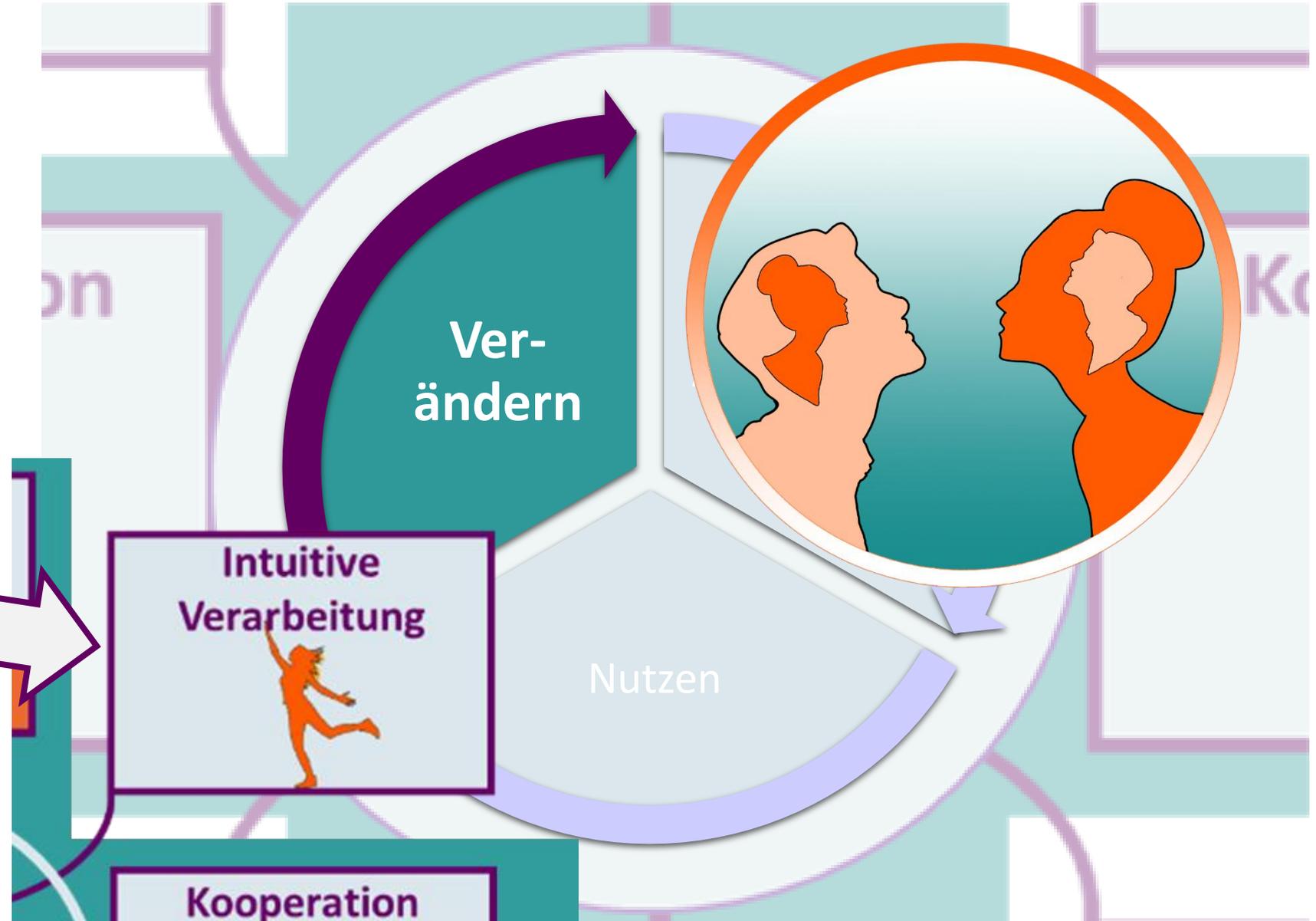
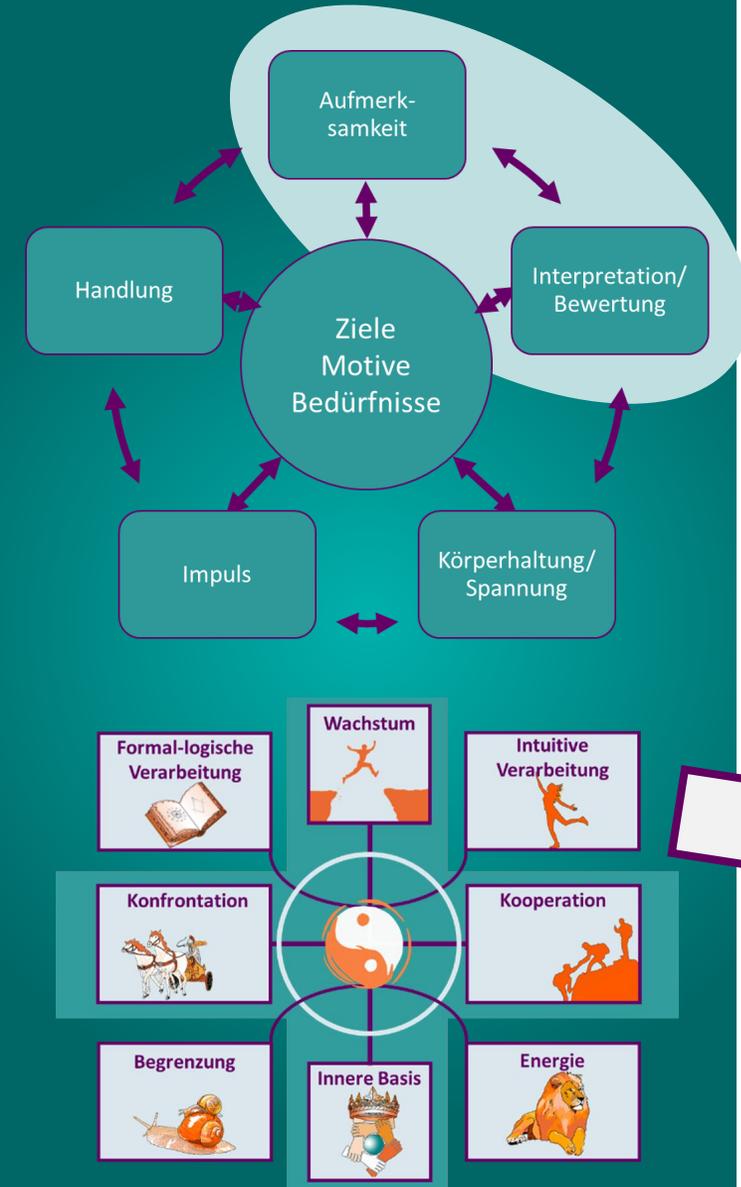
Implizite Stärkung: Approach Avoidance Trainings



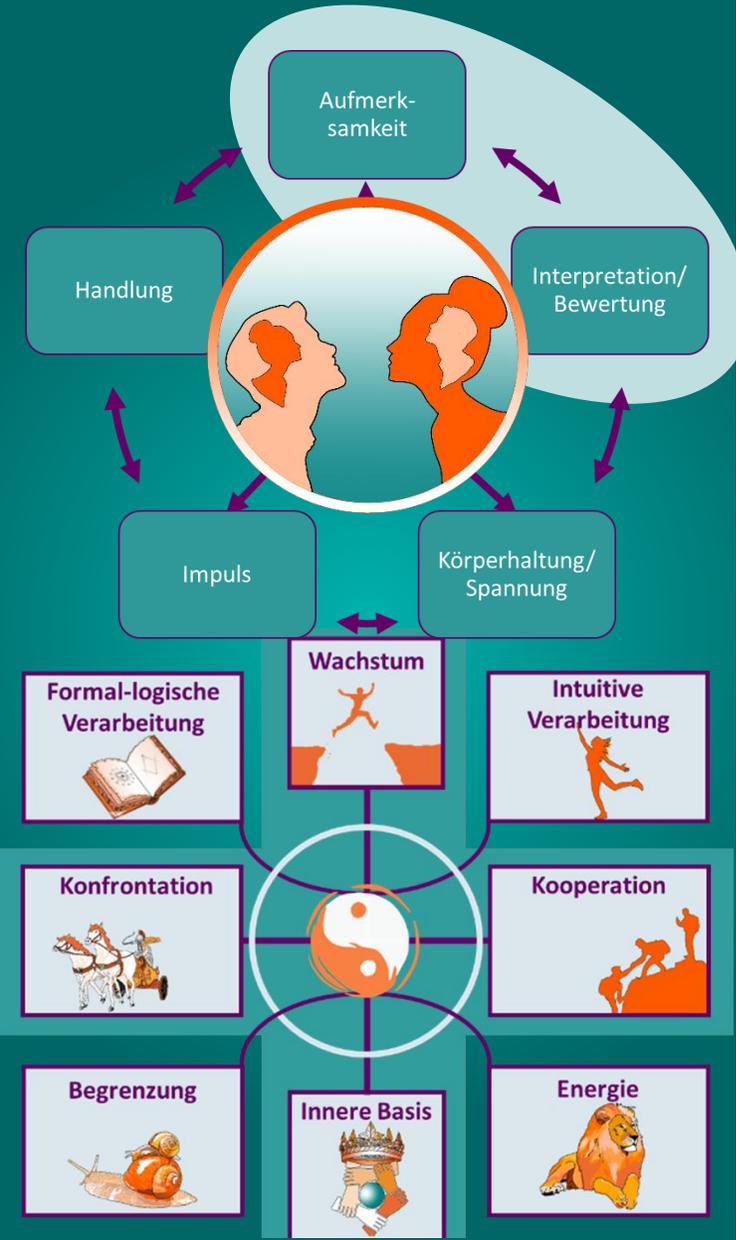
Umgang mit Emotionen



Verändern von inneren Repräsentationen



Verändern von inneren Repräsentationen



Visuell

- Distanz
- Rahmen
- Farbe und Sättigung
- Bildcharakter
- Bewegungsgeschwindigkeit
- Standbild

Körperempfinden

- Spannung
- Beweglichkeit (vs. Starre)
- Angenehm vs. Unangenehm
- (Emotionale) Temperatur
- Unruhe (Impuls vs. Ruhe)

Auditive

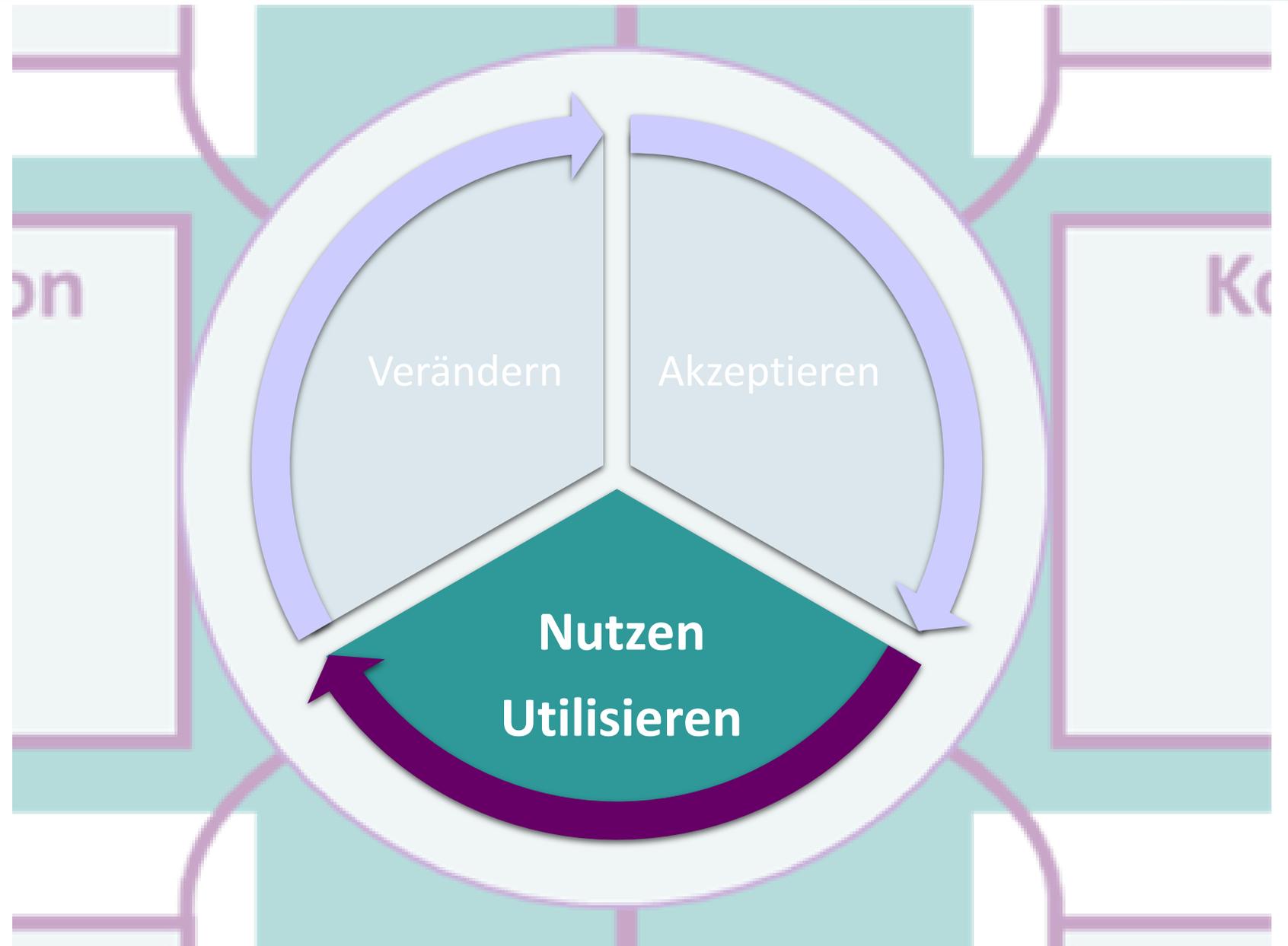
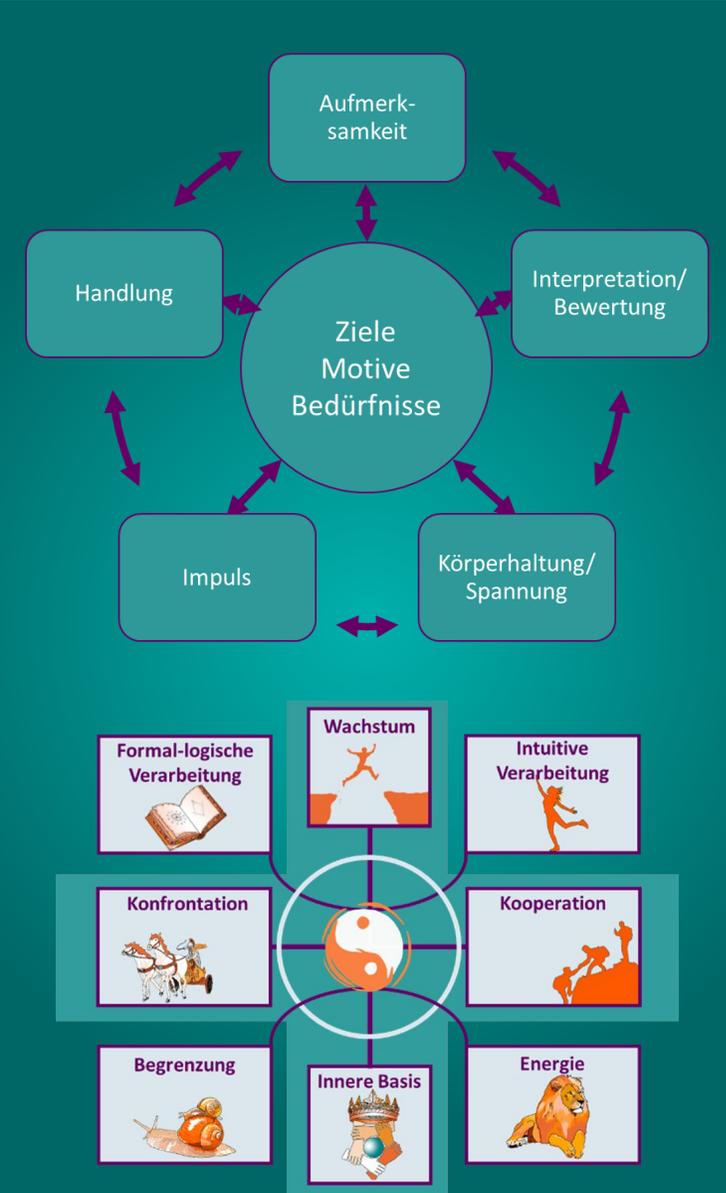
- Lautstärke
- Tonhöhe
- Geschwindigkeit
- Klangfarbe

Kognition

(sozial-emotionale Perspektive)

- Allein vs. Zugehörigkeit
- Eigene Bedürfnisse, Interessen
- Relevanz
- Bedrohlichkeit
- Stärken vs. Schwächen
- Zeit (Gegenwart vs. Zukunft)

Umgang mit Emotionen



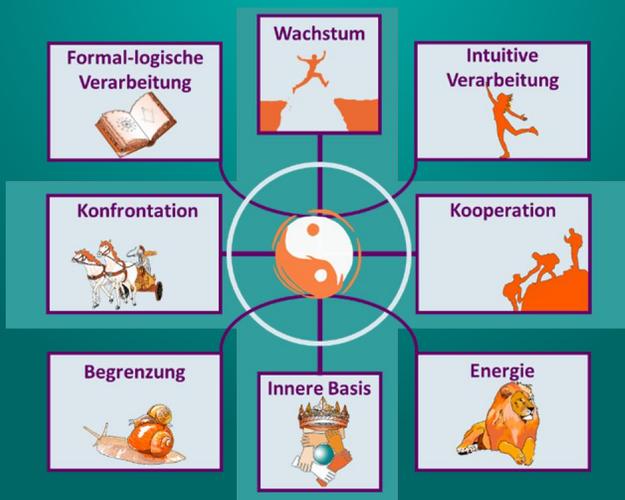
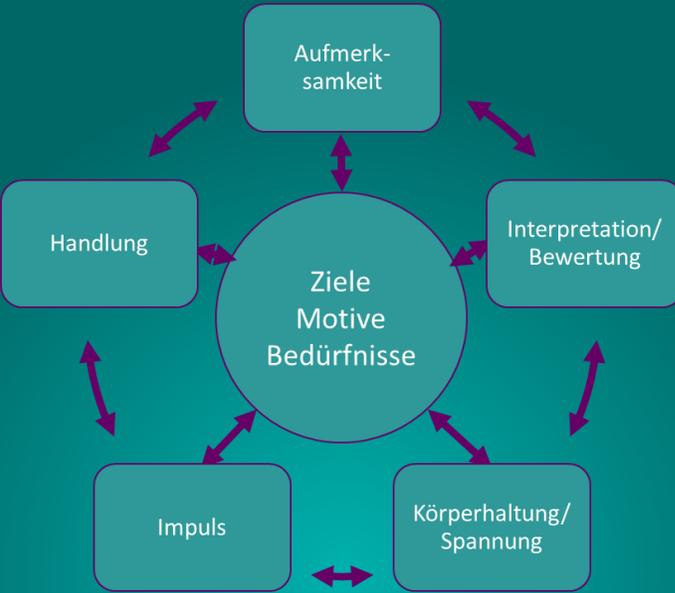
Utilisieren nach Milton Erickson

Utilisieren von aversiven Emotionen

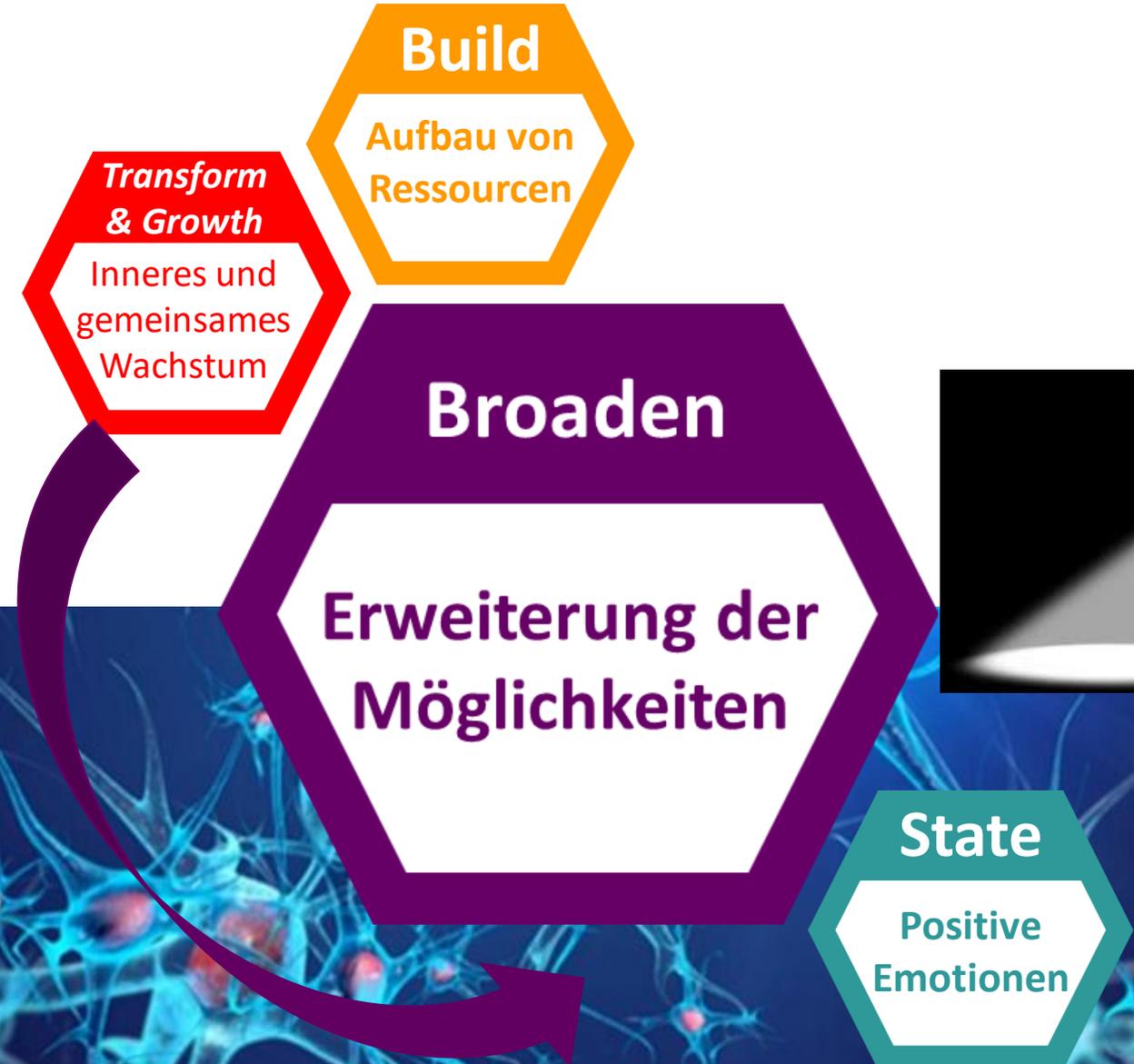
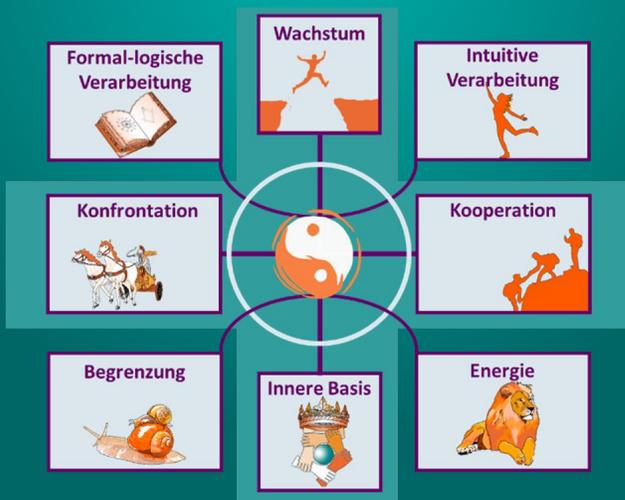
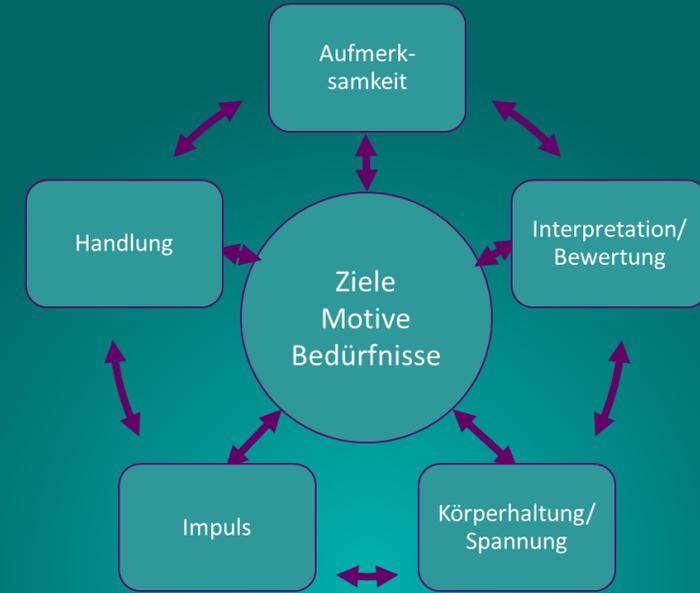
- Finden Sie eine Situation, in der Sie eine unangenehme Emotion erlebt haben.
- Was war deren Botschaft an Sie?
- Welche Handlungstendenz wurde durch die Emotion begünstigt?
- Wie haben Sie diese Emotion genutzt? Wie könnten Sie diese noch effektiver/ stimmiger/ zielführender nutzen können?
- Was brauchen Sie, um den Impuls der Emotion konstruktiv zu nutzen?
- Auf welche Art würden Sie wachsen, wenn Sie die Emotion nutzen?



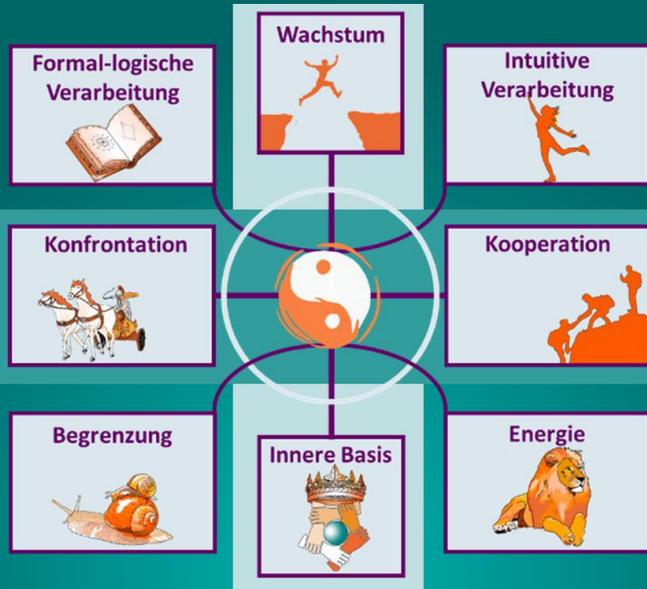
Nutzen
Utilisieren



Aufwärtsspiralen



Selbstentwicklungsimpulse



Übung mit Impulsen

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

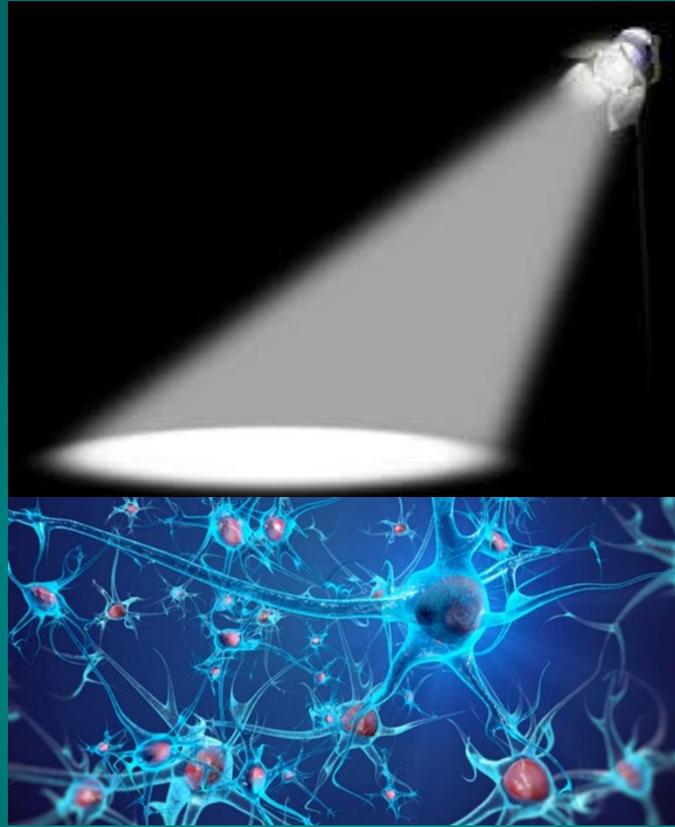
Charles Reade

Übung

- *Wie soll dein Schicksal sein?*
- *Wie dein Charakter?*
- *Was bedeutet das für deine Gewohnheiten?*
- *Welche Gedanken und Worte solltest du heute kultivieren? Welche vermeiden?*
- *Welche Handlungen sollten sich daraus vermehrt ergeben? Welche sollten seltener werden?*



Selbstentwicklungsimpulse



Impuls 1:



Ich bin nämlich eigentlich
ganz anders, aber ich
komme nur so selten dazu.
Ödön von Horváth



Selbstentwicklungsimpulse

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

Impuls 2

Stellen Sie sich vor, Sie träfen die gute Fee und hätten einen Wunsch frei?

- 1) Was würden Sie sich wünschen?
- 2) Was würde sich verändern, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge?
- 3) Welche (Verhaltens)-Änderungen würden Sie an sich selbst beobachten?
- 4) Was ist es, dass Ihnen daran wichtig ist?



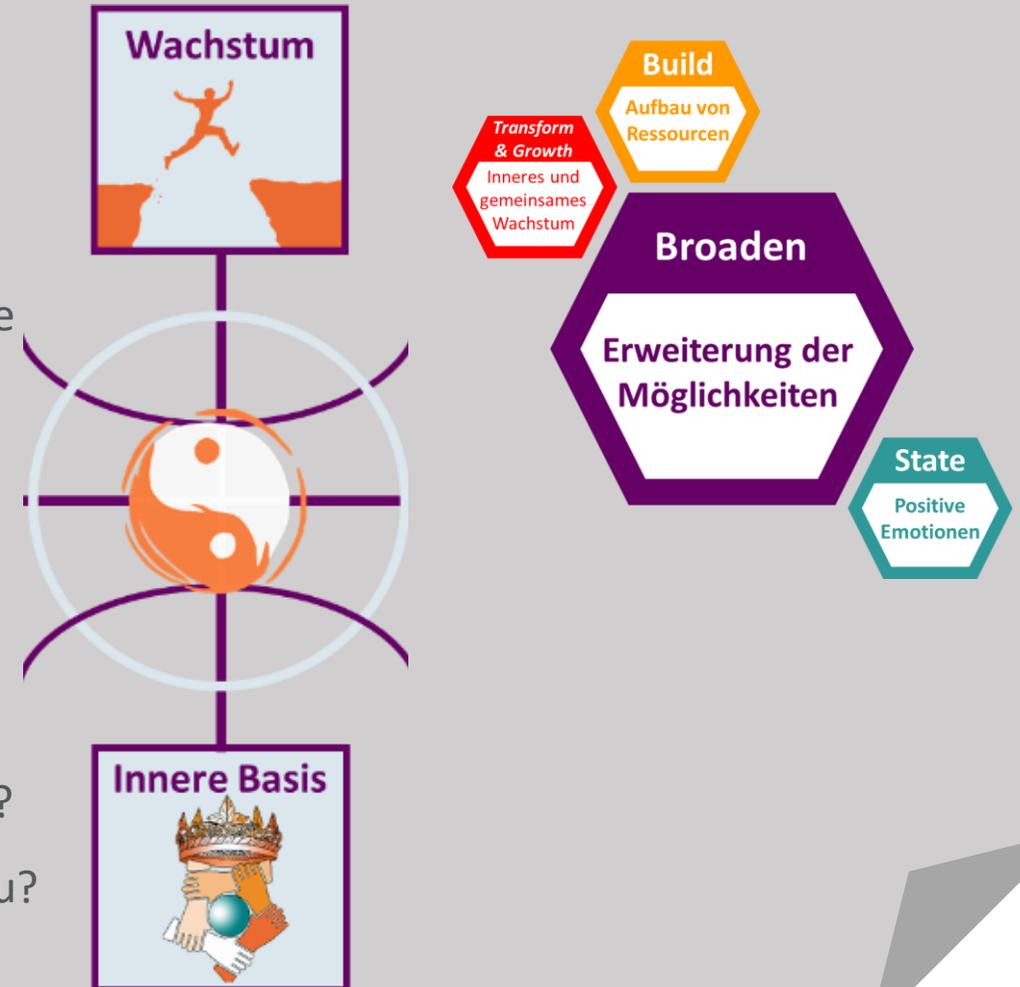
Selbstentwicklungsimpulse

Prinzipien und Wege des Wachstums und der Resilienz (Eckert, i.V.)

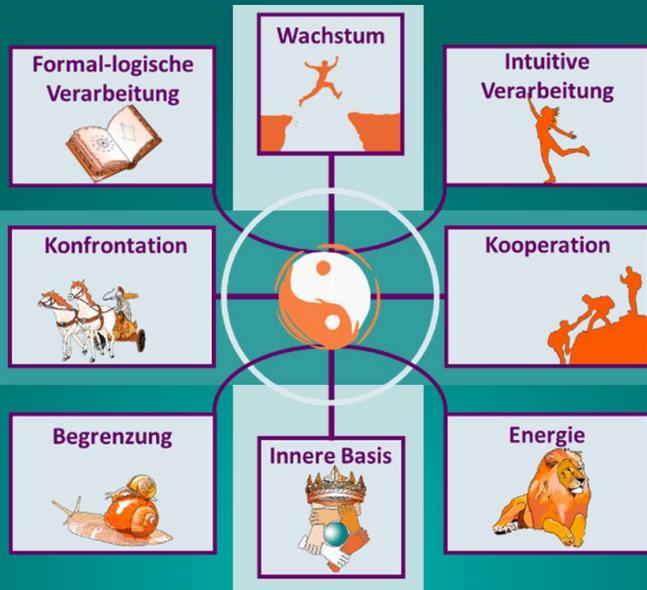
Impuls 3

Stellen Sie sich vor, anlässlich Ihres 80. Geburtstages würde eine Rede auf Sie gehalten.

- 1) Was müsste in dieser Rede gesagt werden, damit Sie das Gefühl von Stolz und/oder Sinnerleben spüren würden?
- 2) Was könnte das für Sie heute bedeuten? Was sollten Sie vielleicht mehr und was weniger machen?
- 3) Woher käme der Mut dazu?



Selbstentwicklungsimpulse



Übung mit Impulsen

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

Charles Reade

Übung

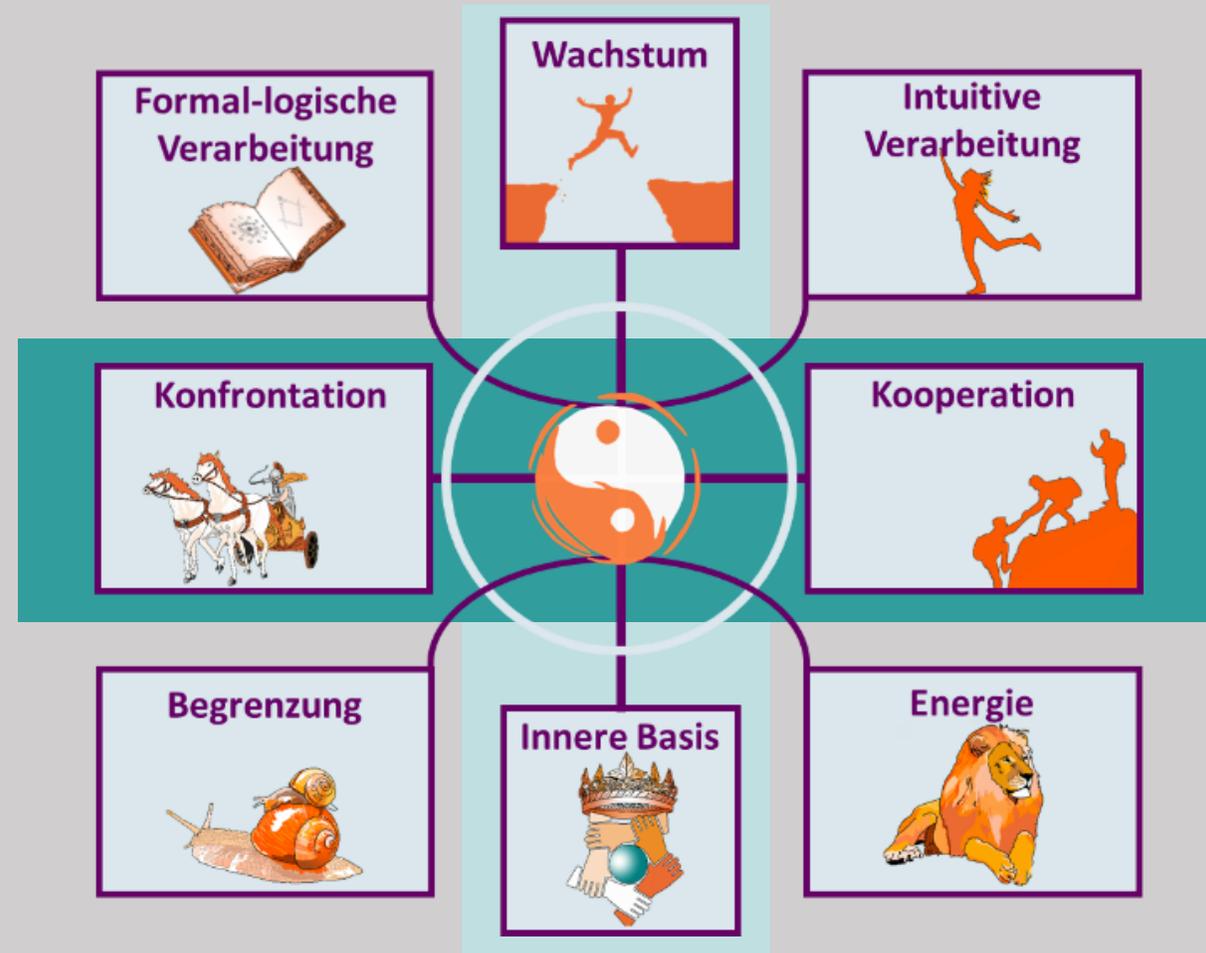
- *Wie soll dein Schicksal sein?*
- *Wie dein Charakter?*
- *Was bedeutet das für deine Gewohnheiten?*
- *Welche Gedanken und Worte solltest du heute kultivieren? Welche vermeiden?*
- *Welche Handlungen sollten sich daraus vermehrt ergeben? Welche sollten seltener werden?*

Was brauchst du, damit das gelingt?

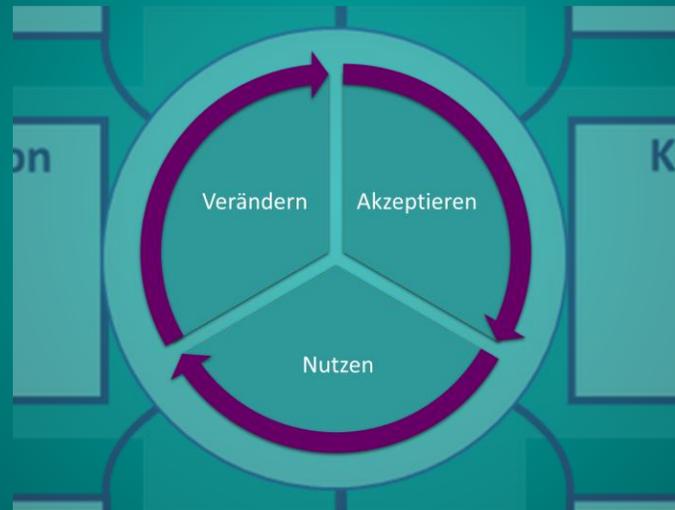


Konfrontation und Kooperation

OxyMind Growth-Modell



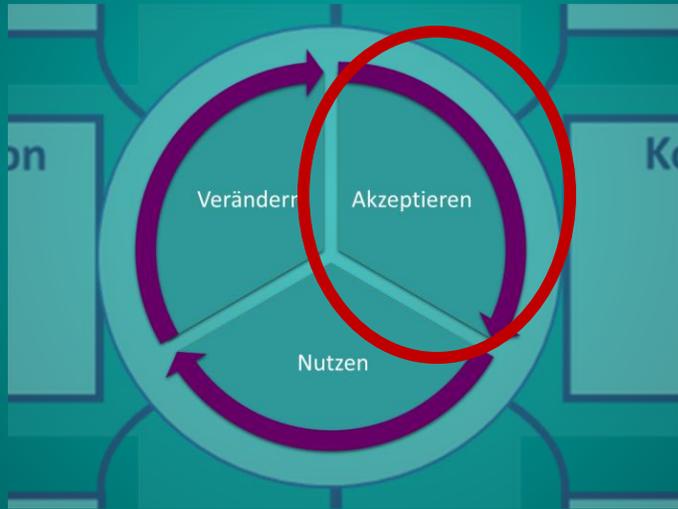
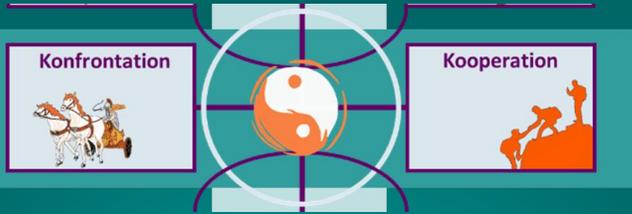
Konfrontation und Kooperation



OxyMind Growth-Modell

	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

Konfrontation und Kooperation



OxyMind Growth-Modell

	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

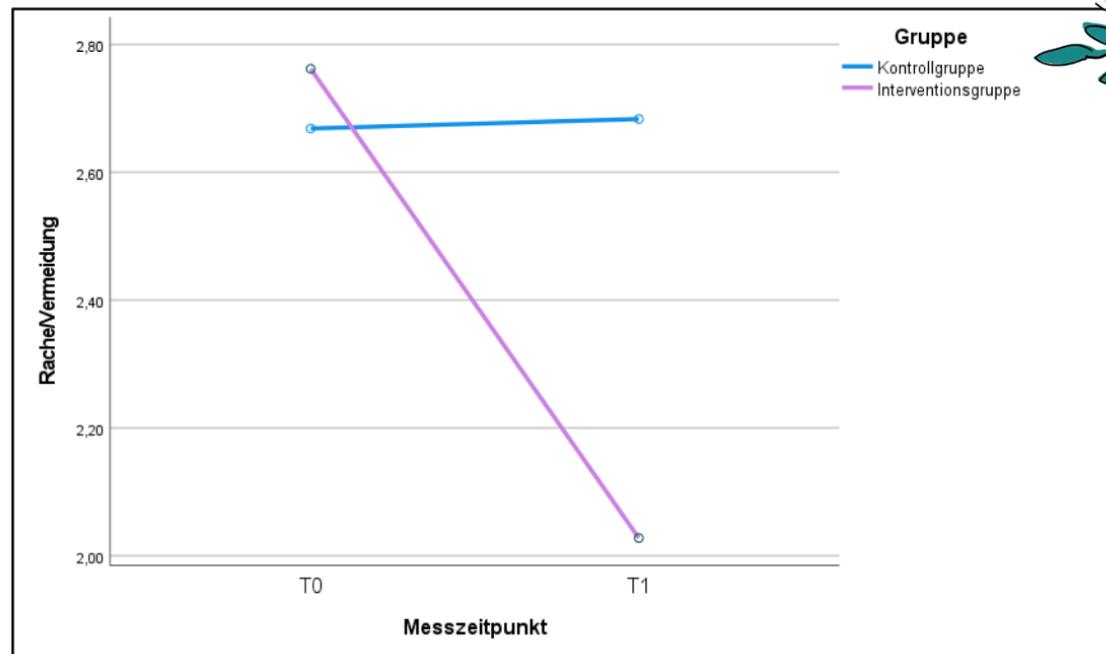
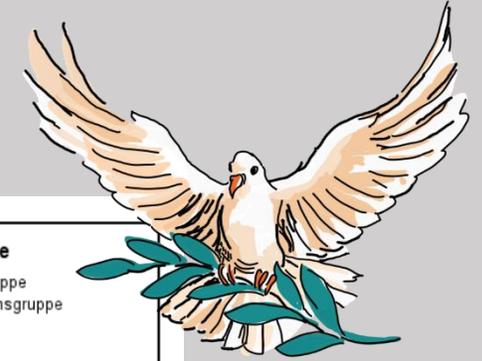


Stärkung der Basis



Vergebungsintervention

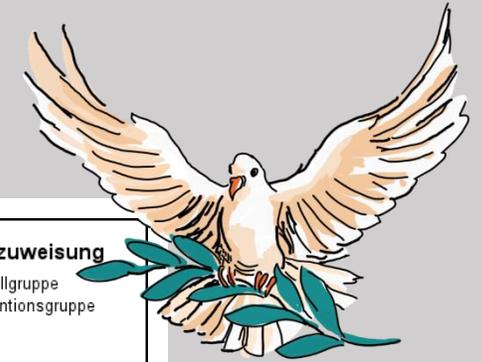
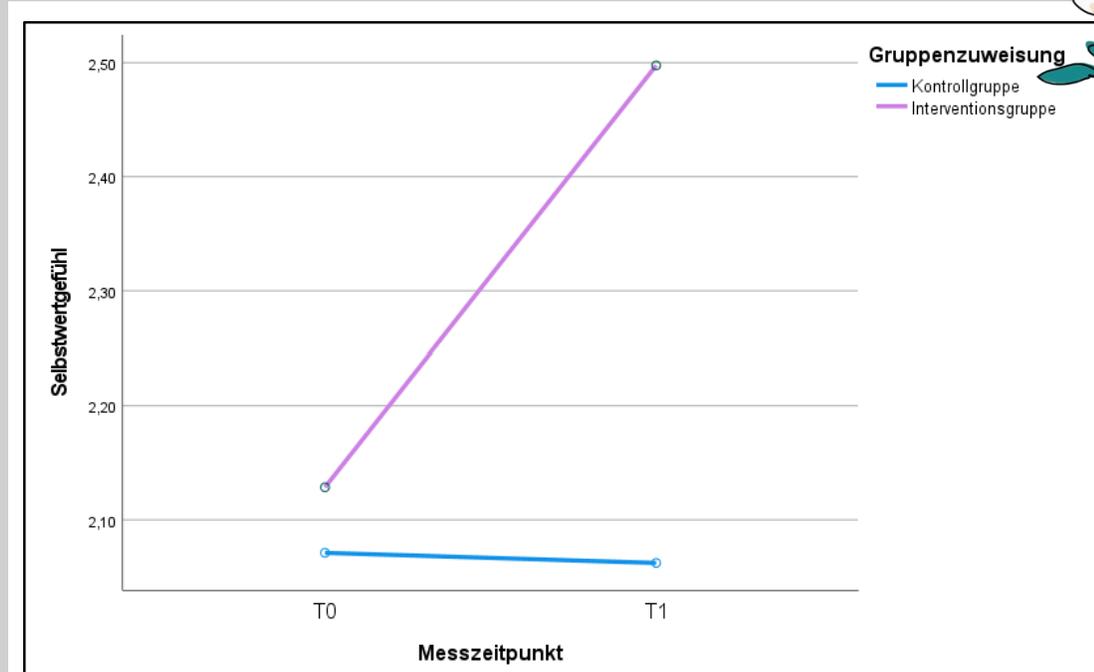
Vergebungsbereitschaft



Stärkung der Basis



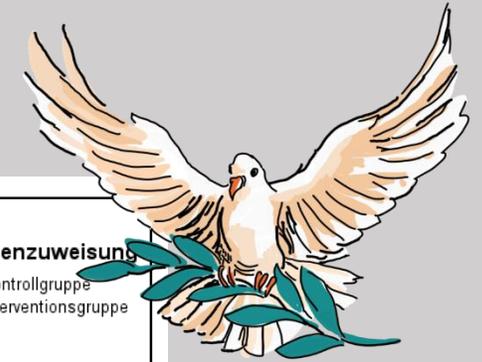
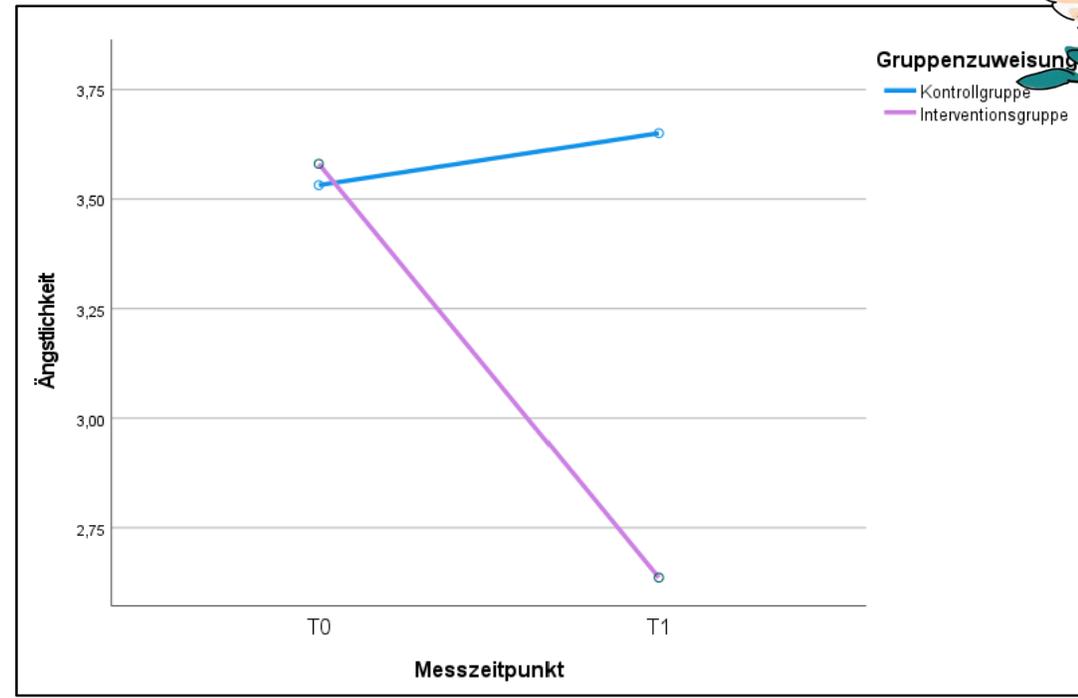
Selbstwert



Stärkung der Basis



Bindungsunsicherheit Ängstlichkeit

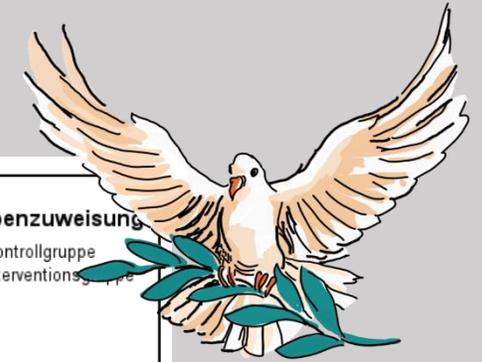
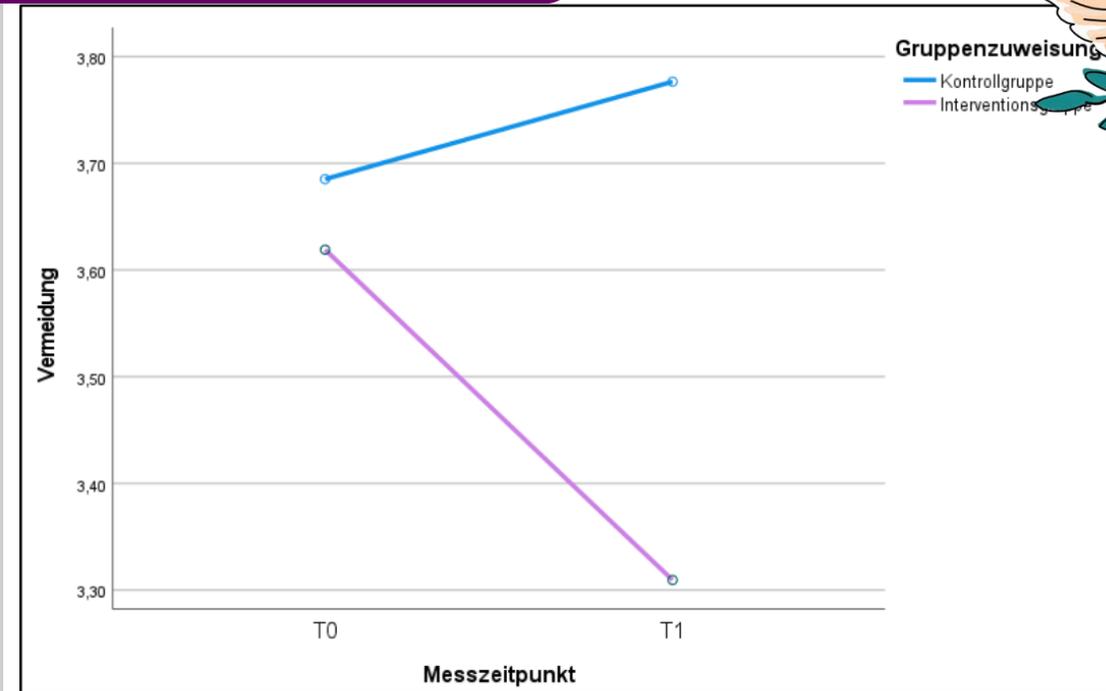


Stärkung der Basis

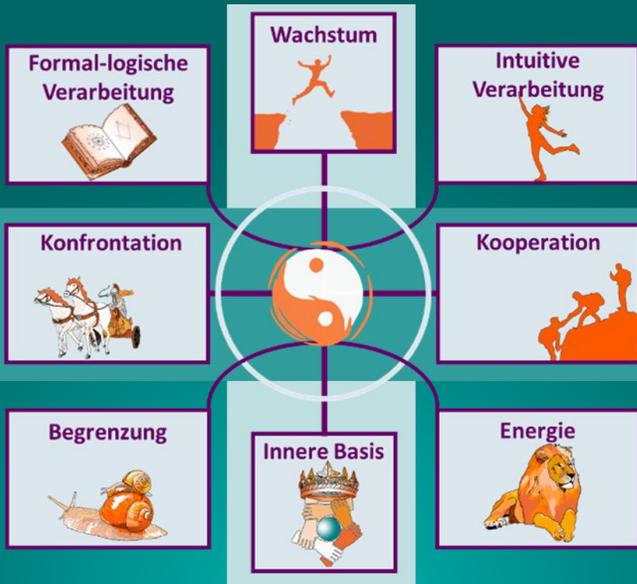


Vergebungsintervention

Bindungsunsicherheit Vermeidung



Stärkung der Basis



	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		



Vergebungsintervention

Entspannungsinduktion und
sicherer Ort (Visualisieren)

Person einladen, die Sie verletzt
oder gekränkt hat

Belastungen, Nöte und
Bedürfnisse der Person erkennen



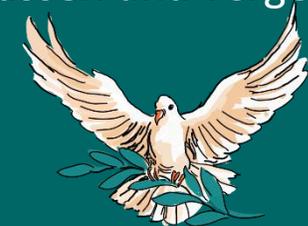
Zugang zu eigenen Emotionen



Erlaubnisse und Bereitschaft,
loszulassen



Loslassen und vergeben



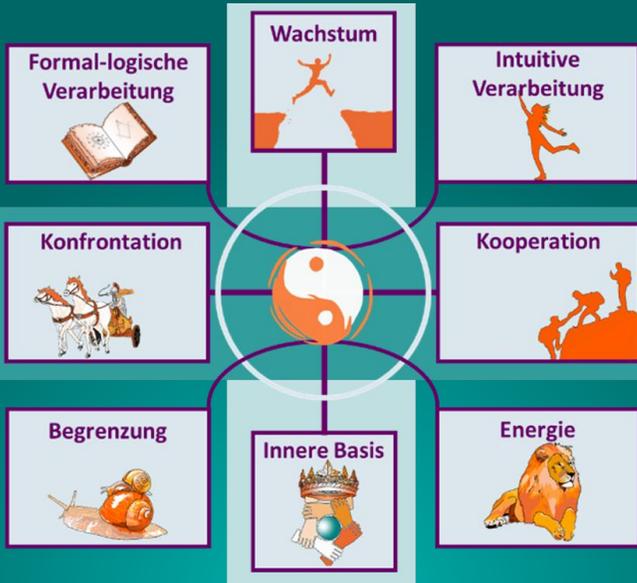
Emotionale Energie befreien und
wachsen



Energiequellen



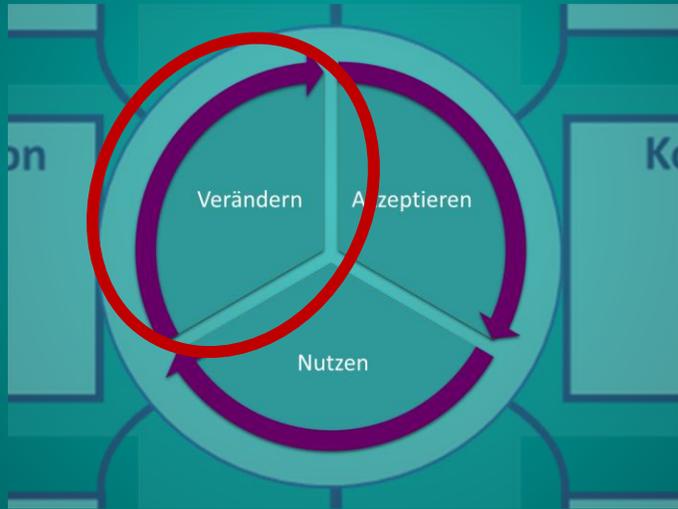
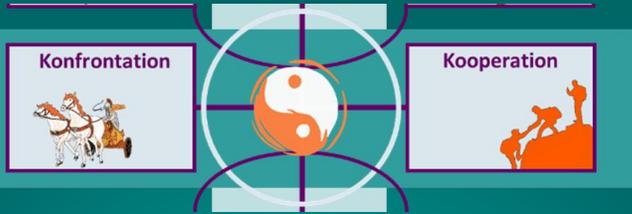
Energiequellen



	Gegeben	Empfangen
Aktiv zuhören		
Offen reden		
Sachliche Annerkennung		
Sachliche Herausforderung		
Emotionale Unterstützung		
Emotionale Herausforderung		
Gemeinsame Erfahrungen vergleichen		
Gemeinsame Erfahrungen sammeln		



Konfrontation und Kooperation

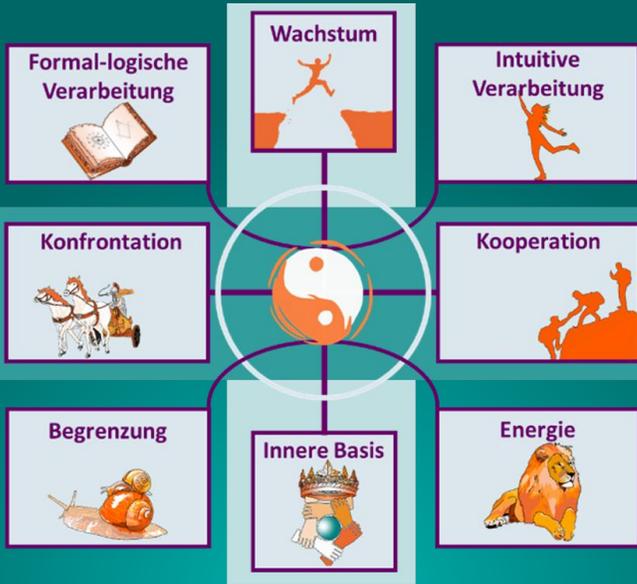


OxyMind Growth-Modell

	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		



Innere Klärung



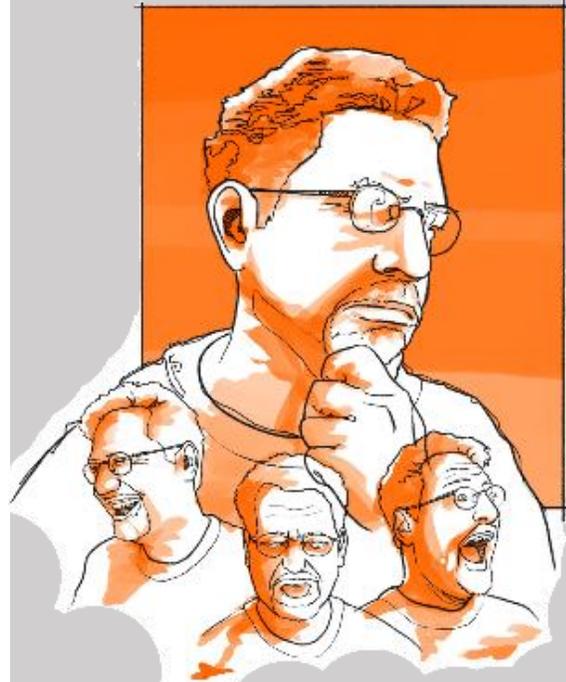
	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

„Zwei Seelen, ach, wohnen in meiner Brust“

(Goethes Faust)

„Soll ich´s wirklich machen, oder lass ich´s lieber sein....?“

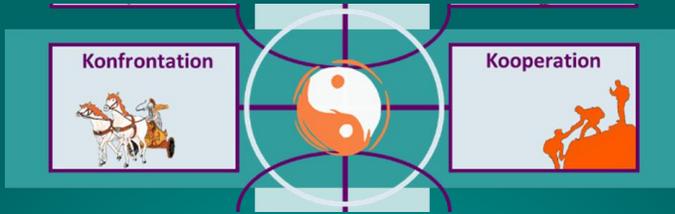
(Fettest Brot)



Übung: Anteil-Integration

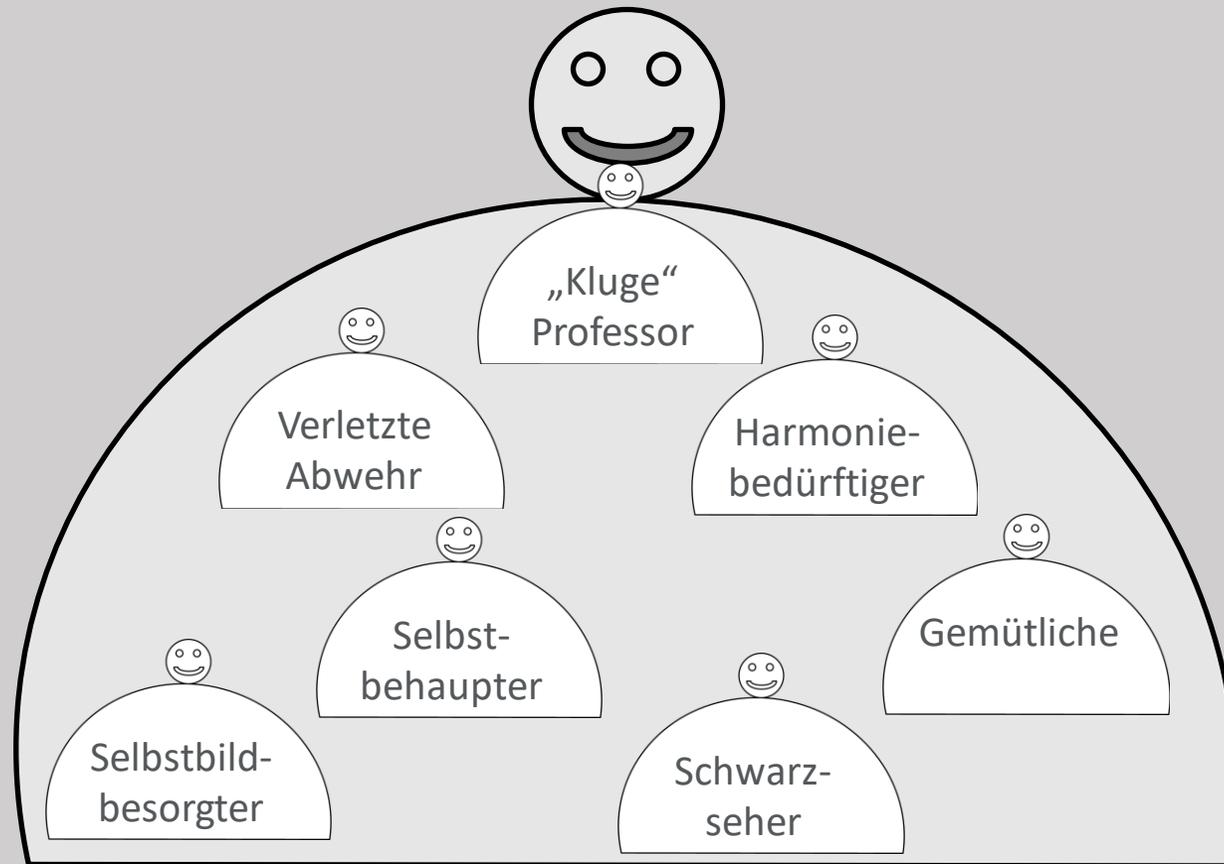
- 1) Situation finden
- 2) Zwei konkurrierende Anteile/
Tendenzen identifizieren
- 3) Anteile auf beiden Händen
visualisieren
- 4) Emotionalen Gehalt der Anteile
erkunden
- 5) Anteile ineinanderschieben/
integrieren
- 6) Veränderung bzw. Wirkung
bemerken/ würdigen

Konfrontation und Kooperation

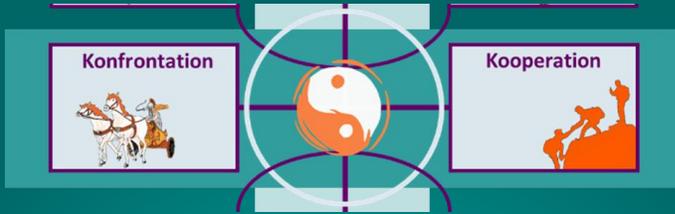


	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

OxyMind Growth-Modell

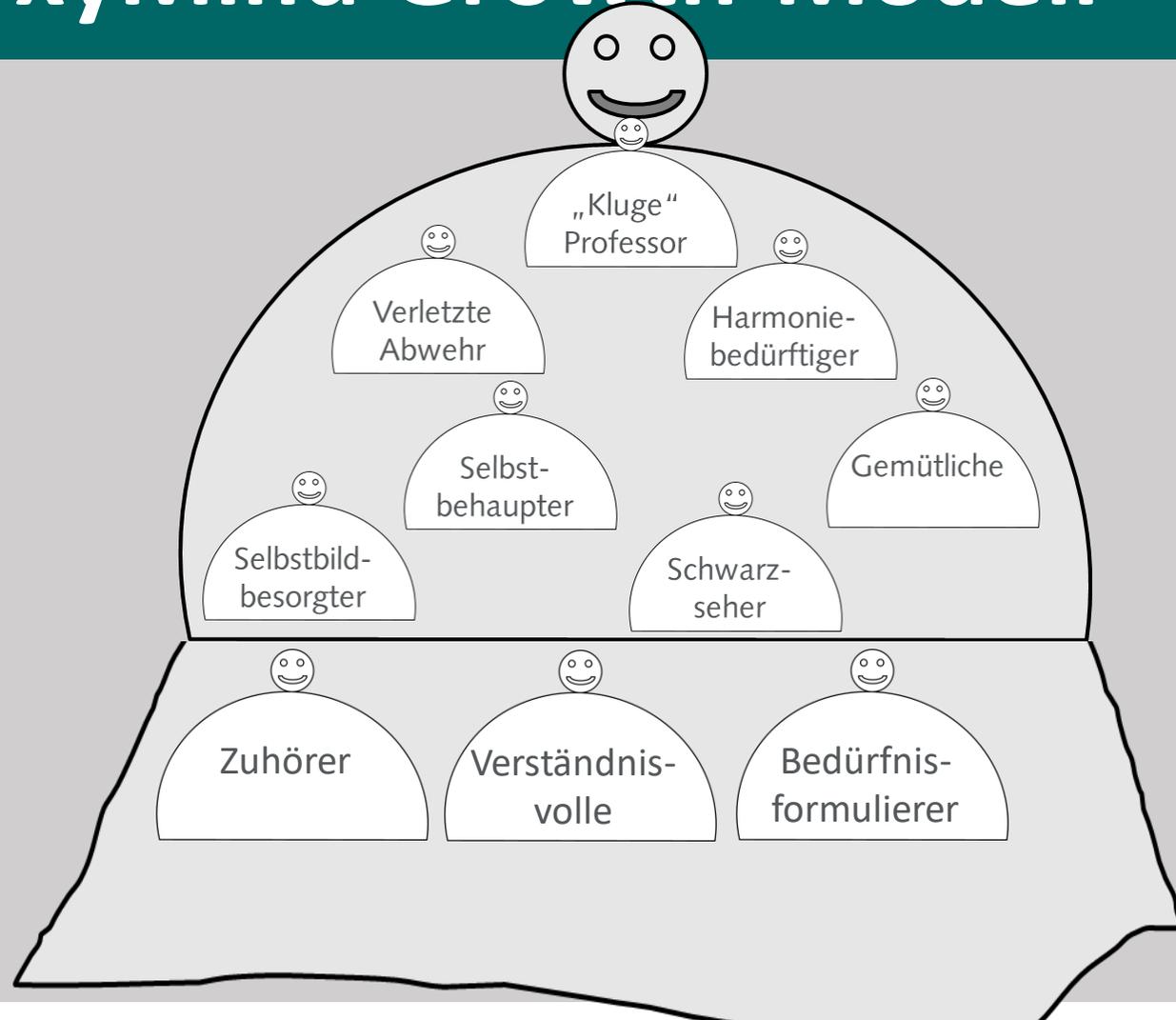


Konfrontation und Kooperation

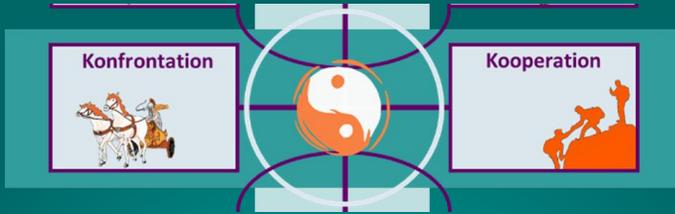


	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

OxyMind Growth-Modell

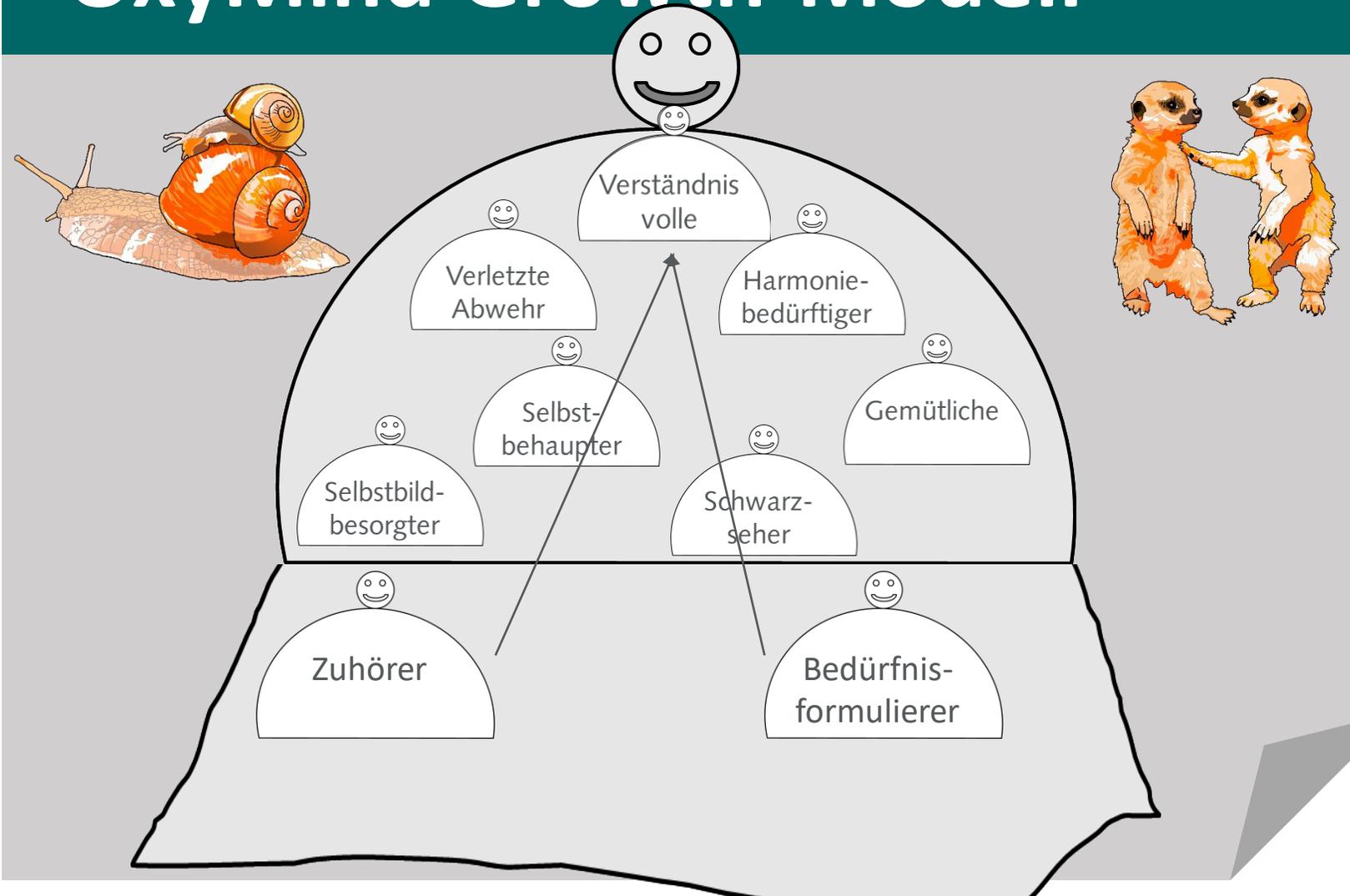


Konfrontation und Kooperation



	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

OxyMind Growth-Modell



Konfrontation und Kooperation



OxyMind Growth-Modell

	Konfrontation	Kooperation
Innen	<p>An illustration of a man with glasses, looking thoughtful with his hand on his chin. Below him are three smaller, overlapping images of the same man's face, suggesting internal conflict or self-reflection.</p>	<p>An illustration of a snail carrying another snail on its back, symbolizing internal support or self-cooperation.</p>
Außen	<p>An illustration of a chariot pulled by two horses, with a driver holding reins and a bow, representing external conflict or competition.</p>	<p>An illustration of two meerkats standing upright and shaking hands, symbolizing external agreement or partnership.</p>





Systemische Perspektive

- Welche Bedeutung will ich geben? (wirksame Zuschreibung; Hypothesen)
- Konflikt: Als unvereinbar erlebte Unterschiede (Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Bewerten, Verhalten; Glauben etc.)
- Eigene Ziele, Interessen, Bedürfnisse, Motive bedroht → Gefahr!!!
- Wechselseitige Abhängigkeiten
- Lösungsversuche (auch dysfunktionale)
- Sowohl als auch (Koexistenz) vs. Entweder-oder (Es gibt nur ein Richtiges) → Ggf. Missionarischer Auftrag
- Zurückweisungen/ Entwertungen → Lösungsversuche

	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

Bitte einen konkreten (leichten) Konflikt suchen:

- **Wie können Sie diesen verstärken?**





Lösungsversuche

- Selbstachtung, Selbstbesinnung mit Respekt vor dem Anderen
- Kampf oder Flucht; Abwertung
- Triangulation/ Koalitionen: Menschen/ Organisationen/ Sachzwang/ Recht/ Moral/ Normen/ Symptome/ Emotionen/
- Außenfeind/ Sündenböcke
- Totstellreflex

Systemische Perspektive

Stress/ Trance

- Gegenwartsorientierung → Konsequenzen werden ausgeblendet,
- Impulshandlungen (= keine Wahlmöglichkeit; Kampf oder Fluchtreflex),
- Feindselige Interpretation (Wirklichkeitserzeugung: Misstrauen, Unterstellungen)
- Unwillkürliches Erleben: Zeitlosigkeit

Perspektivwechsel

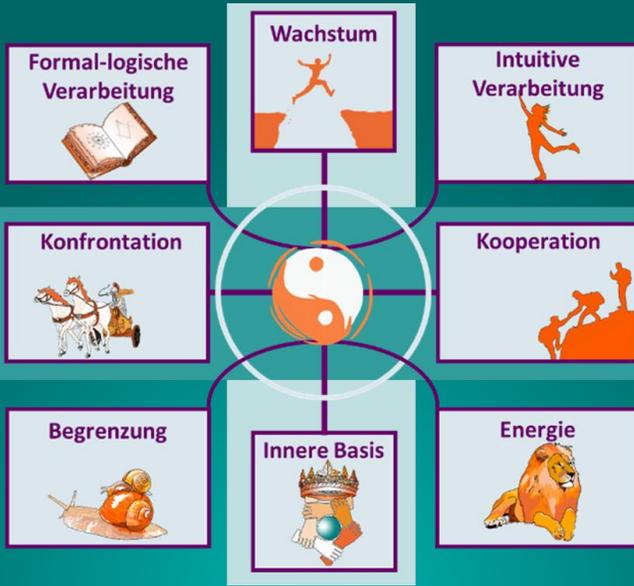
Defensiv („Ich fühle mich bedroht“)

Aktueller (dysfunktionaler) Lösungsversuch: Aus der Situation sinnvoller und kompetenter Lösungsversuch → muss in der Aushandlung/ Auftragsgestaltung gewürdigt werden!!!

Bitte einen konkreten (leichten) Konflikt suchen:

- **Wie können Sie diesen verstärken?**

Konfrontation und Kooperation



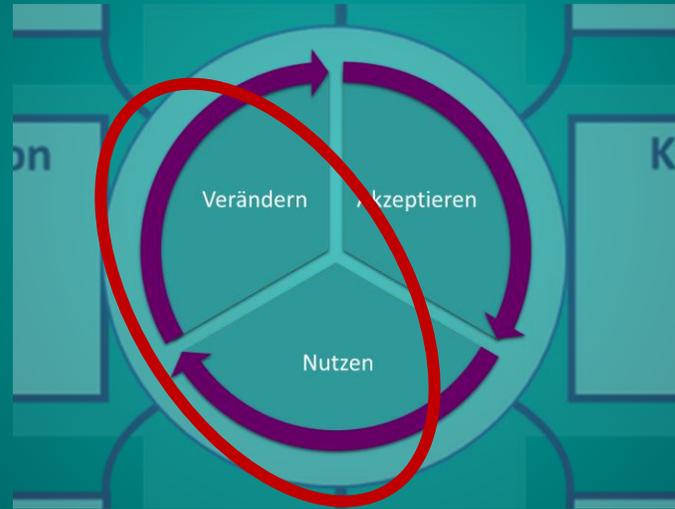
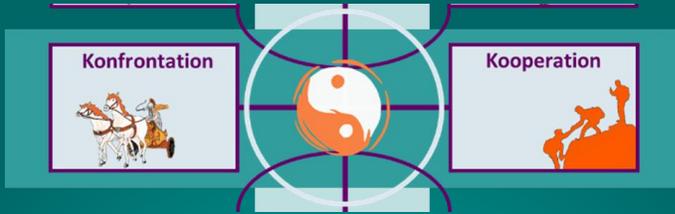
	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

Konstruktive Klärung?

- Was verbessert sich, wenn Sie konstruktiv in den Konflikt gehen? (Benefits)
- Welche Befürchtungen haben Sie? Welche (emotionalen) Kosten erwarten?
- Was brauchen Sie, um möglichst gut aufgestellt zu sein?
- Auf welche Weise werden Sie durch diese Auseinandersetzung wachsen?



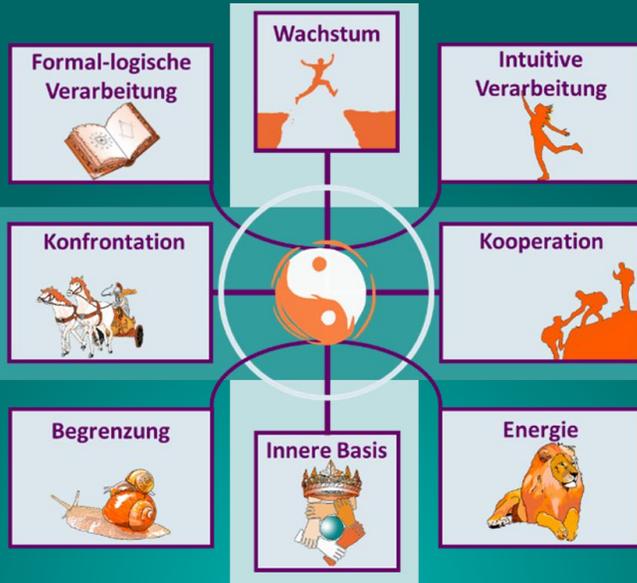
Konfrontation und Kooperation



OxyMind Growth-Modell

	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		

Ressourcen im System (er-)finden



	Konfrontation	Kooperation
Innen		
Außen		



	Person A	Person B	Ggf. Team	Berater:in
Kontext				
Verhalten				
Fähigkeiten				
Glaubenssätze/Werte				
Identität				
Zugehörigkeit				

Konfrontation und Kooperation



OxyMind Growth-Modell

