

Achtsame und mitfühlende Führung



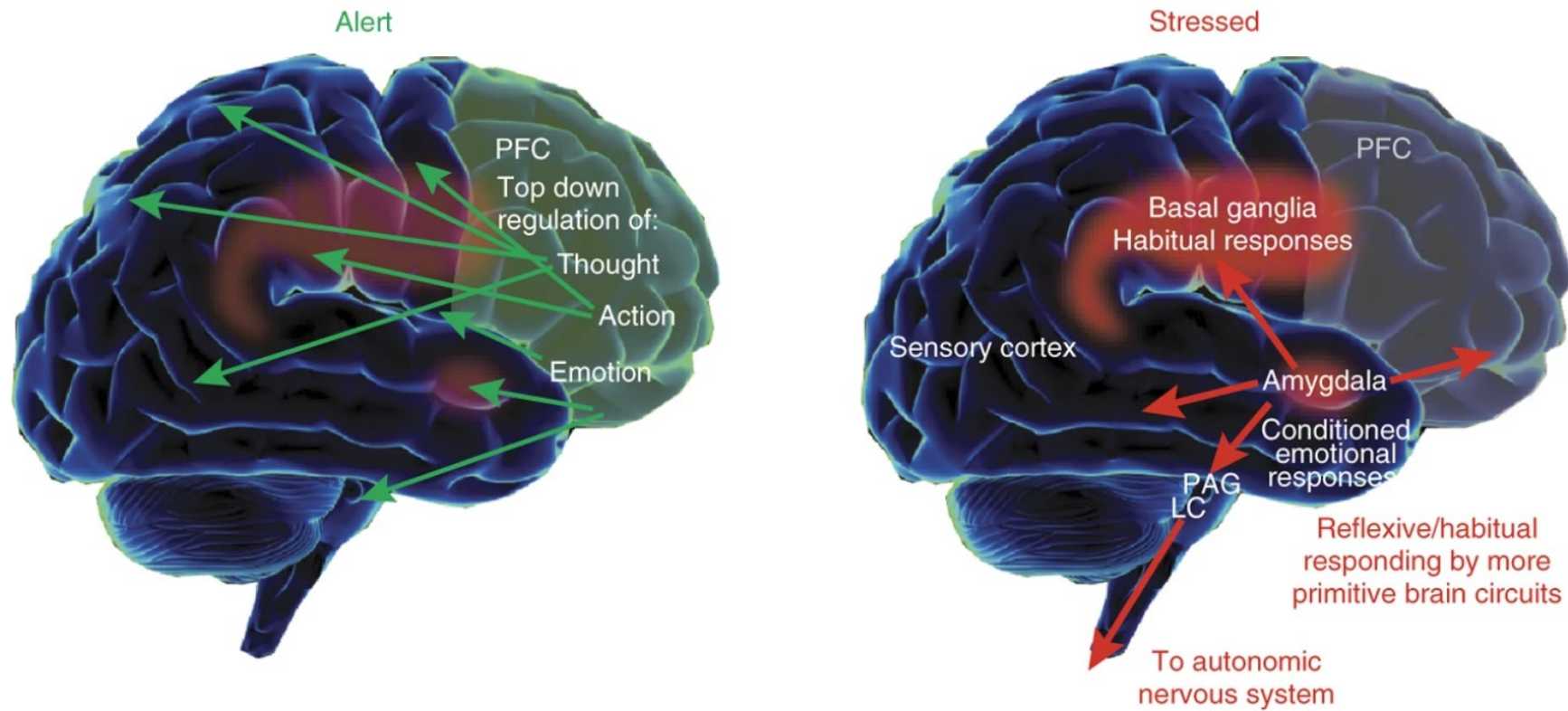
Olga Klimecki, PhD

Teil 1: Die Auswirkungen von Stress

- 76 % der Befragten haben im letzten Monat gesundheitliche Probleme aufgrund von Stress erlebt (APA, 2022)
- 27 % der Amerikaner sagen, dass sie an den meisten Tagen so gestresst sind, dass sie nicht funktionieren können (APA, 2022)
- Größter täglicher Stressfaktor: zwischenmenschliche Spannungen, häufig am Arbeitsplatz (Almeida, 2005, Current Directions in Psych Science)



Der Einfluss von Stress auf den präfrontalen Kortex - ein adaptiver, aber überholter Mechanismus

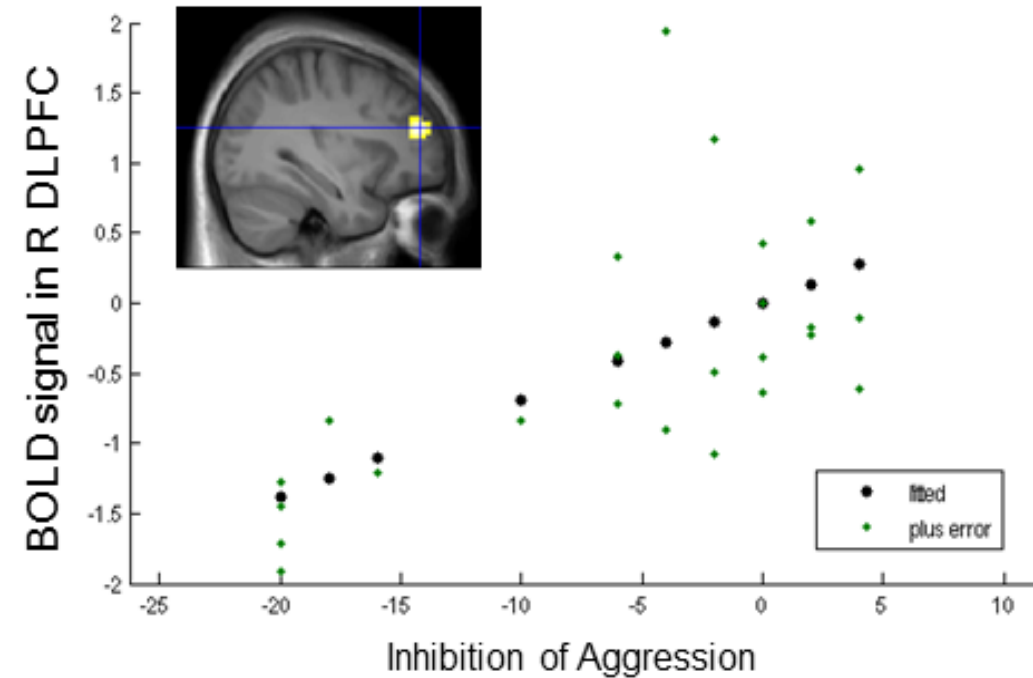
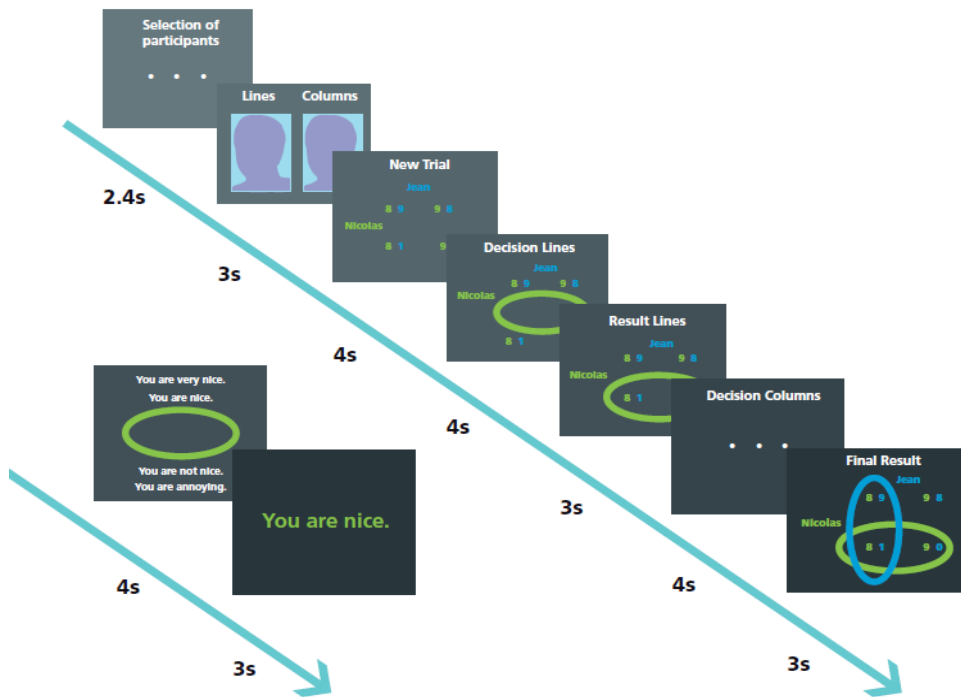


PFC, präfrontaler Kortex
PAG, periaqueduktales Grau
LC, Locus Coruleus

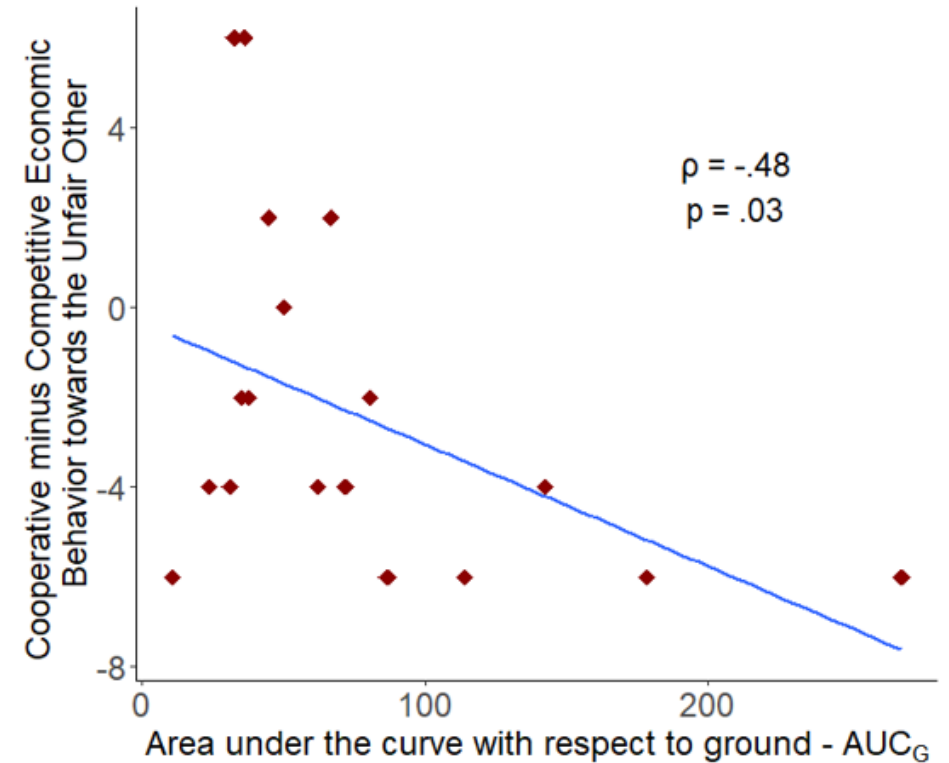
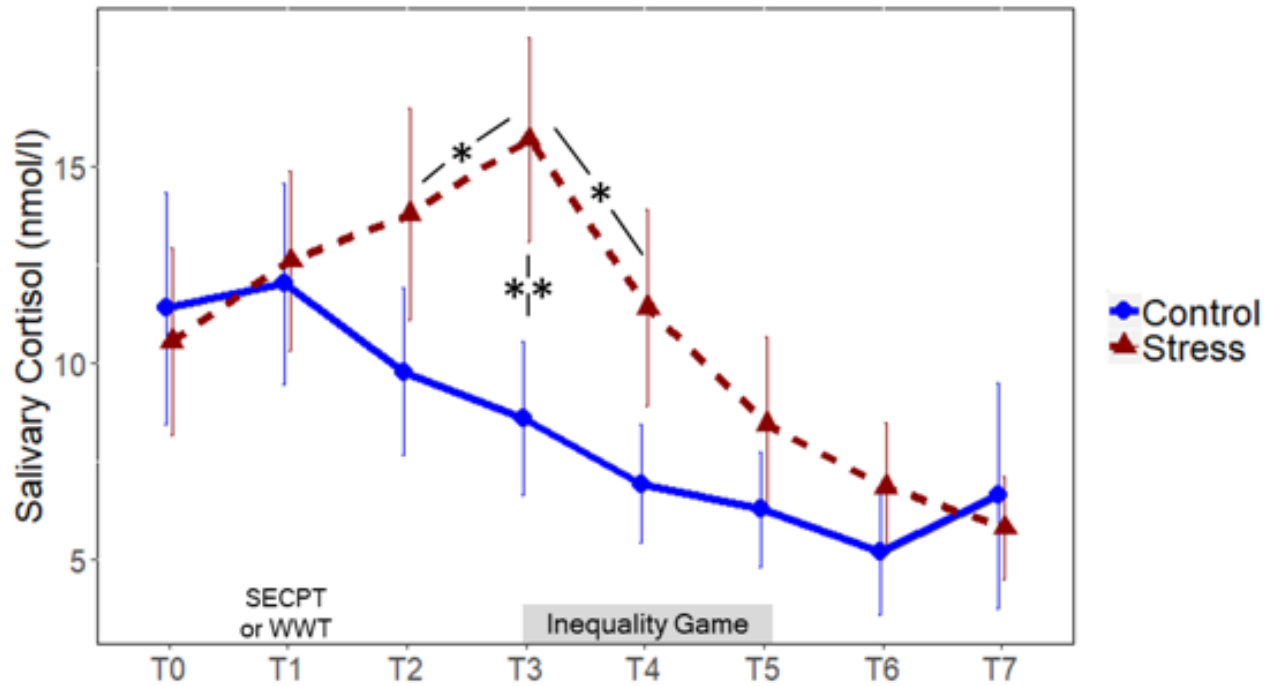
Selbst leichter chronischer Stress beeinträchtigt die Regulationsfunktion des präfrontalen Kortex

Beispiel 1: Die Rolle des präfrontalen Kortex im Sozialverhalten

Aktivierung im dorsolateralen präfrontalen Kortex sagt weniger strafendes Verhalten voraus



Beispiel 2: Die kausalen Auswirkungen von **Stress** auf das **Sozialverhalten**



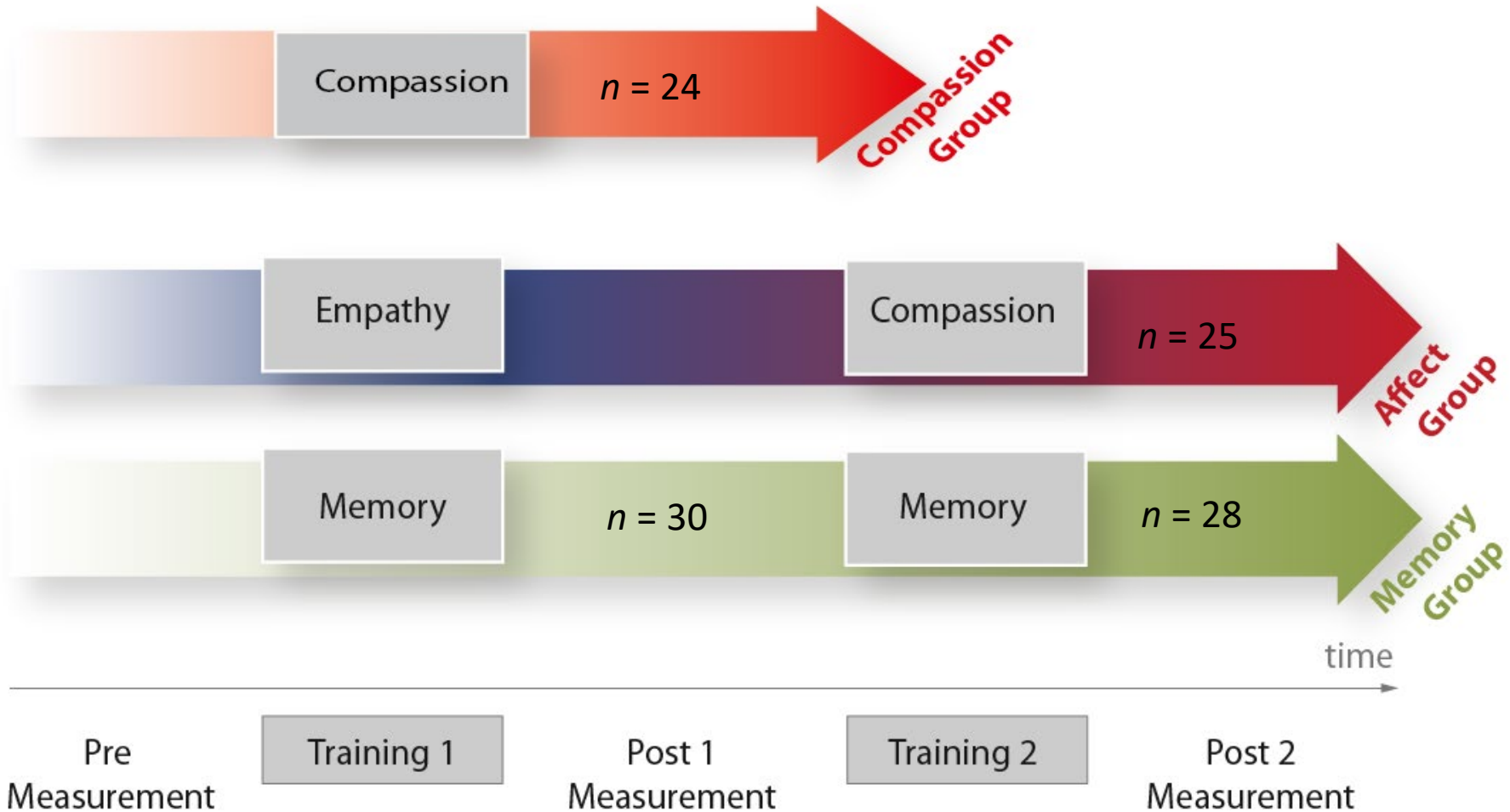
Teil 2: Wie kann Achtsamkeit helfen?

- Achtsamkeit kann Stress reduzieren (z. B. Khoury et al., 2014)

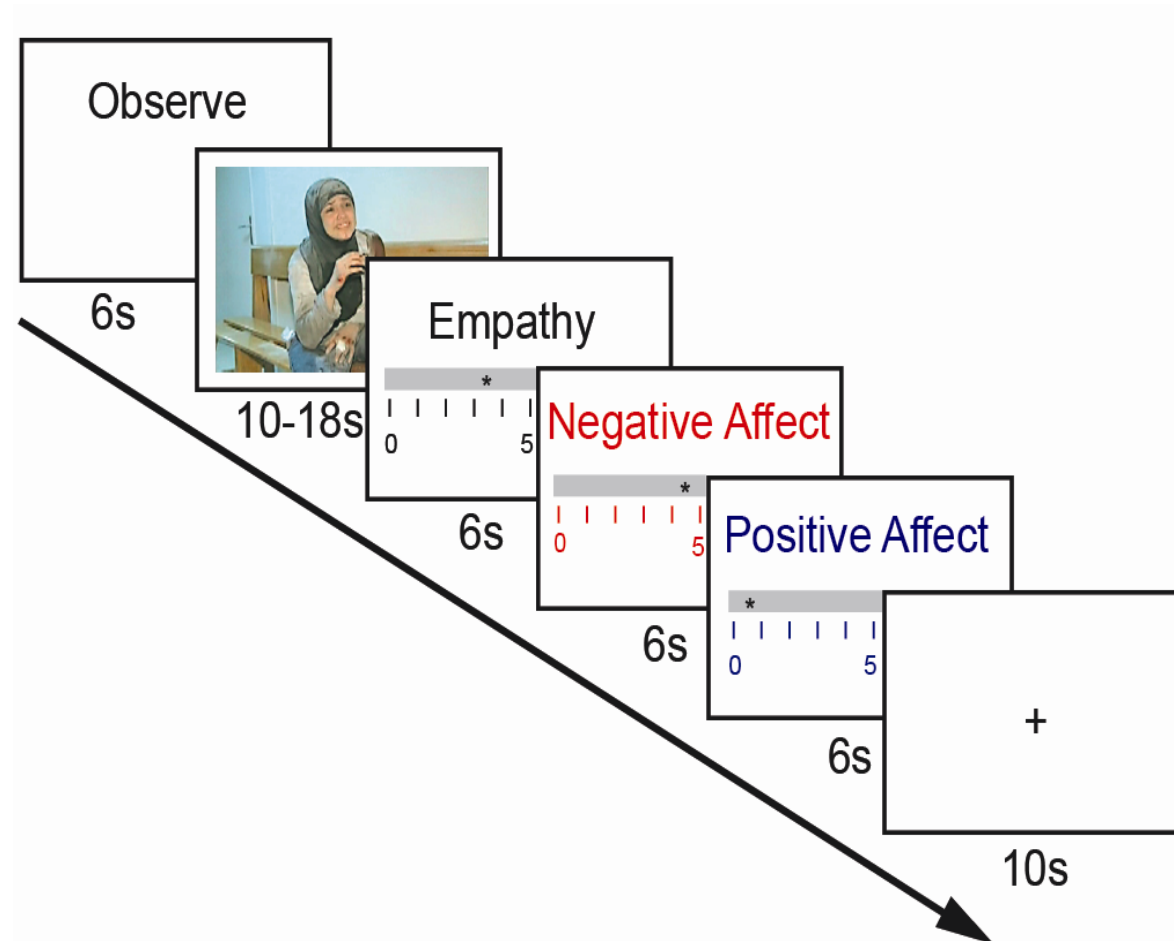


- Was ist Achtsamkeit?
Körperliche Empfindungen/ Gedanken/ Emotionen/ Verhaltensweisen
bewusst wahrnehmen
Erfahrungen mit Freundlichkeit begegnen

Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und Gedächtnis trainieren



Sozio-affektive Video-Aufgabe (SoVT)

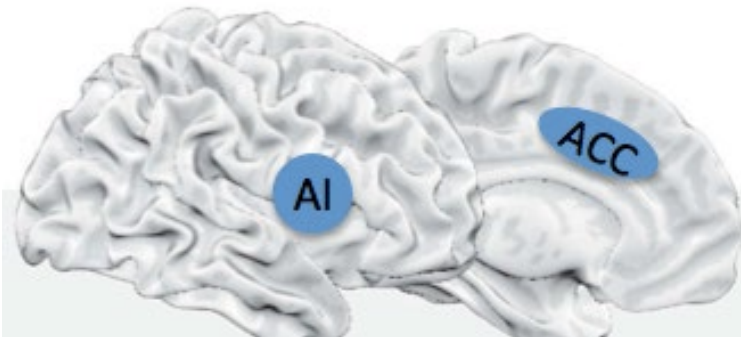


Veränderungen nach jedem Training - Mitgefühl ist schützend!

Empathische Bedrängnis



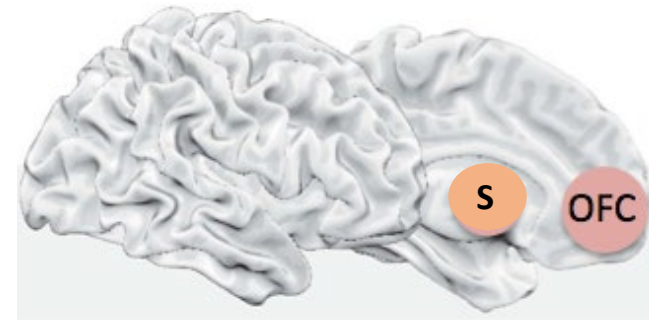
verstärkt negative Emotionen



Mitgefühl



verstärkt positive Emotionen
erhöht prosoziales Verhalten

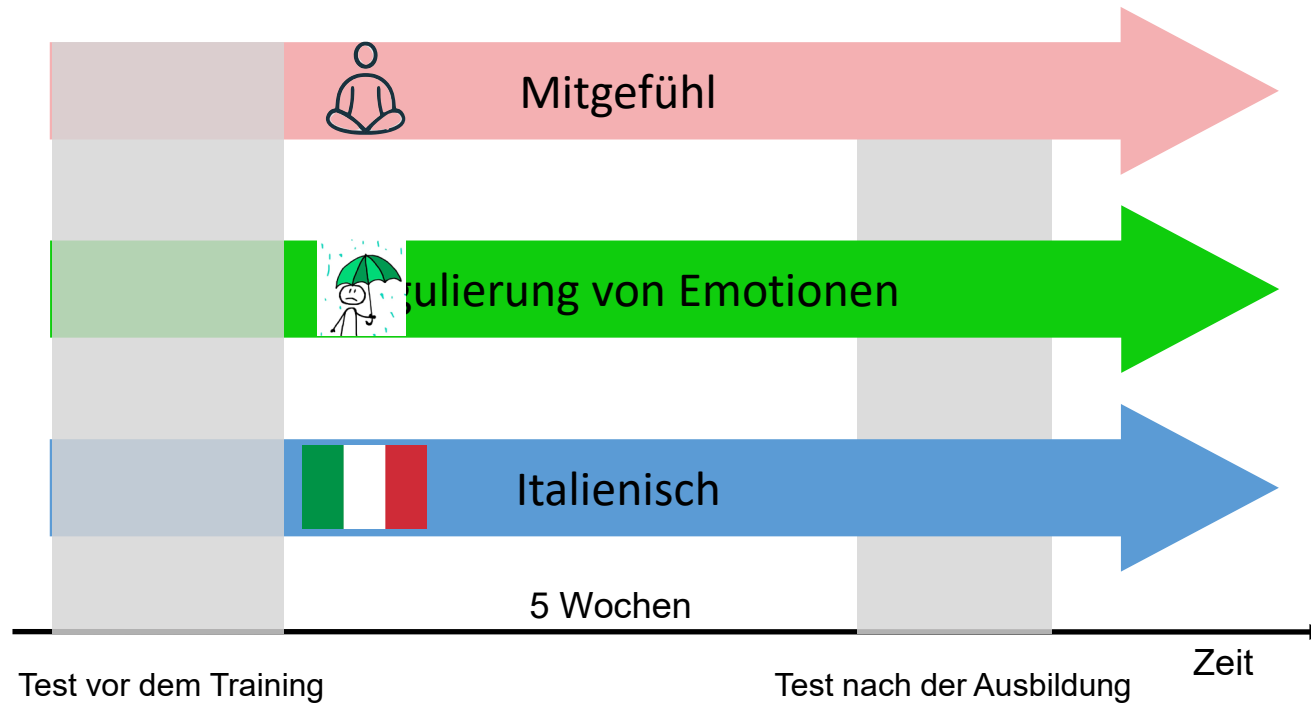


Meta-Analyse zeigt, dass Meditation die Resilienz erhöhen kann (Joyce et al., 2018 BMJ Open)

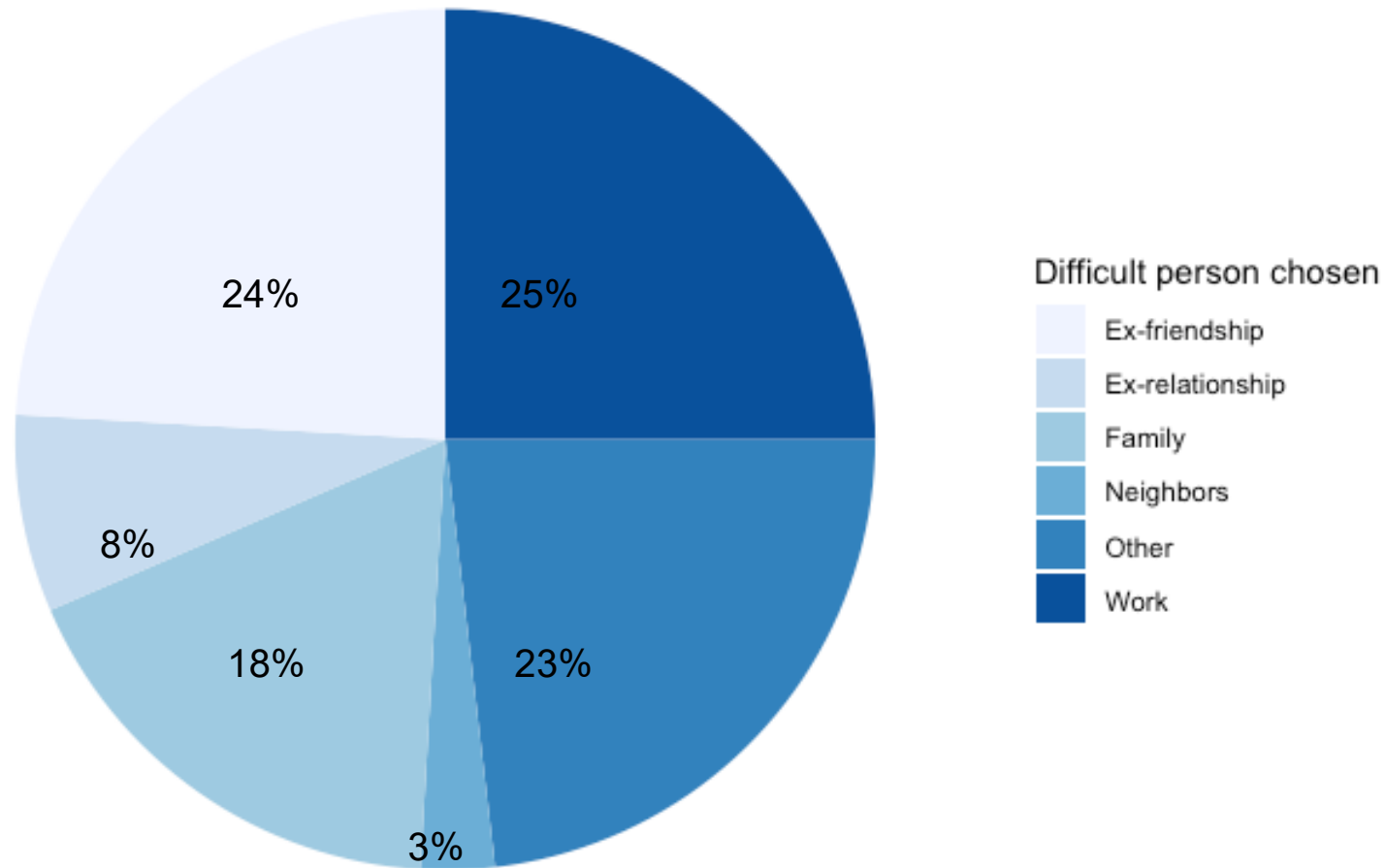
Klimecki et al, (2013) Cerebral Cortex; Klimecki et al, (2014) SCAN; Leiberg, Singer & Klimecki (2011) PLoS One; Singer & Klimecki (2014) Current Biology;
Klimecki (2015) Social Neuroscience.

Wie wirken sich emotionsbasierte Interventionen auf zwischenmenschliche Konflikte aus?

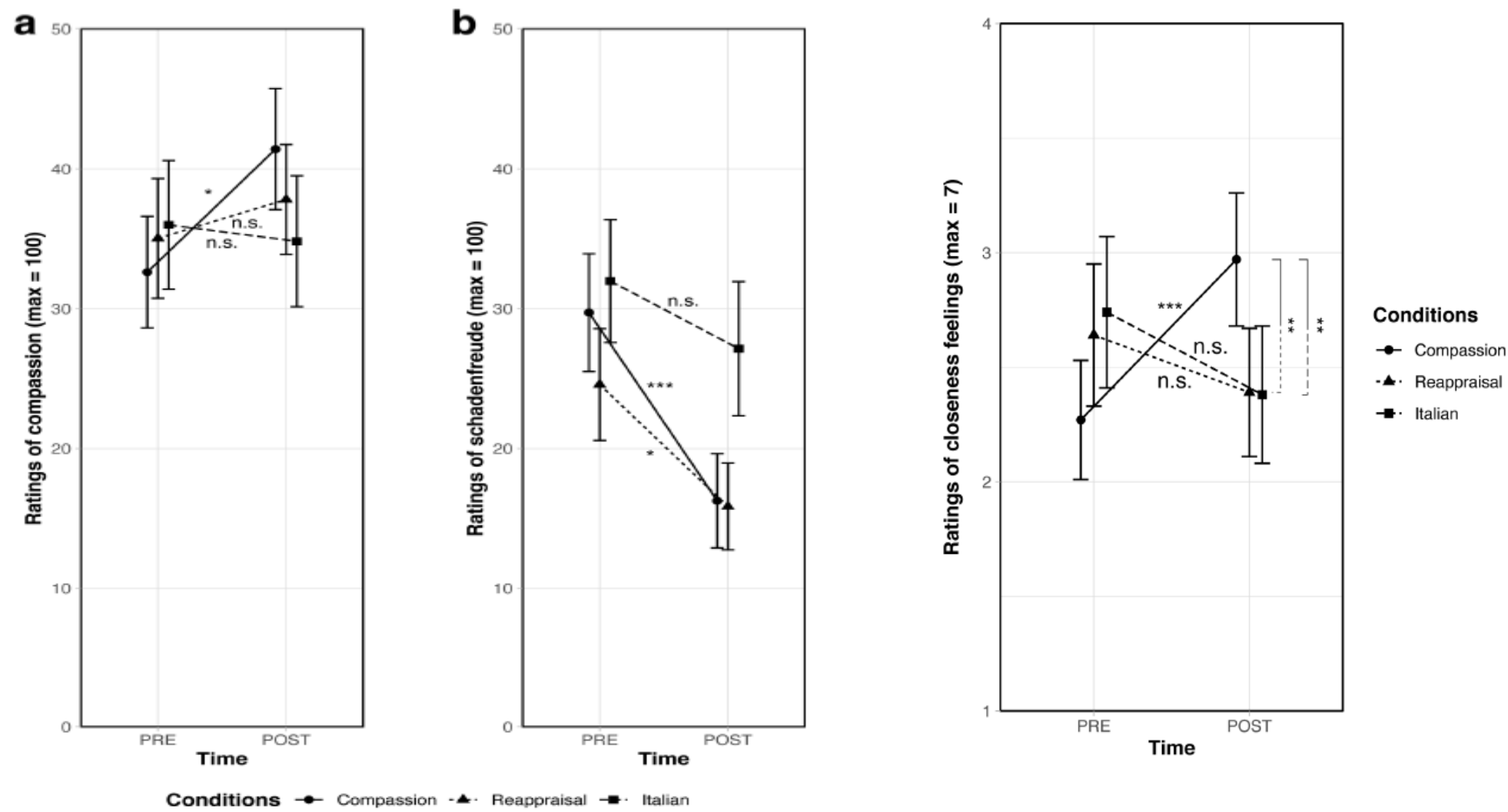
Randomisierte Studie mit 108 Teilnehmern



Wie wirken sich emotionsbasierte Interventionen auf zwischenmenschliche Konflikte aus?



Wie wirken sich emotionsbasierte Interventionen auf zwischenmenschliche Konflikte aus?



Potenzielle Effekte in Schulen

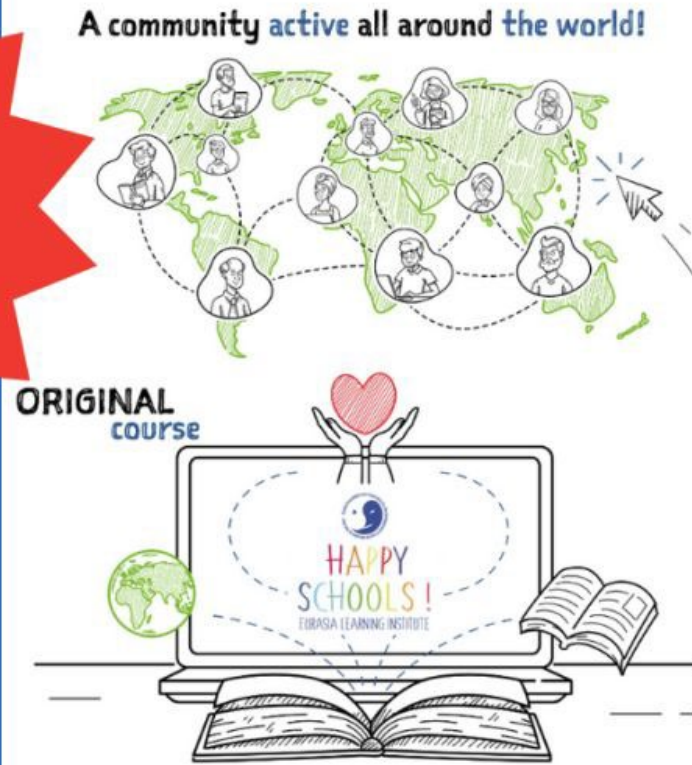
EURASIA LEARNING INSTITUTE
FOR HAPPINESS & WELL-BEING

**125
applications in
1 month!**

HAPPY SCHOOLS
INTERNATIONAL
ONLINE COURSE

A community active all around the world!

ORIGINAL
course



The illustration depicts the 'Happy Schools! Online Course' interface. At the top, a green world map is shown with dashed lines connecting various locations. Each location is marked with a circular icon containing a person's face, representing a global community. A mouse cursor points towards the map. Below the map, a laptop screen displays the 'HAPPY SCHOOLS!' logo, which includes a yin-yang symbol and the text 'EURASIA LEARNING INSTITUTE'. Above the laptop, a pair of hands holds a red heart. To the left of the laptop is a small globe, and to the right is an open book. The entire scene is set against a blue background with white text.