„Zehn Wege zur Aktivierung des Oxytocin – Systems“

Bahnbrechende Erkenntnisse aus der Sozialpsychologie bei der Fortbildung für Mitglieder des Kreises Bonn, Leverkusen und Oberberg:

„Zehn Wege zur Aktivierung des Oxytocin – Systems“

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wir durften an einer spannenden Fortbildung teilnehmen, die das Potenzial hat, Ihren Alltag in der Schule nachhaltig zu verändern:

“10 Wege zur Aktivierung des Oxytocin-Systems.” Diese Fortbildung wurde von Prof. Dr. Marcus Eckert geleitet, einem renommierten Forscher auf dem Gebiet der Oxytocin-Forschung und ihren Auswirkungen auf Gruppenprozesse.

Oxytocin, oft als das “soziale Hormon” bezeichnet, spielt eine zentrale Rolle in der Förderung von Kooperation und Vertrauen innerhalb von Gruppen.

Prof. Dr. Eckert präsentierte in der Fortbildung nicht nur die Grundlagenforschung zu diesem faszinierenden Hormon, sondern auch Ergebnisse seiner eigenen Studien, die wertvolle Erkenntnisse für den schulischen und privaten Umgang mit sozialen Situationen liefern.

Besonders interessant waren die Ergebnisse der “Warmth Matters”-Studie, die eindrucksvoll belegen, welchen Einfluss warmherzige oder kaltherzige Personen auf das situative Selbstbild anderer in Problemlösungssituationen haben.

Die “Warmth Matters”-Studie, die eine Untersuchung zur Selbstwirksamkeit von Rettungskräften beinhaltet, zeigt, dass die Wahrnehmung von Wärme und Kälte in zwischenmenschlichen Beziehungen einen erheblichen Einfluss auf das Selbstbild und die Leistungsfähigkeit hat. Warmherzige Personen können das Selbstbewusstsein und die Motivation anderer steigern, während kaltherzige Personen das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen. Diese Erkenntnisse sind besonders relevant für den Schulalltag, in dem Lehrerinnen und Lehrer täglich die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen ihrer Schülerinnen und Schüler beeinflussen.

Ein weiteres Highlight der Fortbildung war das “Oxy-Mind-Growth-Modell,” das von Prof. Dr. Eckert entwickelt wurde. Es untersucht das Spannungsfeld zwischen „Wurzeln“ (Sicherheit) und „Flügeln“ (Wachstum). Das OxyMind Growth-Modell bietet einen Rahmen, um die verschiedenen Aspekte der Selbstentwicklung zu verstehen und zu integrieren, und hilft dabei, die Balance zwischen Sicherheit und Wachstum, Energie und Begrenzung, Kooperation und Konfrontation sowie analytischem und intuitivem Denken zu finden. Das Modell wird durch Studien zur Oxytocin-Forschung unterstützt, die die Rolle dieses „sozialen Hormons“ in emotionalen Bindungen und sozialen Interaktionen beleuchten.

Dieses umfassende Modell bietet Lehrerinnen und Lehrern praktische Ansätze zur Förderung eines positiven und kooperativen Lernumfelds. Treffend für dieses Modell ist das Zitat von Ödön von Horváth: „Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.“

Diese Fortbildung hat gezeigt, dass die Aktivierung des Oxytocin-Systems nicht nur die sozialen Interaktionen im Klassenzimmer verbessern, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden der Lehrkraft und die Lernmotivation der Schülerinnen und Schüler steigern kann. Wir empfehlen jeder Lehrkraft, sich mit den Erkenntnissen von Prof. Dr. Marcus Eckert vertraut zu machen und die vorgestellten Ansätze in den Schulalltag zu integrieren.