

Unbekannt heisst nicht unzugänglich - Warum OSS-Nutzung Mut braucht



- Seit 2008 in der Schweiz
- Gelernte Buchhändlerin
- Seit 2010 selbstständige Hundetrainerin
- Verheiratet, zwei Hunde, ein Pferd

Was habe ich mit OSS zu tun und warum bin ich hier?

SWAG

- Souvenirs
- Wearables
- Accessories / Apparel
- Gifts / Goodies

**Ist das deine psychische Gesundheit
oder kann das weg?**

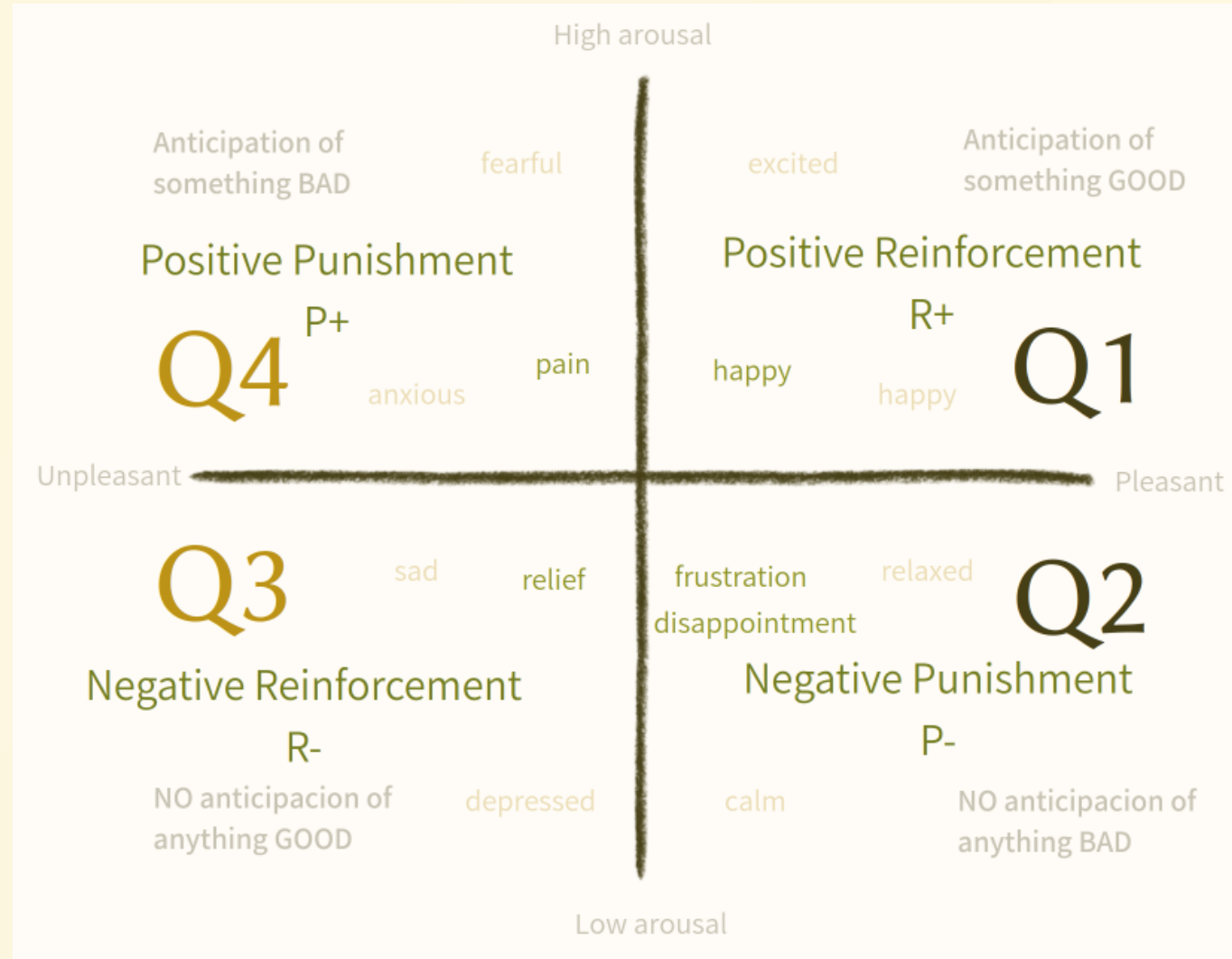
When the “I” is fragile, the “we” serves as a prosthesis.

~Boris Cyrulnik

A-[if B-then C]

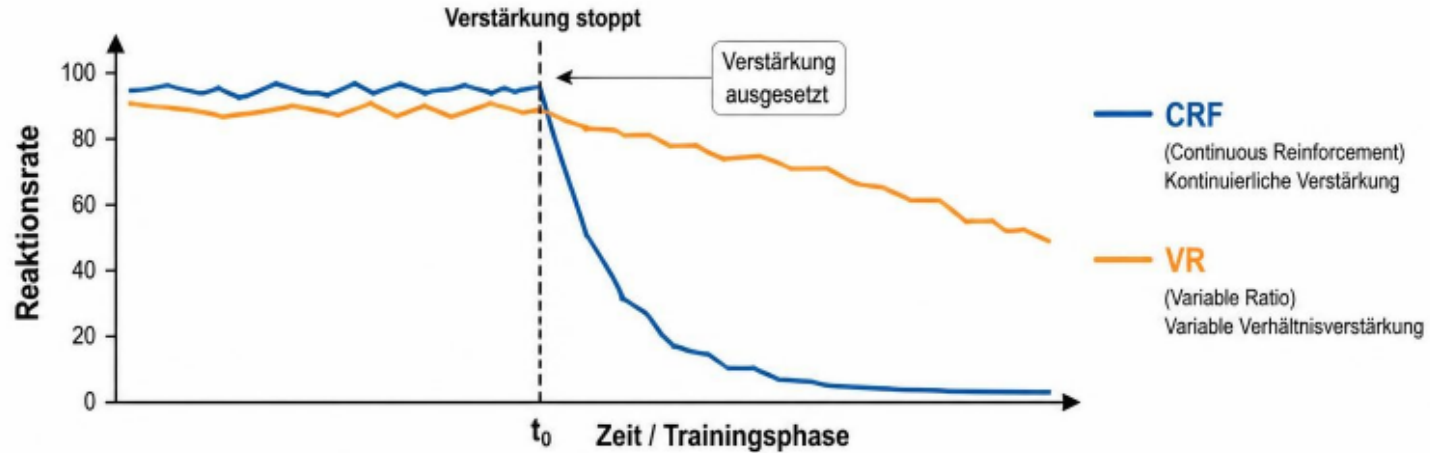
- Antezdenz - Verhalten - Konsequenz
- C ist der „Motor“, der das zukünftige Verhalten antreibt
- B ist das Verhalten das C kontrolliert
- A ist die Vorbedingung unter der B mit C verstärkt wird

Operante Konditionierung



Variable Verstärkung

Operante Konditionierung: CRF vs. VR im Vergleich



CRF: jede Reaktion wird verstärkt



VR: Verstärkung ist unvorhersehbar



Warum VR stabiler ist

- Hohe Lern-/Erwartungssumme durch Unvorhersehbarkeit
- Nach Ausbleiben besteht weiterhin hohe Reizkontrolle/Anreiz zur nächsten Reaktion
- Extinktion verläuft langsamer, weil Verstärkungsplan keinen festen Rhythmus hat

KI generiert

Variable Verstärkung



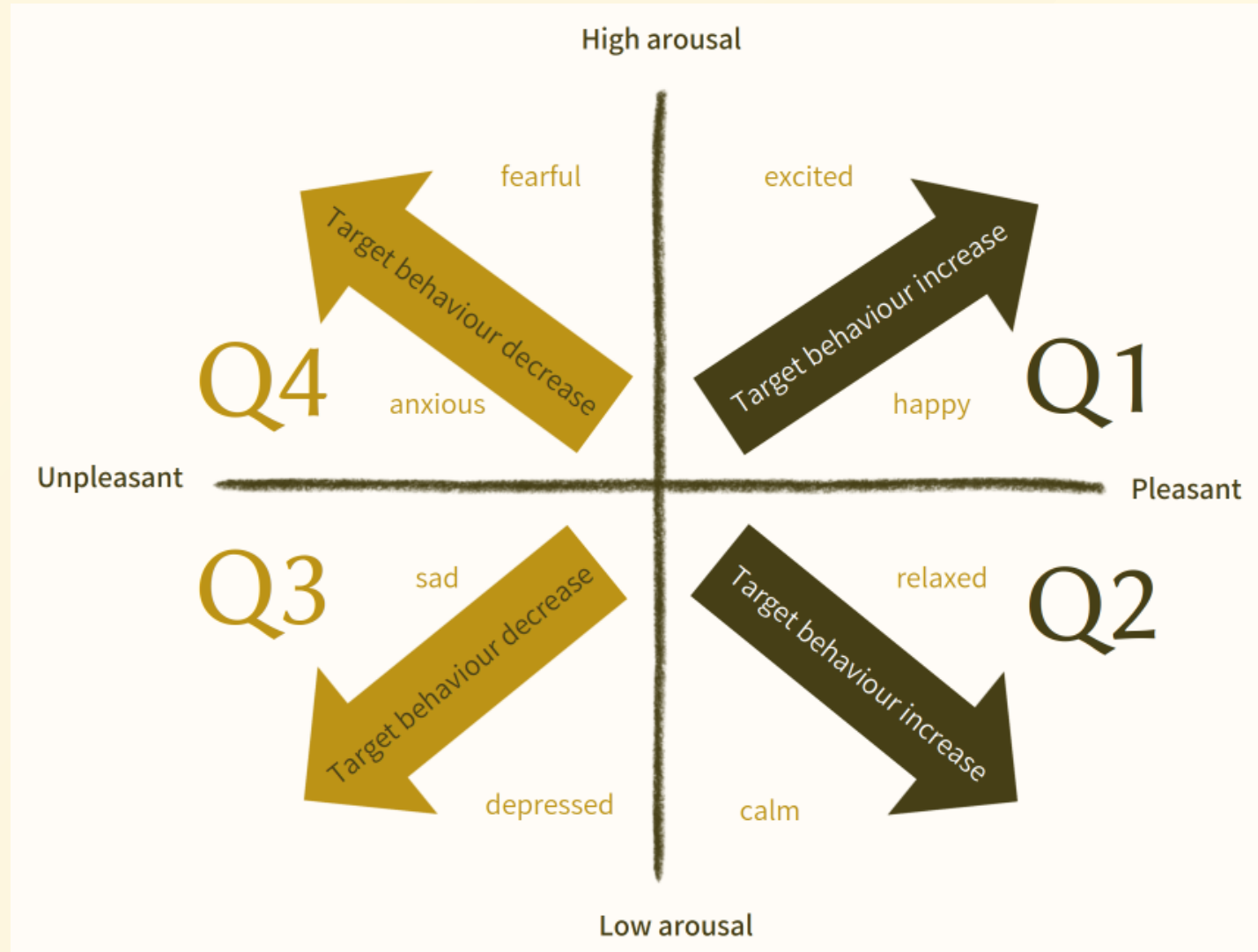
KI generiert

"Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom."

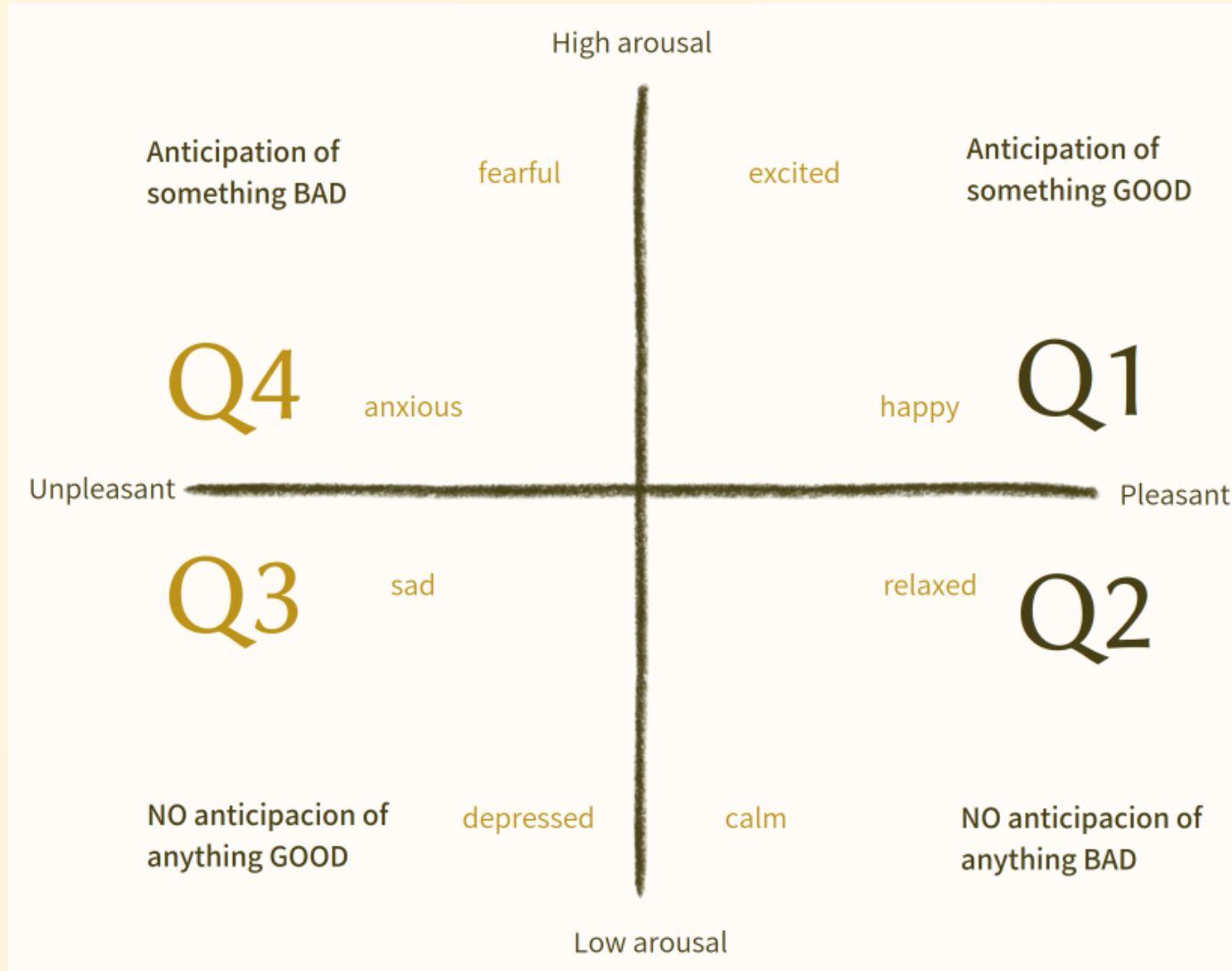
~Dr. Susan Friedman

Emotionen

Core Affect Space



Cognitive Bias



"Emotional experiences form personalities, and impact behaviour and welfare profoundly."

~Dr. Karolina Westlund

FOMO - Die Angst etwas zu verpassen

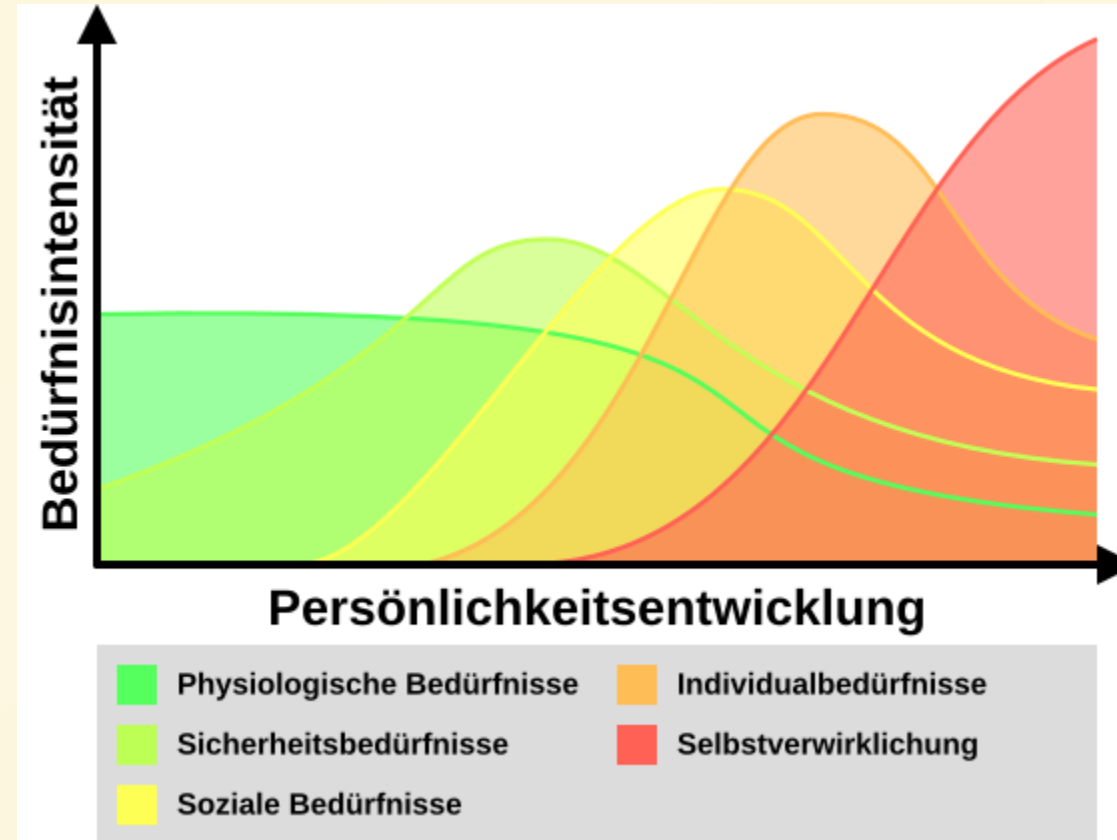
- Erst einmal nichts Schlechtes
- Fördern Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl in einer Gruppe
- Wirkt sich auf Psyche und Verhalten aus
- Beeinträchtigt die Achtsamkeit
- Menschen mit erhöhtem FOMO sind bereit ihre körperliche Unversehrtheit zu riskieren

Wieviel FOMO bist Du?

"Fear is the enemy of learning. It's the negator of joy, the preventer of play, the inhibitor of trust and love."

~Karen Pryor

Maslowsche Bedürfnishierarchie



Von [Philipp Guttman](#) - Eigenes Werk, [CC BY-SA 4.0](#), [Link](#)

Säulen der Resilienz

- Selbstwirksamkeit
- Selbstregulation
- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Soziales Netzwerk
- Sichere Bindungserfahrungen

**Früher waren wir alle MacGyver -
heute sind alle nur ChatGPT**