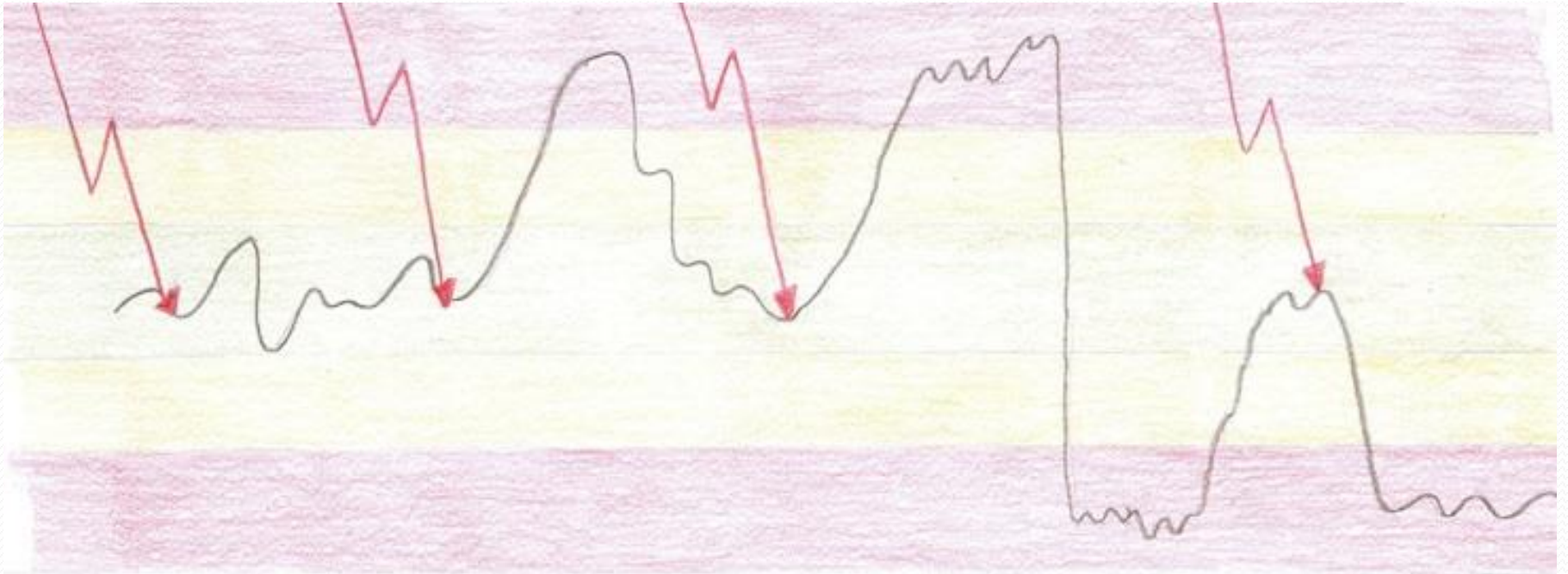


Selbstregulation

Jahrestraining HerzRevolution®
MenschSein-GlücklichSein 2020

Warum Selbstregulation so wichtig ist!

- Stabilisierung und Energie dosieren - Fühlen und Körper spüren



Was ist Selbstregulation?

Fähigkeiten

- sich bei Stress selbst beruhigen zu können
- sich zu erholen und entspannen
- Aufmerksamkeit auszurichten und halten
- Impulse zu fühlen, zu kontrollieren und ggf. zurückzustellen
- mit Frustration umgehen zu können
- Absichten zu verwirklichen und Ziele zu verfolgen
- Freude zu empfinden und die Welt erkunden zu wollen
- eine Pause zwischen Trigger und Reaktion zu machen.

Überregung & Unterregung

Mögliche Symptome einer Traumatisierung

Überregung

- Schlafstörungen, Unruhe, Anspannung, Angst/Panik, Wut, Sprunghaftigkeit, Schreckhaftigkeit, Hyperaktivität

Unterregung

- Kollaps, Depression

Co-Regulation

Baby

- Babys werden in den ersten drei Lebensjahren über Mutter/Vater reguliert. Die Mutter/Vater stimmt sich auf das Kind ein, ist selbst beziehungsfähig und geht liebevoll auf das Baby ein bis es wieder entspannt ist. Das Kind lernt dadurch sich Schritt für Schritt selbst zu regulieren.

Erwachsener

- Menschen, die sich selbst nicht ausreichend regulieren können, sind auf andere Menschen (oftmals der Partner) angewiesen, was ihre Regulation betrifft. In diesen Beziehungen entsteht eine co-abhängige Beziehung.
- Co-Regulation findet in Therapien statt über Gespräche, Ressourcenarbeit, Körperarbeit, Methoden wie SE, EMDR etc.

Interregulation

Kinder

- Eltern können ihre Kinder bewusst unterstützen sich selbst zu regulieren und sollten einschätzen, wann Selbstregulation zumutbar ist.

Erwachsener

- Erwachsene können unterstützende Regulation von anderen Erwachsenen einladen ohne in eine Abhängigkeit zu kommen. Sie sind fähig sich auch selbst zu regulieren.

Wie reguliere ich mich selbst?

- **Bewegung & Rhythmus**
- **Atmen**
- **Annahmen was ist**
- **Selbstberührung**
- **Kontakt mit Natur**
- **Malen, Musik, Ressourcen**
- **Aufmerksamkeit weglenken.**
- **Meditation**