

“Selbstregulation”

Selbstregulation

Fähigkeiten

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

Woher kommt der Stress?

Ursachen liegen nicht im Außen

- nicht beim Partner/Partnerin
- nicht in der Familie
- nicht in der Gesellschaft
- nicht im Beruf

Ursachen liegen in der frühen Kindheit

- Erfahrungen im Mutterleib / Geburt
- Erfahrungen in der frühen Kindheit
- Traumatische Schock-Erfahrungen
- Entwicklungs-Traumata

Es liegt alles in Dir

- Alles was Dich blockiert
- Alles was Dich begrenzt
- Alles was Dich befreit
- Alles was Dich in die Fülle bringt

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 PräsenzFlow, Somatic Experiencing, 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**
- **Selbstberührung**
- **Meditation**
- **Kontakt mit Natur**
- **Malen**
- **Musik**
- **Aufmerksamkeit auf die Ressourcen lenken**
- **Den Gefühlen/Emotionen weniger Macht geben**
- **Aufmerksamkeit weglenken.**