

# Verbundenheit und Co-Regulation

## 1. TERMIN: INNERER STRESS

### AUTONOMES NERVENSYSTEM KENNENLERNEN



# WAS IST STRESS?

# STRESS AUS DER ÄUßEREN PERSPEKTIVE: WAS VERURSACHT STRESS (STRESSOREN)?

- ▶ ALLTAGSSTRESS: Hektik, zu viele Aufgaben & Reize, nicht genug Ruhe & Erholung
- ▶ TRAUMATISCHER STRESS: belastende & überfordernde Erlebnisse
- ▶ PSYCHOSOZIALER STRESS: unerfüllte psychologische Grundbedürfnisse
  - \* Orientierung / Kontrolle / Sicherheit
  - \* Bindung / Verbundenheit
  - \* Selbstwerterhöhung
  - \* Lustgewinn / Unlustvermeidung
- ▶ EMOTIONALER STRESS: Gefühlsbelastung durch fehlende Emotionsregulation & unverarbeitete / nicht abgeschlossene Gefühle

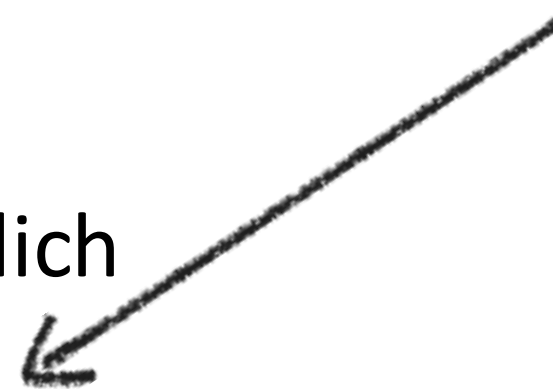
**STRESSBELASTUNG = ANFORDERUNGEN > RESSOURCEN**

# STRESS AUS DER INNEREN PERSPEKTIVE: WAS MACHEN DIE STRESSOREN MIT UNS?

## INNERER STRESS

= AKTIVIERUNGSREAKTION DES AUTONOMEN NERVENSYSTEMS  
psychosomatische (psychische & körperliche) Antwort  
auf eine Herausforderung

- ▶ Stressoren: Gefahr vs. Chance
- ▶ äußerlich (situative Belastungen) vs. innerlich (Gedanken, Bewertungen, Emotionen, Vorstellungen)
- ▶ real vs. nur vermeintlich



- ▶ verbunden mit Emotionen
- ▶ individuell unterschiedlich intensiv





# INNERER STRESS

Wie würde Ihr Körper reagieren,  
wenn jetzt durch die Praxistür ein  
Bär reinspringen würde?

# AUTONOMES NERVENSYSTEM

PARASYMPATHIKUS  
ENTSPANNUNG  
ENERGIERESERVEN  
AUFBAUEN

BASELINE

Oxytocin  
Serotonin

Parasympathischer Zustand (Ruhe)	Sympathischer Zustand (Stress)
Angenehmes Wärmeempfinden (vor allem im Rumpf)	Kälte oder starke Hitze
Tiefe und langsamere Atmung, Gefühl von „mehr innerem Raum“	schnelle und flache Atmung, Brustkorb verengt sich, aber Bronchien erweitern sich
Entspannung der Muskulatur	Anspannung der Muskulatur
Gefühl von Schwere oder Leichtigkeit	Unangenehmes Zittern
Verlangsamung des Herzschlags	Erhöhter Herzschlag und Puls
Blutdruck sinkt	Blutdruck steigt
Anregung der Verdauung	Verdauung gehemmt
Anregung der Speichelproduktion	Trockene Schleimhäute
Anregung der Sexualfunktion	Hemmung der Sexualfunktion
Anregung des Stoffwechsels	Hemmung des Stoffwechsels, Energiereserven schonen
Verringerung der Schweißproduktion	Erhöhung der Schweißproduktion

SYMPATHIKUS  
AKTIVIERUNG  
ENERGIERESERVEN  
MOBILISIEREN

STRESSHORMONE

Adrenalin  
Noradrenalin  
Cortisol

Dopamin



# VEGETATIVES (AUTONOMES) NERVENSYSTEM

- \*zwei antagonistische Optionen für alle Lebenslagen
- \*regelt autonom alle psychosomatischen Funktionen

## PARASYMPATHIKUS BREMSE

- ▶ Sicherheit & Entspannung
- ▶ trophotrope Wirkung
- ▶ Regeneration:  
Ernährung und Wachstum
- ▶ Energiestärkung:  
Aufbau von Energiereserven

## SYMPATHIKUS GASPEDAL

- ▶ Herausforderung & Aktivierung
- ▶ ergotrope Wirkung
- ▶ Aktivierung: erhöhte  
Leistungsbereitschaft
- ▶ Energiebereitstellung:  
Abbau von Energiereserven



**INNERER STRESS**  
= AUTONOME AKTIVIERUNG  
als INNERE REAKTION AUF  
Äußere STRESSOREN



# PHASEN DER STRESSREAKTION

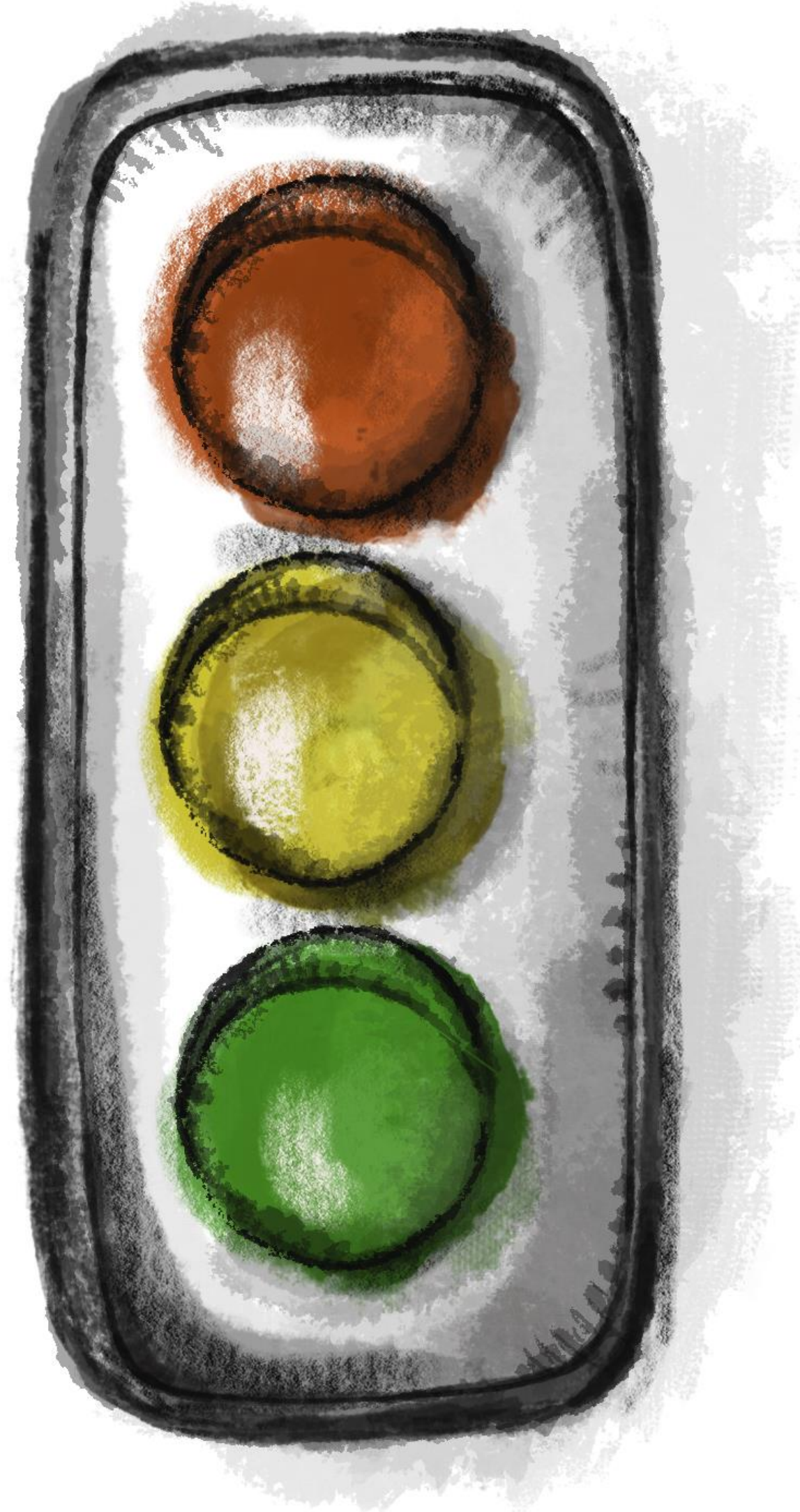
**ALARMPHASE** ("Fight-or-Flight-Modus"): Ausnahmezustand der intensiven akuten Aktivierung – nur das Überleben zählt!

**NORMALISIERUNGSPHASE** (Ausgleichmodus): Organismus versucht, den Ausnahmezustand zu beenden und zum Grundzustand zurückzukehren.

**ERSCHÖPFUNGSPHASE** (Dauerstress-Modus): Kraftreserven leer.

- ▶ Stresshormone sind Aktivierungshormone: Wir brauchen sie, um unsere normalen Alltagsaktivitäten umzusetzen.
- ▶ Nur Dauerstress ist schlecht für uns.

# MODEL DER AUTONOMEN AMPEL



## ROTES LICHT: ERSCHÖPFUNG & ERSTARRUNG ("FREEZE")

- ▶ Bei dauerhafter Übererregung: Energierückzug als Schutz vor vollständigem Kollaps („Sicherheit fliegt raus“)
- ▶ Herunterfahren der Erregung zum Schutz der Basisfunktionen (Energistoffwechsel durch Langzeitstresshormon Cortisol verlangsamt)

## GELBES BIS ORANGES LICHT: ERREGUNG ("FIGHT OR FLIGHT")

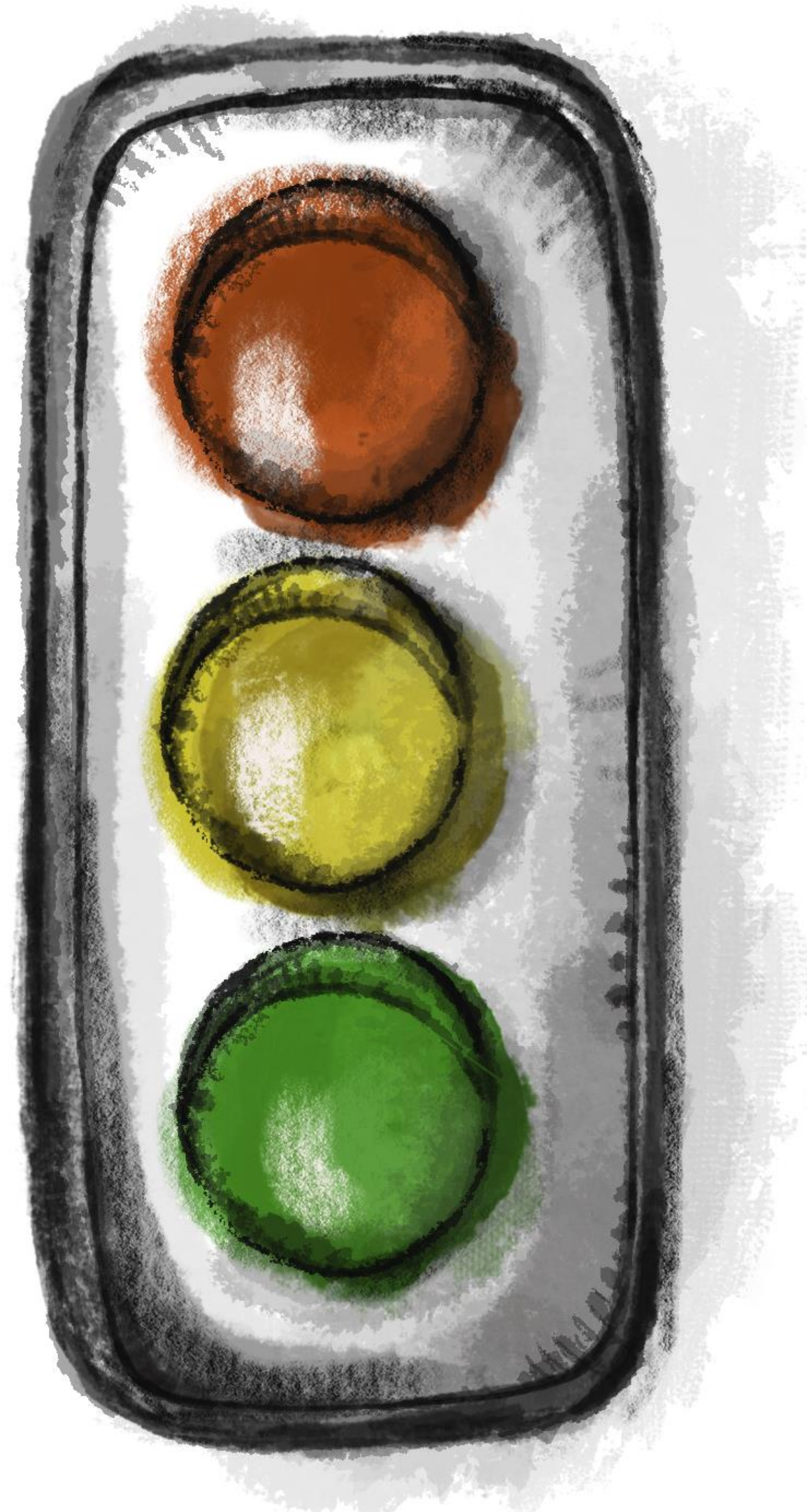
- ▶ Bei potenzieller Gefahr: Energiebereitstellung durch aktivierende sympathische psychophysiologische Erregung (Adrenalin)
- ▶ Zunehmend angespannte Aktivierung von Alltagsaktivierung bis zur intensiven Kampf- und Fluchtreaktion

## GRÜNES LICHT: RUHE UND SICHERHEIT ("REST & DIGEST")

- ▶ Bei Sicherheitserleben: parasympathischer Energieaufbau
- ▶ Erleben von Ruhe & Verbundenheit: Prozess der Heilung & Regeneration



# AUTONOME AMPEL & GEFÜHLE



## ROTES LICHT: ERSCHÖPFUNG & ERSTARRUNG ("FREEZE")

- Depressive Verstimmung
- Taubheit & Gefühlslosigkeit
- Energielosigkeit & Kraftlosigkeit

## HELLGELBES BIS DUNKELORANGES LICHT: ERREGUNG ("FIGHT OR FLIGHT")

- Angst
- Wut
- Traurigkeit
- Alltagsstress

## GRÜNES LICHT: RUHE UND SICHERHEIT ("REST & DIGEST")

- Sicherheit
- Ruhe & Entspannung
- Verbundenheit

# ACHTSAMKEITSÜBUNG: AMPELPHASEN ERKENNEN

- \* Generelle Körperachtsamkeit
- \* Grüne Ampel spüren
- \* Gelbe Ampel spüren
- \* Rote Ampel spüren
- \* Zurück zur generellen Körperachtsamkeit



GEIST

AUTONOMES

NERVENSYSTEM

KÖRPER



# BODY-MIND- VERBINDUNG

Beeinflussen sich Körper & Geist  
gegenseitig?



# KÖRPER & GEIST ALS EINHEIT

- ▶ Unbewusstes BEDROHUNGSMONITORING vermittelt dem autonomen Nervensystem über die Körperwahrnehmung:
  - \* NEUROZEPTION: das innere Körpergefühl von Sicherheit vs. Gefahr
  - \* Scan der äußeren Umgebung auf Gefahrenquellen
  - \* noch vor der bewussten Wahrnehmung, damit die autonome Reaktion rechtzeitig anpasst wird
- ▶ Jegliche Emotion und jegliches Erleben empfinden wir im Körper.
- ▶ Verbindung zwischen Körper & Geist: autonomes Nervensystem
- ▶ Autonome Ampel beeinflusst das Denken & Fühlen (Wenn der Körper z.B. tiefenentspannt ist, sind ängstliche Kognitionen weniger wahrscheinlich.)

# WAS KÖNNEN WIR GEGEN STRESSBELASTUNG TUN?

- ▶ Äußere Stressauslöser (Stressoren) verändern
  - \* Sehr gute Option ...
  - \* aber nicht immer möglich.
- ▶ Innere Stressregulation erlernen
  - \* Immer verfügbar!
  - \* Bedeutet, selbst die autonome Ampel beeinflussen.
  - \* Macht uns resistenter & unabhängiger von äußeren Stressoren.
- ▶ Die Fähigkeit zu erlangen, das körperliche Erleben in die grüne Ampelphase zu bringen,  
ist notwendig für die Selbstregulation!
- ▶ ZIEL: körperlich empfundene, gelebte SICHERHEIT & RUHE



# AUTONOME SELBSTREGULATION

## = AUTONOME AMPEL SELBST BEEINFLUSSEN

- ▶ sympathische Aktivierung nur wenn notwendig und angemessen, nicht ständig!
- ▶ parasympathische Umschaltung: häufiger im grünen Ruhemodus sein
- ▶ TOP-DOWN-STRATEGIE: durch mentale Interventionen das autonome Nervensystem beeinflussen
- ▶ BOTTOM-UP-STRATEGIE: durch körperorientierte Interventionen das autonome Nervensystem beeinflussen

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

FRAGEN?

BIS ZUM NÄCHSTEN MAL!

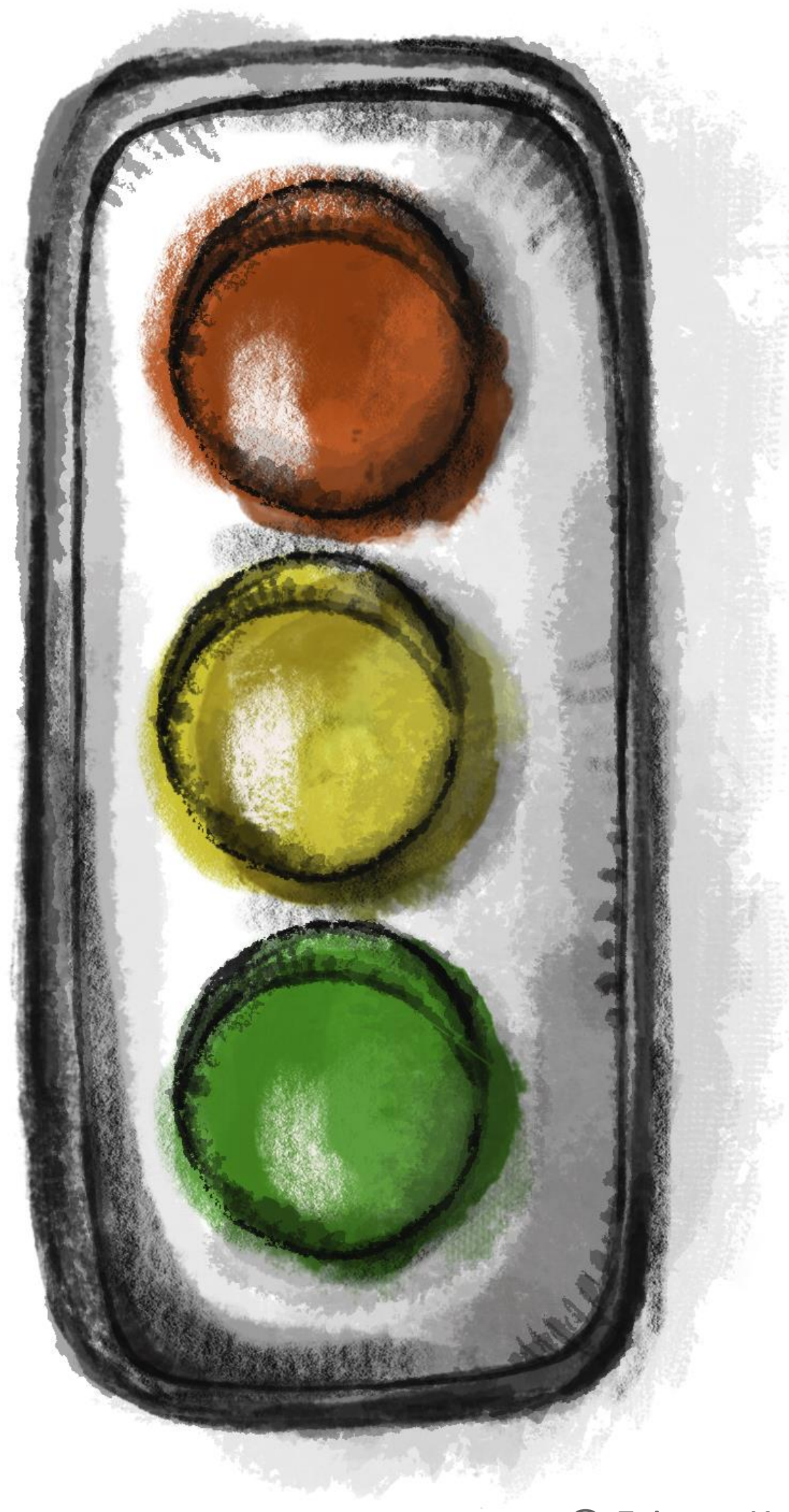
# Verbundenheit und Co-Regulation

## 2. TERMIN: INNERE SICHERHEIT

**AUTONOMES GRÜNES LICHT:  
SICHERHEIT, VERBUNDENHEIT & RUHE**

# WIEDERHOLUNG

## 1. TERMIN: INNERER STRESS



- ▶ Stress aus der äußeren & inneren Perspektive
- ▶ Autonomes Nervensystem: Sympathikus & Parasympathikus
- ▶ Modell der autonomen Ampel:
  - \* Baseline grünes Licht: Ruhe & Sicherheit
  - \* Herausforderung gelbes Licht: Aktivierung & Alarmmodus
  - \* Überforderung rotes Licht: Erschöpfung
- ▶ Körper & Geist als Einheit: Neurozeption
- ▶ Mentale Top-Down- & körperorientierte Bottom-Up-Selbstregulation



# INNERE SICHERHEIT = GRÜNES LICHT

PARASYMPATHISCHE ENTSPANNUNG STATT DAUERSTRESS

- ▶ Sicherheit: keine Gefahr
- ▶ Ruhe: keine Herausforderung
- ▶ Verbundenheit: Halt & Unterstützung in der Gemeinschaft ("Ich bin nicht alleine.")



GEIST

AUTONOMES  
NERVENSYSTEM

KÖRPER

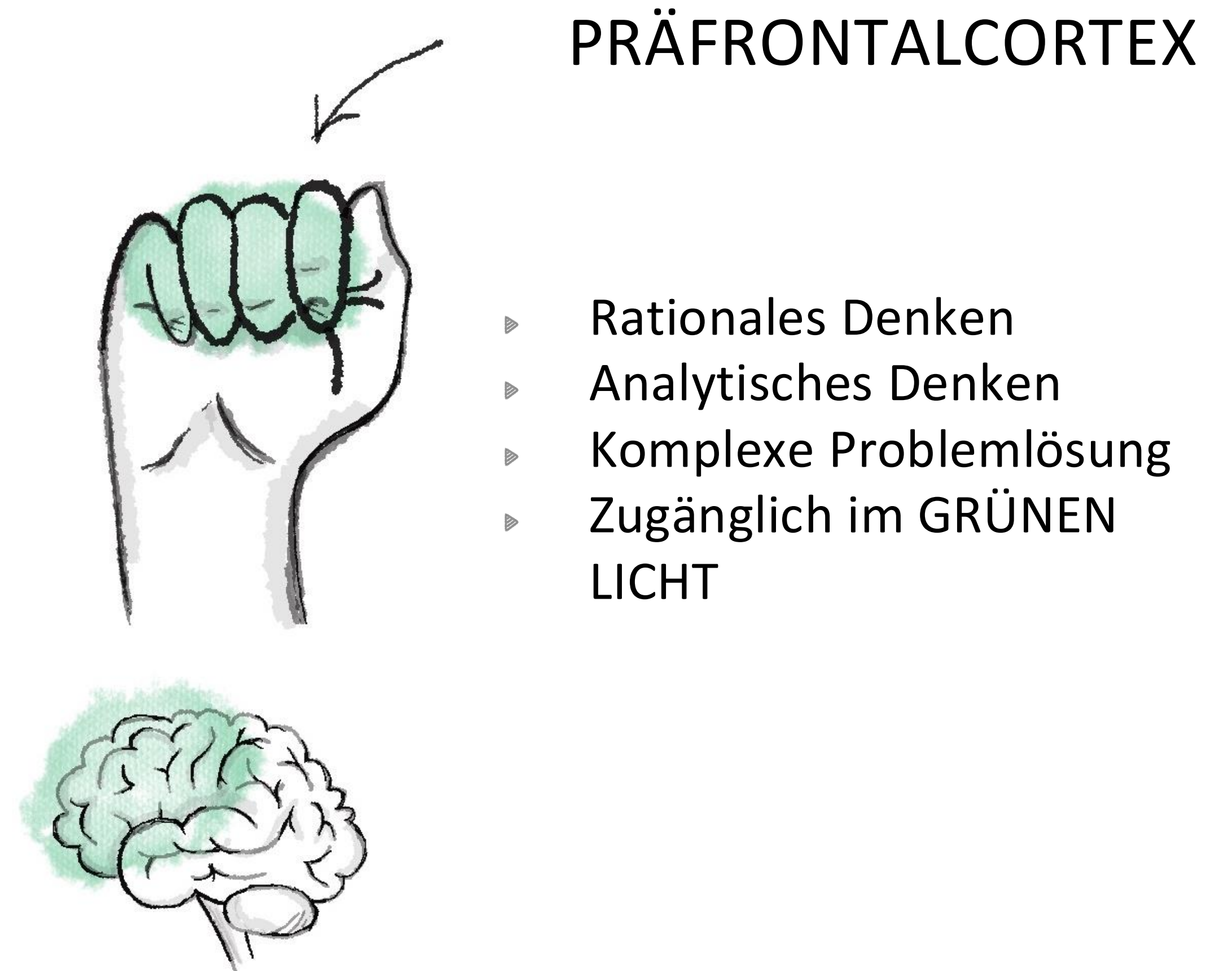
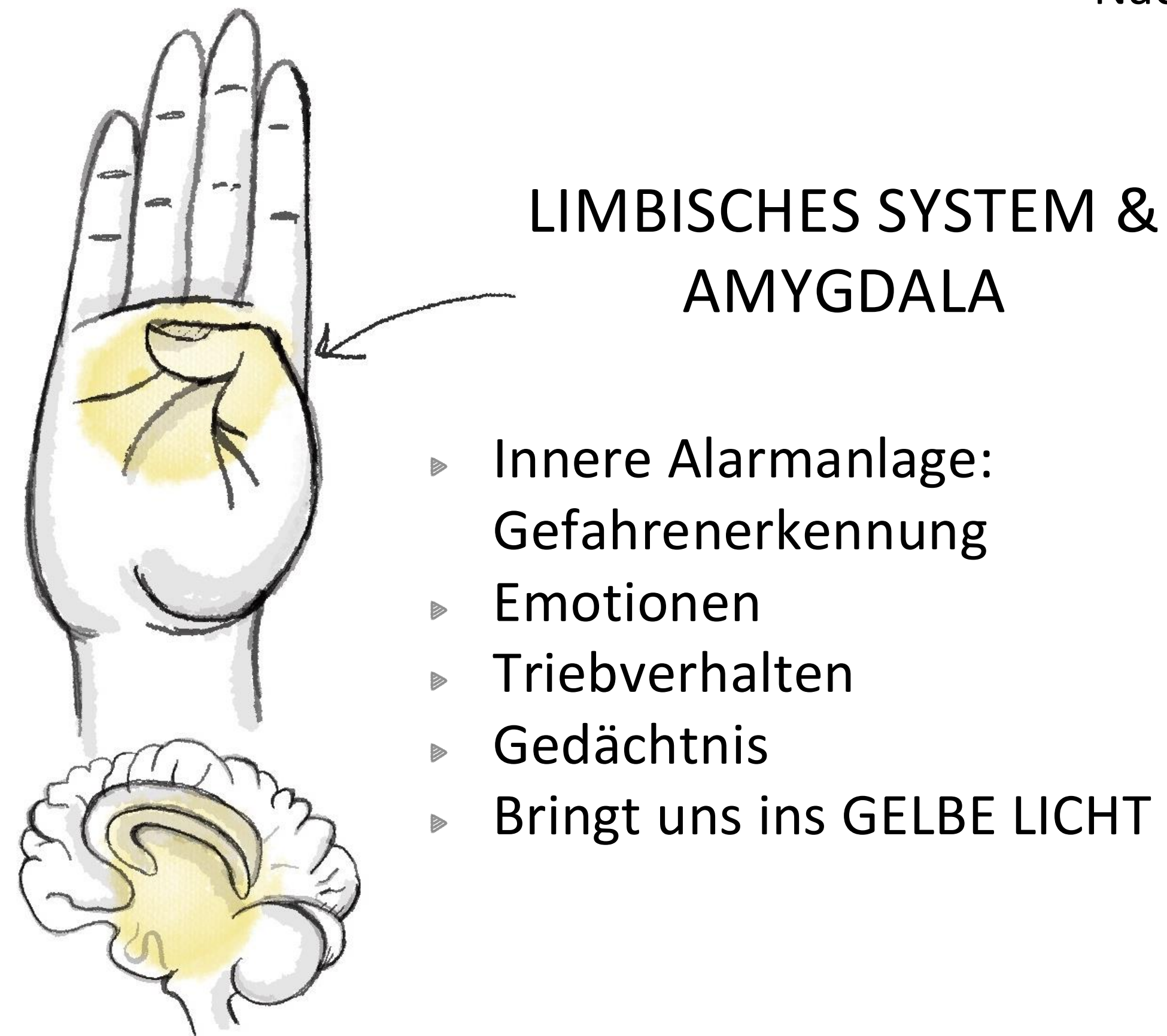


# KÖRPER & GEIST ALS EINHEIT

- ▶ NEUROZEPTION DER SICHERHEIT:  
sicheres körperliches Erleben
- ▶ Parasympathischer Grundzustand der GRÜNEN  
AMPELPHASE
- ▶ Einfluss auf mentales Erleben

# HANDMODELL DES GEHIRNS

Nach Daniel Siegel (2007)





Erinnern Sie sich intensiv an etwas Gutes...

# WIE FÜHLT SICH SICHERHEIT IM KÖRPER AN?

# WIE FÜHLT SICH INNERE SICHERHEIT IM KÖRPER AN?

- ▶ Empfindung von angenehmer, wohliger Wärme, vor allem im Rumpf, aber auch im gesamten Körper, inklusive Extremitäten
- ▶ Empfindung von Weite und Offenheit im Körper (Gefühl von „mehr innerem Raum“)
- ▶ Tiefes Ausatmen: Seufzer der Erleichterung (auch mit Ton)
- ▶ Entspanntes, müdes Gähnen
- ▶ Verlangsamung und Vertiefung der Atmung: Atembewegung nach unten und tief in den Unterbauch

# WIE FÜHLT SICH INNERE SICHERHEIT IM KÖRPER AN?

- ▶ Atmen durch die Nase mit niedriger Atemfrequenz
- ▶ Anregung der Peristaltik: Darmgeräusche, Blubbern und Gluckern
- ▶ Verlangsamung des Herzschlags
- ▶ Breiter visueller Fokus: auch das periphere Sichtfeld
- ▶ Gefühl, dass etwas im Körper abfällt & absackt
- ▶ Gefühl von Lebendigkeit und angenehmer, ausgeglichener Energie im Körper: z. B. angenehmes Pulsieren, Fließen
- ▶ Aufgerichtete Haltung, offener Brustkorb, tiefer hängende Schultern



# WIE FÜHLT SICH INNERE SICHERHEIT IM KÖRPER AN?

- ▶ Loslassen der muskulären Anspannung: Körper gibt mehr Gewicht an die Sitzunterlage ab, fühlt sich breiter & schwerer an, als ob der mehr Raum einnehmen würde.
- ▶ Gefühl, dass sich die Energie im Körper nach unten bewegt
- ▶ Angenehmes Vibrieren, Zittern & Zucken als Entladung der bereitgestellten sympathischen Aktivierungsenergie in Armen, Beinen & im Rumpf

# WIE FÜHLT SICH INNERE SICHERHEIT MENTAL AN?

- ▶ Innere Distanz: Es ist möglich, sich vom eigenen Erleben innerlich zu distanzieren und es einfach nur zu beobachten.
- ▶ Gefühl, mit dem Erleben nicht verschmolzen zu sein
- ▶ Gefühl von angenehmer Leere und Freiheit im Kopf: Gedanken dürfen frei und kreativ fließen
- ▶ Breiter und flexibler kognitiver und mentaler Fokus: Es ist relativ leicht, die gedankliche Perspektive zu wechseln, verschiedene Blickwinkel zu betrachten und sich komplexere Gedanken zu machen
- ▶ Gefühl der inneren Ruhe & des inneren Friedens
- ▶ Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen: Das Umfeld wird grundsätzlich als eher freundlich und wohlwollend wahrgenommen



# ZIEL: MEHR GRÜNES LICHT

- ▶ BOTTOM-UP-SELBSTREGULATION: imitieren, wie sich der Körper im grünen Licht anfühlt
- ▶ TOP-DOWN-SELBSTREGULATION: auf innere Ressourcen fokussieren

# BOTTOM-UP STRATEGIEN FÜR GRÜNES LICHT

- ▶ Tiefe, aber sanfte Bauchatmung (gerichtet in den Unterbauch)
- ▶ Verlängertes Ausatmen
- ▶ Gähnen: doppelte Einatmung
- ▶ Inneres & äußeres Lächeln
- ▶ Exterozeption & Orientierung im Raum: Augen frei durch den Raum bewegen lassen, breiter & peripherer visueller Fokus, aus dem Fenster in die Ferne schauen
- ▶ Interozeption & Körperachtsamkeit: Was spüre ich im Körper?
- ▶ Propriozeption & Erdung: Körperposition im Raum & Schwerkraft wahrnehmen (Füße, Sitzfläche) & Muskeln lockern



# BOTTOM-UP-STRATEGIEN FÜR GRÜNES LICHT

- ▶ Seufzen
- ▶ Summen & Singen
- ▶ Wärme: Sauna, Wolldecke, Wärmflasche, heißer Tee
- ▶ Kälte: Eisbaden, kalte Dusche
- ▶ Berührung (Oxytocin): (Selbst-)Umarmung, Kuscheln, (Selbst-)Massage (Vagusnerv: Ohren & Hals)
- ▶ Dehnen
- ▶ Freudige & sanfte Bewegung: Yoga, Spazieren, Tanzen
- ▶ Naturbegegnung

# TOP-DOWN-STRATEGIEN FÜR GRÜNES LICHT

- ▶ Innere Ressourcen: Alles, was uns durch die Kraft der Gedanken in das parasympathische grüne Licht bringt (Erinnerungen, Gedanken, Bilder)
- ▶ Alles, was Halt, Kraft, Trost, Mut, Sicherheit und Verbundenheit vermittelt
- ▶ Vorstellung muss intensiv genug sein, um wirklich körperlich spürbare Entspannung zu erzeugen

# TOP-DOWN STRATEGIEN FÜR GRÜNES LICHT

- ▶ Wo und wann fühlen Sie sich sicher?
- ▶ Wo und wann fühlen Sie sich wohl?
- ▶ Was ist in Ihrem Leben stabil?
- ▶ Was gibt Ihnen Struktur und Orientierung?
- ▶ Wo kommen Sie zur Ruhe?
- ▶ Was bringt Ihnen Freude?
- ▶ Was macht Ihnen Spaß?
- ▶ Was bereichert Sie?
- ▶ Was können Sie besonders gut?
- ▶ Wann fühlen Sie sich kraftvoll?
- ▶ Wo sind Ihre Kompetenzen?
- ▶ Welche Herausforderungen haben Sie schon bewältigt?

**SICHERHEIT**  
**RUHE**  
**FREUDE**



# TOP-DOWN STRATEGIEN FÜR GRÜNES LICHT

- ▶ Welche wichtigen Menschen gibt es oder gab es in Ihrem Leben?
- ▶ Wer hilft Ihnen, wenn Sie es brauchen?
- ▶ Wo stellt der Kontakt zu anderen Menschen, Tieren & zur Natur Halt in Ihrem Leben dar?
- ▶ Was erleben Sie in der Natur?
- ▶ Sind Sie spirituell oder religiös?  
Was gibt Ihnen emotionalen Halt?
- ▶ Welche Werte sind Ihnen im Leben wichtig?
- ▶ An welche Werten möchten Sie sich in Ihrer Lebensführung orientieren?
- ▶ Was für ein Mensch möchten Sie sein?

**VERBUNDENHEIT**

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

FRAGEN?

BIS ZUM NÄCHSTEN MAL!

# Verbundenheit und Co-Regulation

## 3. TERMIN: INNERE FLEXIBILITÄT

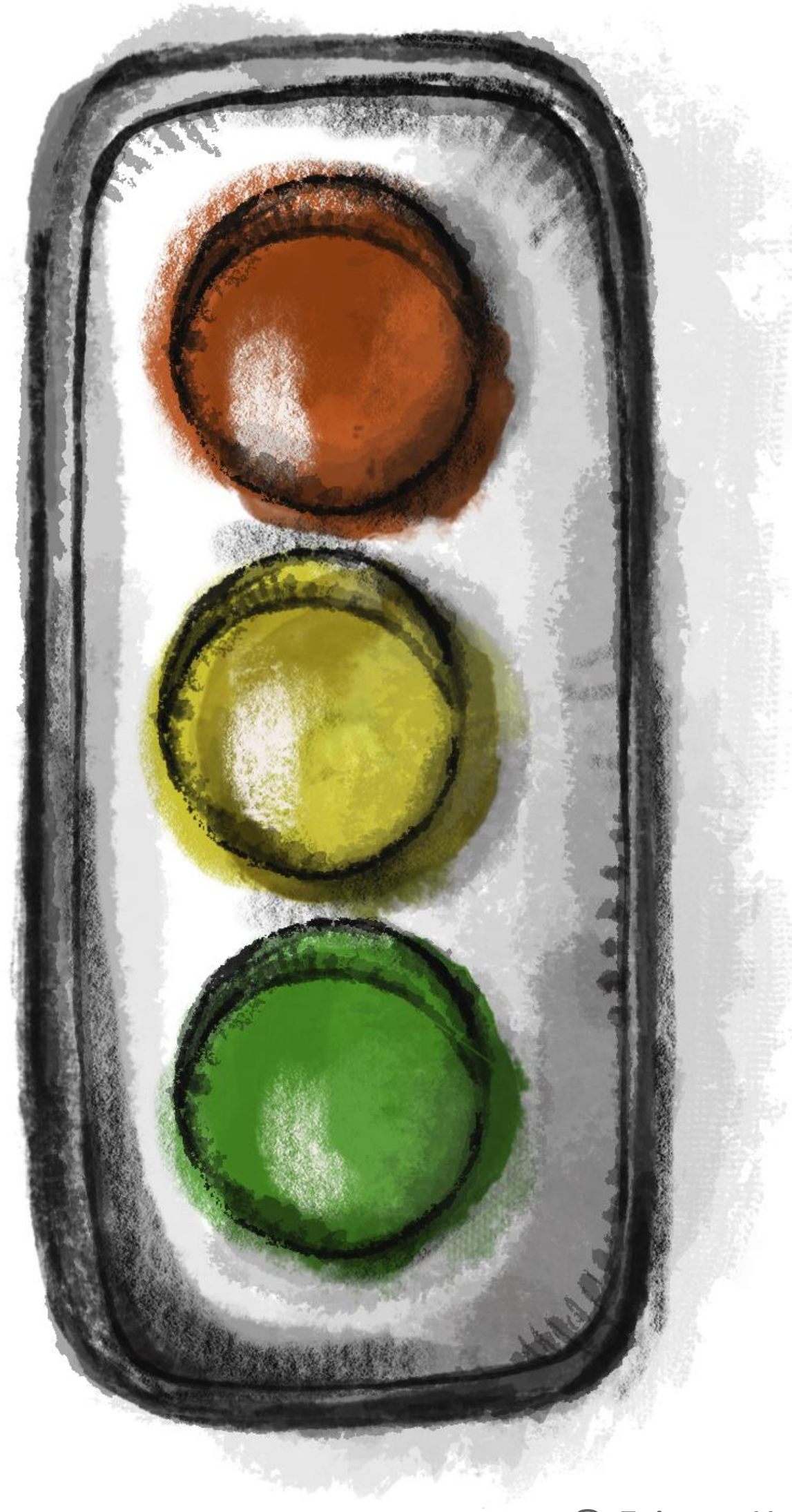
### SELBSTREGULATIONSFERTIGKEIT ALS AUTONOME FLEXIBILITÄT



# WIEDERHOLUNG

## 1. TERMIN: INNERER STRESS

## 2. TERMIN: INNERE SICHERHEIT



- ▶ Innerer Stress & Modell der autonomen Ampel:
  - \* Baseline grünes Licht: Ruhe, Sicherheit & Verbundenheit
  - \* Herausforderung gelbes Licht: Aktivierung & Alarmmodus
  - \* Überforderung rotes Licht: Erschöpfung
- ▶ Körper & Geist als Einheit: Neurozeption der Sicherheit = innere Ruhe
- ▶ Handmodell des Gehirns



# SOLLEN WIR IMMER IM GRÜNEN LICHT BLEIBEN?

**NEIN! VORÜBERGEHENDER STRESS IST  
NORMAL, ABER DAUERSTRESS NICHT**

## **AUTONOME SELBSTREGULATION**

- ▶ Fähigkeit, flexibel zwischen den autonomen Ampelphasen zu wechseln
- ▶ Auf die gegenwärtige Situation angemessen reagieren, statt im Dauerstress stecken bleiben
- ▶ Beweglichkeit des autonomen Nervensystems: Stress, wenn stressig - Ruhe, wenn Stresssituation vorbei

# SELBSTREGULATIONSKETTE

## ZUERST: KÖRPERORIENTIERTE BOTTOM-UP-SELBSTREGULATION

Energie der sympathischen Aktivierung (gelbes Licht) abbauen, dann parasympathische Ruhe & Sicherheit im Körper imitieren

- ▶ Mit Bewegung Stresshormone abbauen: Hampelmänner, auf der Stelle laufen, nach unten boxen, joggen, walken, tanzen
- ▶ Abklopfen, wippen & ausschütteln
- ▶ Erden: Propriozeption, Schwerkraft, Gewicht abgeben
- ▶ Halten, berühren & umarmen
- ▶ Exterozeption: Achtsamkeit im Außen
- ▶ Bauchatmung, Ausatmen verlängern, seufzen & gähnen (2x einatmen)
- ▶ Interozeption: Körperachtsamkeit & körperliche Empfindungen beobachten

## DANACH: MENTALE TOP-DOWN-SELBSTREGULATION

- ▶ Grünes Licht weiter stärken
- ▶ Innere Ressourcen aktivieren



## FREEZE: ZU VIEL ZU SCHNELL BELASTUNG & ZU LANGE ZU WENIG ERHOLUNG / RESSOURCEN

### Energierückzug, Erschöpfung & Überforderung

- ▶ Sanfte Bewegung: achtsam in entspannte Lebendigkeit kommen
- ▶ Sicherheit und Ruhe als körperliches Empfinden spüren
- ▶ Braucht viel Zeit, um sich wieder zu erholen

## FIGHT & FLIGHT: VOLLGAS & DAUERSTRESS

### Aktivierung, Mobilisierung der Energie & Erregung

- ▶ Durch Bewegung Energie & Stresshormone abbauen
- ▶ Sicherheit und Ruhe als körperliches Empfinden spüren

## REST & DIGEST: GRUNDZUSTAND

### Energieaufbau, Sicherheit, Verbundenheit, Heilung & Ruhe

- ▶ Sicherheit und Ruhe als körperliches Empfinden spüren
- ▶ Körperachtsamkeit



## ZIEL: IMMER WIEDER ZUM PARASYMPATHISCHEN GRUNDZUSTAND DER RUHE ZURÜCKKEHREN

- ▶ MOVE WITH IT: Autonome Stressreaktion (Aktivierungsenergie)
- ▶ durch Bewegung abbauen
- ▶ FEEL IT TO HEAL IT: Emotionale Stressreaktion (Gefühl) durch das körperliche Fühlen (Interozeption) zum Abschluss bringen
- ▶ Im Alltag: mehr KÖRPERACHTSAMKEIT & mehr BEWEGUNG
- ▶ Optimal: Jeden Abend vor dem Schlafengehen in die grüne Ampelphase zurückkommen

- ▶ Können Sie flexibel zwischen innerem Stress und innerer Ruhe wechseln?
- ▶ Erleben Sie sich als schnell gestresst & verunsichert oder als überwiegend entspannt & sicher?
- ▶ Wie gut können Sie sich in Stresssituationen wieder fangen und selbst regulieren?
- ▶ Wie gut können Sie unangenehme Gefühle (aus-)halten?

# TOLERANZFENSTER

- ▶ Erlebensbereich, in dem wir unsere Emotionen beobachten, selbstwirksam kontrollieren und angemessen reagieren können
- ▶ INNERHALB des Toleranzfensters: emotionale Handlungsfähigkeit
- ▶ AUßERHALB des Toleranzfensters: explodieren oder implodieren

## TOLERANZFENSTER VERGRÖßERN

- ▶ Sich schrittweise an die unangenehmen Emotionen und ihre körperlichen Empfindungen gewöhnen
- ▶ Mehr Akzeptanz für unangenehme Gefühle durch achtsames Spüren der Gefühle im Körper (nicht an Horrorszenarien denken!)
- ▶ Autonomes Pendeln: Wechseln zwischen angenehmen / neutralen und unangenehmen Empfindungen



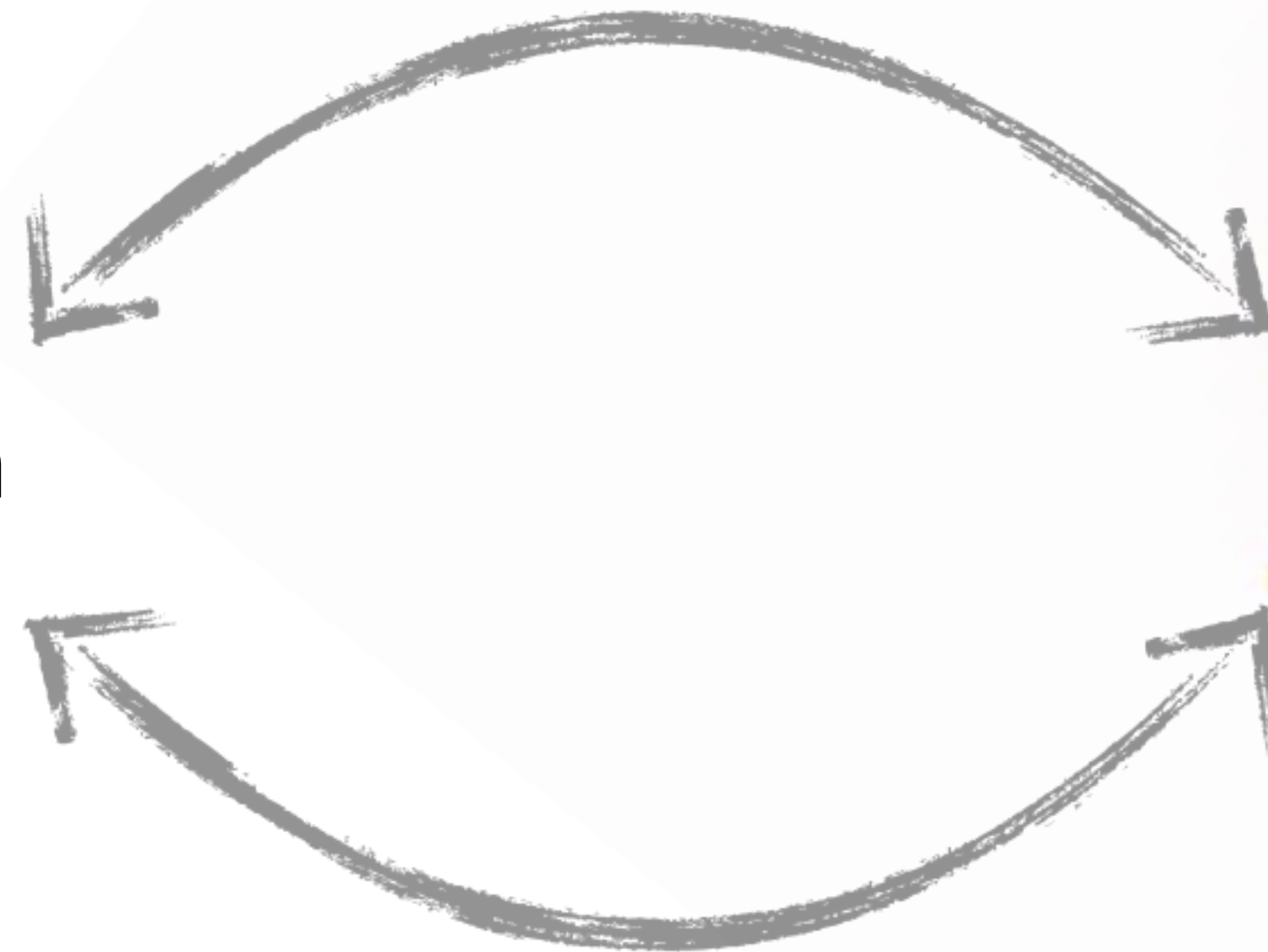
# AUTONOMES PENDELN

## ZWISCHEN RESSOURCEN & BELASTUNG

### GRÜNES LICHT

#### Sicherheit & Ruhe

- ▶ regulieren und beruhigen
- ▶ Was verbindet mich innerlich mit meinen Ressourcen?



### GELBES LICHT

#### Bedrohung & Stress

- ▶ unangenehmes Erleben zulassen & beobachten
- ▶ Was empfinde ich in der Stresssituation?

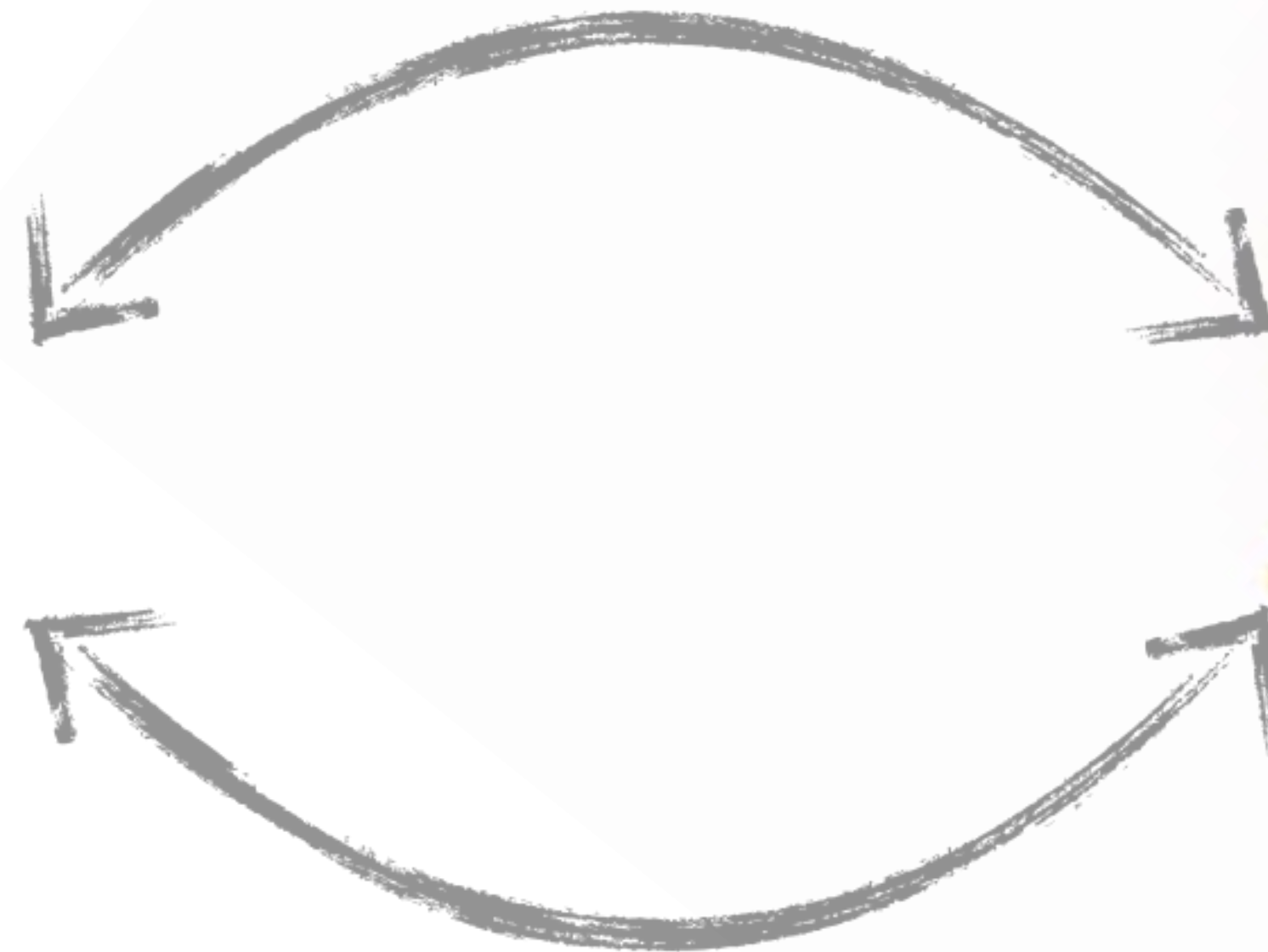


# AUTONOMES PENDELN

## ZWISCHEN INTERO- & EXTEROZEPTION

### EXTEROZEPTION WAHRNEHMUNG DER AUßENWELT

- ▶ Achtsame Orientierung in der Umgebung
- ▶ 5-4-3-2-1 Übung
- ▶ 5 Sachen, die ich sehen kann,  
die blau / rund / weich sind



### INTEROZEPTION WAHRNEHMUNG DES INNEREN ERLEBENS

- ▶ Eine Qualität der körperlichen Empfindung achtsam beobachten
- ▶ Körper als Ganzes beobachten
- ▶ Atem, Füße, etc. beobachten

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

FRAGEN?

BIS ZUM NÄCHSTEN MAL!

# Verbundenheit und Co-Regulation

## 4. TERMIN: INNERE RESILIENZ

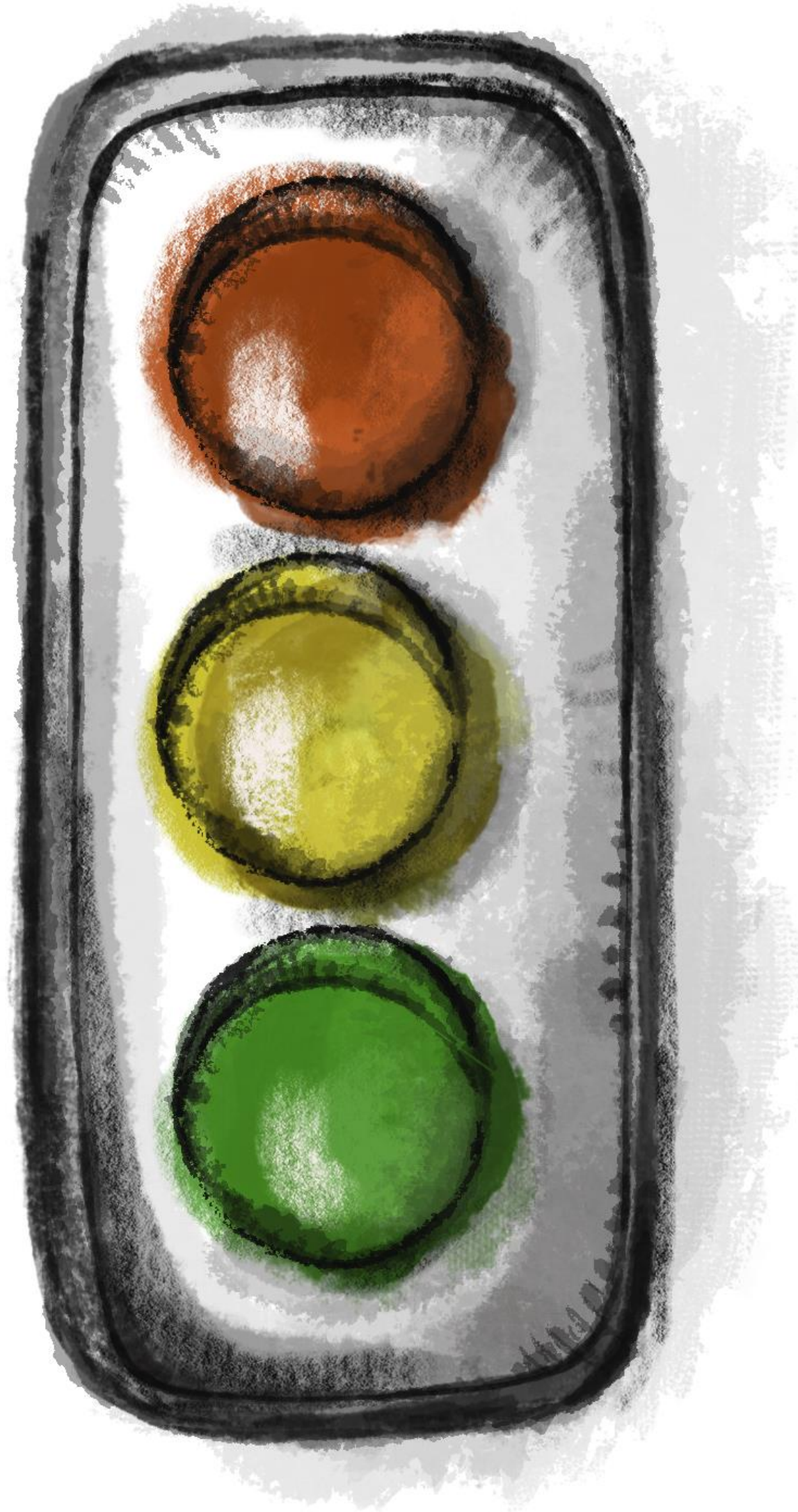
**WIE WIRD MEIN NERVENSYSTEM  
WIDERSTANDSFÄHIGER?**



# WIEDERHOLUNG

1. TERMIN: INNERER STRESS
2. TERMIN: INNERE SICHERHEIT
3. TERMIN: INNERE FLEXIBILITÄT

- ▶ Modell der autonomen Ampel
- ▶ Körper & Geist als Einheit
- ▶ Autonome Selbstregulation: Bewegung und Körperachtsamkeit
- ▶ Toleranzfenster vergrößern: sich durch Körperachtsamkeit und autonomes Pendeln an unangenehme Empfindungen gewöhnen



# WAS IST RESILIENZ?

# RESILIENZ

## IMMUNSYSTEM DER SEELE

### PSYCHISCHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

- ▶ Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen wie Lebenskrisen oder Lebenskatastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen = unangenehme Emotionen aushalten
- ▶ vorübergehende Beeinträchtigung gehört zum Leben dazu



~~ICH KANN NICHT.~~  
**ICH KANN!**  
**HANDLUNGSFÄHIGKEIT**  
**SELBSTWIRKSAMKEIT**

- ▶ Was gibt mir das innere Gefühl, dass ich nicht ausgeliefert, überfordert oder ohnmächtig bin & die Herausforderungen des Lebens meistern kann?
- ▶ Psychologisches Grundbedürfnis: Kontrolle & Orientierung

# HANDLUNGSFÄHIGKEIT & SELBSTWIRKSAMKEIT VS. SELBSTREGULATION

- ▶ Im Toleranzfester bleiben = bessere Entscheidungen treffen
- ▶ ZUERST den inneren Stresspegel regulieren & zurück ins grüne Licht kommen (so gut es geht)
- ▶ DANACH Aufmerksamkeit zum Problem bringen & mit klarem Verstand nach Lösungen suchen:
  - \* mit parasympathischer Gelassenheit
  - \* mit voller Zugänglichkeit des Präfrontalcortex

# EMOTIONEN ALS VERHALTENSSIGNALE

- \* Dimension des Wohlbefindens: angenehm - unangenehm
- \* Dimension der Energie: niedrig – hoch

## UNANGENEHM

- ▶ Angst: drohender Sicherheits- & Kontrollverlust (Adrenalin, Cortisol)
- ▶ Wut: Grenzenverletzung & Bedürfnisfrustration (Adrenalin, Cortisol)
- ▶ Traurigkeit: Verlust (häufig von Bindung)
- ▶ Eifersucht: Angst vor Verlust
- ▶ Scham, Schuld & Verlegenheit: Einhaltung von moralischen & gesellschaftlichen Normen oder Werten
- ▶ Neid: Frustration von Bedürfnissen & Wünschen

## ANGENEHM

- ▶ Liebe, Dankbarkeit & Sympathie: Bindung & prosoziale Verbundenheit (Oxytocin)
- ▶ Freude: energiereiche Wunscherfüllung & Spaß (Ich habe bekommen, was ich haben wollte: Dopamin)
- ▶ Zufriedenheit: ruhige Vollkommenheit (Ich will nichts und brauche nichts: Serotonin)



# EMOTIONEN ALS DAUERSTRESSQUELLE

- ▶ Keine Wahrnehmung des Gefühls: Verdrängung & Vermeidung
- ▶ Kein Verständnis für Signalfunktion
- ▶ Kein Ausdruck des Gefühls
- ▶ Kein Abschluss der emotionalen Reaktion
- ▶ Keine Rückkehr zur inneren Ruhe (zum autonomen grünen Licht)

Ggf. Gefühlsstau & emotionaler Dauerstress durch unverarbeitete Emotionen & fehlende Emotionsregulation

# KÖRPERACHTSAMKEIT ALS EMOTIONSREGULATION

- ▶ Emotionen zeigen sich oft zuerst im Körper (z. B. Druck in der Brust, Kloß im Hals, etc.)
- ▶ Durch Körperachtsamkeit können wir Gefühle frühzeitig erkennen & regulieren: Alleine durch das Fühlen der Emotion im Körper wird die Stressreaktion beendet.
- ▶ Alle Gefühle sind willkommen!
- ▶ Widerstand & emotionsphobische Vermeidung loslassen
- ▶ Beobachterposition: Gefühlen nicht ausgeliefert sein, sondern Kontrolle und Handlungsfähigkeit behalten

# KÖRPERACHTSAMKEIT: LAGERFEUERMETAPHER

Feuer der Gefühle vs.  
Brennholz (oder Benzin!) der Gedanken

- ▶ Keine Horrorgedanken generieren, sondern SPÜREN & FÜHLEN
- ▶ Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!
- ▶ Neurophysiologische 90-Sekunden-Regel

## ÜBUNG: AM LAGERFEUER DER GEFÜHLE

Wir konfrontieren uns sanft & mitfühlend mit unangenehmer Emotion und lassen das Erleben zu, um die emotionale Belastung zu verarbeiten.

- \* An eine (kleine) Belastungssituation denken
- \* Stresslevel bestimmen (Skala 0-10)
- \* Empfindung im Körper identifizieren
- \* Gefühl benennen (wenn es klappt)
- \* Gefühl auf der körperlichen Ebene beobachten
- \* Dran bleiben (min. bis zur Halbierung vom Stresserleben)



# RESILIENZ & ALLTAG

Stabile Basis für die Psyche erschaffen:  
Im gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist

# NEUROTRANSMITTER DOPAMIN

- ▶ Erwartungshormon & Hormon des Haben-Wollens
- ▶ Grundbedürfnis: Lustgewinnung
- ▶ Wenn Erwartung erfüllt: Aktivierung des Belohnungssystems und Ausschüttung von körpereigenen Opiaten (z. B. Endorphinen)
- ▶ Sorgt für Annäherungsverhalten
- ▶ Wirkung: euphorisierendes, kurzfristiges Vergnügen und Lustempfindung
- ▶ Bei häufiger Wiederholung von exzessiver Dopaminausschüttung in kurzer Zeit: TOLERANZBILDUNG
- ▶ Immer stärkere Stimuli notwendig, um auf gleiche Empfindung zu kommen: Suchtgefahr, Verlust der inneren Aufmerksamkeit (dadurch fehlende Emotionsverarbeitung), langfristig stärkere Frustration und Unzufriedenheit

NEUROPLASTIZITÄT: Der tägliche Lebensstil prägt die neuronale (Dys-)Balance.

**DAS GEHIRN IST EIN PROTOKOLL SEINER BENUTZUNG!**

# DOPAMINAUSSCHÜTTUNG STABILISIEREN

- ▶ Durch konkrete Verhaltensänderung
  - \* Welche Verhaltensweisen haben bei mir hohes Dopamin-Suchpotenzial (z. B. Smartphone-Nutzung und andere stimulareiche Technologien wie soziale Medien, Computerspiele, Pornographie, Apps etc.)?
  - \* Wie müsste ich meinen alltäglichen Lebensstil LANGFRISTIG verändern, damit ich die Jagd nach Dopamin reduzieren kann?
  
- ▶ Abbau der äußeren Reizüberstimulation
  - \* Ist mein Alltag überstimuliert/reizüberflutet?
  - \* Wie kann ich mehr Langeweile in meinen Alltag einbauen und eine reizärmere Umgebung erschaffen?



# NERVENSYSTEMFREUNDLICHER ALLTAG

- ▶ Jeden Tag: Pausen fürs grüne Licht (Atemübungen, Achtsamkeitsübungen)
- ▶ Jeden Abend vor dem Schlafengehen: ins grüne Licht kommen (Stress körperlich abbauen, Atemübungen, Entspannungs- und Imaginationsübungen, Tag gedanklich abschließen, Tagebuch schreiben)
- ▶ Medienkonsum bewusst überdenken: Dopamin!
- ▶ Regelmäßige Bewegung: Sport, Muskelaufbau, Walken & Gehen, Schwimmen, Yoga, Tanzen, Kampfsport
- ▶ Regelmäßiges Dehnen, Yin Yoga, Faszienyoga & (Selbst-)Massage
- ▶ Kontakt zur Natur: Waldbaden
- ▶ Lebendige Körperwahrnehmung stärken
- ▶ Oxytocin: soziale Kontakte stärken

# NERVENSYSTEMFREUNDLICHER ALLTAG

- ▶ Schlafhygiene: gleiche Aufstehzeit, ausreichend Schlaf, im Bett nur Schlafen & Lesen, Schlafdruck aufbauen, Magnesium, Melatonin & L-Tryptophan / Aminosäuren
- ▶ Darmmikrobiom: Probiotika, Präbiotika & Polyphenole (3P), fermentierte Lebensmittel, wenig Zucker, viel Ballaststoffe, ausreichend Wasser (Serotonin!)
- ▶ Vitamin D & Licht (morgens: Tag mit Tageslicht oder Tageslichtlampe beginnen)
- ▶ Schilddrüsenwerte kontrollieren lassen (bei Antriebslosigkeit, Müdigkeit & Niedergeschlagenheit: ggf. Unterfunktion; bei Unruhe und Gereiztheit: ggf. Überfunktion) & bei Frauen: Hormonspiegel prüfen
- ▶ B-Vitamin-Komplex (B6-Vitamin), Vitamin C, Vitamin E, Eisen, Magnesium, Zink und Calcium, Omega-3-Fettsäuren
- ▶ Alkohol- & Koffeinkonsum reduzieren: Flüssigstress
- ▶ Kälteanwendungen: Eisbaden & kalte Duschen (nach ärztlicher Abklärung)



## ZUM NACHLESEN

Frieze, K. & Botz, D. (2024):

*Wie der Körper die Seele heilt. Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren. Junfermann Verlag.*



## ZUM AUSPROBIEREN SPONTAN BEWEGT WERDEN

Somatische Achtsamkeit mal anders: In dieser Übung kommen Sie in bewussten Kontakt mit Ihrem Körper durch intuitive Bewegung.



VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

FRAGEN?

BIS ZUM NÄCHSTEN MAL!