

Mission «Co-Regulation»

Nervensystemregulation mit Kindern

«Du gehst mir auf die Nerven!»

«Sie hat Nerven wie Drahtseile.»

«Du musst jetzt die Nerven bewahren!»

«Die Nerven liegen bei ihm blank.»

«Sie rauben mir den letzten Nerv!»

Was längst in unserer Alltagssprache Einzug gehalten hat, hat einen physiologischen Hintergrund: **unsere Stressbiologie!**

Sprich: Wie reagiert unser autonomes Nervensystem (der Hauptakteur bei unseren Stressreaktionen), wenn wir gestresst, ängstlich, wütend, traurig und unsicher sind?

Wieviele Stress halten wir aus? Was stresst uns? Wie gehen wir mit Stress um?

Die Antworten auf diese Fragen liegen wortwörtlich in unserem Nervensystem. Unser autonomes Nervensystem funktioniert «autonom». Das heisst, wir können es nicht mit unserem Willen steuern und die, im Hintergrund ablaufenden, Prozesse sind uns auch nicht bewusst. Trotzdem gibt es Möglichkeiten, die Sprache des Nervensystems zu verstehen. So können wir lernen sie zu nutzen, um gespeicherte Stressfaktoren zu erkennen, unser Nervensystem zu regulieren und so unsere innere Kapazität (wann läuft das Fass über?) zu erweitern.

Die Kinder & Teens lernen mit uns, wie sie gut mit überwältigenden Gefühlen umgehen können!

Es hilft den Kindern, wenn sie sich in unseren sicheren Raum «hineinlehnen» können, um zu lernen, wie sie sich regulieren können. So lernen sie mit uns Schritt für Schritt, wie man mit überwältigenden Gefühlen und Unsicherheiten umgehen kann. Diesen Prozess nennt man **Co-Regulation**.

Ohne, dass es den Kindern bewusst ist, überprüft ihr Nervensystem nämlich mehrmals pro Sekunde das Nervensystem ihrer Bezugspersonen mit den Fragen:



Die Antworten auf diese Fragen beeinflusst nicht nur unser physiologisches und psychisches Wohlbefinden, sondern hat auch einen enormen Einfluss auf die Gehirnareale, welche uns zur Verfügung stehen.

Nur wenn wir uns sicher fühlen, haben wir Zugang auf unseren rationalen Verstand.

Nur dann können wir effektiv lernen, zuhören, planen, unsere Emotionen regulieren und echt & zugewandt in Beziehung treten!

Offensichtlich sind das **elementar wichtige Faktoren** für ein gutes Zusammenleben & -wirken (in unseren Familien, in Lernumgebungen oder anderen Feldern der Kinderbetreuung).

Dieser Kurs hilft, diese Zusammenhänge zu verstehen und so den Kindern (und uns!) eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

Er besteht aus einer ausgewogenen Mischung aus wissenschaftlich fundiertem Hintergrundwissen, angeleiteten, neurosensorischen Übungen und einem offenen Austausch.

- Welche **Zustände des autonomen Nervensystems** gibt es?
- Welche **Auswirkungen** haben die jeweiligen Zustände auf den Organismus, unsere Gehirnfunktionalität und unsere sozialen Interaktionen?
- Wie erkennst du, in **welchem Zustand sich dein Nervensystem** (und dasjenige der Kinder) befindet?
- **Selbstregulation:** Was kannst du konkret machen, um dein Nervensystem zu regulieren?
- **Co-Regulation:** Wie kannst du die Kinder dabei unterstützen, sich selbst besser zu regulieren?

Wann:

Abendgruppe: Donnerstags, 19.00-20.15 Uhr, online (per Zoom)
24.10., Ausnahme: Mittwoch, 30.10. (statt Do 31.10.), 07.11., 14.11.,
21.11., 28.11.24

Morgengruppe: Freitags, 8.45-10.00 Uhr, online (per Zoom)
25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.24

Was:

- Wöchentliche Treffen per Zoom (inkl. Aufnahmen, falls du mal nicht dabei sein kannst)
- Austausch & Fragen in der geschützten Gruppe (WhatsApp oder FB)
- Audios mit neurosensorischen Übungen
- Kurzvideos Basis Stressbiologie & autonomes Nervensystem

Kurskosten: 260 Fr.

Anmeldung & Fragen: e-mail an sonja.wiederkehr@gmail.com

Ich freue mich auf dich!



Sonja Wiederkehr

Somatic Coach
Seminarleiterin
dipl. Bauing. ETH