

Kernbotschaften in der NeuroDeeskalation®

- Co-Regulation statt Verhaltenskontrolle.
- Regulation statt Regeln.
- Support statt Kontrolle.
- Bindung und Feedback
- Bindung als Konsequenz
- Verstehen wollen
- Erlaube dir, einen Unterschied zu machen: Die Augen des Polizisten
- Provokation ist eine Frage
- Orientierungsperson ist nicht Bindungsperson
- Selbstregulation aufgrund sozialer Orientierungsreaktion
- das regulierte Nervensystem wirkt auf alle in der Gruppe. Bsp Sozialpädagogin am Boden zeichnend. Bsp Tanzen zu Beginn
- Der Unterschied zwischen Kontakt und Bindung: social engagement system
- Support statt Kontrolle.
- Rot erhält Support
- Grün geht vor
- Jeder zählt: die Augen des Polizisten
- Provokation ist eine Frage
- Wir und die anderen
- start green - end green
- Bindung ist stärker als Gefahr
- Sicherheit entsteht durch Kontakt, nicht durch Kontrolle.
- Sei authentisch. Das Nervensystem des Gegenübers liest in 20ms deine innere Haltung.
- Unsere Job description zeigt sich in unserer Haltung.
- Eskalation ist eine Aktivierung des Bedrohungssystems. Menschen befinden sich in lebensrettenden Handlungen, die von der Evolution geprägt sind.
- Bewusste Wahrnehmung des Körpers verstärkt die bottom-up-Regulation.
- Es gibt einen Raum zwischen Reiz und Reaktion. In diesem Raum liegt unsere Entscheidung. in dieser Entscheidung liegt unsere Freiheit und unsere Würde.
- Eskalation ist eine Chance zur Heilung. In der Krise liegen Bindungs- und Entwicklungsfenster.
- Die Gruppe reguliert sich am reguliertesten Nervensystem.
- Guidance heißt: *aus dem eigenen regulierten System heraus in Kontakt gehen – nicht andere „im Griff haben“*.
- Scham ist der heimliche Motor vieler Eskalationen. Wer beschämt wird, wird fremd- oder autoaggressiv, vermeidet den Kontakt mit sich selbst oder mit anderen.
- Provokation ist eine Frage.
- Meine Emotion hängt davon ab, ob ich jemanden als Teil des "Wir" oder als Teil "der anderen" klassifiziere.
- Wenn ich verstehe, warum jemand tut, was er tut, ändert das meine Emotion und damit meine Handlungsfähigkeit.

- Es kommt darauf an, ob sich das Gegenüber von mir gesehen fühlt.
- wenn ich jemanden in meinem inneren Wir voller Mitgefühl begegne, ist das für mich und das Gegenüber heilsam.
- Die 4 Probleme der Macht:
 - 1) Modelllernen
 - 2) Insoweit wir als Modell Macht vorleben und damit trainieren, wird der Tag kommen, an dem sie von uns lernen, uns zu entmachten
 - 3) Hierarchisches Verhalten innerhalb der Peergroup
 - 4) Fehlendes Training in konstruktiver Konfliktlösung
- Wenn du die Orientierungsperson bist, zählt deine Botschaft, ob es gefährlich oder sicher ist. Deswegen: zuerst: Selbstregulation.
- Menschen lernen Selbstregulation durch Co-Regulation.

BREEMA-Prinzipien:

- Körper bequem
 - Wenn wir den Körper nicht als etwas Abgetrenntes ansehen, sondern als einen Aspekt einer vereinten Ganzheit, dann gibt es keinen Raum für Unwohlsein.
- Keine Beurteilung
 - In der Atmosphäre von „keine Beurteilung“ können wir uns selbst so akzeptieren, wie wir im Augenblick sind. Wenn wir in die Gegenwart kommen, sind wir frei von Beurteilung
- Einziger Moment - Einzige Aktivität
 - Jeder Augenblick ist neu, frisch, ganz lebendig. Jeder Augenblick ist ein Ausdruck unserer wahren Natur, in sich vollendet.
- Sanft und bestimmt
 - Echte Bestimmtheit ist immer sanft, echte Sanftheit ist immer bestimmt. Wenn wir präsent sind, manifestieren wir auf natürliche Weise gleichzeitig Bestimmtheit und Sanftheit.
- Keine Eile - Keine Unterbrechung
 - Im natürlichen Rhythmus der Lebensenergie gibt es keine Eile und keine Unterbrechung.
- Keine Kraftanstrengung
 - Wenn wir das Konzept vom Getrenntsein loslassen, lassen wir auch Anstrengung los.
- Nichts extra
 - Um unser wahres Wesen, unser Sein, auszudrücken, ist nichts Zusätzliches notwendig.
- Ganze Beteiligung
 - Die natürlichste Art sich zu bewegen und zu leben ist mit voller Beteiligung. Ganze Beteiligung ist möglich, wenn Körper, Verstand und Gefühle in einem gemeinsamen Ziel vereint sind.
- Gegenseitige Unterstützung
 - Je mehr sich unser Wesen, unser Sein, beteiligt, desto mehr sind wir fähig, das Leben zu unterstützen und zu erkennen, dass das Dasein uns unterstützt. Unterstützung geben und erhalten geschieht gleichzeitig.

Online coaching 19.3.2026

Safety first – (soziale) Sicherheit

Selbst-Regulation vor/ statt Verhaltenskontrolle

Co-Regulation vor/ statt Verhaltenskontrolle

Es beginnt bei mir und dann wir gemeinsam und dann wird's cool

Es gibt einen Raum/ 3 Blasen zwischen Reiz und Reaktion

Es beginnt immer beim Kontakt zu mir selbst

Beginne bei mir – ich reguliere mich zuerst

Ich bleibe im Kontakt – ich bin da

Verkörperte Präsenz – walk your talk

Gemeinsam sicher durch regulierten Kontakt

Keine Festhaltetechniken

Warum NeuroDeeskalation®?

The courage of connection when the iron is hot

Eskalation als Heilungschance – etwas Neues kann entstehen

Meine Haltung zur Eskalation verändern und ein bei mir anfangen

Mein Anteil im Fokus

Erstmal verstehen und Selbstkompetenz vor Intervention

Wir begleiten Menschen aus Bedrohungssituationen in die Geborgenheit

Mehr als ein Deeskalationskonzept ein Betreuungs- und Beziehungskonzept auch ein Leitungskonzept

Aus Bedrohungsgefühl in Geborgenheit führen und ermöglichen Anteile zu integrieren

Menschen in Hochstresssituationen begleiten und Entwicklung begleiten

Haltung zu Menschen

Gibt auch betreuenden Menschen Sicherheit/
Selbstsicherheit

Selbstfürsorge

Burnoutprophylaxe

In herausfordernden Situationen mit mir und mit dem
Gegenüber in freundlichem Kontakt ermöglicht
Entwicklung bei mir und beim anderen

Ermöglicht korrigierende, emotionale Erfahrungen

Wir begleiten Menschen in Krisen durch Co-Regulation in
die Sicherheit welche wir davor durch Selbstregulation in
uns erzeugen

Intensiver, kontinuierlicher Austausch und Weiterlernen
im Trainer*innen Team