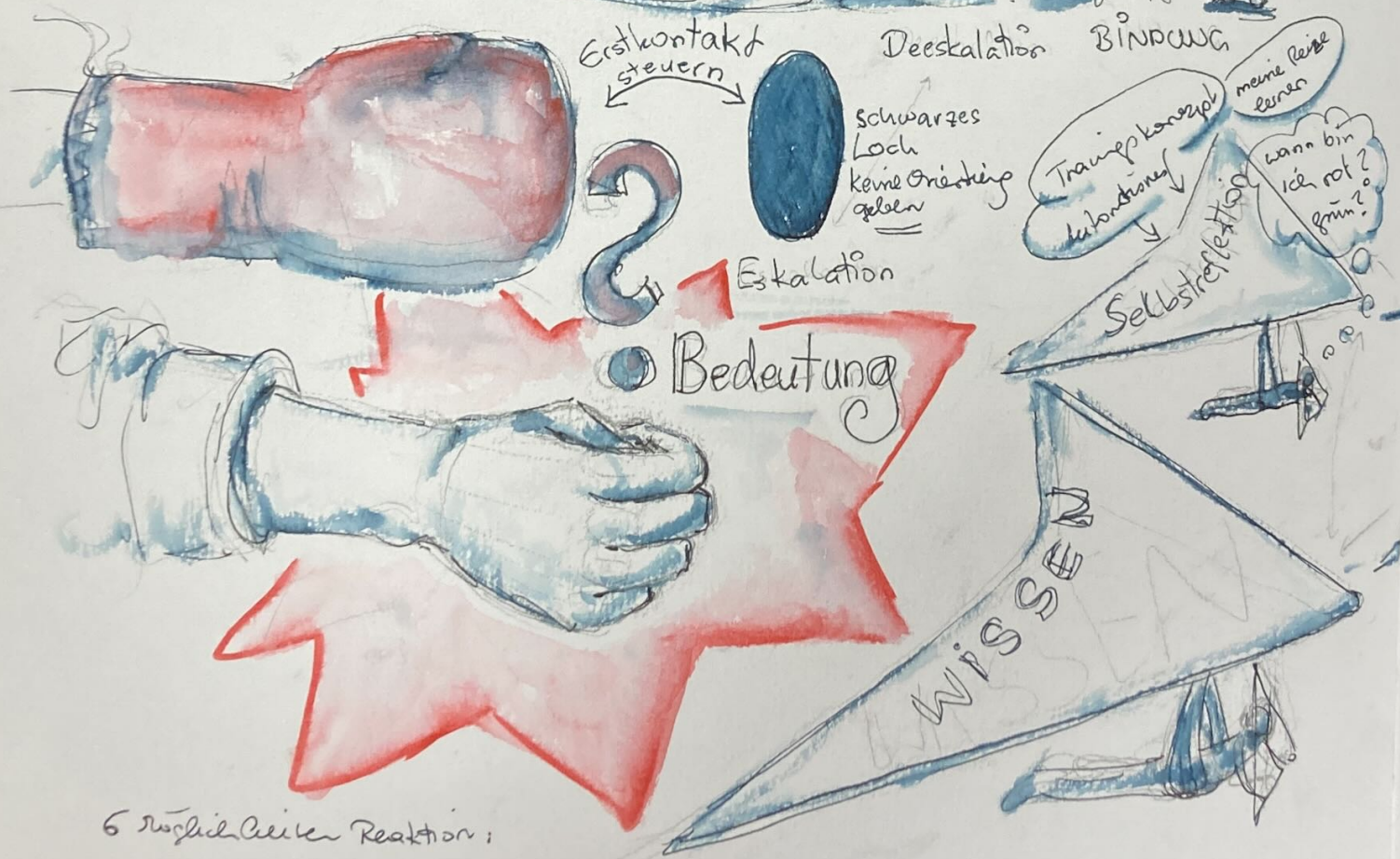




GRUNDAUSBILDUNG

KARIN & CHRISTOPH



- 6 möglichen Reaktionen:
- > Kampf / Angriff → Wut
  - > Starre / Totstarren → Ohnmacht
  - > Flucht / Vermeidung → Panik

# 🔑 SCHLÜSSELREIZE

## 10 Sinne

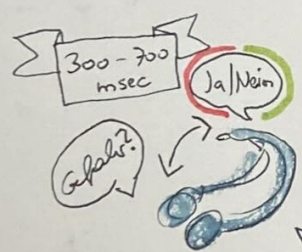
sehen, tasten, hören, schmecken,  
tasten, Temp., Schmerz, Tiefensensibilität  
Vibration, Gleichgewicht

## 7 Kontexte

Ort, Zeit (Uhr, Jahr, Tag...), Person, Rolle,  
Handlung, innerer Körperzustand (HR...)  
Szene

# DAS IST SO.

1. bei mir
2. beim Gegenüber
3. Kontakt

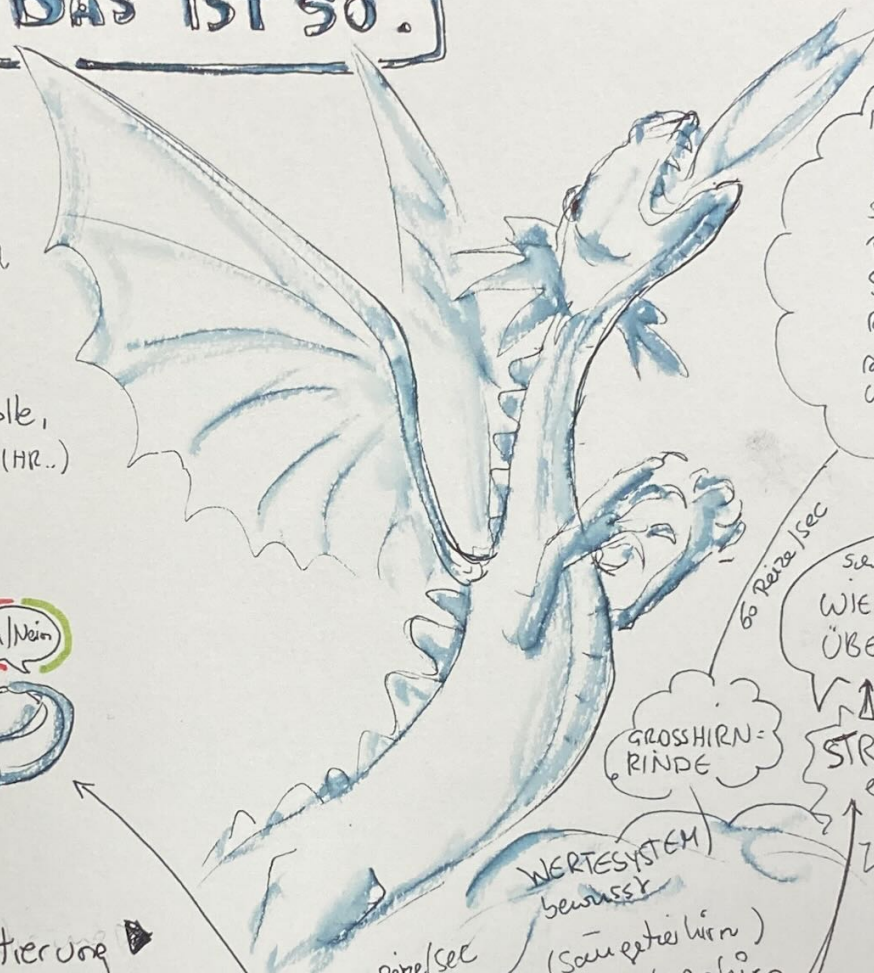


Orientierung  
Kontakt gestalten  
grün



lautes Knall  
Abwehrbewegung

Film: Die Herrschaft des Feuers



Nachdenken  
pro-contra  
Strategien  
Pläne  
Szenarien  
Reflexionen  
analysieren  
werte abgleichen

erlebte  
Sensibilreize  
WIE KANN ICH  
ÜBERLEBEN?

GROSSHIRN-  
RINDE

STRESS =  
empfindung  
und  
-bewertung

WERTESYSTEM  
bewusst  
(Säugetierhirn)  
Zwischenhirn

4000 Reize/sec  
71000 Reize  
Amygdala  
+  
Hippocampus

unbewusst  
Hochsensiv-  
ität

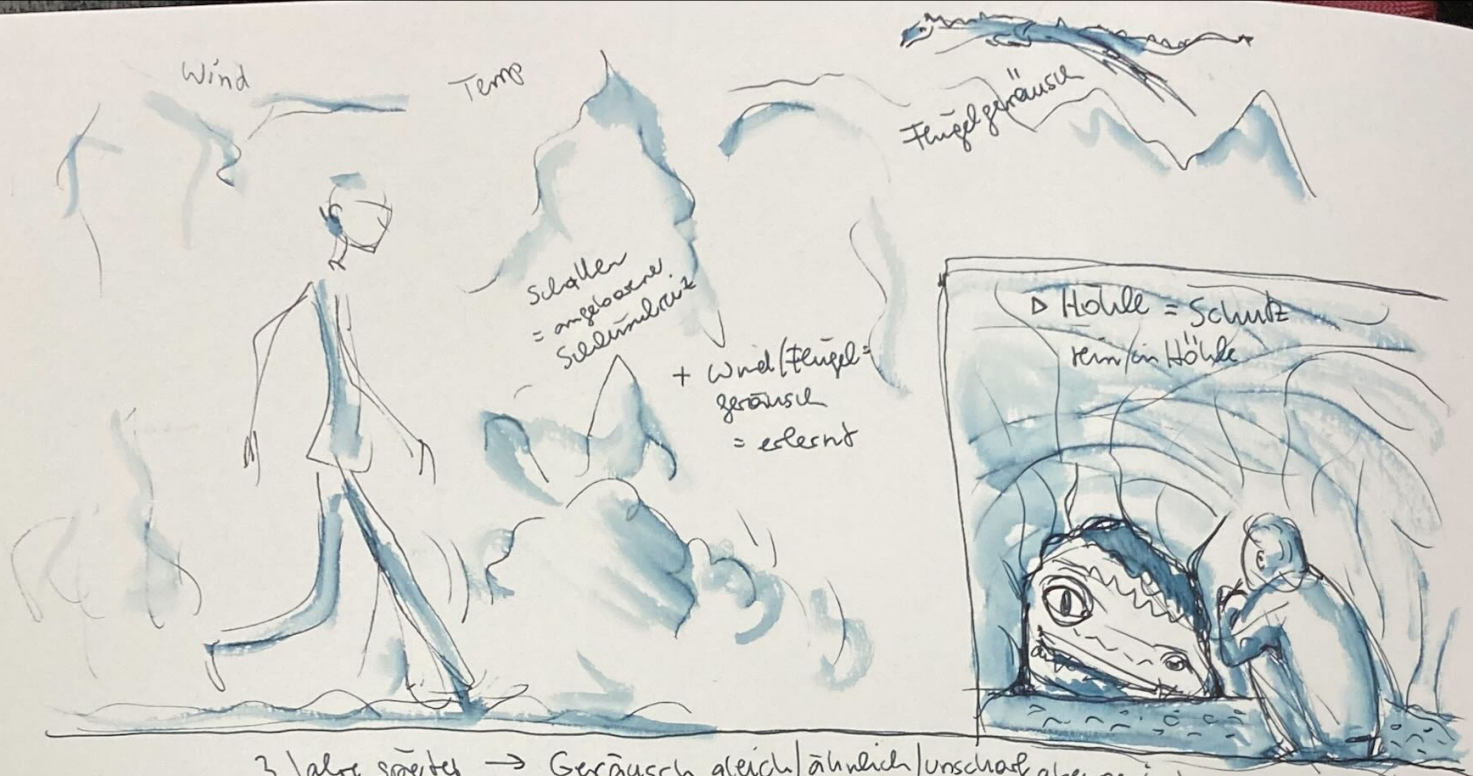
6-7.  
Lebensjahr  
ausgereift

HIRNSTAMM

angeborene  
Schlüsselreize/  
Verhaltensweisen  
auf Gefahr

n. 7 Monaten  
ausgereift

(Reptiliengehirn)



3 Jahre später → Geräusch gleich/ähnlich/unscharp abgespeichert

→ sofort wieder in Höhle → 300ms Buch schon da

▷ rausgehen wenn es ganz sicher ist.

Gefahr?



nur Wind = Geräusche

**Schlüsselreiz (rot)**

reicht, um volle Stressreaktion auszulösen

Buch ins Regal stellen  
700ms



Hypocampus  
Bibliothek des Gehirns



Geschwindigkeitsverteilung  
Großhirn wird nicht angefragt

nur eines der drei Gehirnteile kann fühlen

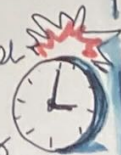
**grüner Sellenreiz**

= z.B. Lied zur ersten Verliebtheit

Wie schnell gesteuert nach 5-7 Jahren festgelegt

Wort-/Inhalt ist flexibel

Regulierung dauert länger/kürzer



Nervenzelle

Rezeptoren für Stress = hormone

Hormon = umschließung

Frühkindlich Stress = weniger Rezeptoren

+ Epigenetik (6. Generation in Ratten) + vorgeburtlich

je mehr Rezeptoren umso schneller Stress wieder aufgelöst

> je weniger Rezeptoren desto mehr Training und mehr Zeit zum runterregulieren

Druckentlastung  
wir hören dich muss nicht jetzt sein  
Zeit  
Raum halten  
Gebiet { Körperhaltung  
Ausgewalltheit  
in Kontakt wohnen  
Pendelbewegung  
↳ Verbindung zw. beiden  
"Hells Helm" Kontakt

Beispiel warmes am Boden:

- > auf Boden warme Lücke
- > Schwamm saugt auf (angelegt)
- > Umgang mit warmen Lücke ist veränderbar
- > distanzier: anschauen



- > Vermeidung: von Drache oder Orten wo nie sein könnte
- > Nur dort gehen wo Höhlen sind
- > Höhle mitnehmen
- > Fluchweg planen

Altem Gefährdungssystem führt = Eskalation Steuerung

Gehirn

- > Drachen vor 100j. ausgestorben
- > kein Feingefühl nur laute Atmung

Hochgeschwindigkeit + unbewusst

Bewusstmachung

"ganz schöne warme Lücke..."



uns von Traumdrache unterscheiden

soziale Orientierung = person sein

ZIEL

klare Führung verändert radikal 92

agiles, uniers soll zur Entscheidung neuer Raum id.s. soll mehr bewegen

In Bewegung kommen

Fallen lassen

Grenzen gesetzt

Sicherheit

Zusammenhalt

Raum halten


Aufstellung

ruhig

Langsam

klar

# TRAUMAHÖHLE


 Traume-Drachen  
 ↳ individuell  
 ↳ kulturell  
 ↳ transgenerational

→ Hält  
 Orientierungspunkt

da ist ja Raum  
 → bewegen

BEWUSSTWERDUNGSPROZESS

## RAUM HALTEN

WO WIR LICHT HINBRINGEN  
 KÖNNEN WIR HAUFEN

Höhle ist  
Schulterraum

kann umgeben  
 werden  
 mit Drachen  
 befreundet

Basis

Haltung | Orientierung

POSITION

- ▶ sicheren Rahmen gebend
- ▶ nicht anstrengend / ohne Anstrengung
- ▶ Raum für Bewegung geben zu Verfügung stellen
- ▶▶ Raum schaffen & Orientierung ohne Anstrengung





(primäre)  
5-6 Bindungspersonen möglich

Was braucht's, um soziale Orientierungsperson zu sein

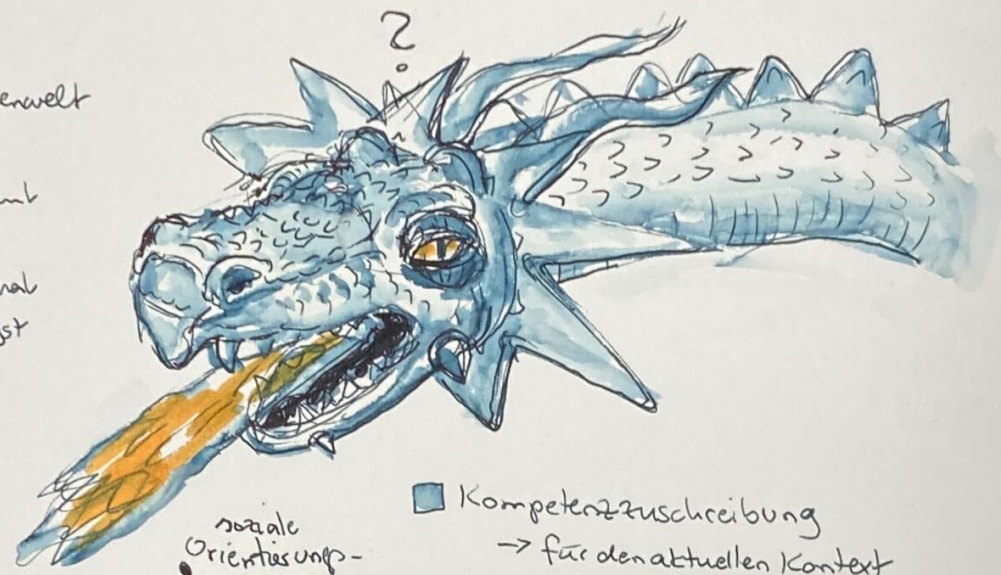
Zeitreise:

Mittelalter / Drachenvelt

Guide: Siegfried

Tour: Drache kommt ums Eck

Siegfried hat auch Angst



- Kompetenzzuschreibung  
→ für den aktuellen Kontext
- gut mit sich selbst in Kontakt
- Ausstrahlung authentisch, ruhig
- ruhige Atmung, Sprechtempo langsam, wenig Warte  
leise Stimme
- regulierter Zustand
- Präsenz
- Position, Körperhaltung
- Fokus
- konstruktives Formulieren  
"Es ist gut was dann positive Formulierung  
einfacher"
- Trost durch Spiegelung / ich verstehe...!
- wiederholen ist ok
- Intention: Grenze mit Weg  
Weg gemeinsam

Und das ist gut.

- tiefe Körperposition „unter mir“
- Kopf geneigt - Ohr zuhörend
- angelehnt, Hüfte geknickt,
- Hände entspannt, offen  
nach oben
- ruhige Atmung
- Das Wort ja

kein direkter Augenkontakt  
Blick auf Hals nicht in Augen / zugeordnete Blickrichtung

POLE:

Risikopädagogik

Regulation über Körper

Leseprozess / Dauerschleife

Eigen = regulation

SET

Körper reguliert Gefühle

Regulation

Körper

Resonanzmembran

Fremdraum

Eigenraum

Risik  
Zwischen

Gefühl

Versorgungs-  
pädagogie

Somatische  
Markier-  
hemmer

Unterbrechung

Regulation  
Training des Nervensystems  
es funktionell fix.

Eigen =  
regulatorisch  
Bucht  
Bibliothek

automat. / biologisch  
ROT

bewusst Entscheidung / aktiv  
mich regulieren / mich trösten  
GRÜN

Co-regulation

AUSSTRAHLUNG

Kontakt  
zu mir

SET  
"MEIN MOMENT"  
immer wieder

Entlastung  
Deeskalation

realisieren,  
was beim  
anderen  
passiert

hier wieder  
grün

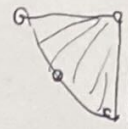
Bedürfnis  
und vorhanden

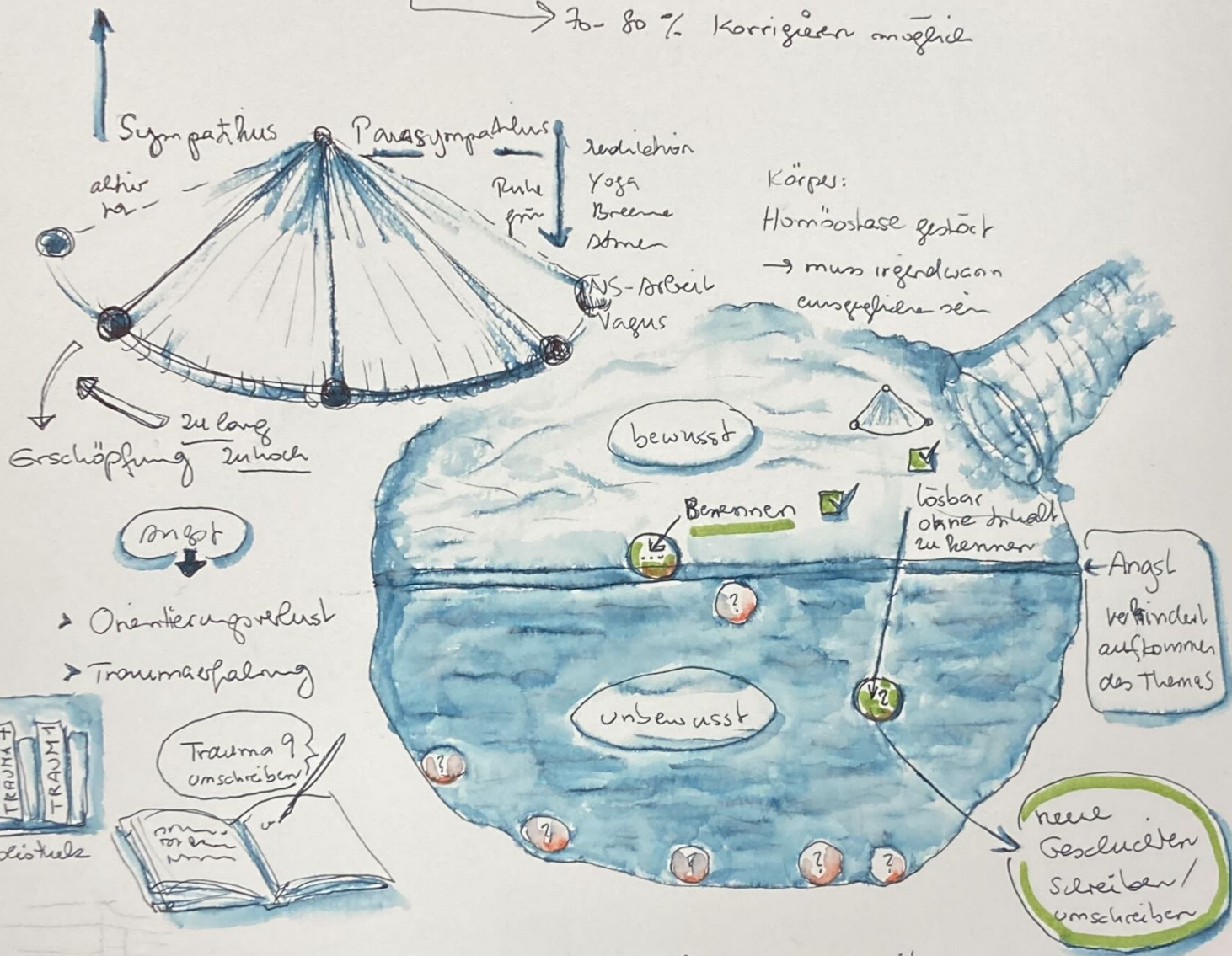
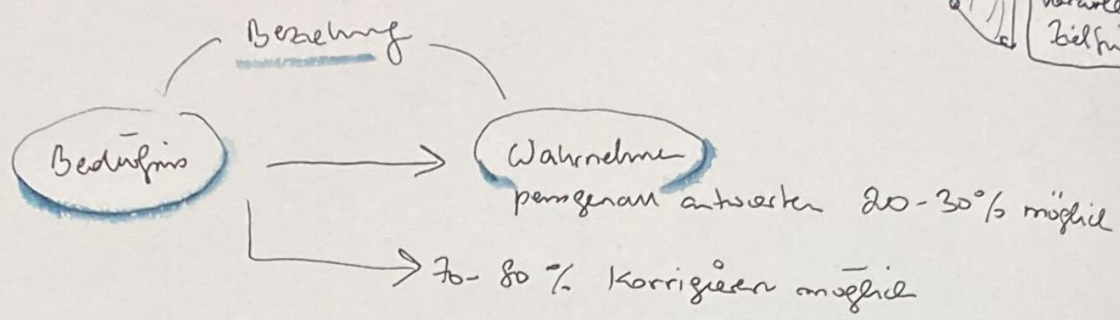
Grenzen achtsam  
ziehen

Zwischenkursintervention

aus Gefühlsystem über Kontakt  
ins Bindungssystem

Nachbereitung  
für Großhirn  
Orientierung  
auch  
emotional

Weg  EMBIT-Karten  
 Verarbeitung  
 Zieldirig.



Begegnungsgeschichten umschreiben =  
 = emotional korrigierende Erfahrungen

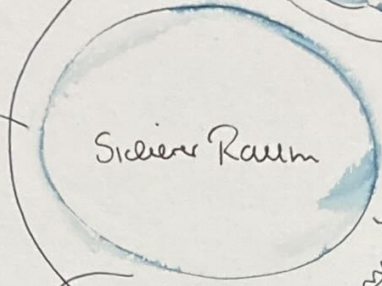
Prozess

- > innere / äußere Höhle
- > Schlüssel innen / außen

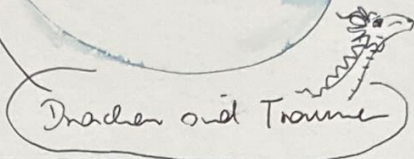


außerhalb meiner Höhle  
anbietende Hand / Einladung

Innen



Außen

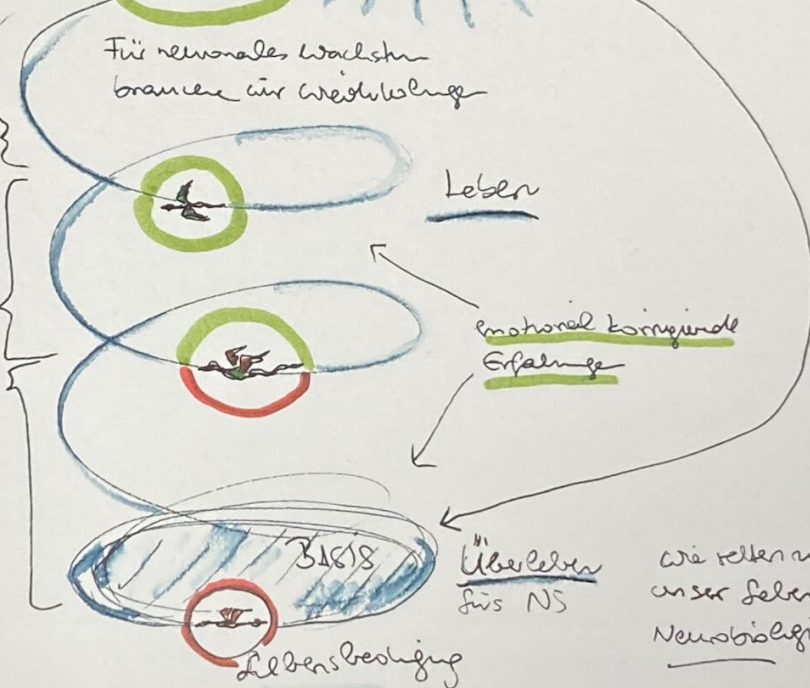


Wir wandern mit Bedingungen neben uns, unsere Freiheit leitet

Traumatisches Wachstum



Für neuronales Wachstum brauchen wir Wechsellagerung



Integrierende Phasen

Leben

emotional korrigierende Erfahrungen

Basis  
Überleben für NS

Lebensbedingung

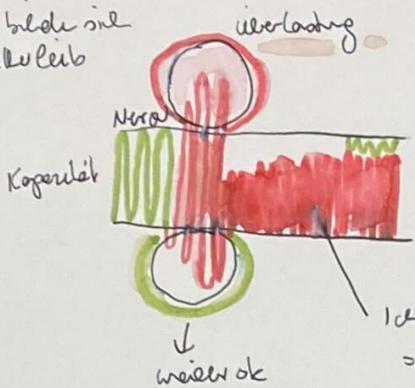
Wie selten sind unser Leben?  
Neurobiologie



Literatur: Thomas Hübl  
"Kollektives Trauma heilen"

Baby  
Leben ab 1. Tag  
Nerven bilden sich im mütterlichen

Dysregulation im NS



Vagus = sozialer Nerv

↳ Teil v. Parasympathikus = Bindungs nerv

jede menschl. Bewegung = Erregung

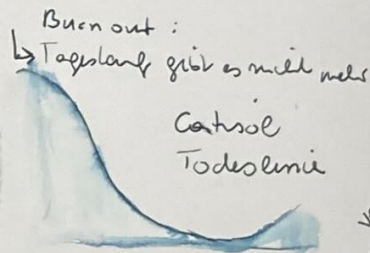
Ich pass gut auf wo Gefahrenzone ist = Schutzfunktion  
= Hochspannung / viel weniger Kapazität  
negative Überkopplung / Sympathikus

> auflösbar: über Regulation

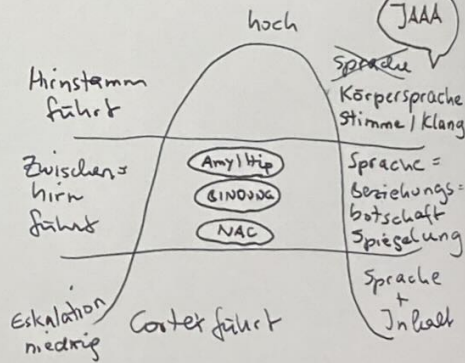
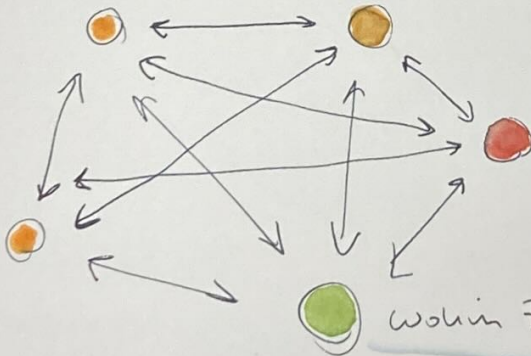
Training / Korrektur

(NARM-Methode) wie lernt NS um.

> Kollektiv



Systemisch



Wohin Fokus? Dort wo es am meisten brennt!