



09.-11.09. 2026, Amida - Wien

NeuroDeeskalation® Grundausbildung

Graphic Recording & Sketch Notes

Seminarleitung

Elke Göttl-Resch & Dominik Lang

Graphic Recording

Michaela Nutz



ressourcenreich

NeuroDeeskalation®



mnutz
design

9-10.9.2026

NEURODEESKALATION

GRUNDAUSBILDUNG

WIEN - AJIDA



Körper
ist Instrument

in Ausnahme =
Zustand
Möglichkeit zur
Veränderung

9.9.2016

MACHT

MICHELIGKEIT

TRICK STÄNDIGEN (Team)

ESKALATION = CHANCE

IN KONTAKT BLEIBEN / SEIN

SELBST = REGULATION

MEINE FORSCHUNGS- FRAGE

OHNMACHT

MACHTLOSIGKEIT

Begleiten

TEAM Kooperation

Co-Regulation

Unterstützung sein

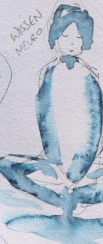
Verständnis

non-verbal

Thema

Ich bei mir

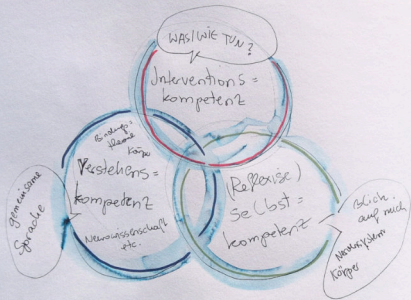
Körper



HALTUNG

TAGEBUCH





Cortex

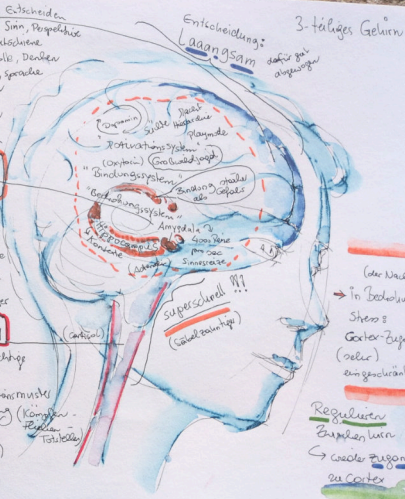
Entscheiden
Sinn, Perspektive
Planung, Zeitachse
Impulskontrolle, Denken
Abwägung, Sprache
Einschätzen
Beurteilen
Abstrahieren
Verbalisierung
Imagination

ZWISCHEN = HIRN

- > lernt
- > unterbewusstes Empfinden
- > Lernprozesse um künftig schneller zu sein
- > Traumatisierung

HIRNSTAMM

- überlebenswichtige Funktionen
- > Reiz-Reaktionsmuster bei Bedrohung (Körper - Reaktion - Fortbewegung)
- > Atmung zur (selbst-) Intervention

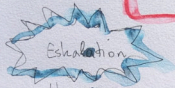


"GRÜN"

reguliertes
Nervensystem

"ROT"

mitreguliertes
Nervensystem
Bedrohung

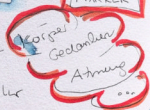


Was mach
das mit
mir?

1

KONTAKT MIT MIR

MARKER



Ich nehme mein ROT wahr

2

BREAK

3

Selbstregulation

um GRÜN
zu werden

situationsadäquate
Regulation

INTERPRETATION
IRRITATION

Aussehen
Visuell
etc. ...

REIZ

4

Moment der sozialen
Orientierung
Reaktion herstellen

in Kontakt
wahr genommen

5

Guidance

ROT + ROT

Resonanz =
Katastrophe

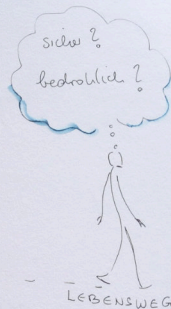


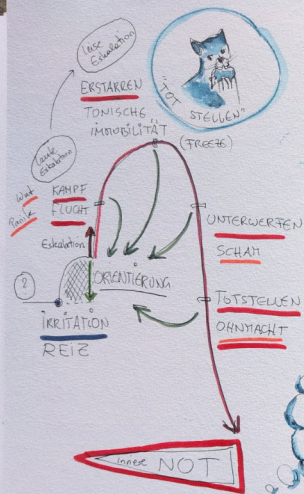
zu schnell



Feuerwehler =
mann

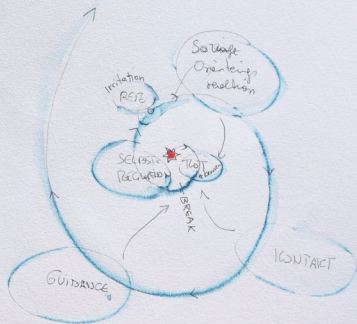


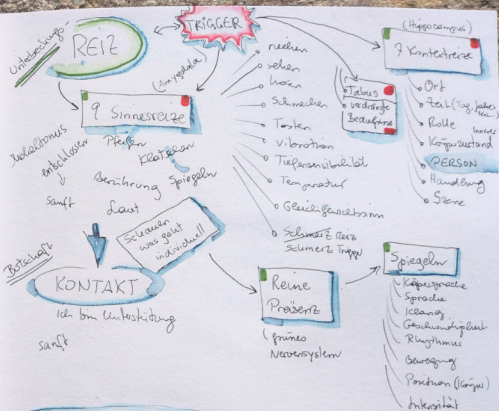
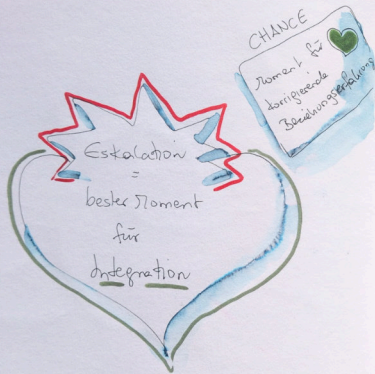




Orientierungs-
reaktion

- Wie gefährlich?
- > Persönliche Erfahrung?
 - > Aktueller Zustand?
 - > Wie lese ich das Gegenüber?





→ Kontexte veränderbar!

Nutzen für Praxis. Rituale.

Was ist GRÜN?

handlungs-
fähig

in der
Tat

Guidance

sehr wach

in Bewegung

sehr aktiv

regulieren

in Kontakt

co-regulieren

GRÜNE
PRÄSENZ

ich

bin bei dir

gleichzeitig

ich
bin bei mir

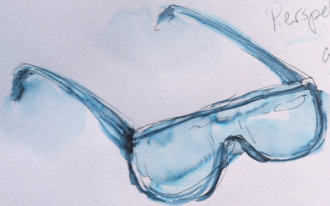


Orientieren
Regulieren
Intervenieren

Entscheidung

Wo ist das meiste

ROT



Perspektive =
wechsel

Rollenspiel 01

"Im Raum zwischen
Reiz & Reaktion
liegt unsere
Würde & Freiheit."

Viktor Frankl

Soziale Orientierung an

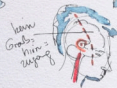
Solar Authentisch

Stimme Klang
Musiktonus
Sprache Inhalt
Name / wichtig Worte

geringe Frequenzen
hochdeklarativ
in Eskalation

Hirnstamm:
Sprache

Nerven-
systeme
lesen
einander



kein
Großes
Hirn-
wippen

GESTIK
Körpersprache

seitlich 70-130°
Hüfte

unter Augenlinie

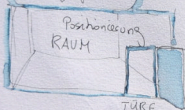
Kopf zur
Seite biegen

Knicke
im Körper

offene Hände

KEINE BEDROHUNG

Positionierung
RAUM



TÜRE
OFFEN



Mimik
vorsichtig!

Wohlwollender
Blick

= fix
authentisch
=> und gelassen

10.9.2026



KRAFT-TIERE 2026 HERBST

Meine



TOOLS

SPIRIT
OF THE
BEGINNER

jedes Mal

jeden Tag

jedes Moment

Präsenz

Rhythmus
Langsamkeit

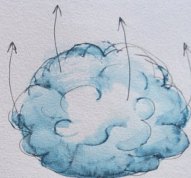
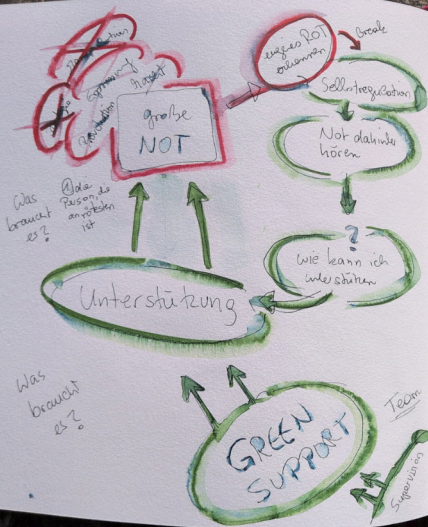
Wir haben
RAUM & ZEIT

Welcher
Gehirnteil
führt?

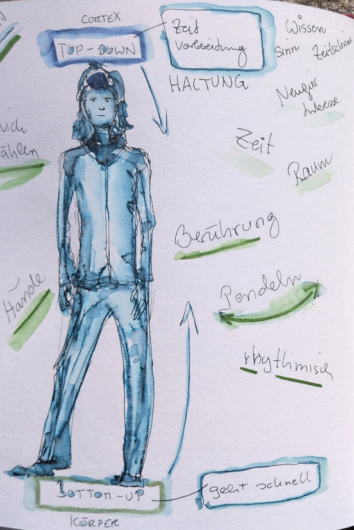
CORTEX

ZWISCHENHIRN

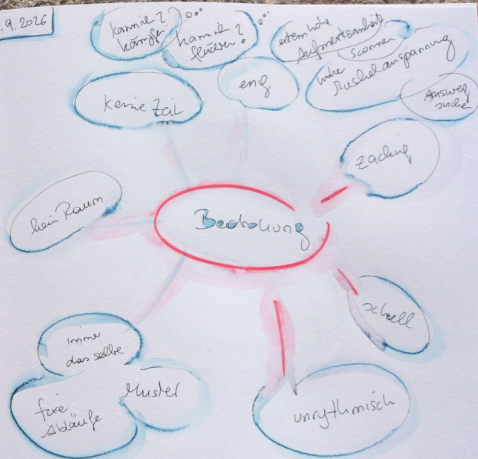
HIRNSTAMM

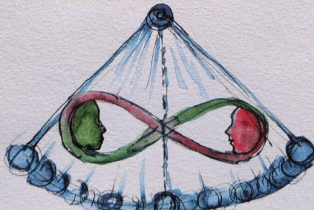
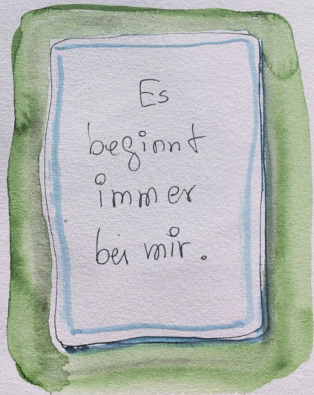


SELBSTREGULATION



11.9.2026





PENDELN

> Immer wieder
zu mir
zurück

Paradigmenwechsel

→ wir gehen
in die Eskalation
kein
(kontra intuitiv)

Jemand
der sich
bedrohlich
verhält

fühlt
sich
bedroht

= in NoT

Uh, da ist
eine Person,
die fühlt
sich bedroht

Es fühlt,
Ich bin keine Bedrohung

braucht / bekommt
Unterstützung





Legende



GRÜN reguliertes Nervensystem



ROT (eskaliertes) Nervensystem
dereguliertes



Haltung



Welcher Gehirnteil führt?

Sprache

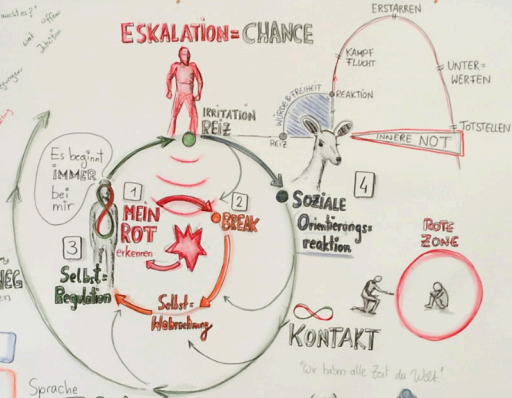
Emotional bedeutsame Sätze

Körpersprache
Stimmklang

HIRNSTAMM-KOMMUNIKATION

"Ich bin verwirrt" in der Hilfe
Selbst aktiv handlungsfähig
Selbst aktiv in Kontakt
"Was braucht es?" mit offener
Johanna
RAUM
Rhythmus
Körper
Zeit
"Ich bin bei mir" in der
"Ich muss" und "Ich will"
Anstrengung
Geschwindigkeit
"Schnell raus"
"Ich bin allein"
"Ich will"
Anstrengung
Geschwindigkeit
"Schnell raus"
"Ich bin allein"
"Ich will"

ESKALATION=CHANCE



10 Sinnesreize

riechen, sehen, hören, schmecken, tasten, Vibration, Temperatur, Gleichgewicht, Tiefensensibilität, Gleichgewichtssinn

7 Kontextreize

Ort, Zeit, Rolle, Person, Handlung, Szene, Körperzustand

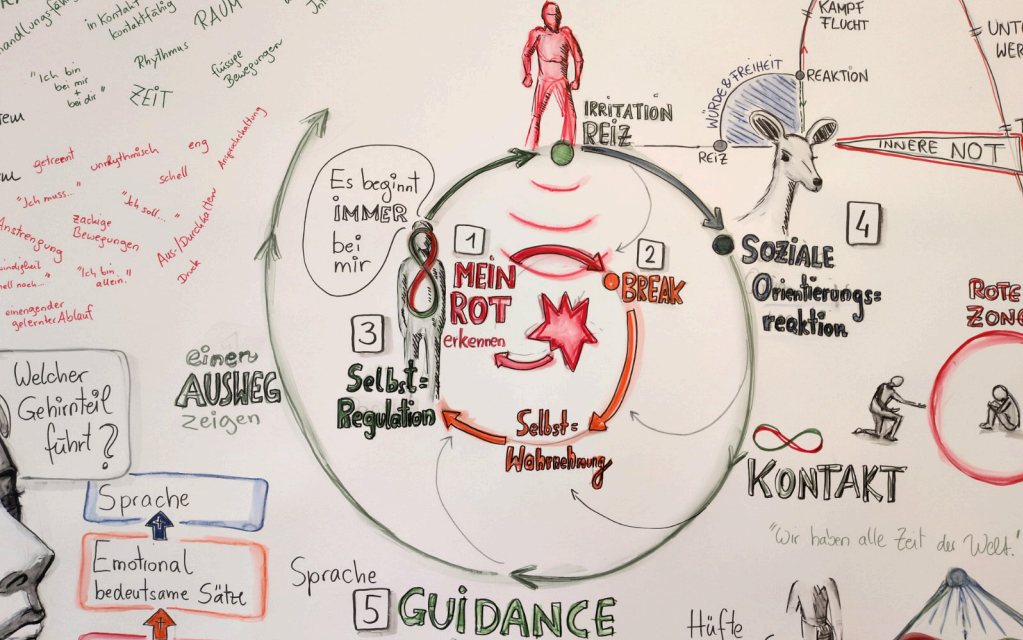
2 Bindungsreize

Tabus
verdrängte Bedürfnisse
mnutz design

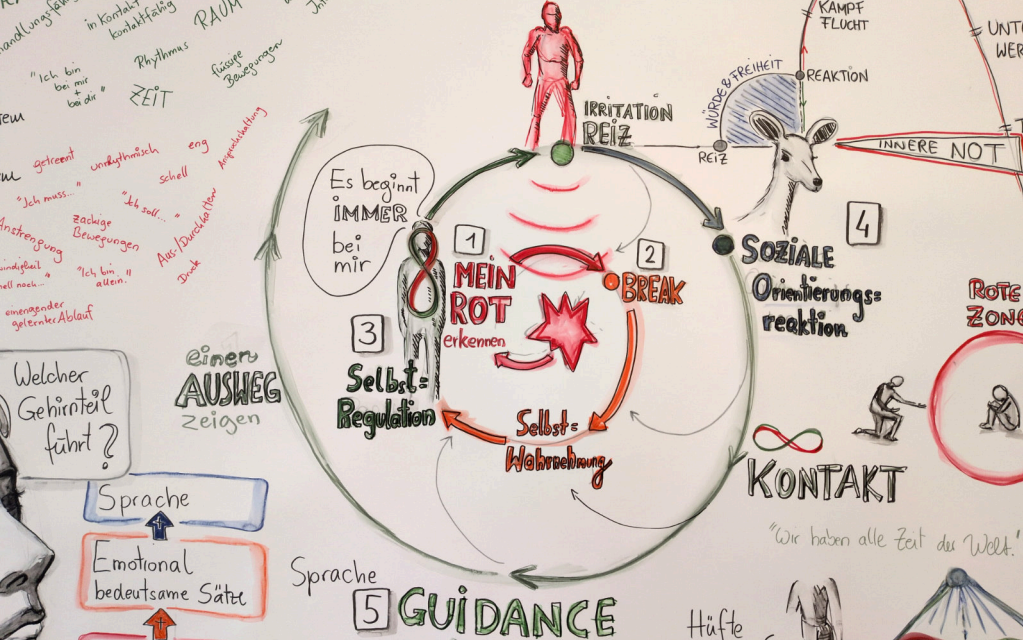


Sprache
[5] GUIDANCE
"Idee=Wort"
Augenhöhe
Stimmklang
Blick wohlwollend

"Wir haben alle Zeit der Welt."



handlungsfähig
in Kontakt
RAUM
Zeit
"Ich bin bei mir + bei dir"
Rhythmus
flüssige Bewegungen
eng Angepasstheit
Anstrengung
"Ich muss..."
"Ich soll..."
"Ich bin allein."
einen AUSWEG zeigen
Sprache
Emotional bedeutsame Sätze
Sprache 5 GUIDANCE
Hüfte
KAMPF FLUCHT
UNTER
WER
INNERE NOT
SOZIALE Orientierungsreaktion
KONTAKT
"Wir haben alle Zeit der Welt."



Legende



"GRÜN"

reguliertes
Nervensystem



"ROT"

(eskalirtes)
Nervensystem
dereguliertes



Haltung

getrennt

"Ich muss..."

Anstrengung

Geschwindigkeit
"Schnell noch..."

einengender
gelernter

"Ich bin
verbunden"

in der Mitte

PRÄSENZ

Sehr
wach

handlungsfähig

Sehr aktiv

in Kontakt
kontaktfähig

"Was brauchst du?"

RAUM

Rhythmus

flüssige
Bewegungen

"Ich bin
bei mir
+ bei dir"

ZEIT

reguliertes
Nervensystem

unrhythmisch

eng

Angepasstheit

reguliertes

system

getrennt

unrhythmisch

eng

Angepasstheit

"Ich muss..."

schell

"Ich soll..."

Anstrengung

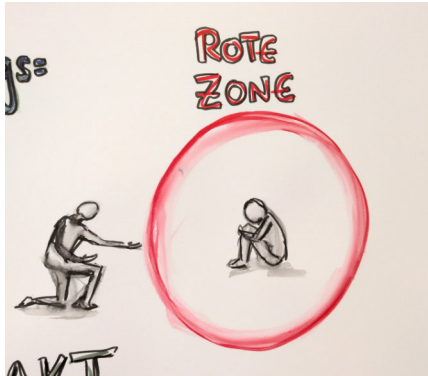
Zackige
Bewegungen

Aus/Durchhalten
Druck

Geschwindigkeit
"Schnell noch..."

"Ich bin
allein."

einengender
gelernter Ablauf



UNTER=
WERTEN

TOTSTELLEN



10 Sinnesreize

riechen, sehen, hören,
schmecken, tasten,
Vibration, Temperatur,
Gleichgewicht, Tiefen=
sensibilität, Gleich=
gewichtssinn

7 Kontextreize

Ort, Zeit, Rolle,
Person, Handlung,
Szene, Körperzustand^{inner}

2 Bindungsreize

Tabus

verdrängte Bedürfnisse



mnutz
design

