SERIE: HALTUNG & SELBSTREGULATION · PDF 1

Atempause.
Selbstregulation, die wirkt.

Drei Techniken, die dein Nervensystem in Sekunden herunterfahren – fachlich erklärt.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Wer mit Kindern in Krisensituationen arbeitet, kennt den Moment: Das eigene System fährt hoch. Herzschlag, Anspannung, Reizbarkeit. In genau diesem Moment trifft man die folgenschwersten Entscheidungen – und meist die schlechtesten. Selbstregulation ist deshalb keine Wellness. Sie ist professionelle Grundkompetenz.

> ***"Ein dysreguliertes Nervensystem kann kein anderes beruhigen. Co-Regulation beginnt immer bei der eigenen Regulation."***

Was im Körper passiert

Unter Stress aktiviert der Sympathikus die Kampf-oder-Flucht-Reaktion: erhöhter Puls, flache Atmung, eingeschränktes Denken. Die folgenden Techniken aktivieren gezielt den Gegenspieler – den Parasympathikus – und holen den Körper aus dem Alarmmodus zurück.

Drei Techniken zur Selbstregulation

1	**Die 4-7-8-Atmung** 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen. Die verlängerte Ausatmung aktiviert den Vagusnerv und senkt die Herzfrequenz nachweislich innerhalb weniger Zyklen.
2	**Hand-auf-Herz** Eine oder beide Hände auf das Herz legen, den eigenen Herzschlag spüren. Die körperliche Selbstberührung aktiviert das Bindungssystem und reduziert die Aussüttung von Stresshormonen. Wirkt auch ohne Worte.

3 **Innerer sicherer Ort**
Einen Ort innerlich aufsuchen, an dem Sicherheit und Ruhe verfügbar sind – mit allen Sinnen: sehen, hören, riechen, spüren. Diese Imaginationsübung unterbricht emotionale Überflutung und schafft inneren Abstand.

Wann welche Technik

Einsatz in der Praxis

→ Vor einem schwierigen Gespräch: 4-7-8-Atmung zur Beruhigung.

→ Mitten in einer Eskalation: Hand-auf-Herz – unauffällig, sofort wirksam.

→ Bei anhaltender Anspannung: Innerer sicherer Ort zur Distanzierung.

→ Mit Kindern gemeinsam: Atmung als Co-Regulation einsetzen.

> ***"Pausen machen dich nicht schwächer. Sie machen dich klarer – und damit handlungsfähig."***

Reflexionsfragen

1. An welchen körperlichen Signalen erkennst du, dass dein System hochfährt?

_____

2. In welchen wiederkehrenden Situationen bräuchtest du eine bewusste Atempause?

_____

3. Welche der drei Techniken passt am besten in deinen Arbeitsalltag?

_____

Fachberatung & Begleitung

→ Einzelberatung und Coaching für Fachkräfte und Eltern.

→ Systemische Fallbegleitung und Supervision.

→ 20 Jahre Einrichtungspraxis – konkret, klar, anwendbar.

→ Anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de