

Co-Regulation

Stop — Atme — Denke



1. Eigene Regulation sichern

- Ruhe bewahren, bewusst atmen

Botschaft an das Kind: „Ich bin ruhig da.“



2. Präsenz & Sicherheit ausstrahlen

- Offene, zugewandte Körperhaltung
- Sanfter Blickkontakt, ohne fixieren

Botschaft an das Kind: „Du bist sicher.“



3. Grenzen bewahren - emotional begleiten

- Klare, ruhige Rahmung
- Nähe anbieten, ohne zu drängen
- Sensorische Regulation ermöglichen (z.B. Knautschball, Decke, Druck, Bewegung)

Botschaft an das Kind: „Ich lasse das nicht zu -
und ich halte deine Grenzen.“



4. Nach dem Sturm: Repair & Reflexion

- Beziehung reparieren (Containment, Nähe, Verständnis)
- Belastendes gemeinsam benennen
- Ressourcen sichtbar machen

Botschaft an das Kind: „Wir können darüber sprechen.“



5. Wiederholung & Routine

- Beruhigende Rituale im Alltag
- Vorbereitung auf herausfordernde Situationen

Botschaft an das Kind: „Ich begleite dich - du kannst das schaffen.“



6. Langfristige Stärkung

- Regelmäßige Co-Regulation auch außerhalb von Krisen
- Ressourcen bewusst aufbauen und würdigen

Botschaft an das Kind: „Ich bin für dich da.“