

Selbstregulation lernen

Anja Pusch

www.cantienica-mannheim.de

www.anja-pusch.de



Erst mal landen...

Auf Deinem Platz
Den Boden spüren
Die Beine
Den Rücken
Die Schultern
Den Nacken
Den Kopf
Den Atem
Und jetzt?

Was nimmst Du jetzt wahr?
Was ist Deine Motivation für diesen Workshop?



Körper & Geist: Nur gemeinsam sind sie stark!



Ziele des Workshops:

- Warum Selbstregulation so wichtig ist und wie sie funktioniert
- Wie wir davon profitieren und es nutzen können

Weg dahin:

- Ein bisschen Theorie
- Kleine, auch arbeitsplatztaugliche Übungen

Was ist eigentlich Selbstregulation?

Selbstregulation ist die Fähigkeit, die **eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst zu steuern und anzupassen**, um Ziele zu erreichen und sozial und emotional angemessen zu handeln.

Selbstregulation ist ein **wichtiger Teil der emotionalen und kognitiven Entwicklung** von Menschen. Sie ermöglicht es, selbstwirksam Herausforderungen zu bewältigen, Stress zu reduzieren und langfristige Ziele zu verfolgen.



Warum funktioniert sie oft nicht?

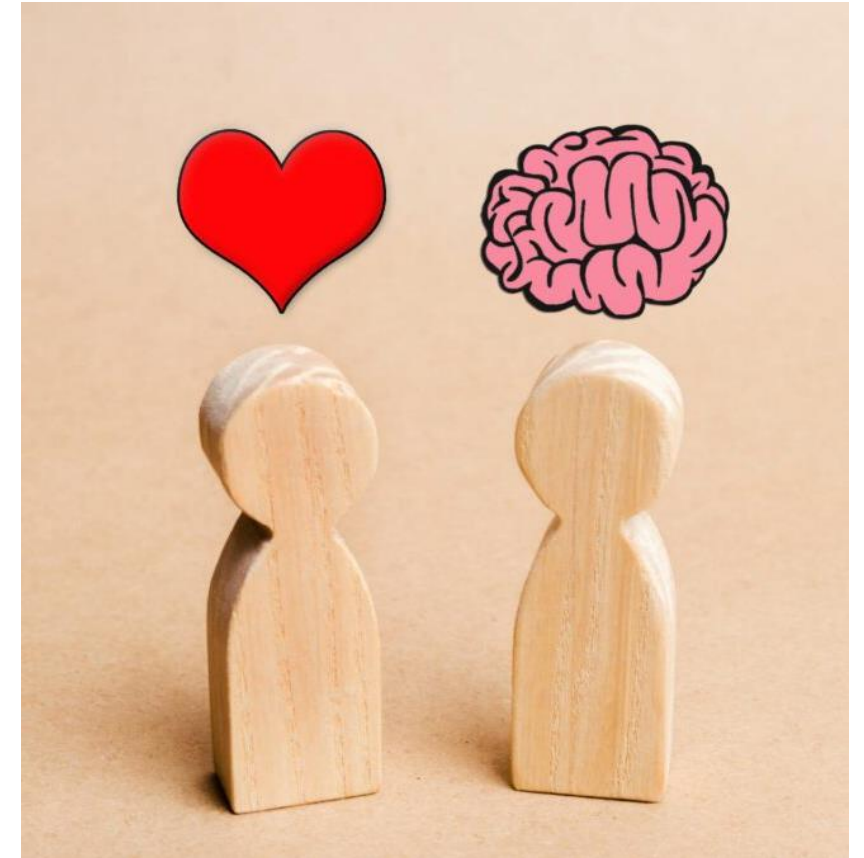
Verschiedene Gründe, z. B.:

- weil wir diese Fähigkeit als Kinder nicht in der Form gelernt haben, wie wir es gebraucht hätten
- weil wir vielleicht gerade maximal gestresst sind und gar nicht mehr wissen, wo oben und unten ist
- weil wir emotional überlastet sind und uns selbst gar nicht spüren
- weil wir an Schlafmangel leiden und / oder körperlich erschöpft sind
- weil wir uns ungünstige Strategien angeeignet haben, die nicht (mehr) funktionieren
- weil wir felsenfest glauben, dass wir uns gar nicht regulieren könnten



Warum ist Selbstregulation so wichtig?

- Emotionskontrolle
- Verbesserung sozialer Beziehungen
- Bessere Impulskontrolle
- Stressbewältigung und psychische Gesundheit
- Verbesserte körperliche Gesundheit
- Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit
- Erreichung von Zielen
- Erhöhte Produktivität und Leistung



Siehe auch: <https://anja-pusch.de/allgemein/8-gruende-warum-selbstregulation-so-wichtig-ist/>

Der Weg dahin

- Achtsamkeit
- Sich selbst verstehen und akzeptieren
- Hinspüren
- Techniken zur Selbstregulation lernen



Das autonome Nervensystem und die Polyvagal-Theorie

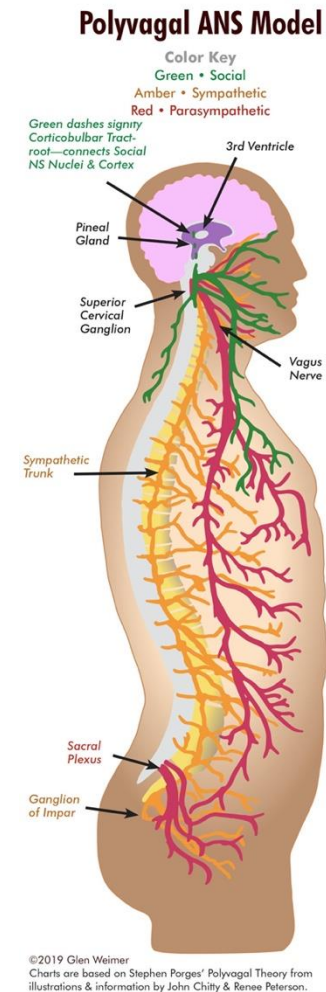
Autonomes Nervensystem (ANS): Will unser Überleben sicherstellen

Polyvagal-Theorie*:

- Beschreibt Reaktionen des ANS auf Stress, sozialen Kontakt und Sicherheit, steuert unsere Verteidigungsreaktionen.
- Betont die Bedeutung des Vagus-Nervs für die Regulation von Emotionen und sozialen Beziehungen.
- Vagus = eine der Hauptverbindungen zwischen Körper und Gehirn
- Erklärt, dass eine Defensivreaktion keine willentliche Handlung, sondern die unwillkürliche Anstrengung unseres Körpers ist, unser Leben zu retten.
- Hilft uns dabei, uns und unsere Reaktionen besser zu verstehen.

→ Zeigt uns, dass wir etwas tun können und nicht dem „Autopiloten“ ausgeliefert sind: **Wir können unser ANS gezielt beeinflussen und das Gefühl der Sicherheit selbst herstellen.**

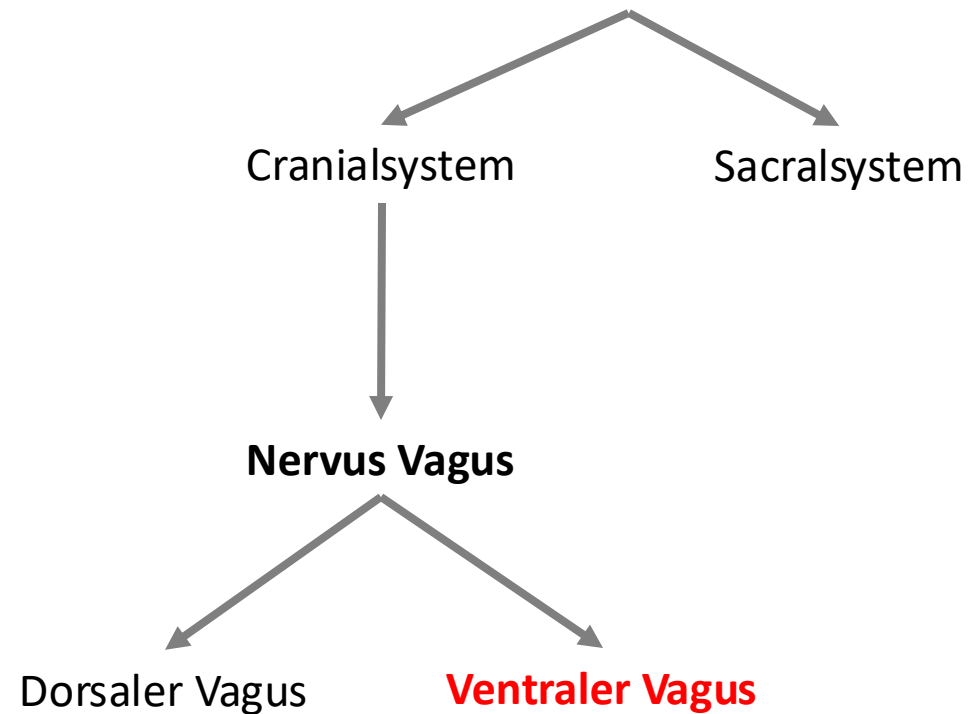
*Dr. Stephen Porges, Neurowissenschaftler



Das autonome Nervensystem und der Vagus-Nerv

Sympathikus

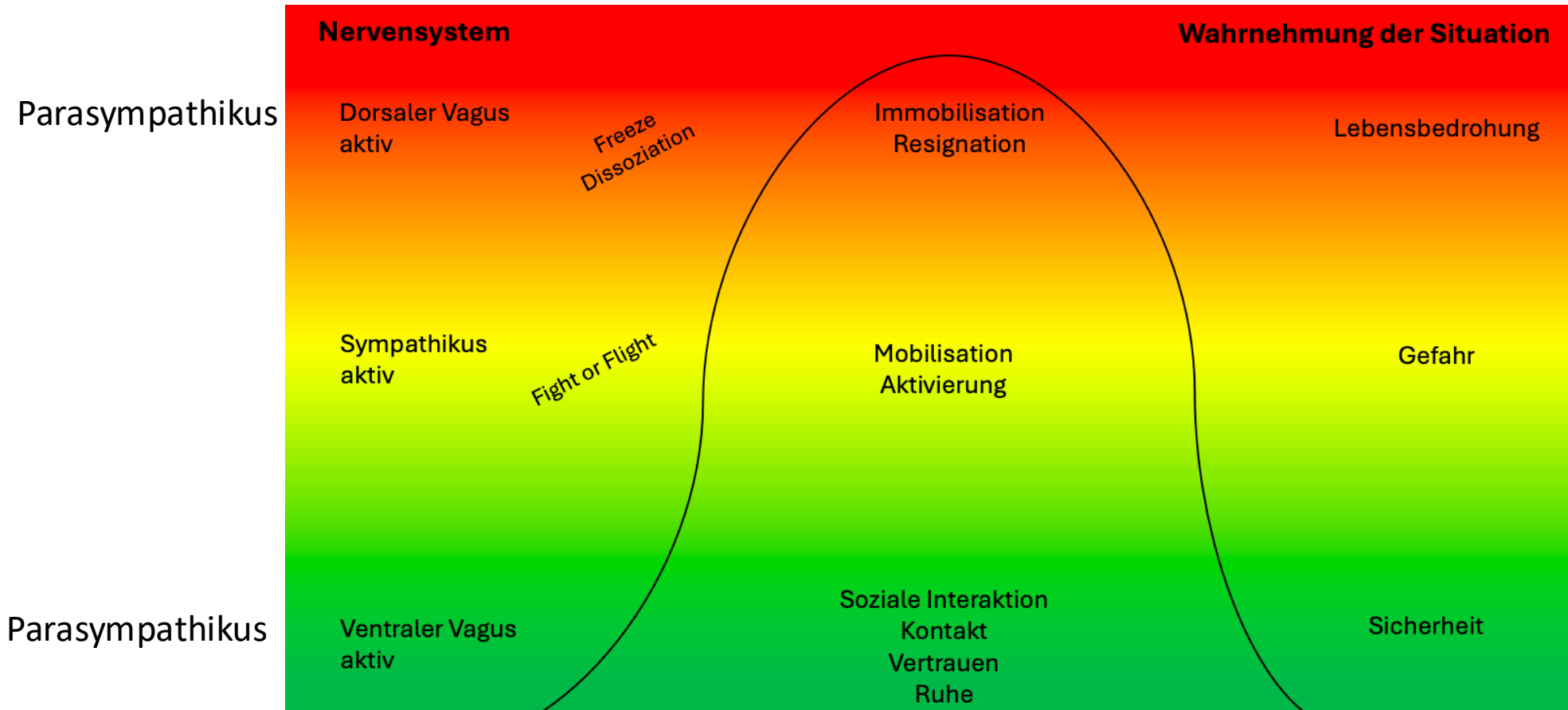
Parasympathikus



In der Landkarte des Körpers hat die Vagus-Gruppe Auswirkungen auf folgenden Gebiete:
Gesichtshaut, Mimik, Blick,
Gehör, Zunge, Speicheldrüsen,
Rachen, Kehlkopf, Herz, Lunge.

Vagus = Umherschweifer

Warum es so wichtig ist, dass wir uns sicher fühlen



Signale aus der Umwelt, dem Körper, dem Gehirn
→ Neurozeption

Polyvagal-Theorie: Hauptzustände des ANS

- **Soziale Bindung und Entspannung (ventraler Vagus aktiv):**
 - Wir fühlen uns sicher
 - Fördert soziale Interaktion, Kommunikation und Entspannung .
 - Offenheit für zwischenmenschliche Kontakte, wir können gut zuhören, kreativ Probleme lösen , wir fühlen uns wohl.
- **Kampf- oder Fluchtreaktion (Sympathikus):**
 - Gefühl der Bedrohung / Angst / Stress
 - „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion
 - Körper wird mobilisiert, um Gefahr zu bekämpfen oder zu fliehen (Herzschlag schneller, Atmung intensiver, Körper ist in Alarmbereitschaft)
- **Erstarren und Abschalten (dorsaler Vagus):**
 - Bedrohung scheint überwältigend, weder Kampf noch Flucht sind möglich
 - Zustand des Erstarrens oder Abschaltens
 - Schutzmechanismus bei extremer Bedrohung, äußert sich oft in Gefühlen von Hilflosigkeit, Lethargie oder emotionaler Taubheit.



Was bedeutet die Polyvagal-Theorie für den Alltag?

- Evolutionär: Verteidigungsstrategien haben unser Überleben gesichert.
- Im Alltag: Strategien können uns behindern und für viel Leid sorgen.
- Z. B. werden Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Beziehung, Zeitdruck oder finanzielle Probleme vom ANS häufig als Bedrohung gedeutet, können akute Stressreaktion auslösen.
- Diese Probleme sind nicht durch Mobilisierung lösbar, weder Weglaufen noch Kampf lösen sie (auf Dauer).
- Mobilisierung reicht nicht aus, um der Bedrohung zu entkommen: Erstarrung. Heute: Mit Resignation, Depression und Burnout assoziiert.

ABER: Wir können unser ANS trainieren und dafür sorgen, dass der ventrale Vagus so oft wie möglich aktiv ist.

→ **Voraussetzung für gesunde Selbstregulation und das Gefühl von Sicherheit.**



Embodiment- Methoden

Unspezifisch: alltägliche Dinge – mit dem Körper etwas Gutes für die Seele tun: Spaziergehen, Duschen, sich eincremen, streicheln, Sport...

Gezielt/therapeutisch, je nach Thema/Symptom:

- Trauma Releasing Exercises (TRE)
- Übungen für den Vagus-Nerv
- Gezielte Übungen z. B. aus Yoga, Qi Gong, CANTIENICA...

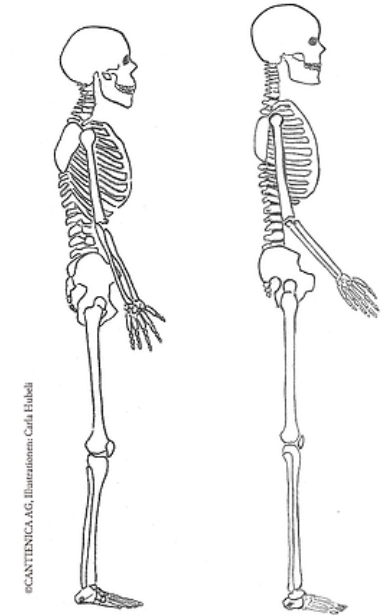
„Embodiments“ zur Problemlösung im Alltag
(siehe Maja Storch)



Benita Cantieni

Gesundes Embodiment selbst machen

- **Schiefes Embodiment** kann zu (chronischen) Fehlhaltungen und Erkrankungen führen.
- Durch **gutes Embodiment** können Fehlhaltungen korrigiert und Erkrankungen gelindert / geheilt werden.
- **Gutes Embodiment:** anatomisch sinnvolle und gesunde Haltung mit der höchsten Freiheit für Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven – inklusive Vagus-Nerv
 - ✓ offene, neutrale, spontan erlebnis- und handlungsbereite Haltung
 - ✓ sich präsent der Welt zeigen, sich öffnen, sich sicher fühlen
 - ✓ (alte) Verhaltungen und "Abwehrhaltungen" auflösen, Emotionen können gefühlt und Bedürfnisse wahrgenommen werden
 - ✓ gezielt, logisch, schonend und gesund



Embodiment für eine gute, gesunde Körperhaltung

Stanley Rosenberg: Übungen zur Aktivierung des Vagus-Nervs (basierend auf der Polyvagal-Theorie)

- einfache, sanfte Übungen, die die Hirnnerven aktivieren und das autonome Nervensystem regulieren.
- Beweglichkeit des Kopfes, „Freiheit des Nackens“ wird betont
- Haltung: Aufrecht, offener Brustkorb, fließende Bewegung



Embodiment, um gezielt das autonome Nervensystem zu regulieren

Übungen: Vagus-Nerv

Stimmt die Stimme?

- Singen, Summen, viel Wert auf die Stimme und die Prosodie legen
- RRRRR artikulieren, Zungenbrecher

Weitere Übungen:

- Den Blick weiten (z. B. am Bildschirm)
- Langsam und lange ausatmen, Atempause
- Gesichtshaut streichen, nicht zudecken, Mimik nicht manipulieren
- Staunen, Duft riechen, offener Blick
- Gähnen, Mund weit öffnen
- Aufgespannte Haltung, fließende Bewegung
- Erkennen und fördern der Aktivität des ventralen Vagus



Literatur

Cantieni, Benita: Alle *Tigerfeeling*-Bücher

Croos-Müller, Claudia: *Bleib cool: Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven. Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co.*

Hoffmann, Solveig: *Aufrichtig aufrecht*

Hoffmann, Solveig: *Der Ventrale Vagus*

Jochims, Inke: *Meistere den Stress. Eine Einführung in die Polyvagal-Theorie.*

Kersig, Susanne: *Im Dialog mit dem Körper*

Pusch, Anja: *Tigerfeeling für die Seele. Der Angst begegnen mit CANTIENICA Körper in Evolution*

Rosenberg, Stanley: *Der Selbstheilungsnerv*

Selvam, Raja: *Verkörpernte Gefühle*

Storch, Maja et al: *Embodiment. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verstehen und nutzen*

