

REGULATION VOR REAKTION

Kinder brauchen nicht perfekte Worte. Sie brauchen Sicherheit im Nervensystem.

TRIGGER

Ein Konflikt, eine Nachricht oder eine Übergabe löst Alarm in deinem Nervensystem aus.



Nervensystem aktiviert sich

- Kampf
- Flucht
- Erstarrung
- Anpassung



Pause

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt dein sicherer Raum.“



Regulation

- bewusst atmen
- Tempo reduzieren
- Körper wahrnehmen
- Antwort aufschieben
- innere Sicherheit herstellen



Bewusste Reaktion

„Sprache ist der zweite Schritt. Regulation ist der erste.“

Kinder leihen sich dein Nervensystem.