



STRATEGIEN ZUR SELBSTREGULATION

zu dem Buch
» GESCHWISTERKINDER «

von Dr. Martina Stotz



In dieser Liste findest du alle Beispiele und Strategien zur Selbstregulation aus dem Buch noch mal auf einen Blick. Die Strategien helfen dir, den Friedenskreis »Selbstregulation« aus dem Geschwisterbuch kompetent anzuwenden und langfristig entspannter mit Geschwisterstreit umgehen zu können.

3 wichtige Schritte für deine Selbstregulation

Schritt 1: Körperarbeit – Atmung, Bewegung, dem inneren Kind Nähe schenken

Schritt 2: Dialog mit deinem inneren Kind und die eigenen Gefühle anerkennen und regulieren

Schritt 3: Im Erwachsenen-Ich ankommen und absichtsvoll reagieren

Schritt 1: Körperarbeit – Atmung, Bewegung, dem inneren Kind Nähe schenken

- Nimm dir einen Moment Zeit, schließe die Augen und verlangsame deine Atmung. Atme auf 7 ein, halte den Atem kurz an und atme auf 7 wieder aus.
Vielleicht kannst du dich (gedanklich) an einen Ort begeben, der Schutz und Sicherheit ausstrahlt. Nimm die Sicherheit um dich herum wahr, indem du dich zum Beispiel in eine Decke kuschelst. An diesem Ort kannst du dir nun selbst im Dialog Empathie schenken.
- Stell dir vor, wie du dein inneres Kind im Arm hin- und herwiegst. Du kannst hierfür die Arme um dich legen und dich selbst umarmen.
- Atme langsam und tief durch. Spüre den Boden unter deinen Füßen und nimm wahr, wie es dir mit dieser Situation ergeht. Was fühlst du in deinem Körper? Atme liebevoll zu diesem Gefühl hin und sage dir: „Ich schaffe es, ruhig und klar zu reagieren!“
- Drücke deine Lippen fest aufeinander, um nicht zu schreien, und atme langsam, um nicht machtvoll zu reagieren. Spüre in dich rein und atme liebevoll zu deiner Körperempfindung hin. Wo spürst du deinen Frust? Vielleicht im Hals?
- Lasse dir dann kaltes Wasser über die Arme laufen oder schüttele deinen Körper aus, atme langsam.

- Stell dir eine Schutzblase oder einen Schutzmantel um dich herum vor und stärke dich dadurch in deinem Erwachsenen-Ich.
- Fühle dich in dich ein, atme und stell dir vor, du läufst erst mal über eine Brücke, (s. Brückenübung, QR-Code zum Download am Ende des Buchs), um klar und absichtsvoll reagieren zu können.
- Nutze die 4-Ecks-Atmung, um deinen Körper zu entspannen, oder nutze die Klopftechnik EFT, um dich selbst zu regulieren.
- Atme liebevoll zu deinen starken Gefühlen hin, wenn welche ausgelöst werden, und nimm 5 Gegenstände in deinem Raum bewusst mit deinen Augen wahr. Spüre den sicheren Raum, der dich umgibt, den sicheren Boden unter deinen Füßen und die Decke über deinem Kopf.
- Besinne dich auf die Sicherheit im Hier und Jetzt.
- Schüttele dich durch, verlangsame die Atmung.
- Wenn es beim Esstisch eskaliert, könntest du beispielsweise aufstehen und sagen, »Ich brauch mal eine Pause« und auf die Toilette gehen. Oder du gehst in die Küche, lässt dir kaltes Wasser über die Arme laufen und nimmst dich danach selbst in den Arm.
- Nimm dich liebevoll in den Arm und wiege dich hin und her. Atme 7 Sekunden ein und sprich dabei ein Mantra wie »Ich bin eine wundervolle Mama/ein wundervoller Papa!« Halte den Atem 3 Sekunden, und atme dann auf 5 wieder aus und schüttele dabei deinen Körper.
- Wenn du durch einen Geschwisterkonflikt getriggert bist, versuche, dir 2 Minuten Zeit zu nehmen, um deinen Körper zu entspannen, atme liebevoll zu deinem Gefühl hin.
- Bei der Einschlafbegleitung: Nutze Strategien, um dich selbst zu regulieren, wenn dich die Einschlafbegleitung fordert. Entspanne deinen Körper und suche dir eine bequeme Position im Bett. Du könntest zum Beispiel die Zeit für einen Body-Scan nutzen und alle Körperteile bewusst wahrnehmen und ruhig atmen.
- Atme liebevoll hin zu deinen Gefühlen, schließe für einen Moment die Augen.

Schritt 2: Dialog mit deinem inneren Kind – die eigenen Gefühle anerkennen, anstatt sie wegzudrücken oder dich dafür zu verurteilen

- Höre dir die Brückenübung an. Du findest sie hier:

<https://mein-erziehungsratgeber.de/ratgeber-geschwister-martina-stotz/>



- Einfühl-Übung:

Du kannst zum Beispiel eine kleine Innere-Kind-Übung machen, indem du die Augen schließt und dir vorstellst, dass du mit deinem inneren Kind sprichst. Dieser innere Dialog kann zum Beispiel so aussehen:

»Du würdest dir so sehr wünschen, dass sich alle gut verstehen und alles harmonisch ist. Du bist enttäuscht und traurig, oder? Vielleicht hast du auch Angst, etwas falsch zu machen, wenn ein Kind unzufrieden ist. Komm in meine Arme! Auch für dich ist alles neu und du darfst geduldig mit dir sein! Du reichst aus und bist gut so, wie du bist! Ich bin bei dir und liebe dich!«

- Übung: Dein inneres Kind mittendrin:

Stell dir vor, in diesen oder ähnlichen Konfliktsituationen ist dein inneres Kind als weiteres Kind mit im Raum. Auf welcher Seite steht es? Wie geht es dem Kind in der Situation?

- Formulierungshilfen für den Dialog mit deinem inneren Kind:

- Ich weiß, du wurdest früher geschimpft. Doch hier in dieser Familie lösen wir das ohne Schimpfen! Ich kümmere ich darum!«
 - »Ich kümmere mich darum! Sie sind noch Kinder und brauchen mich. Wir lösen das mit Liebe!«
- »Ich Sorge für Schutz! Ich bin erwachsen und stark!«
- »Du hast Angst, doch ich gebe dir Sicherheit!«
- »Geh in das andere Zimmer! Ich Sorge jetzt für Schutz!«
- »Wir finden eine Lösung, damit es allen gut geht. Ich kümmere mich darum!«
- »Du reichst aus, auch wenn sich ein Kind mal benachteiligt fühlt! Ich bin schon erwachsen und kümmere mich darum, diese Gefühle zu begleiten!«
- »Ich weiß: Du kannst das schwer aushalten. Ich sehe dich und kümmere mich!«
- »Ich gebe mein Bestes! Ich bin gut so wie ich bin!«
- »Ich liebe dich mit all deinen Gefühlen! Du bist gut so, wie du bist! Ich liebe dich, auch wenn du einen Fehler machst!«

- »Du bist in Sicherheit! In dieser Familie dürfen wir unsere Meinung ändern, ohne verurteilt zu werden. Ich kümmere mich darum, dass es allen gut geht!«
- »Ich kümmere mich! Du kannst in einen anderen Raum gehen. Ich regle das!«
- »Ich gebe mein Bestes! Ich bin gut so, wie ich bin!«
- Bei der Einschlafbegleitung: »Ich sehe dich! Dir hat als Kind die Geduld und Liebe vor dem Einschlafen gefehlt. Ich bin jetzt für dich da. Wir sind in Sicherheit und lösen das mit Liebe!«

Schritt 3: Im Erwachsenen-Ich ankommen und absichtsvoll reagieren

- Beende deine Übungen zur Selbstregulation immer mit einer Kraft-Pose, damit du im Körper spüren kannst, wie stark und erwachsen du bist. Spüre noch mal die Sicherheit im Hier und Jetzt. Komm in dein starkes Erwachsenen-Ich, um klar und selbstsicher reagieren und kreative Lösungen finden zu können. Wo spürst du in dir deine Kraft, Ruhe und Klarheit des Erwachsenen-Ichs? Welche Farbe hat diese Kraft?
- Erwähne dich an das Bild deines starken Erwachsenen-Ichs: Ruhe – Standhaftigkeit – Liebe.
- Richte deinen Körper auf, öffne dein Herz und sage dir: »Ich bin erwachsen! Ich habe das hier im Griff!«
- Deine Haltung für ein starkes Erwachsenen-Ich: »Ich bin nicht in Gefahr, wenn meine Kinder streiten. Ich bin kein kleines Kind mehr, das ausgeliefert ist. Jetzt bin ich erwachsen und im Hier und Jetzt bin ich sicher. Ich bin stark und helfe meinen Kindern, das zu lösen. Sie brauchen mich.«
Ich atme ruhig und langsam und signalisiere meinem Gehirn, dass alles gut ist. Ich schüttele meinen Körper aus, um mein Nervensystem zu beruhigen, und ich schaue mich in unserer sicheren Umgebung um.
Ich bin klar und sicher.“

- **ÜBUNG:** Ein Sicherheitsort in dir

Schließe für einen Moment die Augen und erinnere dich an eine Situation, in der du dich als Mama/Papa sicher und stark gefühlt hast. Spüre nach, wo du diese Sicherheit im Körper wahrnimmst, und finde im Körper ein Zentrum für dieses Gefühl. Gib diesem Gefühl eine Farbe und speichere es in dir ab.
Erinnere dich beim nächsten Geschwisterstreit an diesen Sicherheitsort in dir.

Strategien für ein reguliertes Nervensystem

- Regelmäßige Spaziergänge in der Natur
- Sportliche Betätigung
(zum Beispiel Yoga, Pilates, Kraftsport und Cardiosport)
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Innere-Kind-Arbeit
- Übungen zur Stärkung der Körperwahrnehmung
- Kältebäder
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Atemübungen

Bedürfnis nach Bewegung und Entspannung:

- Mach einen mindestens 20-minütigen Spaziergang – alleine und ohne Ablenkung
- Yoga nach dem Aufstehen

Bei Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung

- Gemeinsame Ruhezeit am Nachmittag, die du täglich mit deinen Kindern übst. Dafür kommt eine Sanduhr zum Einsatz.

Bei Bedürfnis nach Verbindung zu allen Kindern

- An den Wochenenden feste Rituale mit den einzelnen Kindern, die die Bindung zu jedem Kind stärken. Dafür braucht es deine volle Zuwendung und Präsenz.

Bei Bedürfnis nach Austausch, Wertschätzung und Empathie

- Verabrede dich regelmäßig, zum Beispiel einmal im Monat mit Menschen, die dein Bedürfnis nach Empathie, Leichtigkeit und Austausch besonders erfüllen.
- Wertschätze dich selbst, zum Beispiel durch meine Meditation im Podcast LEUCHTTURM SEIN, oder umgib dich mit wertschätzenden Menschen.



https://mein-erziehungsratgeber.de/?s=Wertsch%C3%A4tze+dich+selbst&et_pb_searchform_submit=et_search_process&et_pb_search_cat=4&et_pb_include_posts=yes

Bei Bedürfnis nach Selbstbestimmung

- Ein Wochenendtrip kann zum Beispiel dafür sorgen, dass du alleine in einem Bett schlafen kannst.

Du möchtest noch schneller in die Umsetzung kommen und persönlich von mir begleitet werden?

Dann empfehle ich dir von Herzen meinen großen
Geschwister-Onlinekurs:

**Spare 20 Prozent mit dem Gutscheincode:
GESCHWISTERLIEBE20**



<https://geschwister.mein-erziehungsratgeber.de/>

**Du möchtest bindungsorientierte
Elternschaft täglich leben?**



Dann folge mir gerne auf Instagram:

https://www.instagram.com/dr_stotz_kinderpsychologie/



Abonniere meinen Leuchtturm-Letter:

<https://mein-erziehungsratgeber.de/fuer-0-euro/>



Höre in meinen Podcast LEUCHTTURM SEIN rein:

<https://mein-erziehungsratgeber.de/podcastfolgen/>



Profitiere von meinen 0-Euro-Angeboten:

<https://mein-erziehungsratgeber.de/fuer-0-euro/>