

Tagung DASSOZ in Zusammenarbeit mit der Krisenintervention Schweiz

Themenblock: Selbstregulation und Deeskalation

Leitung: Gabriela Sigg (Systemisches Institut Neue Autorität, Zürich)

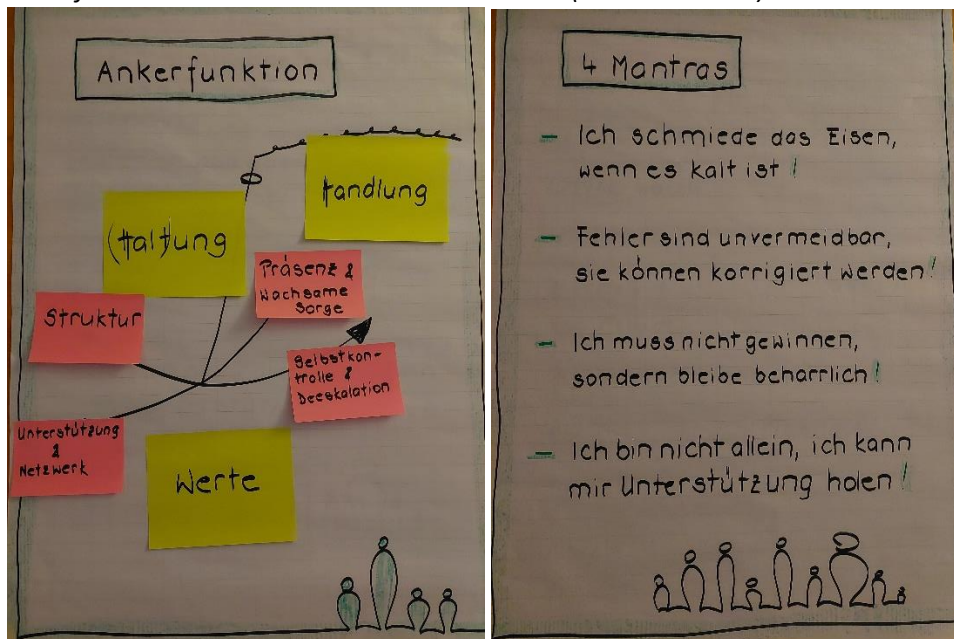
Fragestellung/Zielsetzung:

Wie gelingt es uns Erwachsenen, zu den Kindern und Jugendlichen auch in herausfordernden Situationen in Beziehung zu bleiben resp. diese wiederherzustellen?

Polyvagaltheorie (SES social engagement system) nach Stephen Porges

Einen 'Zwischenraum' zwischen Reiz und Reaktion bilden, damit Selbstregulation möglich wird und wir wieder ein sicheres und stabilisierendes Gegenüber sein können.

Ankerfunktion und 4 Mantras nach Haim Omer (Neue Autorität)



Strategien für Selbstregulation

- Kurze Pause
- Tief atmen
- Kaffee holen
- Sich schütteln
- Innerlich in Distanz gehen / grösseres Ganzes sehen
- Innerer Dialog
- Geruch
- Summen
- Singen

Sich mit den Werten verbinden

Warten

Sich räumlich trennen und später wieder treffen (sofern es die Situation zulässt)

Es ist möglich, jeden Tag neu zu starten!

Sich hinsetzen, auf Augenhöhe gehen

Fokuswechsel

paradoxe Reaktion

Haltung der Neugier einnehmen

Haltung des Mitgefühls einnehmen