

# **SELBSTREGULATION IM KONFLIKT**



**Du lernst die physiologischen Stressreaktionen während eines Konflikts zu erkennen, zu verstehen und aktiv zu regulieren, bevor sie zu emotionaler Eskalation führen.**

**Schwerpunkt: Selbstregulation, Körperbewusstsein, Deeskalation, neurobiologische Sicherheit.**



## Erkennen – Was passiert gerade in meinem Körper?

Ziel: Frühwarnzeichen des eigenen Stressniveaus identifizieren.

### Übung:

Notiere deine körperlichen Anzeichen, wenn du beginnst, dich im Streit zu verlieren.

Bewerte sie auf einer Skala von 1–10.

## Verstehen – Der biologische Mechanismus

In einem Konflikt aktiviert dein Körper den Sympathikus – dein inneres

Alarmsystem. Herzfrequenz,

Muskelspannung und Cortisol steigen. Erst wenn der

Parasympathikus wieder aktiviert wird, kann echte

Kommunikation stattfinden.

# Regulieren - Sofortübungen zur Deeskalation

1.

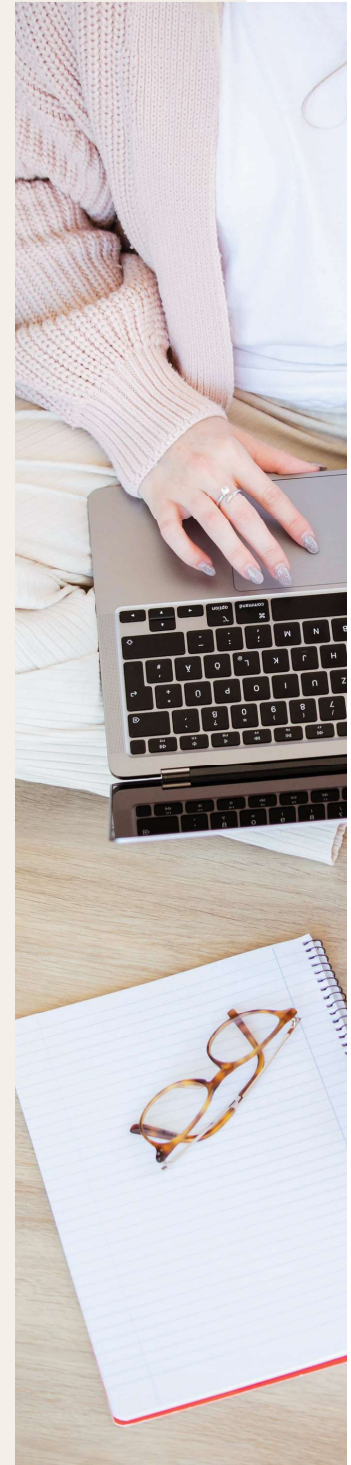
## Körpersignale beobachten

Schreibe auf, welche körperlichen Anzeichen du in einem Streit zuerst bemerkst:

- Herzfrequenz
- Muskelspannung
- Atemrhythmus
- Hitzegefühl
- Zittern, Druckgefühl in Brust oder Magen

➔ Bewerte sie auf einer Skala von 1–10 (1 = ruhig, 10 = völlige Überflutung).

So erkennst du deine individuelle Schwelle, ab wann dein Nervensystem kippt.



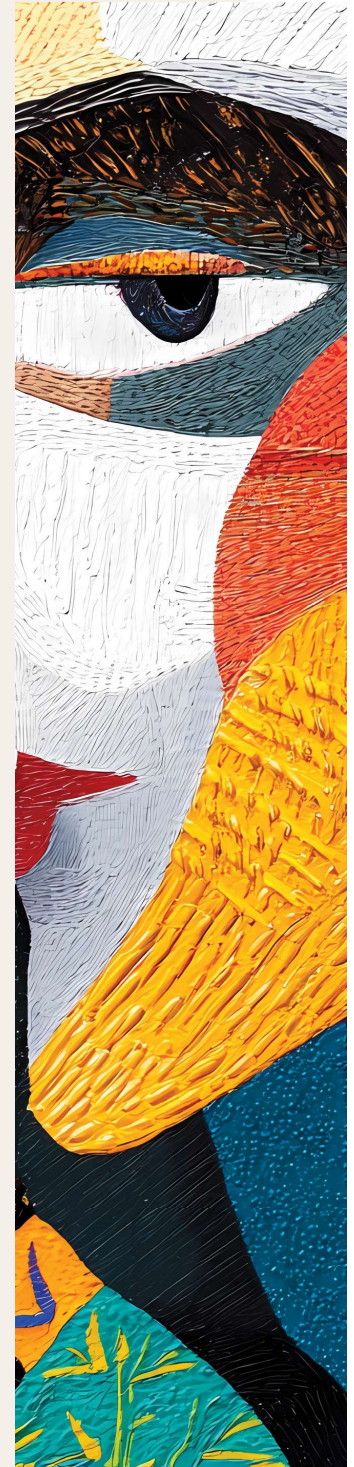
# 2.

## Orientierungs-Reset

Schau dich bewusst im Raum um.

Benenne innerlich 5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du spürst, 3 Dinge, die du hörst.

Warum: Das bringt dich aus der inneren Bedrohungsorientierung in den gegenwärtigen Moment – dein Gehirn signalisiert Sicherheit.



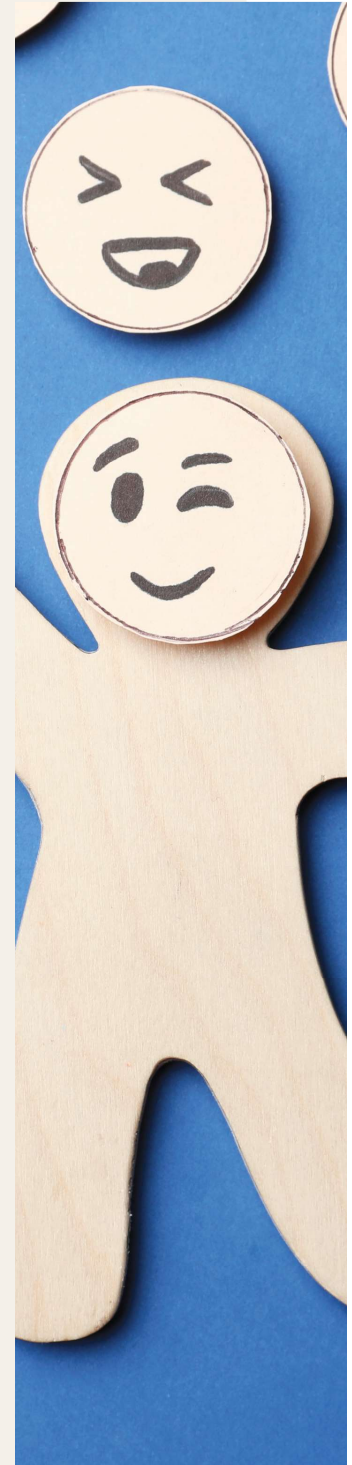
# 3.

„Sich selbst erden“

(somatische Regulation)

Lege eine Hand auf den Brustkorb, eine auf den Bauch. Atme tief in die untere Hand, bis du spürst, wie sich dein Atem verlangsamt.

Warum: Durch Berührung und Atmung aktivierst du parasympathische Zentren und reduzierst Cortisol binnen Minuten.



# 4.

## Time-out-Regel

Wenn du spürst, dass du „überflutest“ (Herzklopfen, Enge, Zittern):

- Sag es laut: „Ich merke, ich bin gerade überfordert.“
- Verlasse kurz die Situation, aber kündige Rückkehr an („Ich komme in 10 Minuten zurück“).

Warum: Trennung ohne Abbruch. Sie schützt Beziehung und Nervensystem gleichzeitig.



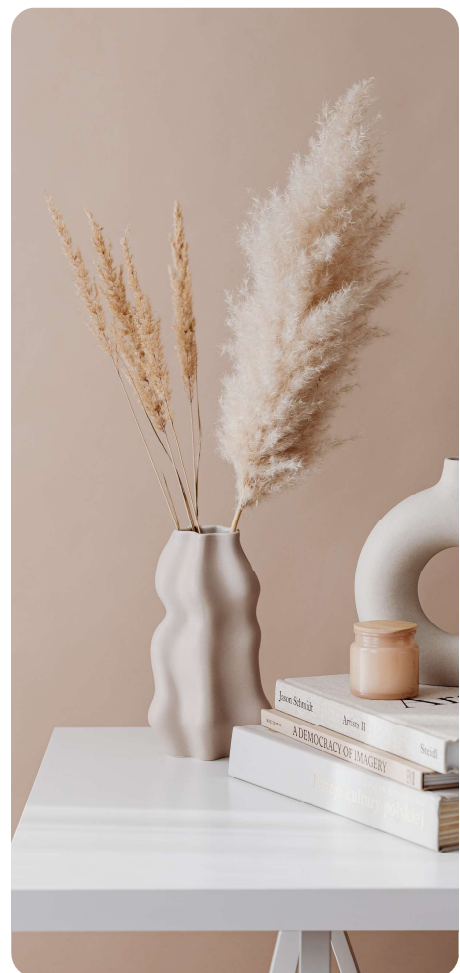
Wenn möglich: Setzt euch nach dem Streit bewusst nebeneinander, atmet gemeinsam ruhig, kein Reden.  
Warum: Nähe und Atemrhythmus synchronisieren das Nervensystem – Cortisol fällt, Oxytocin steigt.

## **Nachregulation - Den Körper zurück in Sicherheit führen**

### **Bewegung & Entladung**

Gehe kurz spazieren, bewege Arme und Schultern bewusst, lockere Kiefer und Hände.

Warum: Adrenalin wird über Bewegung biologisch abgebaut. Ohne Bewegung bleibt es im System und verstärkt Unruhe.



# Reflexion - Lernschleife

## Nach jedem Streit:

- Wann habe ich die erste körperliche Stressreaktion bemerkt?
- Welche Übung hat mir am meisten geholfen?
- Was hätte ich früher einsetzen können?

➔ Ziel: Wiederholung trainiert das Nervensystem. Mit der Zeit reagierst du früher, sanfter und bewusster.



*Danke, deine  
Alex*

Regulation ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von emotionaler Intelligenz.

Wer seinen Körper beruhigen kann, schafft Raum für Verbindung – nicht Kontrolle.



info@neues-beginnen.de  
www.neues-beginnen.de