

FRÜHKINDLICHE
ENTWICKLUNG

REGULATION

BINDUNG

FÜRSORGE
SCHUTZ

FEINFÜHLIGKEIT

SICHERHEIT

EXPLORATIONS-
VERHALTEN

BINDUNGS-
VERHALTEN



Ich brauche dich, damit Du meinen Erkundungsdrang unterstützt

EXPLORATIONSVERHALTEN

- Pass auf mich auf
- Hilf mir
- Freu Dich mit mir

FÜRSORGEVERHALTEN

Immer:
Sei größer,
stärker, klüger &
liebenswert

Wenn möglich:
Folge meinen
kindlichen
Bedürfnissen

Wenn nötig:
Übernimm
die Leitung



Sichere Basis



KREIS DER SICHERHEIT

Wie Betreuungspersonen auf die Bedürfnisse ihrer Kinder achten

Sicherer Hafen



- Beschütze mich
- Tröste mich
- Freu Dich an mir
- Ordne meine Gefühle

BINDUNGSVERHALTEN

Ich brauche dich, damit Du mich willkommen heißt, wenn ich zu Dir komme



BEDÜRFNIS- ORIENTIERUNG

VERHALTEN

GEFÜHLE

BEDÜRFNISSE

WÜNSCHE





Drei-geteiltes GEHIRN

DENKHIRN
 „Professoren-Gehirn“
 Großhirnrinde - Präfrontaler Cortex

Denken, Sprache, Planung, Bewusstsein, Impulskontrolle, Selbstregulation,...

Was kann ich neues lernen?

EMOTIONALES Gehirn
 „Säugetiergehirn“ - Limbisches System

Nonverbale Kommunikation, Intuition, Gefühle,...

Mit Hippocampus (Bremspedal-Bibliothek) und Amygdala (Gaspedal- Alarmsystem)

Werde ich geliebt?
 Bin ich wichtig?

REIZ

STRESS

Was passiert im KÖRPER des Kindes, das im Stress und „außer sich ist“, wenn TROST oder ZUWENDUNG fehlt?

Muskelanspannung		VIEL Adrenalin
beschleunigte Atmung, Atemnot		VIEL Stresshormon Cortisol
erhöhter Herzschlag		KEIN Oxytocin
Schwitzen, rote Flecken		KEINE Aktivität des VAGUSNERV
		„Reptiliengehirn“ →

SENSORISCHES Gehirn
 „Reptiliengehirn“ - Stammhirn

Instinkt, Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Temperatur, Zellerneuerung, Reflexe, Immunsystem, Stoffwechsel,...

Überlebensprogramm:
 Flucht – Kampf - Erstarrung

Bin ich in Sicherheit?

Ich
Sicherheit?

BINDUNGS-SYSTEM

hemmt

STRESS-SYSTEM

durch

SICHERHEIT

& CO-REGULATION

SICHERHEIT: durch UNS

- Blick- + Körperkontakt anbieten
- Interesse zeigen
- Präsenz zeigen
- Augenhöhe
- Verständnis zeigen
- Raum geben für Gefühle
- Zuhören (noch keine Lösung)
- Raumwechsel
- Bewegung
- kurze Sätze, Wiederholungen
- Spiel

ADRENALIN

OXYTOCIN

CORTISOL

VAGUS-NERV

SICHERHEIT:

- feste Strukturen, Abläufe,
Tagesablauf, Raum
- feste Bezugspersonen
- Regeln aushandeln, kennen
- Alternativen anbieten
- Rituale
- vertretene Objekte, ...

Wie kann ich /
Eltern Kinder in
ihrer Emotionsregulation
unterstützen?

Bücher

Papilio

Giraffensprache

Mutmacher to go

Gefühlskarten

Gefühlsinterview

Kindersprechstunde

Brill Eisen

Kindersprechstunde

Kinderkonferenz / Parlament

Gefühle
Spiegel n
(Worte
geben)

In Verbin-
dung bleiben
Blickkontakt
halten

Sport -
und
Bewegungs-
angebote

Gefühls-
monster an
der Wand

Gefühle
erlauben

sensorische
Übungen
anbieten

miteinander
reden

Rückzugs-
orte
schaffen

Wut -
Tippi

Tröste-
eule

BEDÜRFNIS-/EMOTIONS-REGULATIONSSTRATEGIEN

VERHALTEN

- Pass auf mich auf
- Hilf mir
- Freu Dich mit mir

SICHERHEIT

n auf die Bedürfnisse
richten

Ich brauche dich, damit Du mich willkommen heißt, wenn ich zu Dir komme

Emotionsregulation:
RÜCKZUG

Rückzug
Verstecken

MALEN

Verstummen

Blickkontakt vermeiden oder abbrechen, Wegschauen,
Hand vor das Gesicht legen,

Einschließen
Maximale Blickabwendung
weggehen, wegkrabbeln,

Emotionsregulation:
SELBSTBERUHIGUNG

KUSCHEL-TIER

SCHNULLER

ESSEN

tanzen

Umher-laufen
Bewegung

Selbst-berühren

Kuscheltier
Schnuffel-tuch

Schaukeln

„Tröste-eule“

Musik

„nuckeln“

Emotionsregulation:
EXTERNALISIEREN

SCHREIEN
STAMPFEN

WEINEN

Schlagen

Boxsack

beißen

Treten

Hauen

Beleidigen

INTERAKTIVE
Emotionsregulation

Pecken

REDEN
(SICH MITTEILEN
ERKLÄREN)

EINEN FREUND
AUFsuchen

NÄHE
SUCHEN

Kuscheln

Arme
heben
(„arm!“)

„Schob
Sitz“

Körper-
kontakt

Verbündet
Suchen

LÄCHELN

KOGNITIVE
Emotionsregulation

KIND ... im Stress

Wie reguliert sich das Kind
(SELBST-REGULATION)?

Wie unterstütze/reguliere ich das Kind
(CO-REGULATION)?

...skunde
...ferenz / Parlament