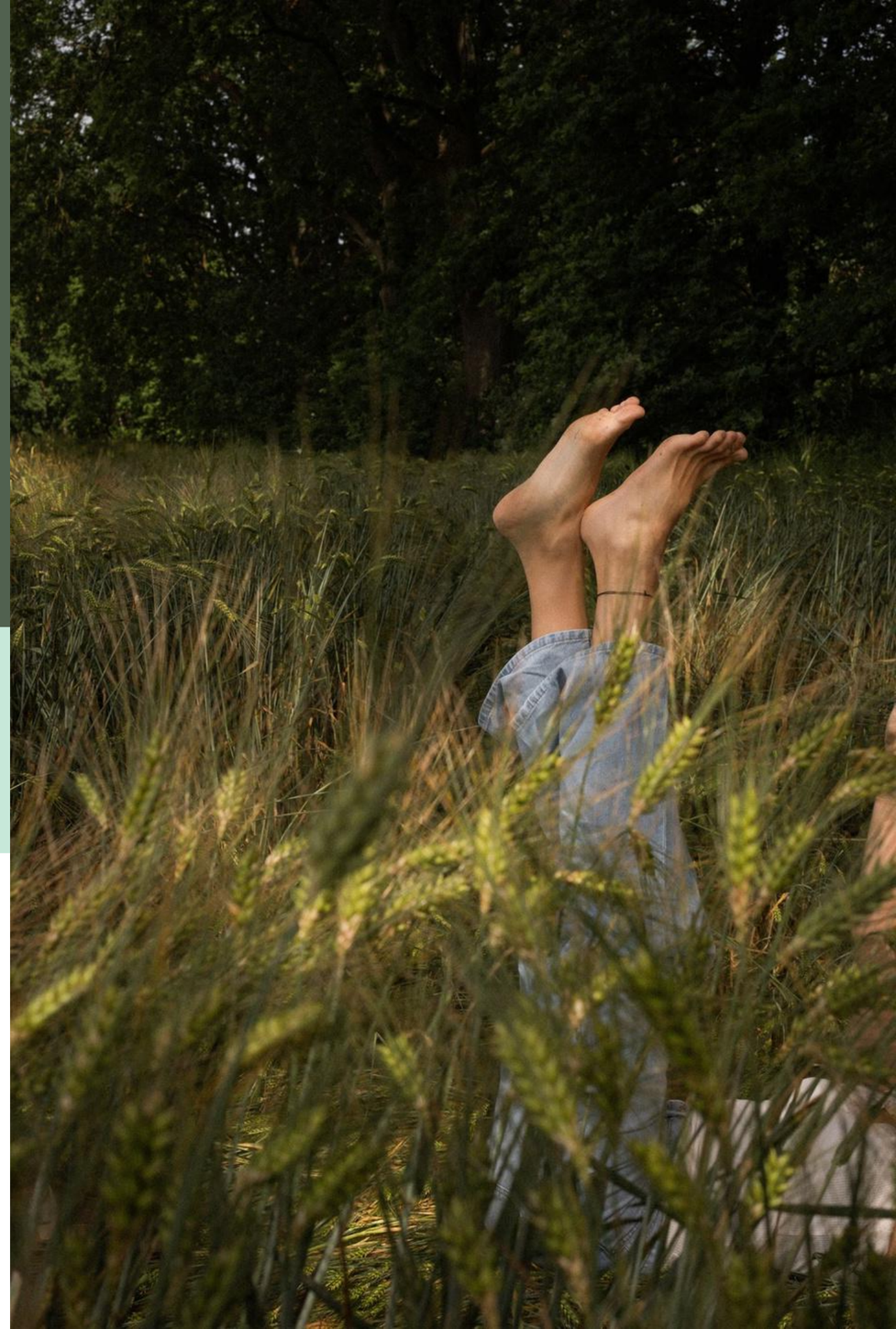
In Balance bleiben, Kinder stärken, Halt geben

Selbst- und Co-Regulation in der Kita

Ineke Eilers

29. Oktober 2026

FREIE KITATRÄGER



Selbstregulation im Lebensverlauf



zeigen häufiger angemessenes Sozialverhalten, geraten seltener in Konflikte



mehr Emotionswissen, bessere Bedürfniskommunikation und mehr Handlungsstrategien



mehr Engagement in Klasse und Schule
höhere Konzentration und Aufmerksamkeit
bessere Leistungen



bessere soziale Fähigkeiten
seltener Opfer und Täter
weniger internalisierende/ externalisierende Probleme
seltener Drogenkonsum



höhere psychische Gesundheit
höhere physische Gesundheit
besserer Umgang mit Stress
höhere Resilienz

höhere Bildungsbeschlüsse
geringere Wahrscheinlichkeit für Langzeitarbeitslosige
bessere Flexibilität und Anpassbarkeit



(vgl. Robson et al. 2020, Silkenbeumer et al. 2016, S. 12, Eilers 2026a, S. 6, Murray et al. 2015, S. 9, IZB o.J., S. 15)

© Ineke Eilers

Selbstregulation als “Future Skill”



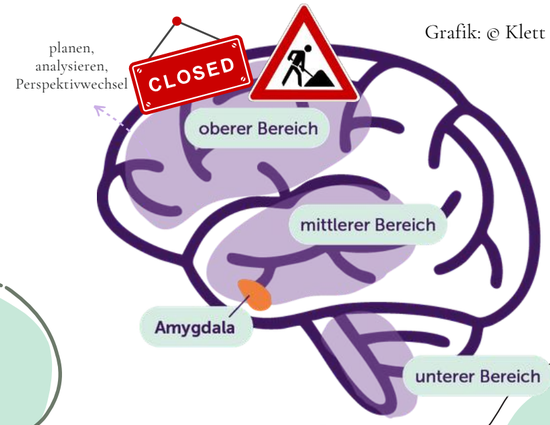
Selbstregulation

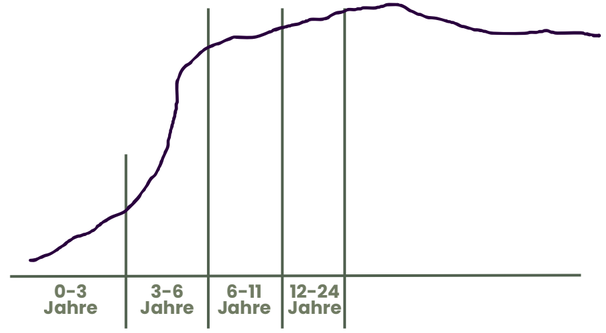
beschreibt das bewusste Wahrnehmen und Beeinflussen eigener physischer, emotionaler und psychischer Zustände.
Sie ist die Voraussetzung dafür, das eigene Verhalten zu steuern – in Hinblick auf die eigene innere Balance, selbst gesetzte Ziele, äußere Erfordernisse und das gelingende Miteinander in sozialen Beziehungen.

(vgl. Eilers 2026a, S. 45)

© Ineke Eilers

Grafik: © Klett Kita GmbH, Stuttgart

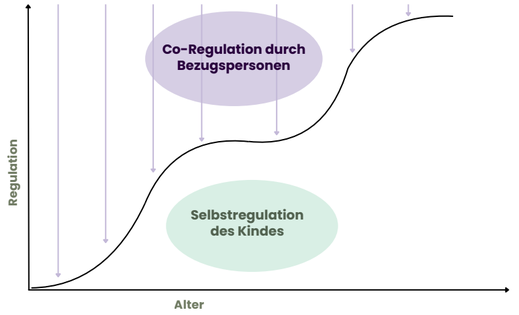




Selbstregulation

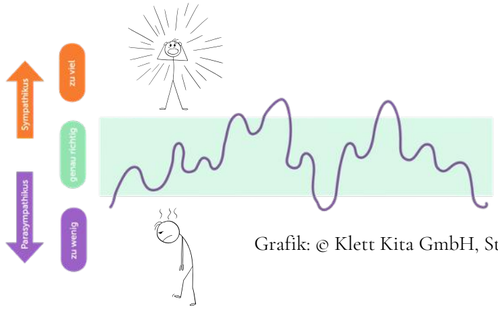
ist abhängig von

- Kontext
- Gehirn-entwicklung
- Exekutiven Funktionen
- Co-Regulation
- Stress
- Neurodivergenz
- Neurophysiologische und sensorischer Verarbeitung



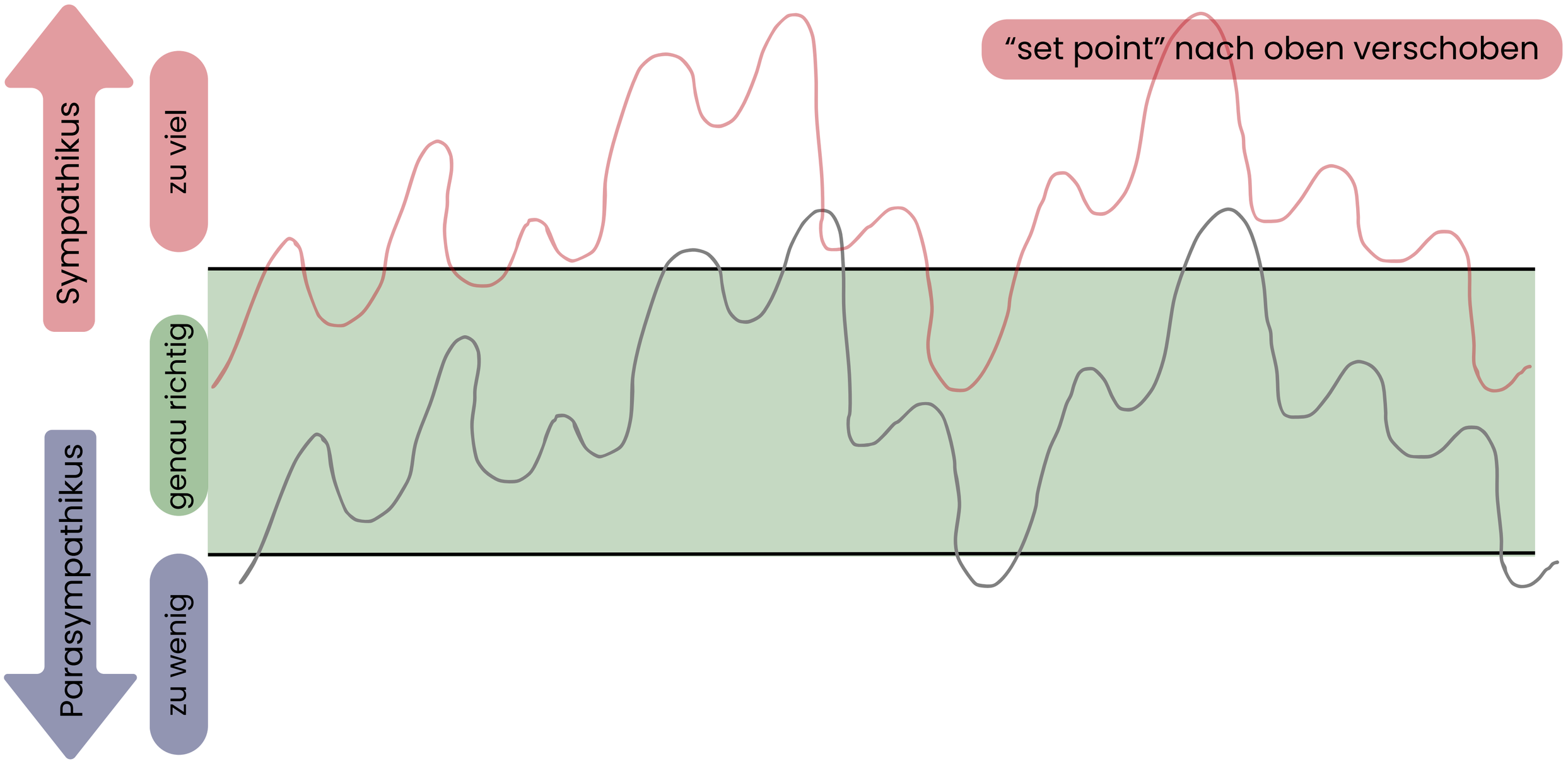


Grafik mit KI erstellt



Grafik: © Klett Kita GmbH, Stuttgart

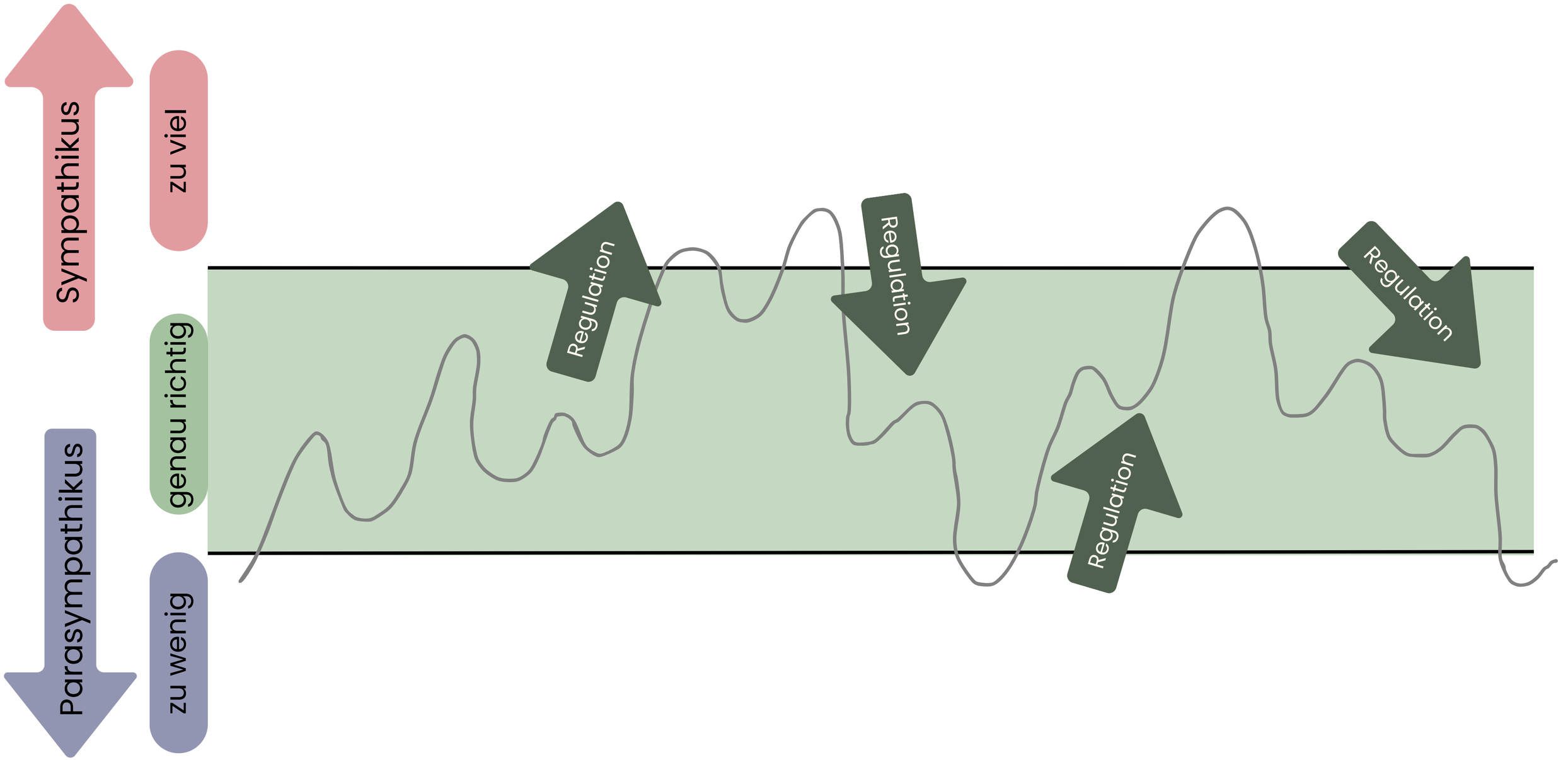
Das Stresstoleranzfenster



Eilers 2026a, S. 16-23

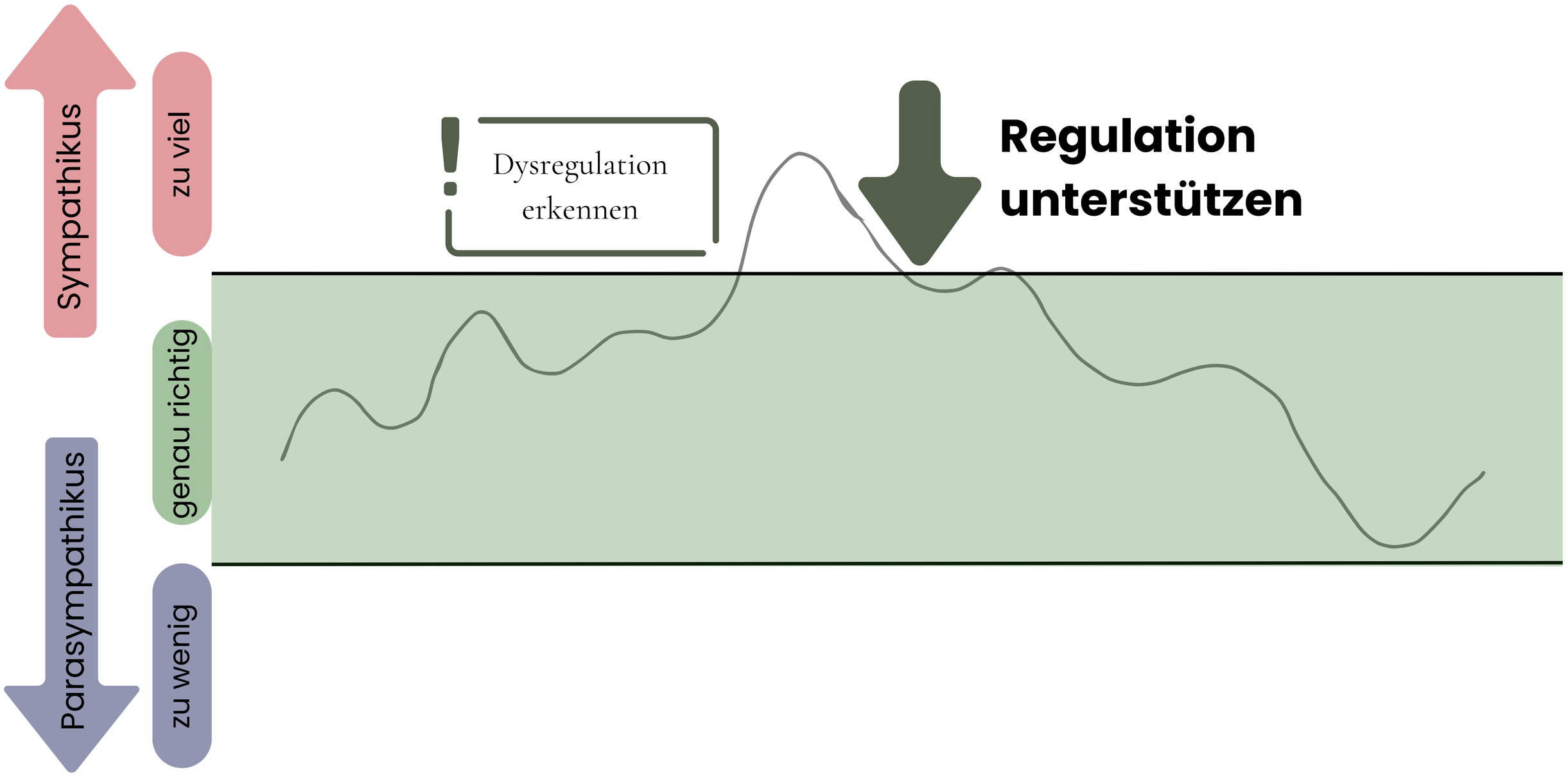
© Ineke Eilers

Das Stresstoleranzfenster



© Ineke Eilers

Das Stresstoleranzfenster



© Ineke Eilers

Entwicklung von Stressreaktionen

- Reaktionsmuster werden schon im Mutterleib angelegt und in den ersten Lebensjahren entscheidend geprägt
  (Bauer, 2013, S. 48–49, 51)
- intensiver, wiederkehrender oder anhaltender Stress in den ersten Lebensjahren wirkt sich auf das Stresserleben als Erwachsener aus
  (NSCDC, 2014, S. 4; Bauer, 2016, S. 161)
- ist die Regulationskompetenz von Eltern geschwächt (z.B. durch eine psychische Erkrankung), wirkt sich dies auch auf die Regulationsfähigkeit der Kinder aus
  (Hänelt et al. 2024, S.1359)
- generationenübergreifende Belastung und Resilienz
  (Yehuda & Lehrner, 2018, S. 252)



Selbstregulation und Stress

- Stress als grundsätzlich normaler Teil der Entwicklung mit dem Potenzial, Problemlösefähigkeiten und Resilienz zu entwickeln

- Stress und herausfordernde Emotionen machen es schwerer, bewusst und effektiv statt reaktiv zu handeln

- intensive/anhaltende/wiederkehrende Belastungen erhöhen die Notwendigkeit für gute Selbstregulation, **machen sie gleichzeitig jedoch auch deutlich schwieriger**

(vgl. Murray et al. 2015, S. 16-18)



Stress kann Selbstregulation erschweren!

© Ineke Eilers

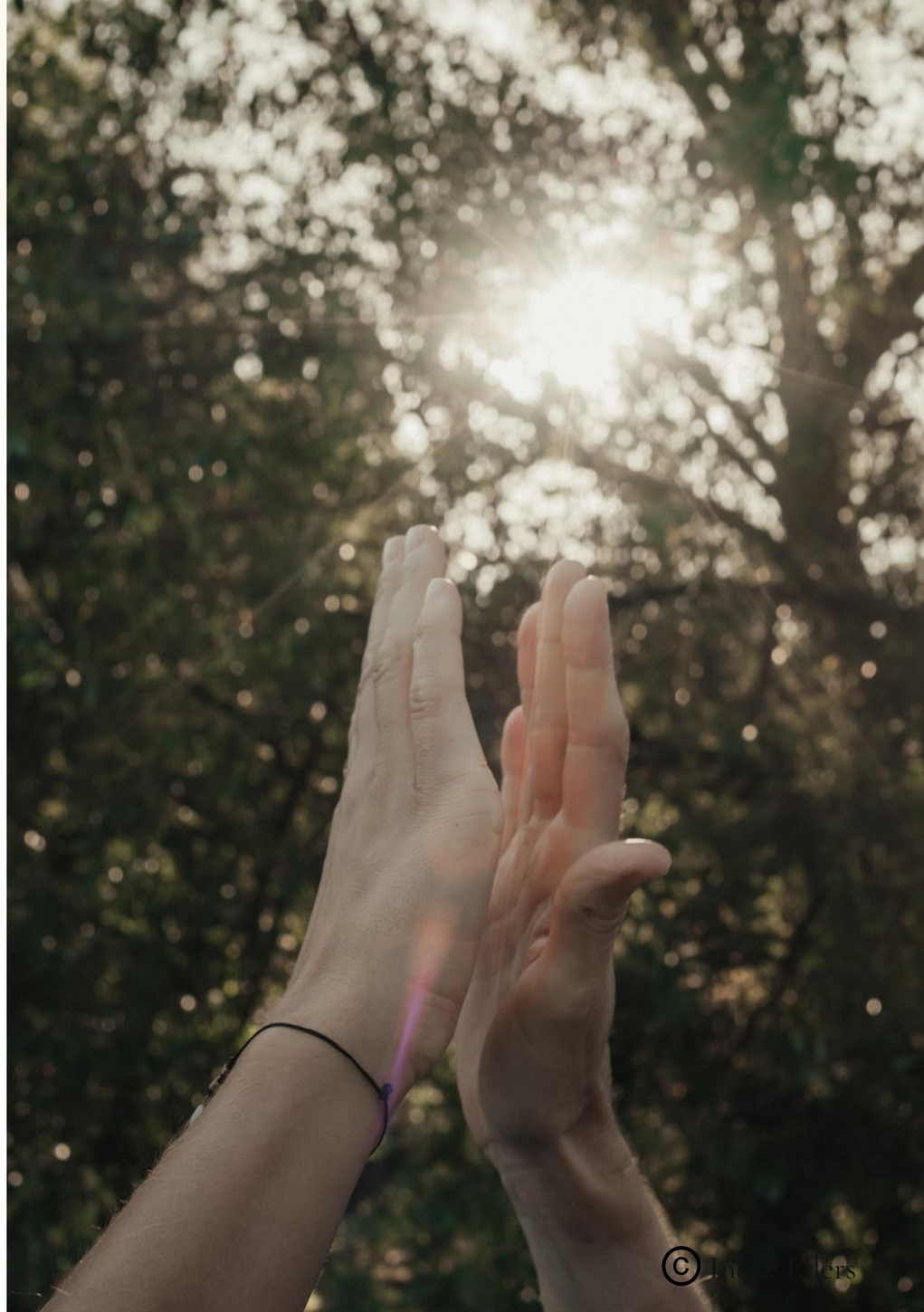
Selbstregulation durch Co-Regulation

- Selbstregulation wird von Kindern vor allem im Rahmen ihrer Beziehungen zu ihren Bindungspersonen erlernt
  (vgl. Eilers 2026a, S.47, Murray et al. 2015, S. 13)

- über 100 Studien zeigen: emotionale Wärme, unterstützender Kontext und feinfühlige Interaktionen haben eine tiefgreifende positive Wirkung auf die Entwicklung von Selbstregulation
  (vgl. Murray et al. 2015, S. 13, Hamoudi et al. 2015, S. 34)

- harsche Erziehungsmethoden und Gewalt hingegen gehen mit Schwierigkeiten in der Selbstregulation (Dysregulation, Problemen in sozialer Kompetenz und Impulskontrollle) einher
  (vgl. Murray et al. 2015, S. 13, Hamoudi et al. 2015, S. 34)

- Erwachsene können intensive oder anhaltende Stressreaktionen sowie Widrigkeiten “abpuffern”
  (vgl. Eilers 2026a, S.47-48; Murray et al. 2015, S. 14)



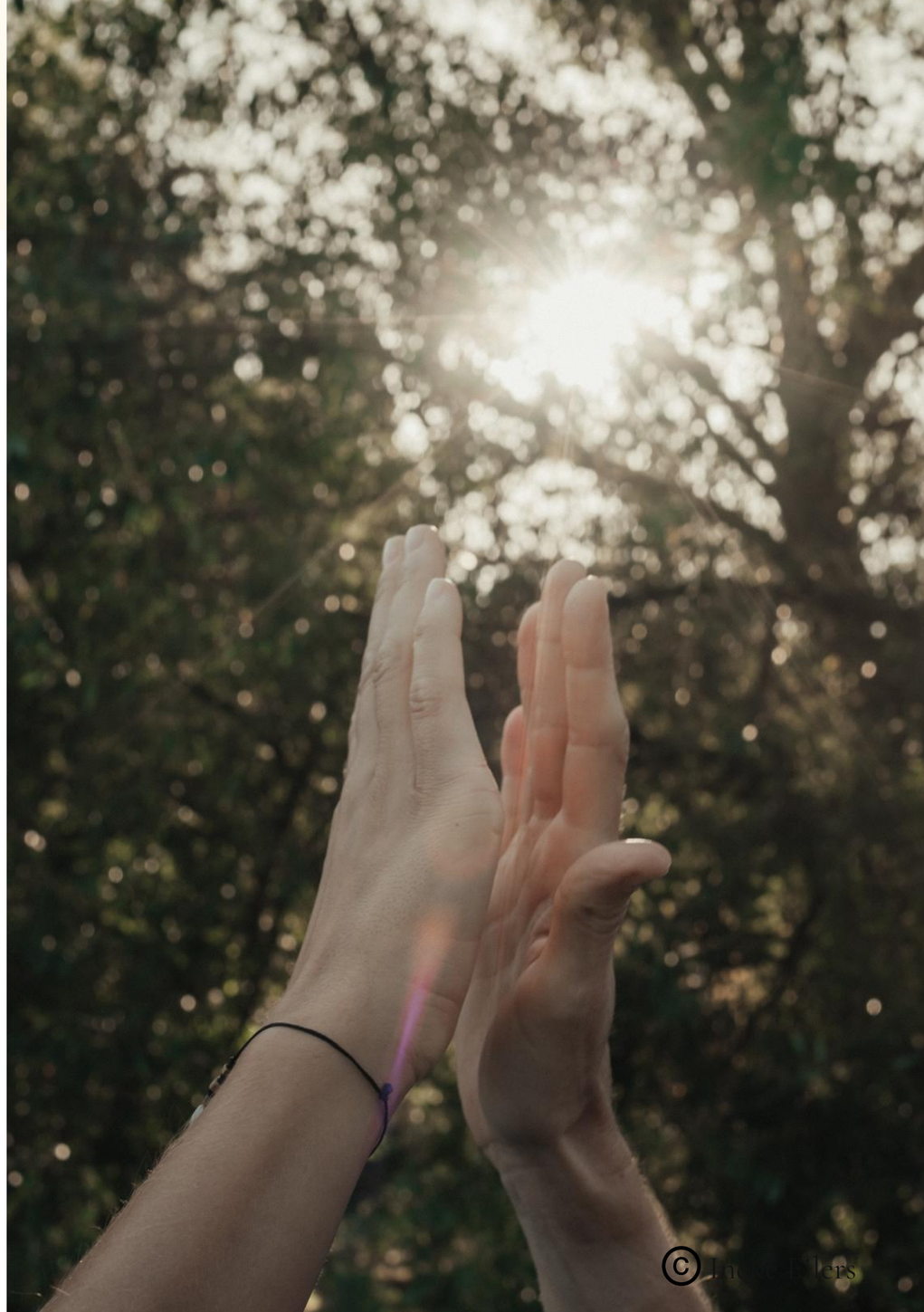
© Ina Eilers

Selbstregulation durch Co-Regulation

Co-Regulation

beschreibt den Prozess, bei dem eine Person durch (bewusste oder unbewusste) Interaktion Einfluss auf die Regulation der Emotionen und des Erregungsniveau einer anderen Person nimmt.

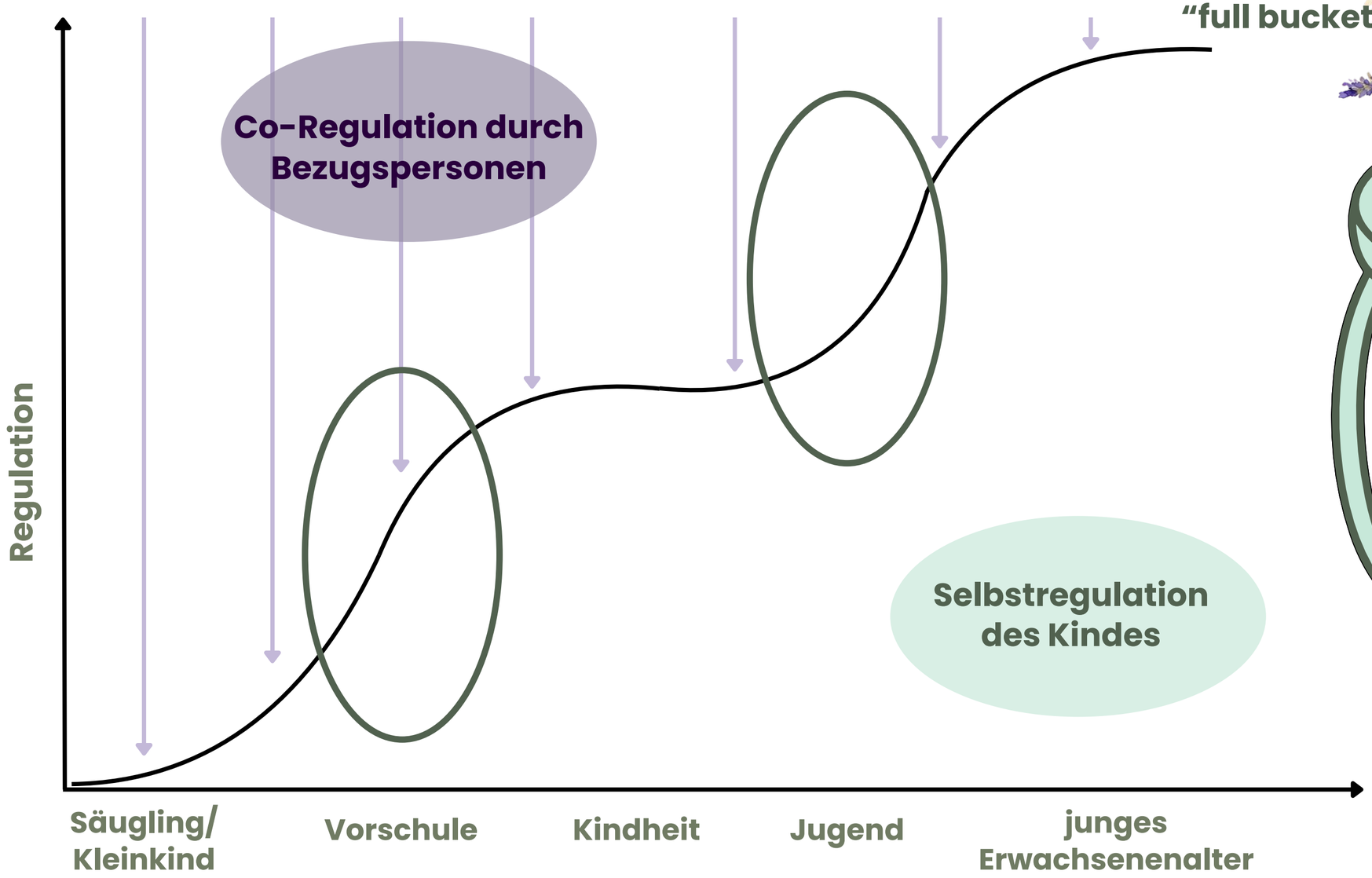
(Eilers 2026a, S, 48)



© Ina Eilers

Entwicklung von Co-Regulation

nach Murray et al (2015), S. 20





© Ineke Eilers

Niveaus der Selbstregulation



Co-Regulation



Kooperation



Gegenwartsbezogene Selbstregulation



Zukunftsbezogene Selbstregulation

(vgl. Seeger & Holodynski 2022, S. 36-41)
Bilder: KI-generiert (Canva-AI)

© Ineke Eilers

Kinder lernen Selbstregulation durch Co-Regulation!

© Ineke Eilers

Ebenen der verbalen Co-Regulation

Basis

Wahrnehmen, Würdigen, Akzeptieren, Benennen, Übersetzen

gefühlshemmende Sätze vermeiden, Gefühle benennen und Bedürfnisse übersetzen, z.B. Ja-Mantra

(Hohmann & Wedewardt 2024, S. 61-73)

zunehmender Zugriff auf eigene Selbstregulations-kompetenzen

die stellvertretende Regulation durch direkte Hilfe

ggf. mit Körperkontakt

die Unterstützung und Anleitung bei der Anwendung einer Regulationsstrategie

konkrete Vorschläge für verschiedene Verhaltensweisen, die das Repertoire des Kindes erweitern

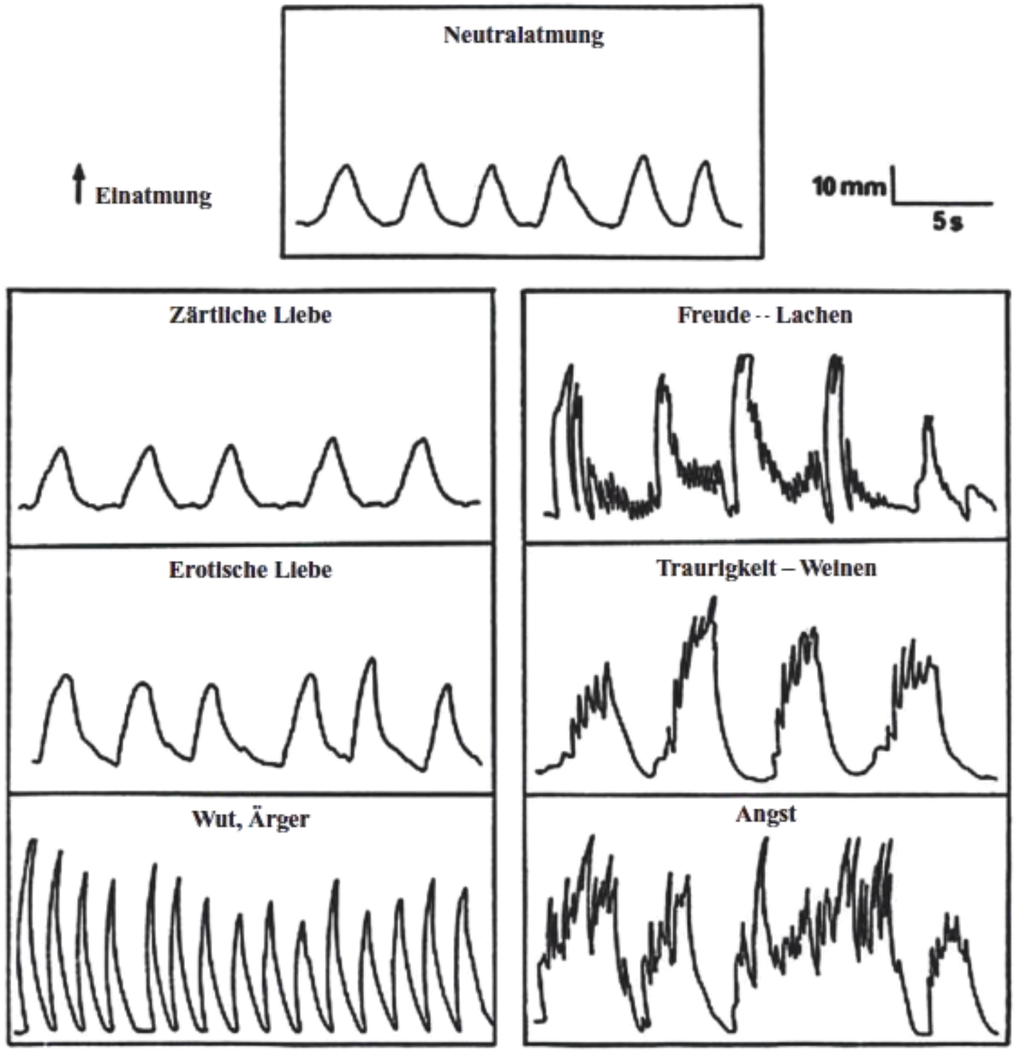
das Hinweisen auf eigenständige Möglichkeiten der Regulation

metakognitiver Hinweis auf das eigene Repertoire, aus dem das Kind selbstbestimmt wählen kann

(Silkenbeumer et al., 2016, S. 17-20)

© Ineke Eilers

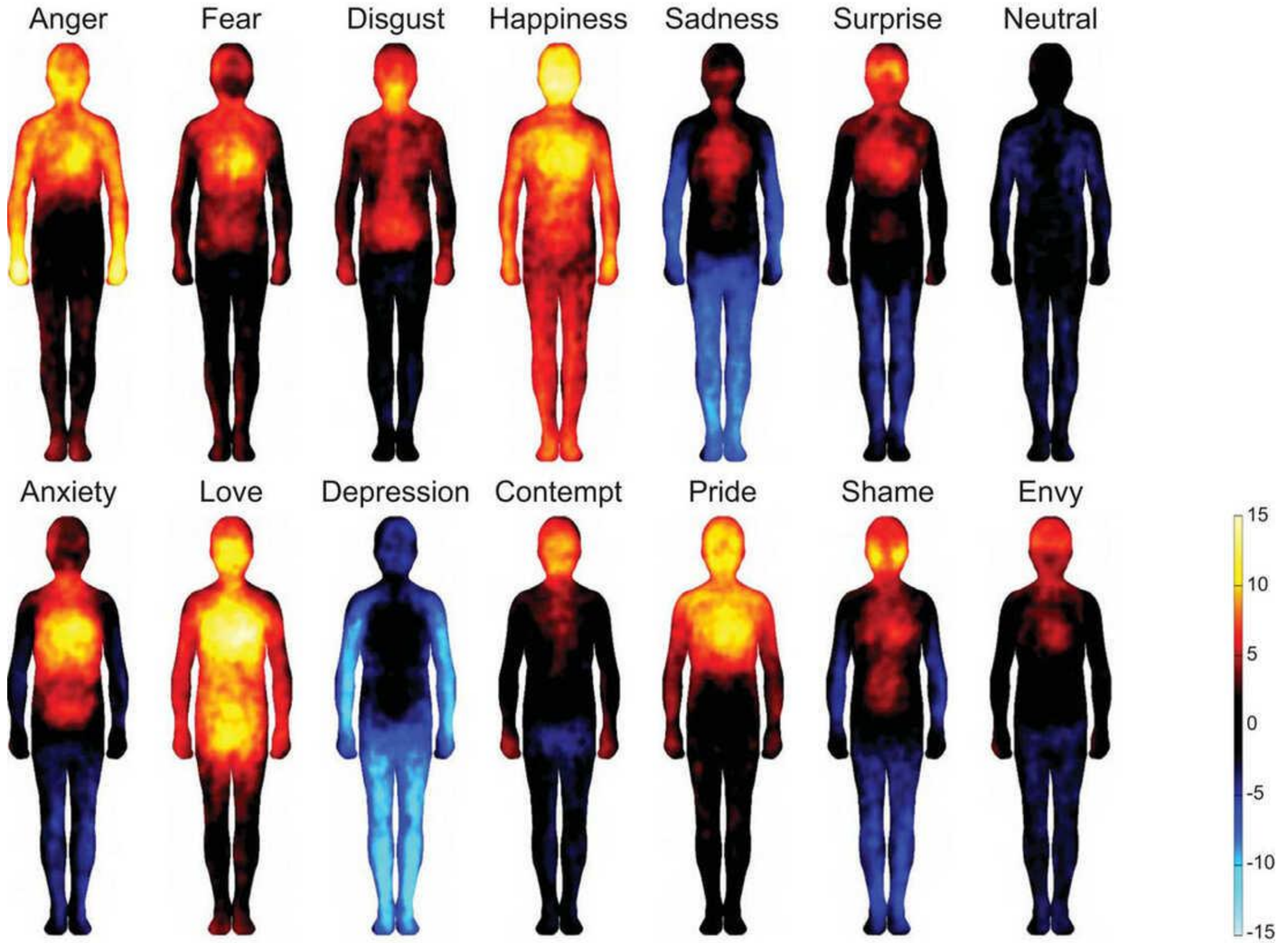
Emotionen sind “Ganzkörperphänomene”



(vgl. Theßen 2012, S. 323)

© Ineke Eilers

Emotionen sind “Ganzkörperphänomene”



(Nummenmaa et al. 2014, S. 674)

© Ineke Eilers

Emotionen sind “Ganzkörperphänomene”



… nach innen gefühlt
(körperliche Resonanz)
(z.B. enge Brust, Kribbeln im Bauch, stockender Atem)

… nach außen ausgedrückt
(körperlicher Ausdruck)
(z.B. gerunzelte Stirn, schnelle Bewegungen, angespannte Körperhaltung)

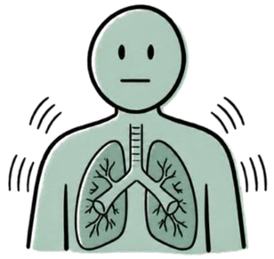
… haben eine Bewegungsrichtung
(auch wenn diese nicht immer tatsächlich realisiert wird)

“Bewegung des Selbst zum Objekt hin (z. B. Zuneigung, Trauer)
Bewegung des Selbst vom Objekt weg (z. B. Furcht)
Bewegung des Objekts zum Selbst (z. B. Begehren, Gier)
Bewegung des Objekts weg vom Selbst (z. B. Ekel, Wut)“
(Fuchs 2025, S. 78)

(vgl. Fuchs 2025, S. 76-79)

© Ineke Eilers

Nonverbale Co-Regulation



Atmung

schnellere, unregelmäßige Atmung, die in den Brustraum verlagert ist



Körper-haltung

angespannte Körperhaltung, v.a. Schultern und Nacken, unterer Rücken, Hüftbeuger Hände und Arme



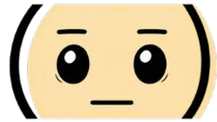
Gestik

schnelle, ruckartige, roborterartige, unvorhersehbare Bewegungen



Mimik

zusammengekniffene Augen, gerunzelte Stirn, gepresster Mund



Blick

Pupullen weiten Augenring-muskulatur spannt an



Stimme

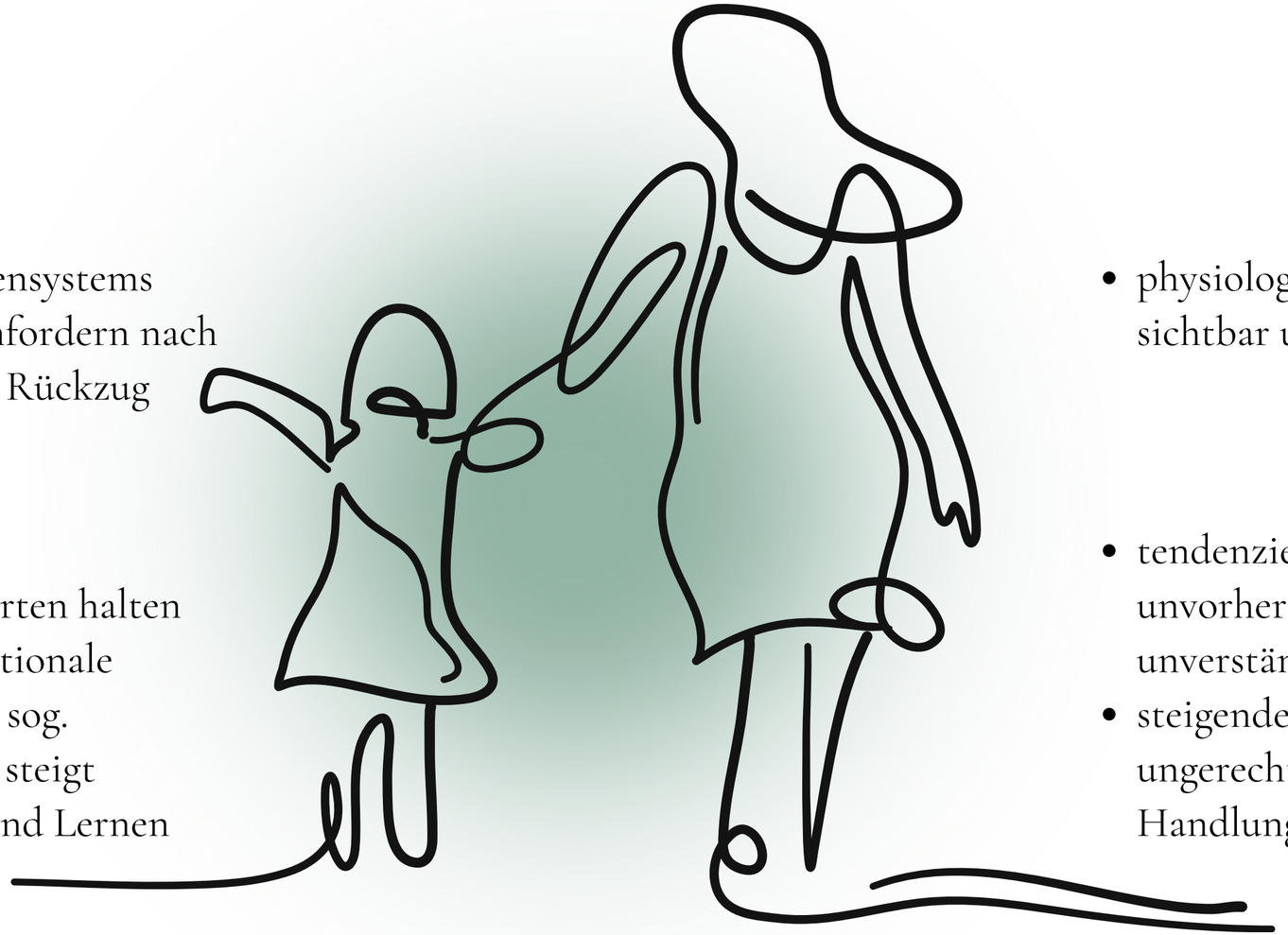
Stimmlippen spannen an Stimme klingt höher, schriller oder gepresst höheres Sprechtempo

Wir verkörpern unseren geistigen und emotionalen Zustand!

Nonverbale Co-Regulation bei Stress und Belastung

- Aktivierung des Nervensystems
- Rückversicherung: Einfordern nach Aufmerksamkeit oder Rückzug

- physische Stressantworten halten an, Risiko für dysfunktionale Verhaltensweisen und sog. Regulationsstörungen steigt
- weniger Exploration und Lernen



- physiologische Stressreaktionen, sichtbar und unsichtbar

- tendenziell eher unzureichende, unvorhersehbare und unverständliche Reaktionen
- steigendes Risiko für ungeduldige, ungerechte oder übergriffige Handlungen

Eilers 2026a, S. 55-59

© Ineke Eilers

Ein gestresstes System kann ein gestresstes System nicht regulieren!

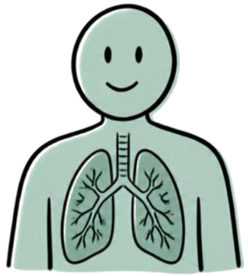
© Ineke Eilers

Video
Co-Regulation



https://www.youtube.com/watch?v=7FC4qRD1vn8

Nonverbale Co-Regulation



Atmung

tiefe, ruhige (Bauch-) Atmung



Körper-haltung

entspannte, offene Körperhaltung ohne viel Muskelspannung, auf Augenhöhe begeben



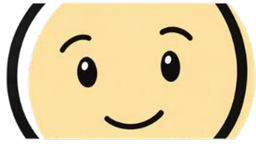
Gestik

langsame, ruhige Bewegungen



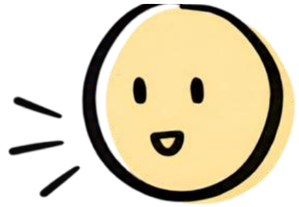
Mimik

gelassener, freundlicher Gesichtsausdruck



Blick

friedlicher, offener Blick, ohne Blickkontakt zu erzwingen

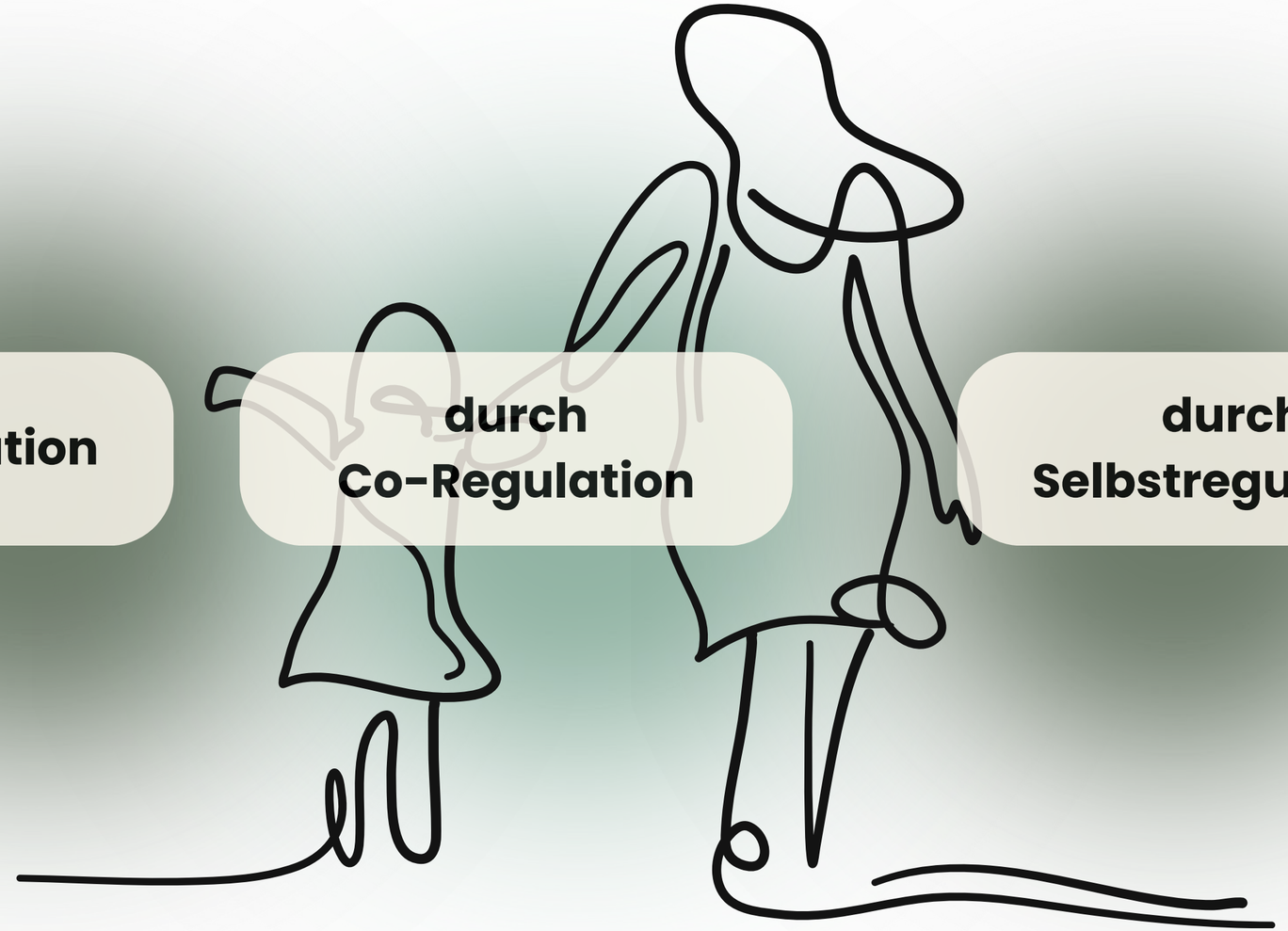


Stimme

ruhige Stimme, langsames Sprechtempo

Wir verkörpern unseren geistigen und emotionalen Zustand!

Kindliches und erwachsenes Wohlbefinden



Selbstregulation

durch Co-Regulation

durch Selbstregulation

© Ineke Eilers

Für gelingende Co-Regulation brauchen Erwachsene Selbstregulation!



- Stress kann Selbstregulation erschweren!
- Kinder lernen Selbstregulation durch Co-Regulation!
- Ein gestresstes System kann ein gestresstes System nicht regulieren!
- Für gelingende Co-Regulation brauchen Erwachsene Selbstregulation!



Essenziell für Pädagog*innen ist die Rückanbindung an die Wahrnehmung des eigenen Körpers,

weil „echte Nähe zum Kind nur dort möglich ist, wo die innere Verbindung zum eigenen Körper vorhanden ist.

In einfachen Worten ausgedrückt heißt das:

**Um den Anderen zu spüren,
musst du dich selbst spüren!”**

(Harms 2016, S. 121)

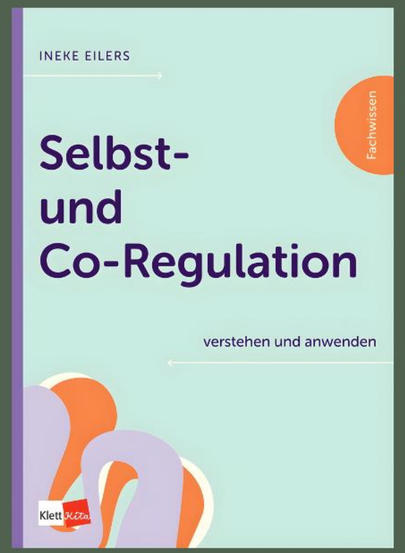


REGULATION als zentrale Zukunftskompetenz
RESILIENZ als Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit
RESONANZ als lebendige Form der Beziehung



Fachberatung, Fortbildungen und Vorträge







erscheint im Januar!

www.inekeeilers.de
info@inekeeilers.de
ineke.ei

Quellen

Fotos

Janine Oswald (https://janineoswald.de/)
Alina Atzler (https://www.alina-atzler.de/)

- Bauer, J. (2013): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München: Piper.
- Bauer, J. (2016): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. München: Heyne.
- Eilers, I. (2026a): Selbst- und Co-Regulation verstehen und anwenden. Stuttgart: Klett Kita.
- Eilers, I. (2026b). Zusammenhang von kindlichem Stress und erwachsenem Wohlbefinden. In: nifbe (Hrsg.). Wohlbefinden und Resilienz in der KiTa. Kind - Fachkraft - Organisation. S. 69-79. Freiburg: Herder.
- Fogel, A. (2013): Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition. Stuttgart: Schattauer.
- Fonagy, P. & Target, M. (2004). Frühe Interaktion und Selbstregulation. In: A. Streeck-Fischer (Hrsg.): Adoleszens-Bindung-Destruktivität (S. 105-135). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hamoudi, A.; Murray, D. W.; Sorensen, L., & Fontaine, A. (2015). Self-Regulation and Toxic Stress Report 2: A Review of Ecological, Biological, and Developmental Studies of Self-Regulation and Stress. OPRE Report # 2015-30, Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Online Verfügbar unter: https://acf.gov/sites/default/files/documents/acf_report_2_rev_022415_final_508_0.pdf
- Hänelt, M.; Neumann, A.; Lux, U. & Renner, I. (2024): Aufwachsen in einem psychisch belasteten Familienumfeld: Ergebnisse der bundesweit repräsentativen Studie „Kinder in Deutschland 0–3 2022“. Bundesgesundheitsbl. 67, 1359–1367. https://doi.org/10.1007/s00103-024-03979-2
- Harms, T. (2016): Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Hohmann, K. & Wedewardt, L. (2024). Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten. Freiburg: Heder.
- Initiative Zukunftsbildung (IZB) (o.J.): Die Vision. Bildung braucht Vision – Zukunftsbildung in Kita und Grundschule gestalten. Online Verfügbar unter: https://files.initiative-zukunftsbildung.de/vision/IZB_Gesamtversion2025.pdf
- Isager, M. (2016): Marte Meo konkret. Norderstedt: Books on Demand.
- Leopoldina Nationale Akademie der Wissenschaft (LNAW) (2024): Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen. https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_01157
- Murray, D. W.; Rosanbalm, K.; Christopoulos, C. & Hamoudi, A. (2015). Self-Regulation and Toxic Stress Report 1: Foundations for Understanding Self-Regulation from an Applied Perspective. OPRE Report, Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Online Verfügbar unter: https://acf.gov/sites/default/files/documents/report_1_foundations_paper_final_012715_submitted_508_0.pdf
- National Scientific Council on the Developing Child (NSCDC) (2014): Building the Brain's "Air Traffic Control" System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function. Online Verfügbar unter: https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/How-Early-Experiences-Shape-the-Development-of-Executive-Function.pdf
- Robson, D. A.; Allen, M. S.; Howard, S. J. (2020): Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. Psychol Bull. 2020 Apr;146(4):324-354. doi: 10.1037/bul0000227.
- Seeger, D. & Holodynski, M. (2022): Bildung in der Kita organisieren (BIKO). Entwicklung - Diagnostik - Förderung. Stuttgart: Kohlhammer.
- Silkenbeumer, J.; Schiller, E.-M.; Holodynski, M. & Kärtner, J. (2016): The role of co-regulation for the development of social-emotional competence. Journal of Self-Regulation and Regulation, 2, 11–26. https://doi.org/10.11588/josar.2016.2.34351
- Tures (2025). Das überdrehte Kind? Regulationsstrategien in den pädagogischen Alltag integrieren. In: Tures, A. (Hrsg.). Das schwierige Kind? S. 84-105. Cornelsen: Berlin.
- Yehuda, R. & Lehrner, A. (2018): Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. World Psychiatry, 17(3), 243–257. doi: 10.1002/wps.20568.
- Zimmer, R. & Martzy, F. (2014): Psychomotorik von Anfang an. nifbe-Themenheft Nr. 23. Online verfügbar unter: https://nifbe.de/wp-content/uploads/2025/02/psychomotorik-online.pdf