Selbstregulation – nicht ohne den Körper!

Somatische Methoden für Kinder und Fachkräfte

Ineke Eilers

29. Oktober 2026

FREIE KITATRÄGER

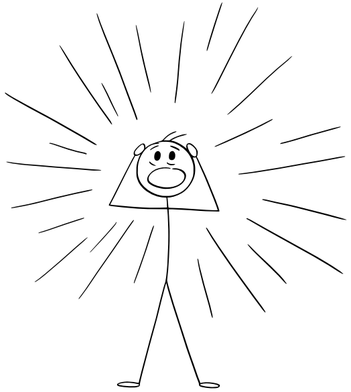


Das Stresstoleranzfenster

Sympathikus

zu viel

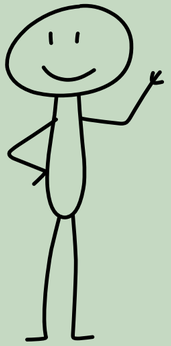
Fight or Flight



- (physische, psychische) Anspannung
- Überwältigung, Überforderung
- Unruhe, Rastlosigkeit
- Impulsivität

genau richtig

Flow

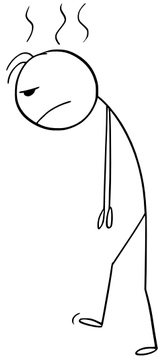


- Sicherheit, Verbundenheit
- im Hier & Jetzt
- Neugier, Offenheit, Kreativität
- gleichzeitiges Fühlen und Denken
- Empathie

Parasympathikus

zu wenig

Freeze

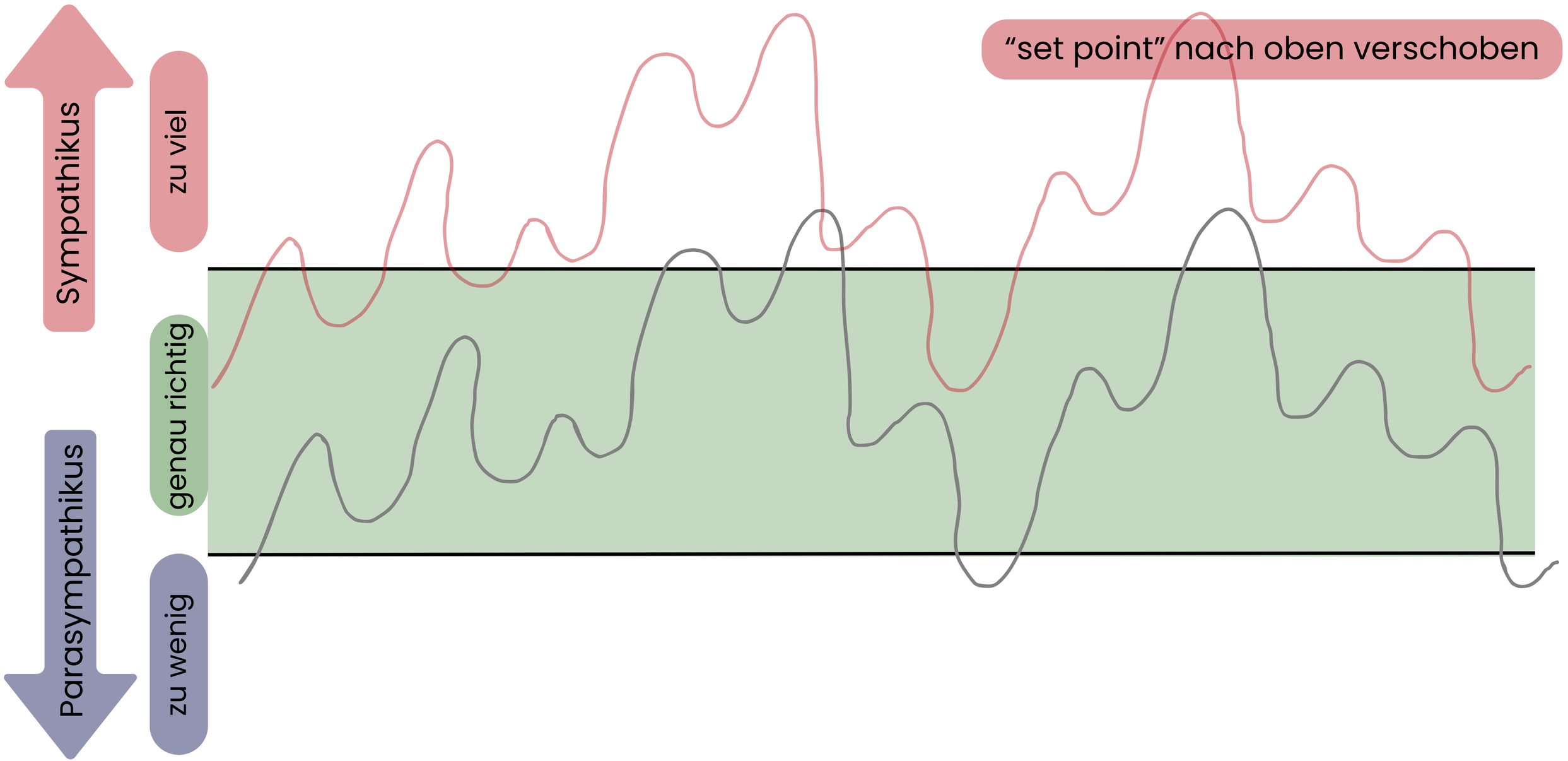


- Niedergeschlagenheit, Trägheit
- Leere, Passivität
- Immobilisation
- Rückzug
- Dissoziation

Eilers 2026a, S. 16-23

© Ineke Eilers

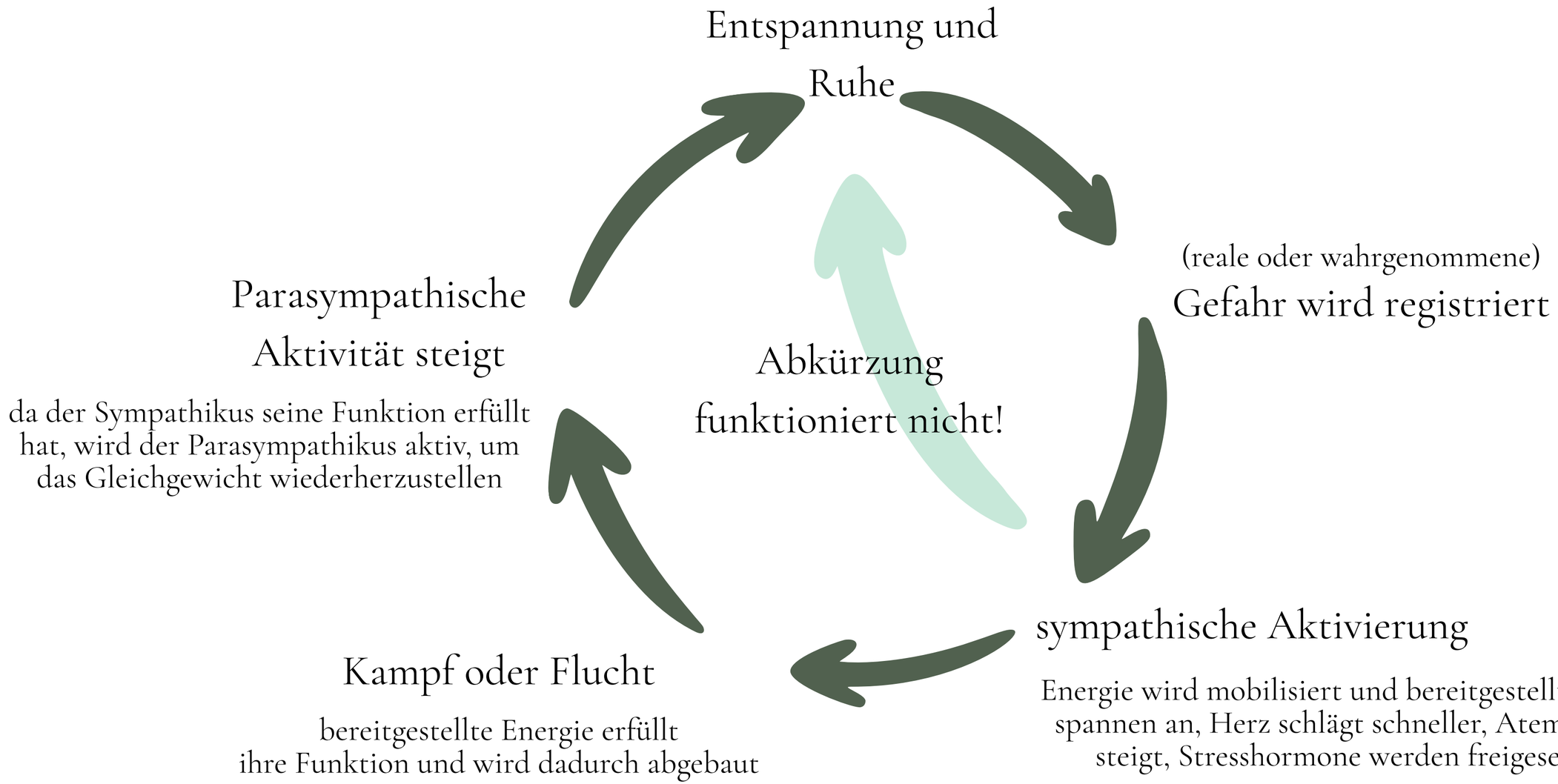
Das Stresstoleranzfenster



Eilers 2026a, S. 16-23

© Ineke Eilers

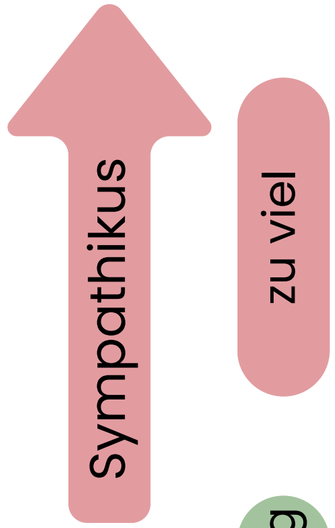
Der Kreislauf der Stressreaktion



(Eilers 2026, S. 146)

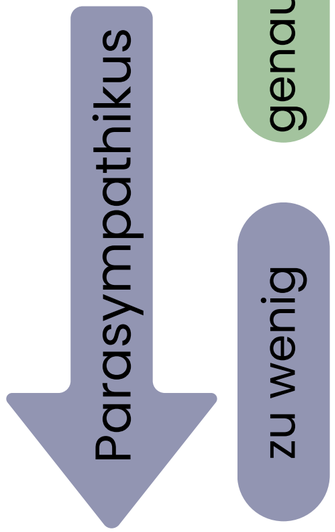
© Ineke Eilers

Selbstregulation mit dem Körper



zu viel

genau richtig



zu wenig

Fight or Flight

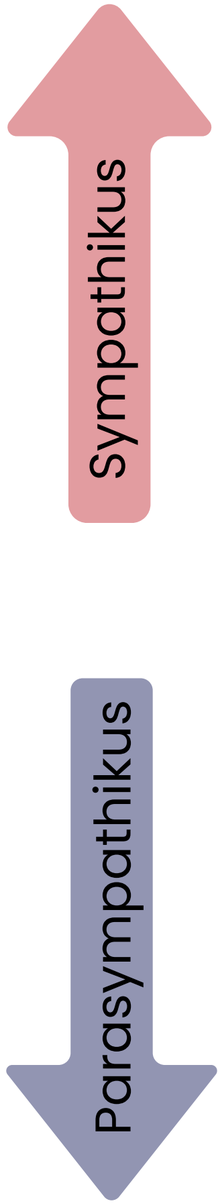
Da die muskuläre Energie für einen Kampf oder eine Flucht bereitgestellt wurde, kann die Energie durch die Simulation ähnlicher Bewegungen abgebaut werden.

Spannung abbauen
“von oben nach unten” regulieren

(vgl. Eilers 2026, S. 148)

© Ineke Eilers

Selbstregulation mit dem Körper



Fight

- Holzhacken nachahmen (mit oder ohne Gegenstand)
- etwas Schweres schieben (z. B. ein Turngerät oder einen Tisch)
- etwas fest drücken (z. B. die Wand „wegschieben“)
- etwas Schweres ziehen (z. B. an einem Seil)
- etwas Schweres werfen (z. B. schwere Bälle)
- ein Handtuch „auswringen“
- Zeitungen zerreißen

or

Flight

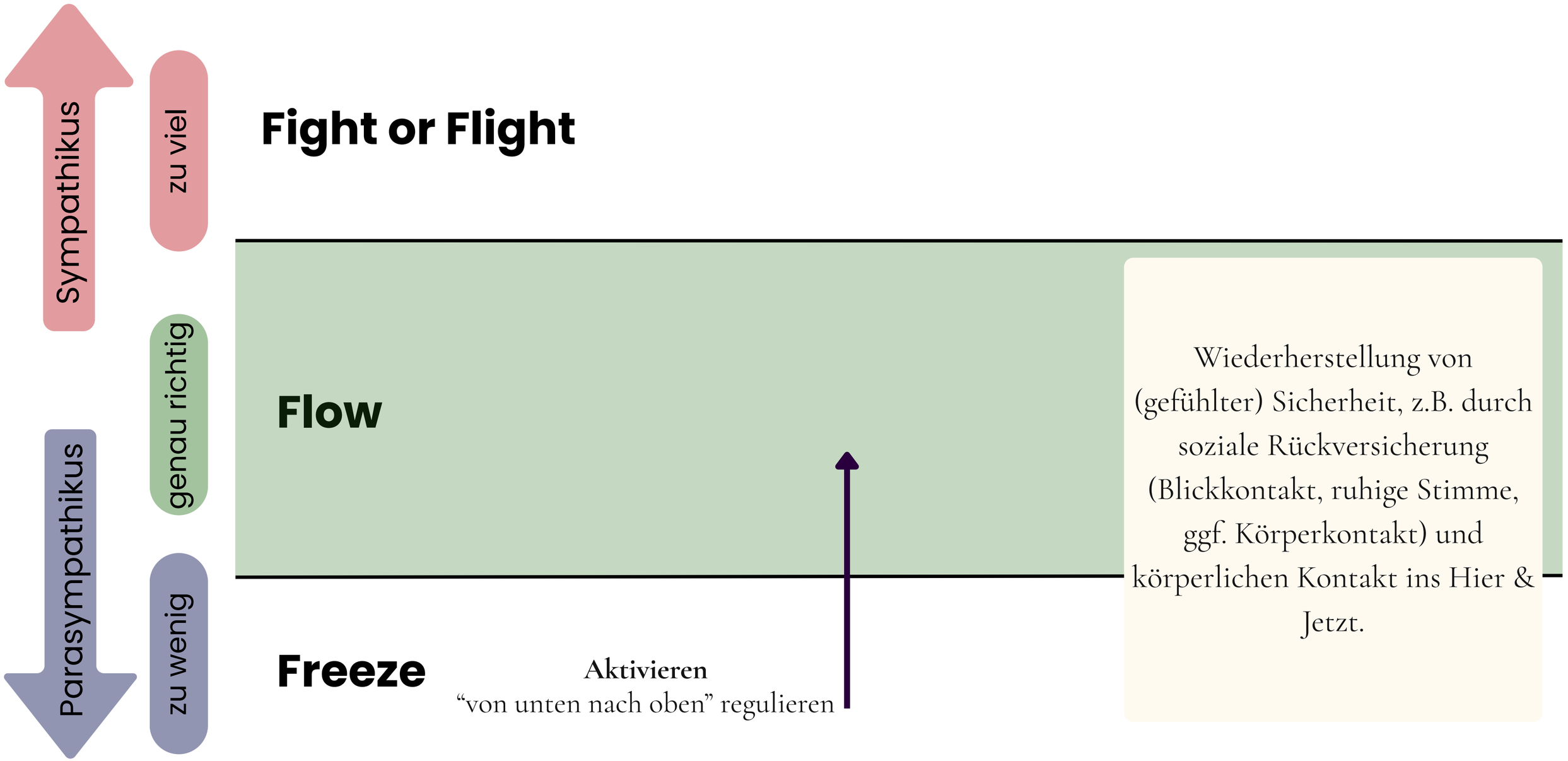
- schnelles Gehen oder Rennen
- Treppen herauf und herunter laufen
- Knie heben auf der Stelle
- Hampelmänner
- stampfen
- Den ganzen Körper schütteln, tanzen oder freies Auspowern zu Musik
- Seilspringen

Spannung abbauen
“von oben nach unten” regulieren

(vgl. Eilers 2026, S. 148)

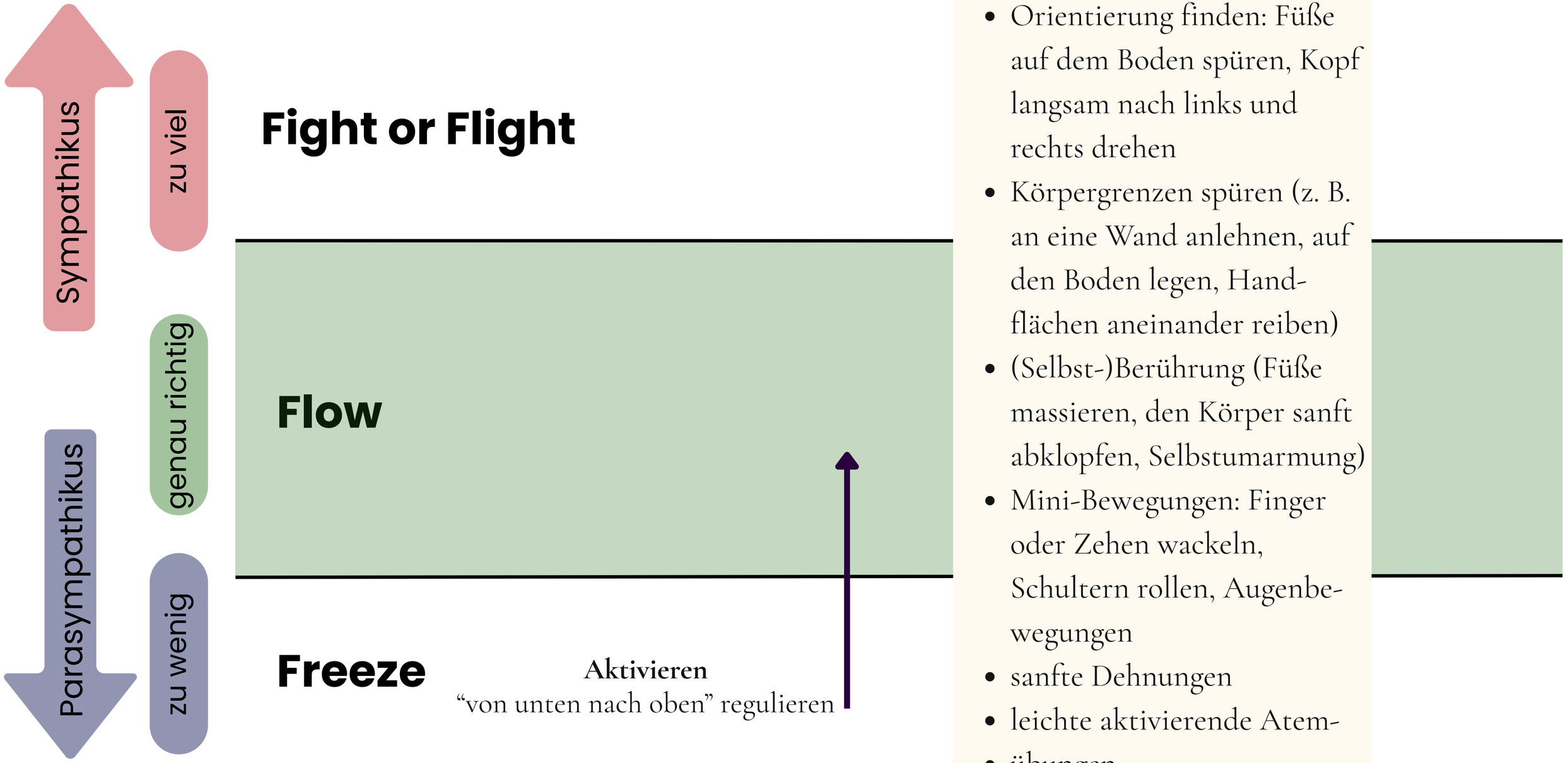
© Ineke Eilers

Selbstregulation mit dem Körper



© Ineke Eilers

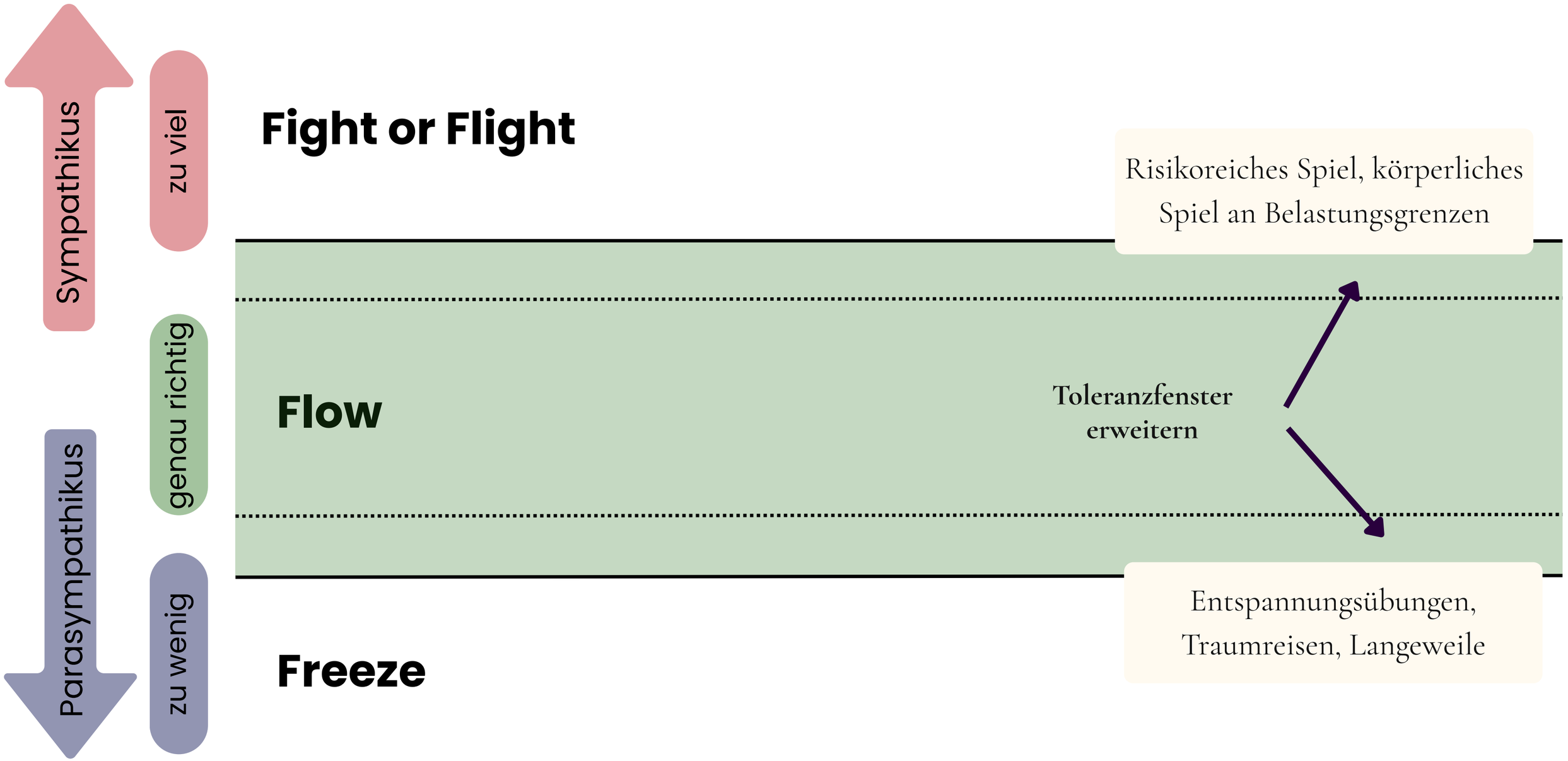
Selbstregulation mit dem Körper



- Orientierung finden: Füße auf dem Boden spüren, Kopf langsam nach links und rechts drehen
- Körpergrenzen spüren (z. B. an eine Wand anlehnen, auf den Boden legen, Handflächen aneinander reiben)
- (Selbst-)Berührung (Füße massieren, den Körper sanft abklopfen, Selbstumarmung)
- Mini-Bewegungen: Finger oder Zehen wackeln, Schultern rollen, Augenbewegungen
- sanfte Dehnungen
- leichte aktivierende Atem-
- übungen

© Ineke Eilers

Selbstregulation mit dem Körper



© Ineke Eilers

Selbstregulationsstrategien

top down

über unser Denken

mentale Strategien

- Affirmationen, Selbstgespräche
- Visualisierungen, Imagination
- Achtsamkeit
- kognitive Umstrukturierung / Reframing

- ermöglichen Reflexion und Bewertung
- funktionieren bei milder Anspannung oder wenn Regulation bereits gelungen ist



bottom up

über unseren Körperzustand

somatische Strategien

- Körperwahrnehmung
- Atmung
- Bewegung
- Körperhaltung
- Sinnesreize (taktil, visuell, akustisch, olfaktorisch, gustatorisch)

- direkte Wirkung auf das ANS
- schnell wirksam bei starker Erregung, bei der kognitive Bereiche des Gehirns weniger zugänglich sind

© Ineke Eilers

Aktivierung



1. **Körperklopfen oder Sonnenmilch**



2. **Trampeln und Stampfen**

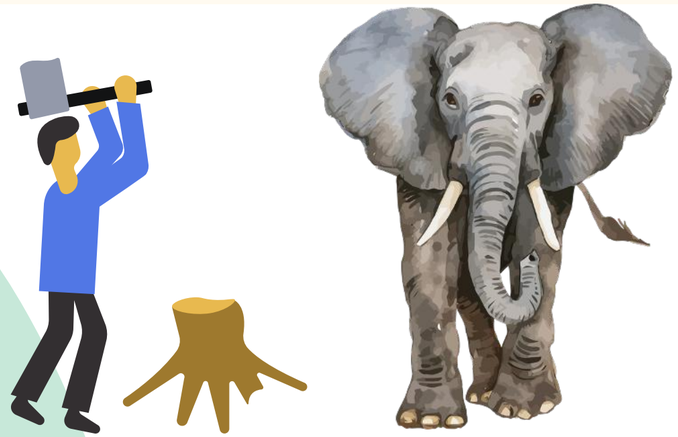


3. **Wirbelwind**

© Ineke Eilers

Bei Gefühlen mit tendenziell hoher Erregung

1. Holzfäller:innen oder Trampeln und Stampfen



2. Auswringen oder Wände schieben





3. Bienensummen



© Ineke Eilers

Beruhigung



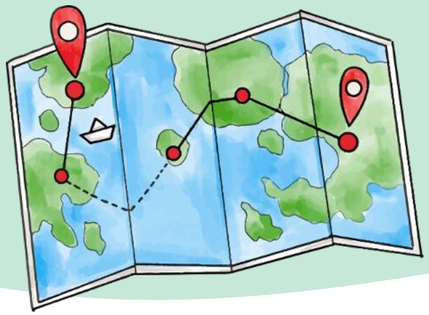
1 **Körperprofi**



2 **Spaghetti kochen**



3 **Körperreise**



© Ineke Eilers

Konzentrationsfördernd

1. **Ziehharmonika**



2. **Liegende 8 oder Schultermassage**



3. **Alle meine Sinne**

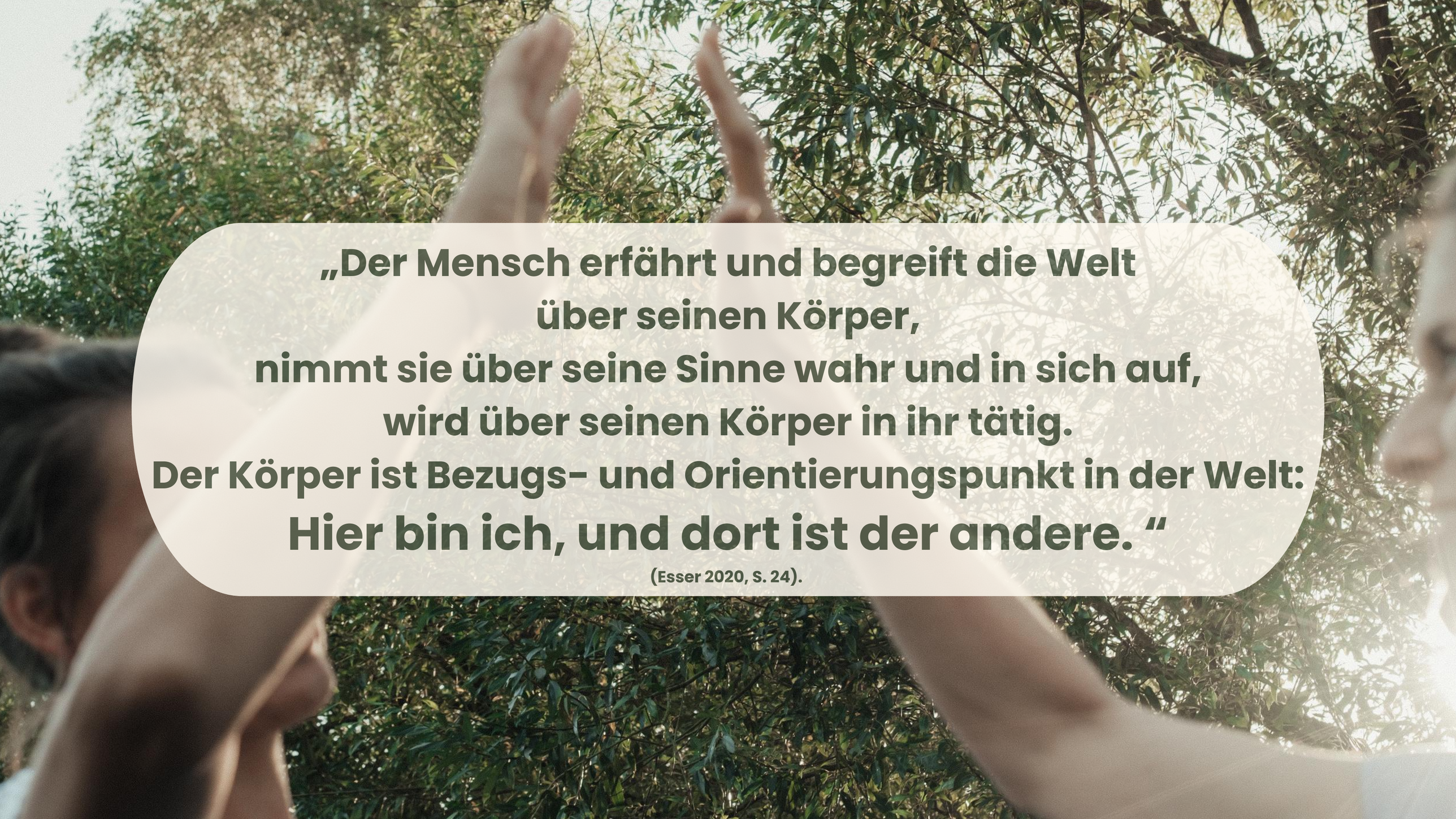


© Ineke Eilers



... mehr somatische Übungen für mehr Körpergefühl, Selbstwahrnehmung und Regulation gibt es ab Januar hier ...

© Ineke Eilers



„Der Mensch erfährt und begreift die Welt
über seinen Körper,
nimmt sie über seine Sinne wahr und in sich auf,
wird über seinen Körper in ihr tätig.
Der Körper ist Bezugs- und Orientierungspunkt in der Welt:
Hier bin ich, und dort ist der andere. “

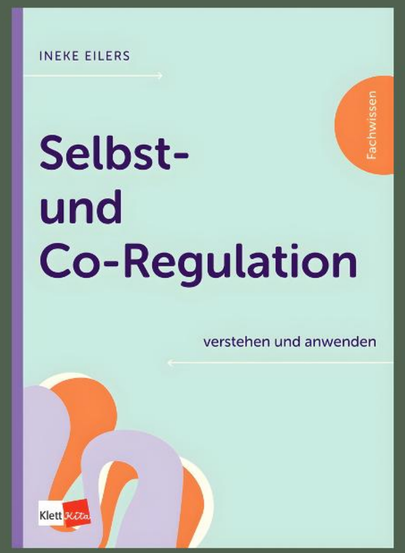
(Esser 2020, S. 24).

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