



Unterwegs mit dem grünen Koffer

eine kleine Einführung in die NeuroDeeskalation®

Hanna Kobel-Würmli

Erste Orientierung

- Definition von NeuroDeeskalation®
- Eskalation?
- Drei Kompetenzbereiche – Basis der NeuroDeeskalation®
- Drei Geschwindigkeiten - Ausflug ins Gehirn
- Von grün und rot - unterwegs mit dem grünen Koffer
- 5 Schritte der NeuroDeeskalation®

Rot erkennen

Break

Selbstregulierung

soziale Orientierungsreaktion

Guidance



NeuroDeeskalation® fokussiert sich auf den Spezialfall der Eskalation.

NeuroDeeskalation® basiert auf Erkenntnissen der Neurobiologie, Bindungstheorie, Traumatheorie und der Körperpsychotherapie und ergänzt das Konzept der Neuen Autorität resp. die Psychologie des gewaltfreien Widerstandes.

NeuroDeeskalation® ist eine Form der Begegnung, welche - unabhängig von Intelligenz, Alter, physischem oder mentalen Zustand des Gegenübers - ermöglicht, jemanden aus dem Gefahrensystem ins Bindungssystem zu führen.



Eskalation



... was ist passiert?

... wer war dabei?

... und welche Gefühle und Gedanken

hatten Sie in dieser Situation?



Eskalation

Hochstresssituation -
wenn das Gefahrensystem 'anspringt'



- ... ich fühle mich nicht sicher - ich fühle mich bedroht
- ... ich fühle mich nicht sicher - ich werde erinnert -> Trigger 
- ... ich fühle mich nicht sicher – ich habe keine Orientierung



Eskalation
ist eine Chance

Seminar-Zitate





Wann höre ich auf zu laufen



... wenn ich in Sicherheit bin.



Nur ein sicherer Ort erlaubt es, die hochwirksamen Überlebensstrategien aufzugeben und alternative Verhaltensweisen zu erlernen.

Dr. Marc Schmid
Leitender Psychologe der Kinder- und Jugendpsychiatrie der UPK Basel



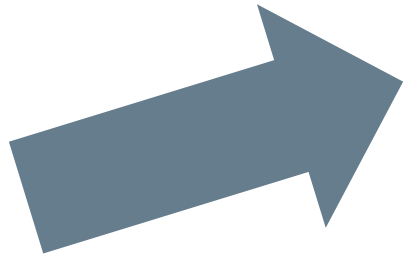
NeuroDeeskalation® - drei Kompetenzbereiche



Interventionskompetenz



Wissen und Verstehen
haben eine Auswirkung
auf die Interventionen



Verstehenskompetenz

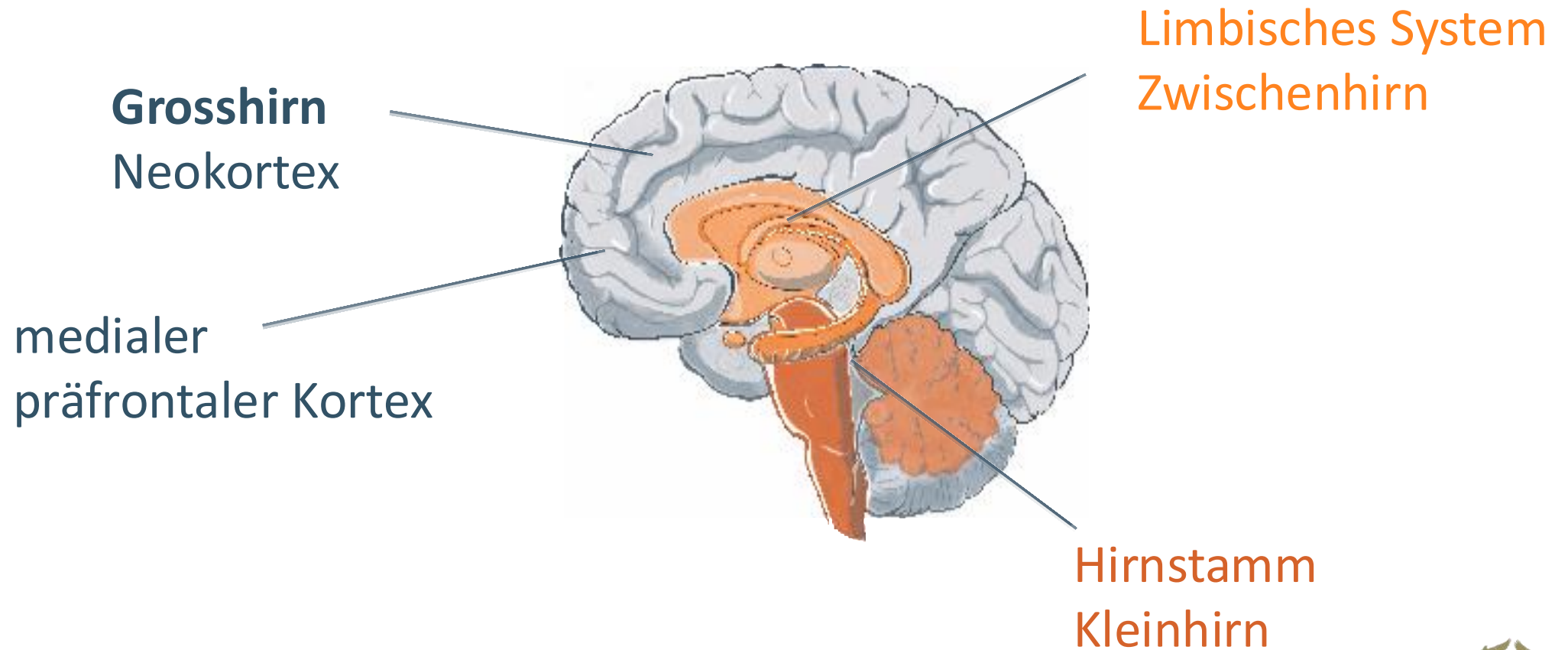


Selbstkompetenz

Fundament der NeuroDeeskalation®
ausschlaggebend für den
Paradigmenwechsel

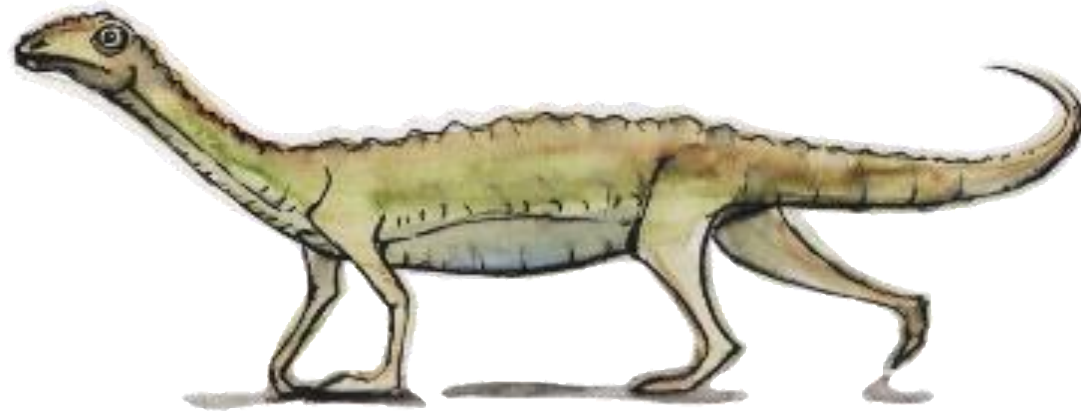


dreiteiliges Gehirn



weiterentwickelt ausgehend von: Dr. Paul D. McLean, US-amerikanischer Hirnforscher

dreiteiliges Gehirn



oberstes Ziel ist **das Überleben**

Atmung

Herzfrequenz

Blutdruck

Verdauung

(Schutz-)Reflexe - angeborene Reiz-Reaktionsmuster

Reptilienhirn

Hirnstamm

Kleinhirn

dreiteiliges Gehirn

Limbische System
Zwischenhirn



Landkarte des Erlebens

- registriert Schlüsselreize
- ordnet diese blitzschnell ein
- bewertet Ereignisse emotional und verknüpft sie assoziativ miteinander
- angeborene und erlernte Reaktionen auf Schlüsselreize

Schlüsselreize

Sinnesreize

Hören
Sehen
Riechen
Schmecken
Tasten
Vibration
Gleichgewicht
Temperatur
Schmerz
Propriozeption

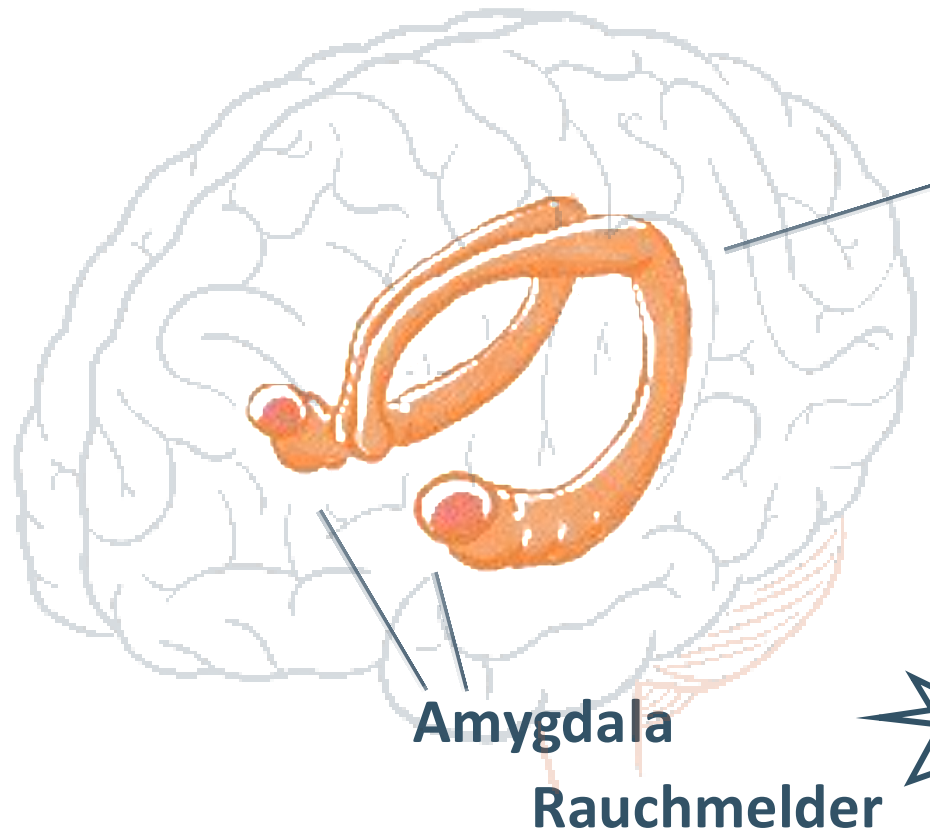
Kontextreize

Ort
Zeit
Person
Rolle
Handlung
emotionaler Zustand



dreiteiliges Gehirn

Limbische System
Zwischenhirn



Hippocampus

Bibliothekar

Ja! Renn!

Nein! Relax

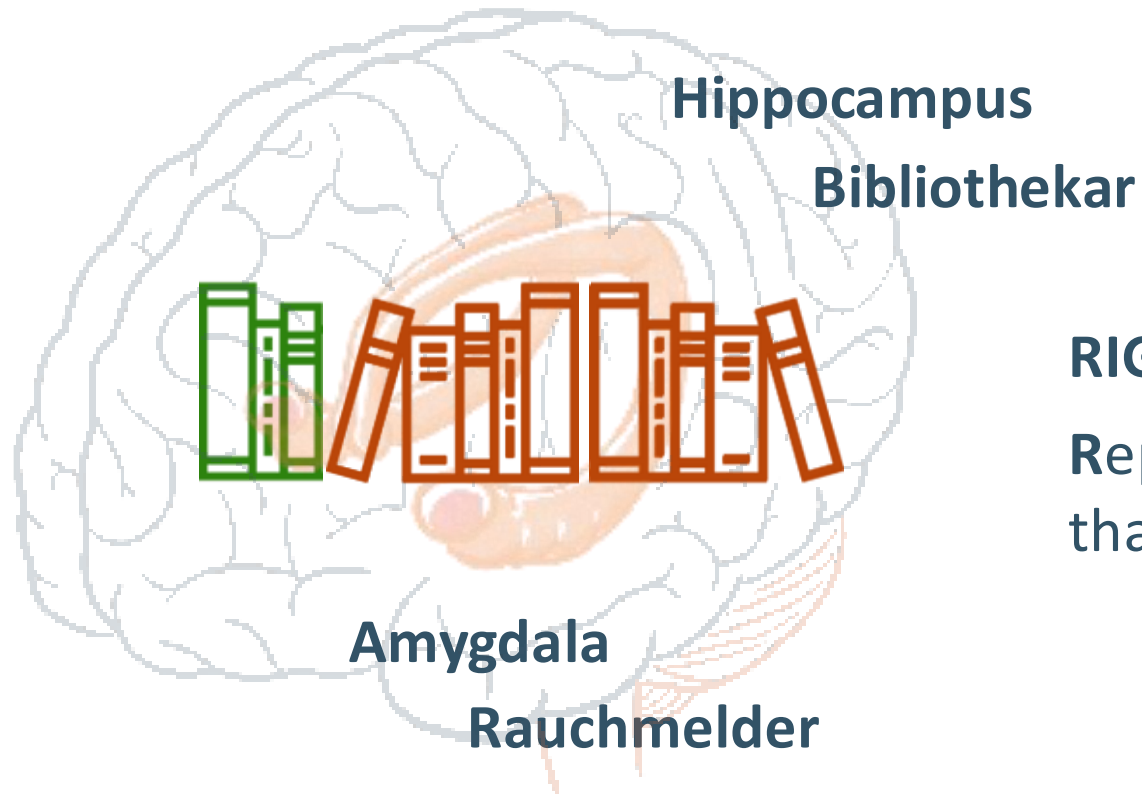
Gefährlich?

KNACK



dreiteiliges Gehirn

Limbische System
Zwischenhirn



RIG's

Representations of Interactions
that have been **Generalized**

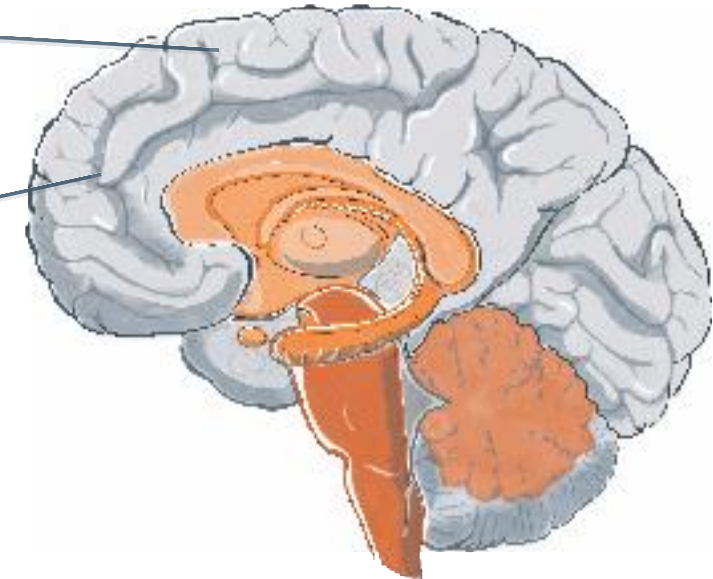
Daniel N. Stern

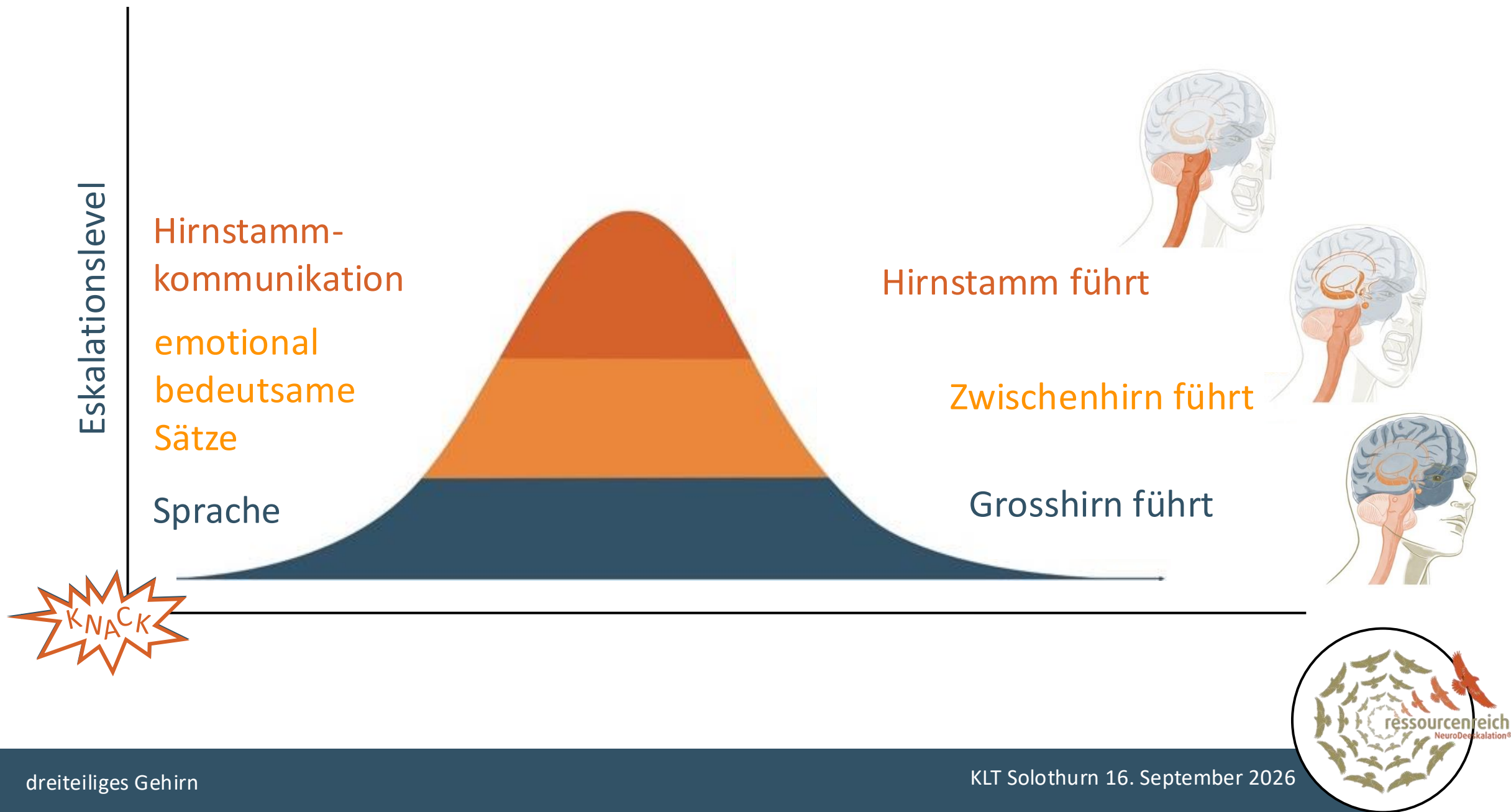
dreiteiliges Gehirn

Planen
Denken
Imaginieren
Impulskontrolle
Handlungskonsequenzen
Mentalisieren
Mitgefühl
Zeitlinie
Sinn

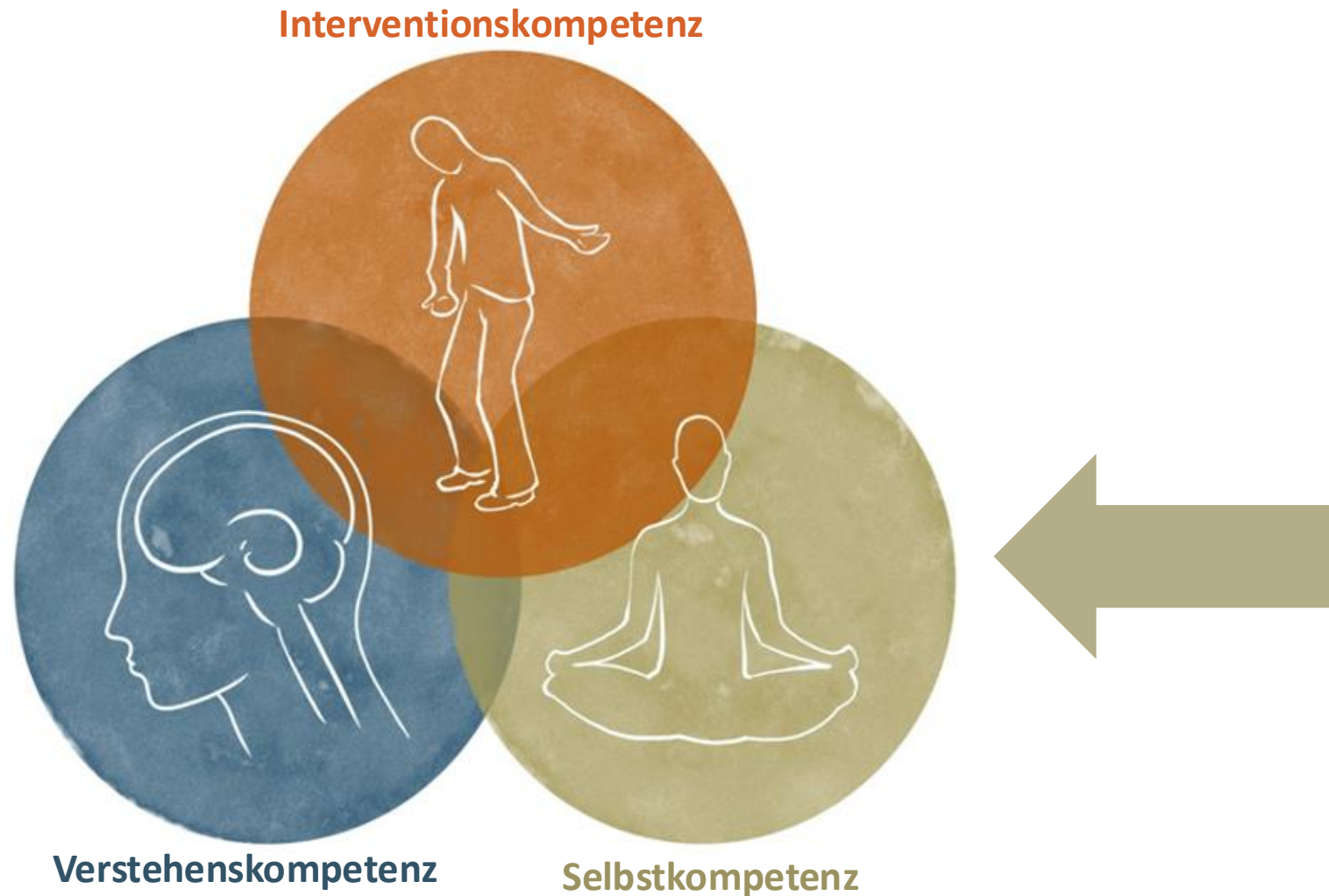
Grosshirn
Neokortex

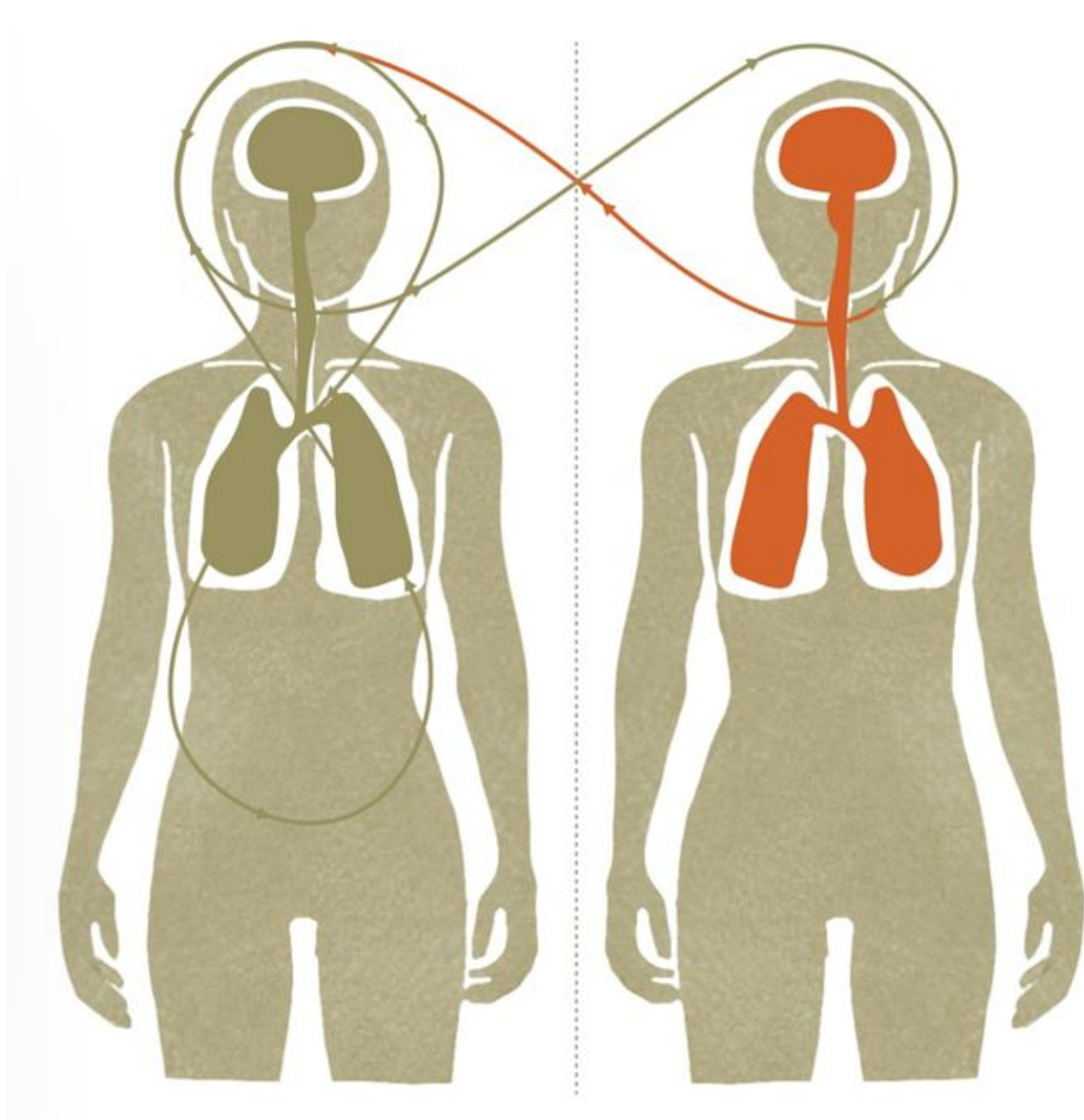
medialer
präfrontaler Kortex





NeuroDeeskalation®





mein Grün

GRÜN aktiv gestalten

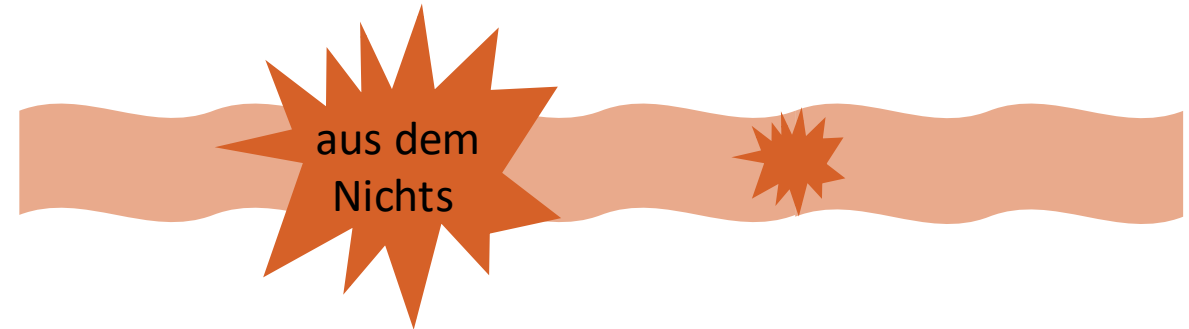
- Wie merke ich, dass ich ‚grün‘ bin?
- Wie fühle ich mich?
- Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- Gibt es Bilder, Sätze, Gefühle, Bewegungen, die mein GRÜN unterstützen?



ganzes Gehirn verfügbar

mein Rot

ROT kommt von alleine



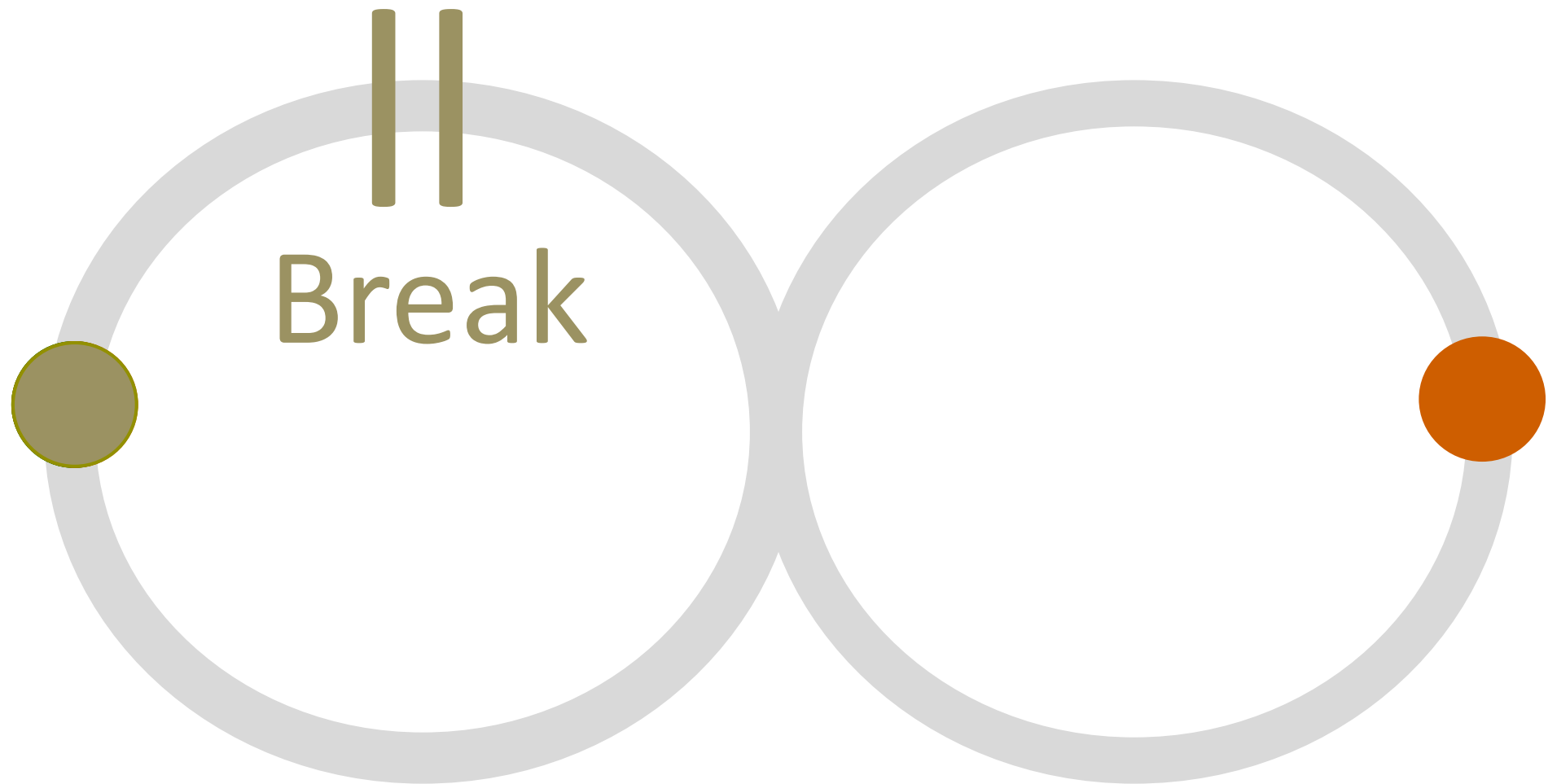
nur Mittelhirn und Hirnstamm verfügbar



5 Schritte der NeuroDeeskalation®

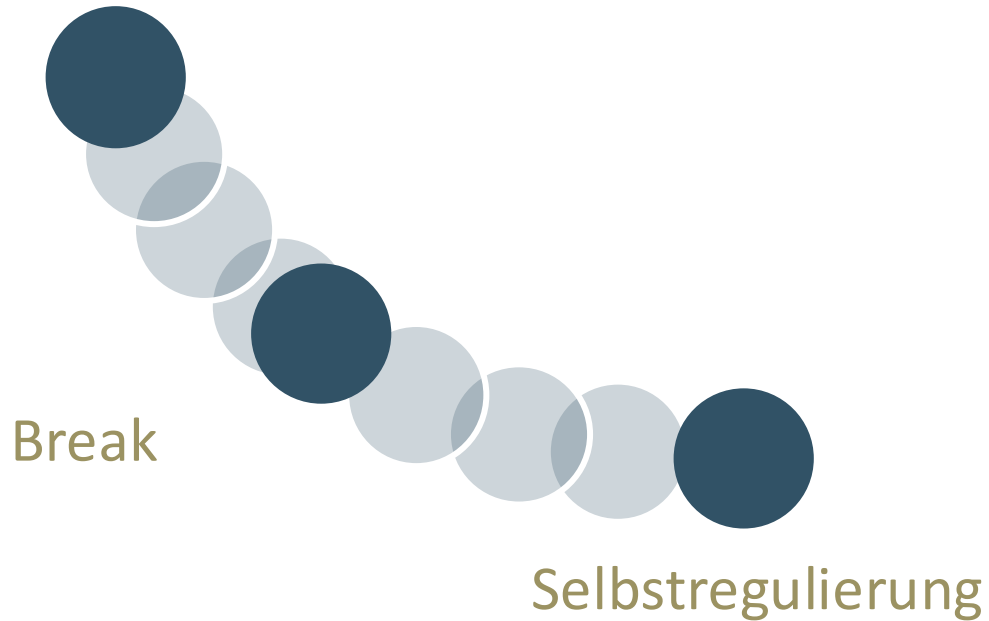
mein ROT
erkennen





5 Schritte der NeuroDeeskalation®

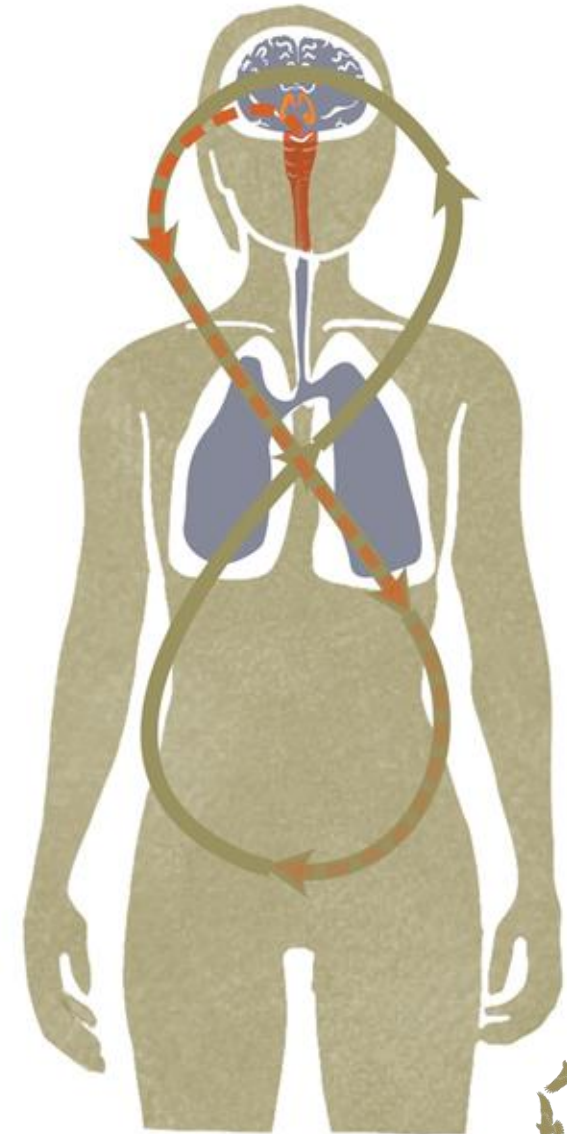
mein ROT
erkennen



Selbstregulation



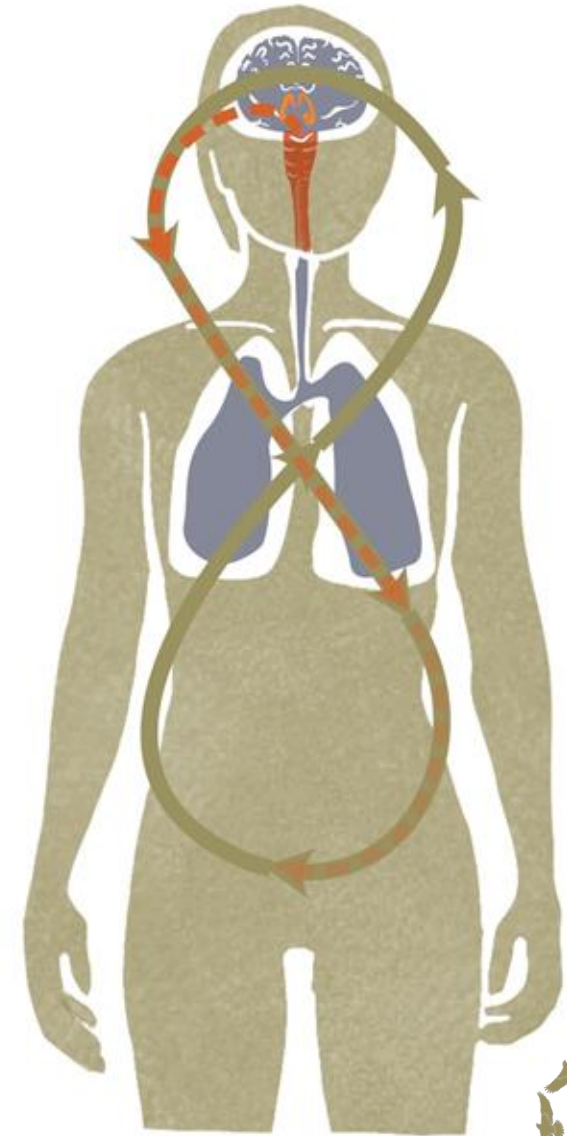
Körper



Selbstregulation



Körper
Atmung



Selbstregulation



Autonomes Nervensystem

Einatmen – das Gaspedal
,bedient‘ den Sympathischen Zweig

Ausatmen – die Bremse
,bedient‘ den Parasympathischen Zweig

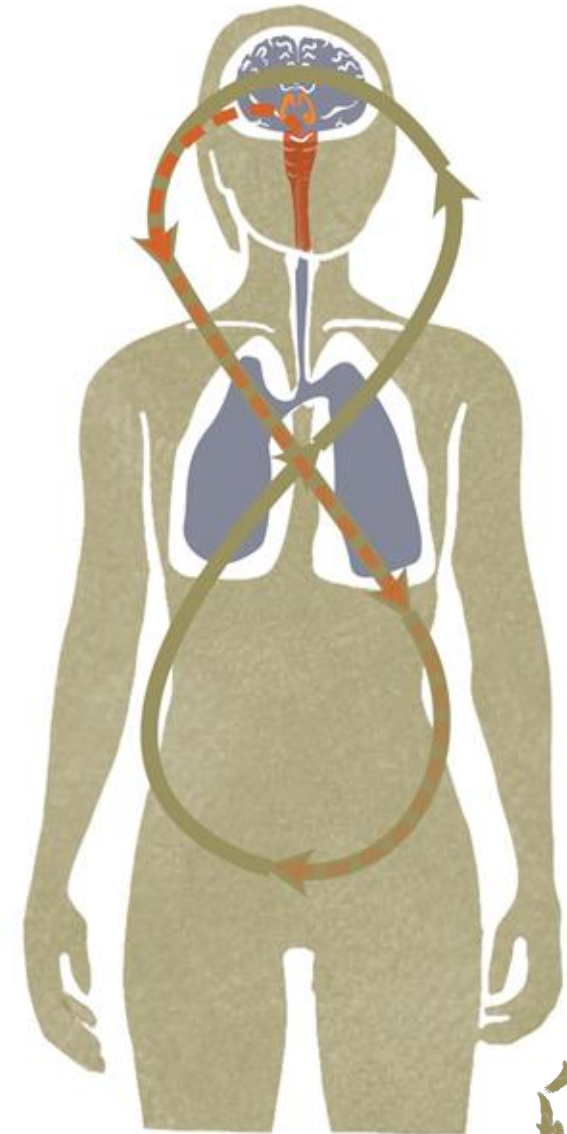
Selbstregulation



Körper

Atmung

Zuspruch



Selbstregulation

regulieren
vor Regeln

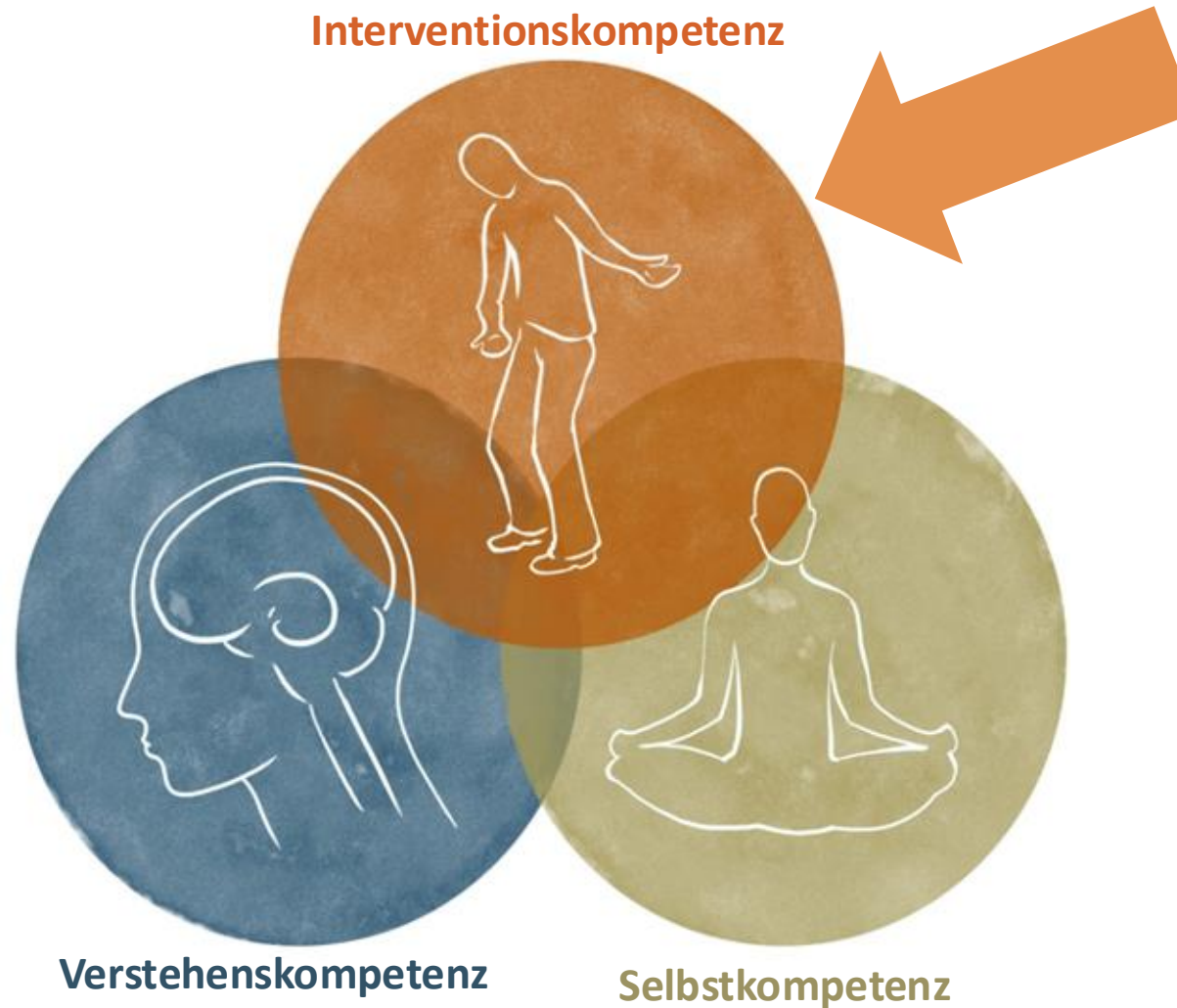
Moment

Moment



den Moment lösen und nicht das Problem
Job Description

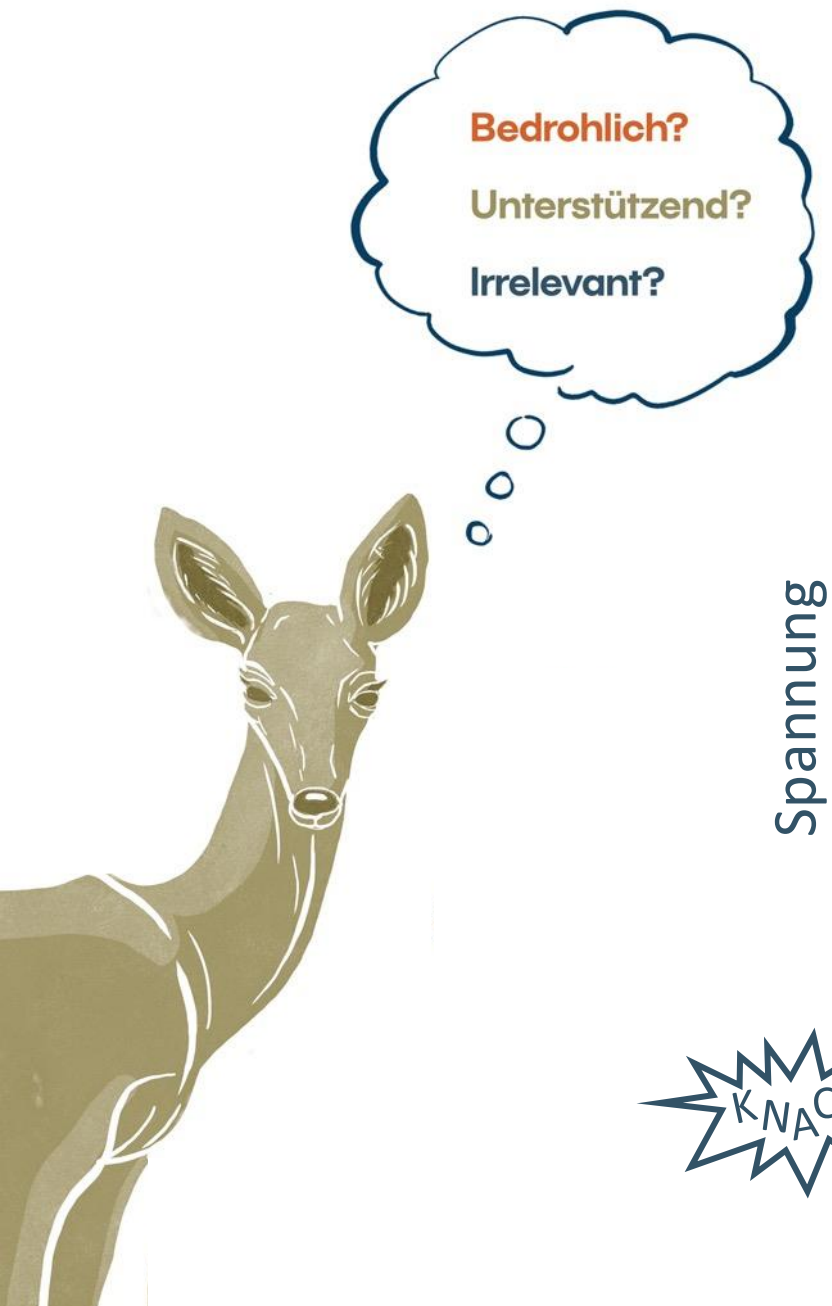
NeuroDeeskalation®



5 Schritte der NeuroDeeskalation®

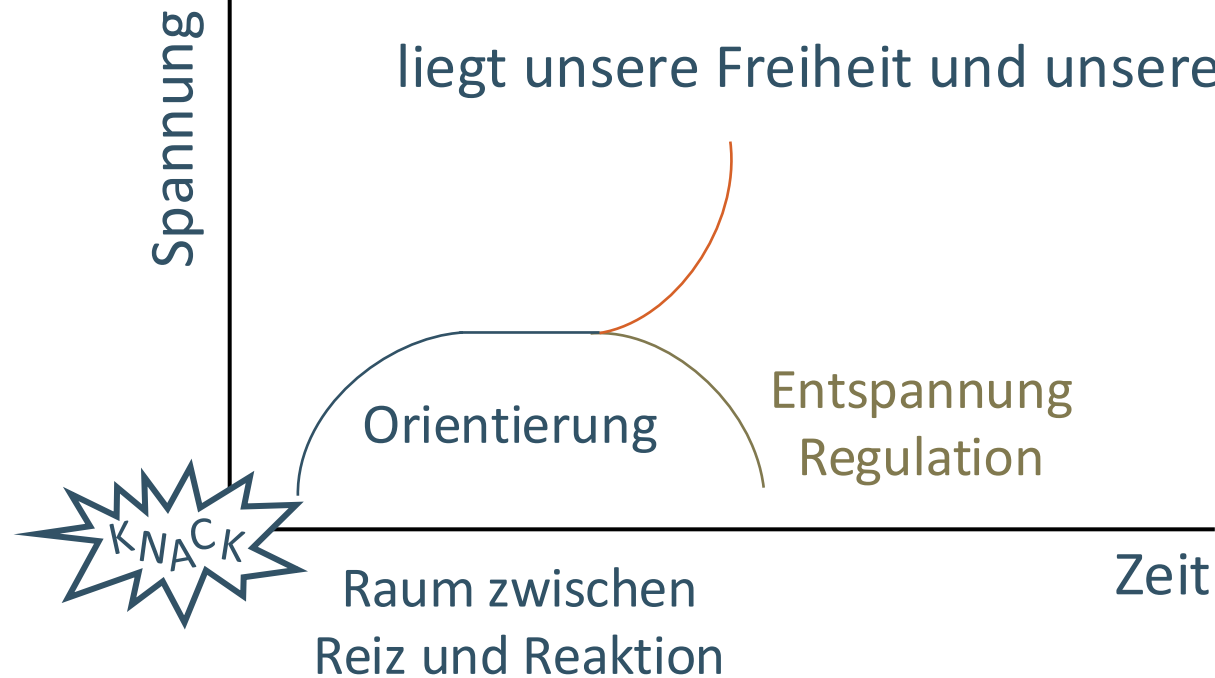
mein ROT
erkennen





„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Entscheidung. In dieser Entscheidung liegt unsere Freiheit und unsere Würde.“

Viktor Frankel



Soziale Orientierungsreaktion



Soziale Orientierungsreaktion



www.ressourcenreich.at



Soziale Orientierungsreaktion

Sinnesreize

Hören
Sehen
Riechen
Schmecken
Tasten
Vibration
Gleichgewicht
Temperatur
~~Schmerz~~
Propriozeption

Name

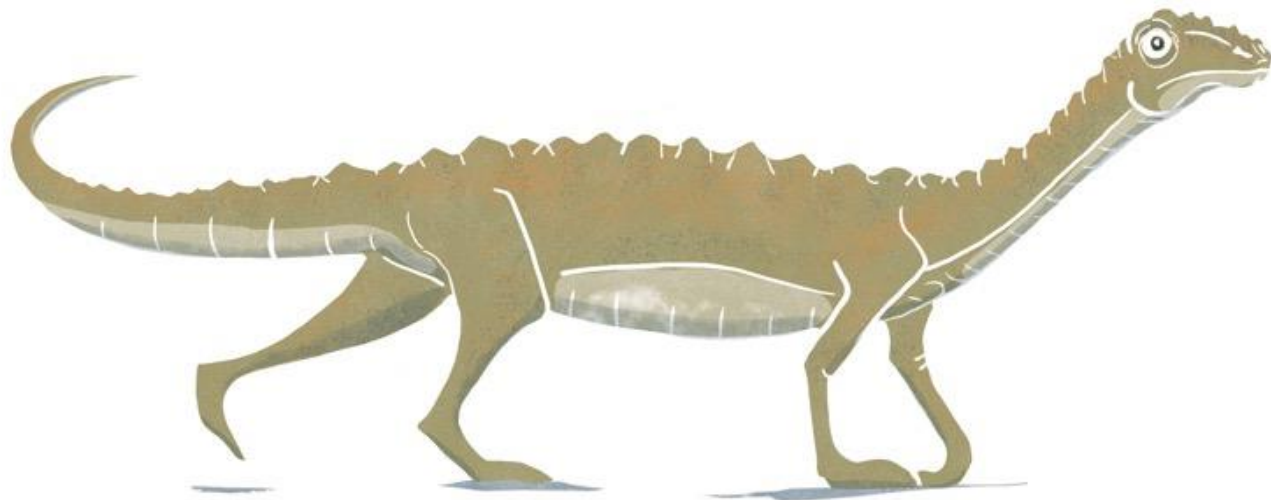
Moment

Hey

Ich bin da

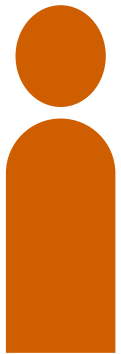
volle Präsenz
reguliertes Nervensystem





Es braucht enorm wenig ...
.... vor allem wenig Worte.

Hirnstammkommunikation zum Ausprobieren



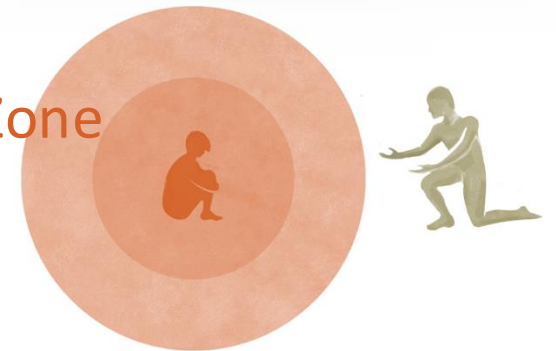
wahrnehmen



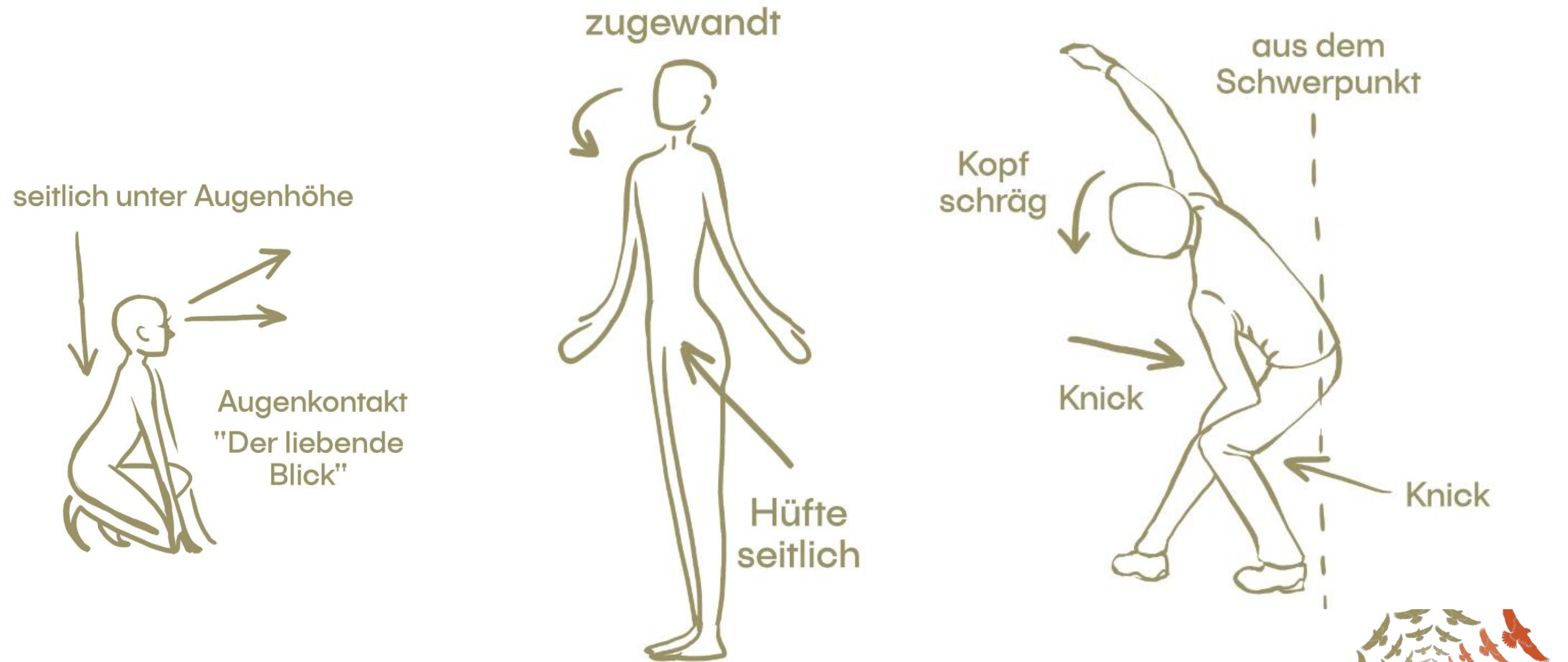
ausprobieren

- davor oder seitlich
- davor mit abgedrehter Hüfte
- geneigter Kopf
- Position verändern
- Nähe und Distanz
- offene Hände oder

rote Zone

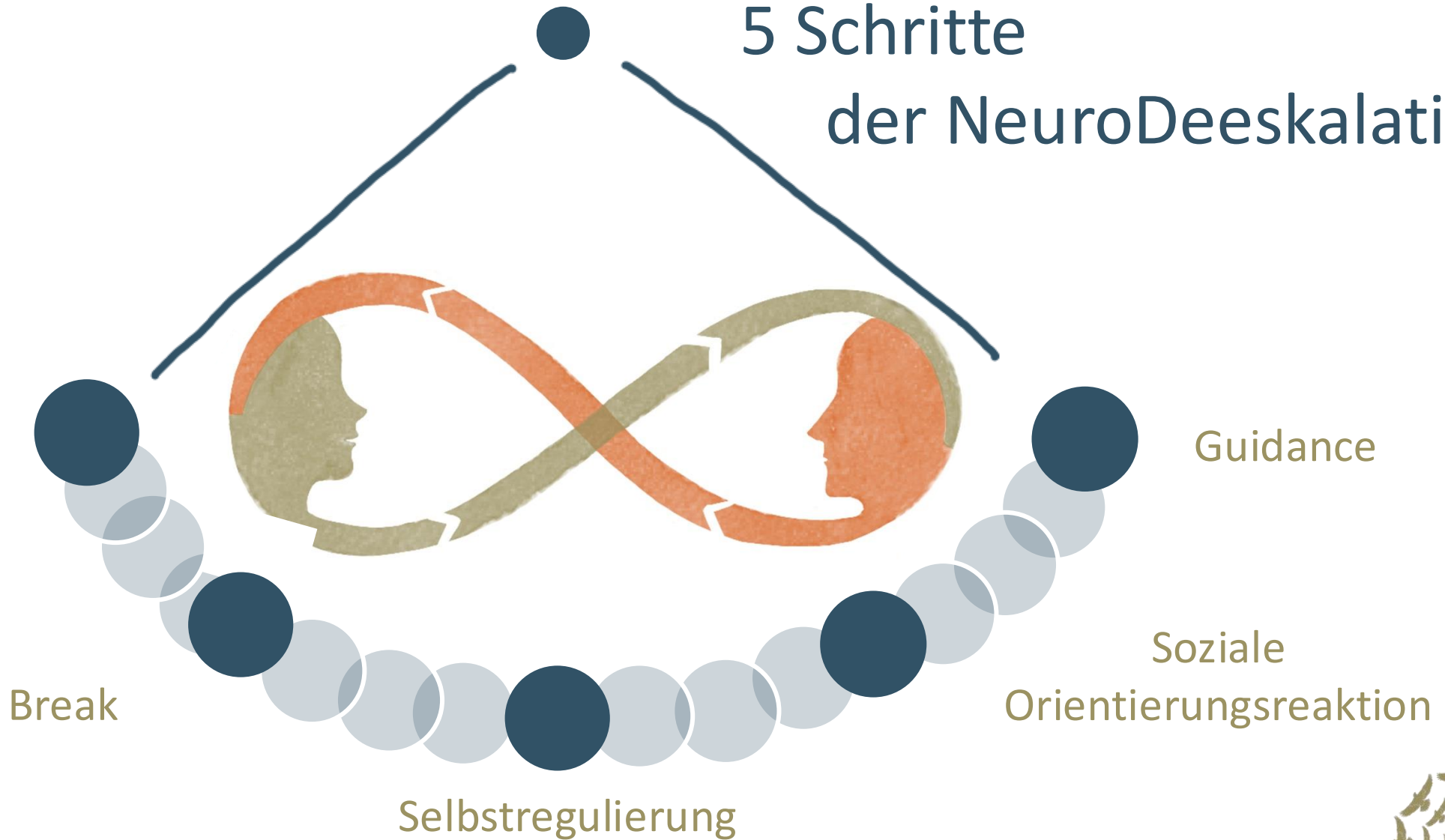


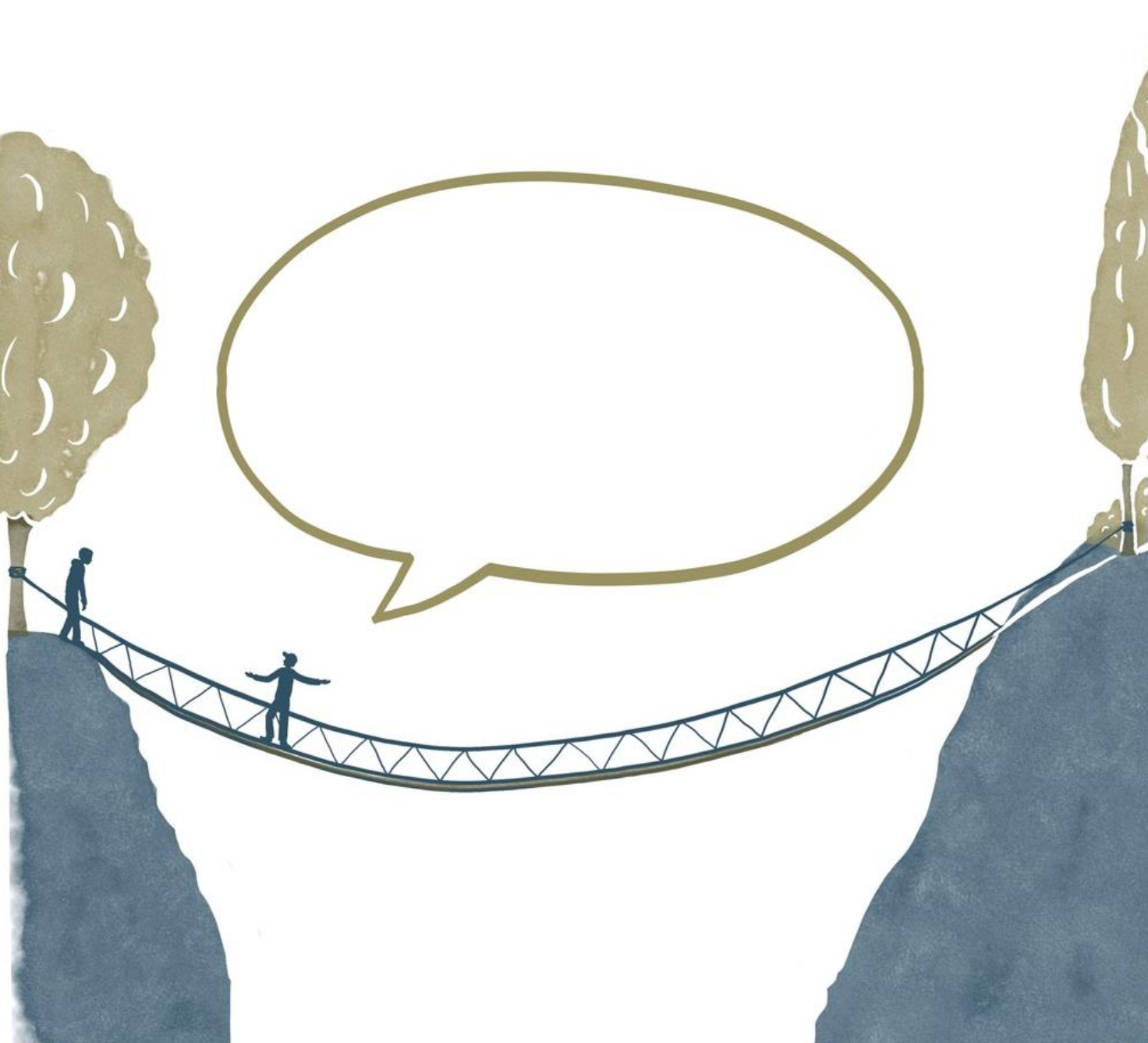
Hirnstammkommunikation



5 Schritte der NeuroDeeskalation®

mein ROT
erkennen





Dschungelguide Feuerwehrmann



NeuroDeeskalation®

Interventionskompetenz



Verstehenskompetenz

Selbstkompetenz

In Kontakt bleiben

NeuroDeeskalation® Community



BLOG



monatliche Newsletter



CommuniTree

monatlicher Online-Treffpunkt







Hanna Kobel-Würmli

Supervisorin / Coach MAS BSO

Organisationsberaterin BSO

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin EAG / FPI

NeuroDeeskalation® Trainerin

info@hannakobel.ch

Illustrationen

Michaela Nutz



www.mnutz.at

