

*Monika Röder*

# DER KLEINE SEELENRETTETTER

---

WEGE ZU SELBSTREGULATION, INNERER RUHE  
UND VERBUNDENEM KONTAKT ZU ANDEREN

2024

Reihe »Fachbücher für jede:n«

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, [www.nicola-graf.com](http://www.nicola-graf.com)

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagfoto: : © Richard Fischer · [www.richardfischer.org](http://www.richardfischer.org)

Illustrationen: Monika Röder

Redaktion: Nicola Offermanns

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2024

978-3-8497-0526-8 (Printausgabe)

978-3-8497-8484-3 (ePUB)

© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: **[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# INHALT

<b>1</b>	<b>EINFÜHRUNG</b> .....	8
	Warum so viel Neurobiologie? .....	11
	Empfehlungen zur Nutzung des Buches .....	14
<b>2</b>	<b>WAS IST SELBSTREGULATION?</b> .....	17
	Selbstregulation als Super-Skill .....	17
	Selbstregulation statt Selbstkontrolle .....	19
	Der Einfluss der Lebensumstände und Erwartungen im Hinblick auf unser Glück .....	19
	Der Einfluss von sozialen Beziehungen und Selbstregulation auf unser Glück .....	22
	Suche nach der glücklich machenden Lebensform .....	24
<b>3</b>	<b>WIE WIR LERNEN</b> .....	29
	Gespeicherte Erinnerungen als Referenz für Annäherung oder Vermeidung .....	29
	Wie wir Selbstregulation erlernen .....	32
	Implizites Lernen am Modell .....	33
	Lernen durch Co-Regulation .....	34
	Das Gehirn umschreiben .....	38
<b>4</b>	<b>DER KÖRPER ALS »LAUTSPRECHER« DER SEELE</b> .....	41
	Die Sprache des vegetativen Nervensystems .....	42
	Das soziale Kontaktsystem .....	44
	Mobilisierung .....	49
	Immobilisierung .....	57
	Sich selbst verstärkende Prozesse .....	62
	Hierarchie der verschiedenen Modi .....	66
	Mischformen der vegetativen Zustände .....	69
	Anwendung der neurobiologischen Erkenntnisse .....	72
	Realität als Ausdruck vegetativen Befindens .....	72
	Unterschiedlicher Blick auf das Gleiche .....	73
	Zeichen frühzeitig erkennen .....	77
	Der »Balken im eigenen Auge« .....	78
	Den Autopiloten ausschalten .....	80
	Den Blick wieder weiten .....	82
	Metaebene oder: Ist das wirklich so schlimm? .....	82
	Die Frage nach dem Danach .....	84
	Triggersituationen erkennen .....	85
	Micro Habits oder neue Automatismen aufbauen .....	86
	Micro Habits .....	87
	Korrigierende Erfahrungen .....	89
	Schlechtes Gewissen .....	91
	Selbstwirksamkeit .....	93

	Festigung .....	94
	Die Rolle des Neurotransmitters Dopamin .....	94
<b>5</b>	<b>SELBSTREGULATIONS<span>M</span>ÖGLICHKEITEN</b> .....	110
	Selbstregulation – reine Symptomkosmetik? .....	113
	Wenn Veränderung stagniert .....	114
	Warnhinweis! .....	117
	<b>KÖRPER: Am Körper ansetzen</b> .....	120
	Berührung .....	122
	Achtsamkeit .....	123
	Der Körper als Freund .....	128
	Atmung .....	131
	Bewegung .....	134
	Veränderung: bottom-up oder top-down? .....	136
	Skalierung .....	139
	<b>GEIST: An den Gedanken ansetzen</b> .....	147
	Kognitives Umstrukturieren .....	148
	Self-Parenting .....	156
	Dankesagen .....	158
	Spiritualität .....	160
	<b>SEELE: An den Gefühlen ansetzen</b> .....	166
	Gefühle identifizieren und benennen .....	166
	Kleine Emotionskunde .....	168
	Der Dreiklang der Emotionsregulation .....	171
	<b>Beispiele für gesunde Emotionsregulation</b> .....	172
	<b>Weitere Ansätze zur Selbstregulation</b> .....	178
	Selbstregulation durch Musik, Naturerlebnisse und kreativen Ausdruck .....	178
	Selbstregulation durch gesunde Lebensführung .....	190
	Selbstregulation durch Versorgung menschlicher Grundbedürfnisse .....	210
	Selbstregulation mithilfe von Co-Regulation in der Partnerschaft .....	213
	<b>Exkurs psychische Krankheit: Depression, Trauma und Psychosomatik</b> .....	224
	Depressionen .....	225
	Trauma .....	226
	Psychosomatik und Schmerzstörungen .....	228
	<b>Notizen</b> .....	233
	Meine Triggerliste .....	233
	Meine Schatzliste .....	234
	<b>ZU GUTER LETZT</b> .....	236
	<b>LITERATUR</b> .....	238
	<b>ÜBER DIE AUTORIN</b> .....	240

# 1 EINFÜHRUNG

---

Das Leben mit seinen Entwicklungsphasen und Übergängen stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen, die eine Anpassung von uns verlangen. Individuelle, aber auch normative Krisen wie etwa die Pubertät, Adoleszenz oder auch die Elternschaft und das schrittweise Altwerden können Körper, Geist und Gefühlswelt gewaltig durcheinanderwirbeln. Wir alle wissen davon, diese Übergänge sind kein Geheimnis – und trotzdem fühlen wir uns oft schlecht vorbereitet. Individuelle Schicksalsschläge und Lebenskrisen erwischen uns manchmal mit solcher Wucht, dass Krankheiten entstehen und Beziehungen brechen können. Mitunter ist der ganz normale Alltag so schwierig, dass wir explodieren oder den Kopf in den Sand stecken möchten. Doch was ist es, das uns Menschen hilft, dem nicht gleich nachzugeben? Was tun wir, um nicht mehrmals täglich auszurasen, uns zu prügeln oder davonzulaufen, und was lässt uns trotz schwieriger Bedingungen immer wieder zur Vernunft und zurück in den Kontakt und ins Verhandeln kommen? Es ist die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, anstatt impulsgesteuert destruktiv zu reagieren. Es ist die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Selbstregulation ist – so einfach es klingt – doch eine recht komplexe Angelegenheit, darum zuerst ein paar Worte zum Begriff: In der psychologischen Fachwelt kursieren in diesem Zusammenhang die Bezeichnungen Affektregulation, Gefühlsregulation und Emotionsregulation. Unterschieden wird zwischen *Affekten* – eher kurzen, intensiven Gefühlsregungen mit einem Impuls nach außen –, basaleren *Gefühlen* mit einem konkreten Namen wie etwa Angst oder Trauer und komplexeren *Emotionen*, die auch Gefühlsregungen und Stimmungen beinhalten können. Für unser Anliegen der Selbstregulation sind diese Unterscheidungen allerdings nicht besonders relevant, denn wir Menschen sind mehr als nur Affekte, Gefühle oder Emotionen. Wenn wir fühlen, gibt es immer Interaktionen mit unserer Fähigkeit zu denken und auch mit inhaltlichen Gedanken. Und es gibt immer eine Interaktion mit biologischen, biochemischen und neurobiologischen Prozessen in unserem Körper. Der Mensch ist also eine komplexe bio-psycho-soziale Einheit – oder etwas traditioneller gesprochen: ein Wesen aus Körper, Geist und Seele:

- ▶ Wenn wir unter Stress geraten, hat das Auswirkungen auf unsere Physiologie und die vegetativen Prozesse – also den Körper.
- ▶ Es hat Auswirkungen auf unser Denken, das plötzlich nur noch auf eine Sache fixiert ist oder zu kreisen beginnt oder gefühlt gerade gar nicht mehr funktioniert – also auf den Geist bzw. die Kognitionen.
- ▶ Und es hat mit alldem selbstverständlich Auswirkungen auf unser Erleben und Empfinden der Situation und damit auf unsere Seele.

Was wir erleben, hat also Auswirkungen auf unser *gesamtes Selbst* mit allen Implikationen bis hin zur Vorstellung davon, *wer oder was wir eigentlich sind*. Aus diesem Grund sprechen wir in der Fachwelt zunehmend häufig von *Selbstregulation*, denn es geht darum, die gesamte Person, den gesamten Organismus oder das gesamte Selbst zu regulieren.

In der Regel wird der Begriff Selbstregulation so verwendet, dass wir *beruhigend* auf uns selbst einwirken können. Wenn wir unter

Stress geraten, uns schnell aufregen oder Angst bekommen, ist es hilfreich, Strategien zu haben, um den Organismus wieder zu beruhigen. Doch Selbstregulation ist mehr. Neben der Beruhigung kann sie ebenfalls dazu dienen, uns aus einer immobilisierten Haltung heraus wieder handlungsfähig zu machen, also um *Aktivierung und Mobilisierung*.

Doch warum geht es hier nur um uns selbst? Drehen wir uns in dieser Welt nicht sowieso schon viel zu viel um uns selbst? Ja, das tun wir. *Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen andere Menschen.* Wissenschaftliche Studien wie etwa die »Harvard Study of Adult Development« (Mineo 2017) belegen seit Jahrzehnten, wie wichtig *verlässliche soziale Beziehungen, Freundschaften und auch Partnerschaften für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind*. Einsamkeit ist rund um den Globus zu einem der größten Probleme und einer der relevantesten Gesundheitsgefahren der Menschheit geworden.

Selbstregulation kann sich nicht messen mit dem wohltuenden, heilsamen Effekt des Verständnisses und der Bedürfnisbefriedigung durch einen wichtigen anderen Menschen. Gerade in Krisen und schweren Zeiten *hilft nichts besser als das Gesehenwerden, die Unterstützung, Fürsorglichkeit und der Trost einer anderen, für uns wichtigen Person*.

Doch was ist, wenn ich niemanden habe? Was ist, wenn ich Angst vor menschlichen Kontakten habe? Oder umgekehrt: wenn ich nur an andere denke, aber niemand danach schaut, dass es mir gut geht – auch ich selbst nicht? Und was ist, wenn genau die Person, die mir helfen soll, der Grund für meine Krise ist? Wenn wir den Partner also mit Kritik und Vorwürfen attackieren und gleichzeitig vom Gegenüber Trost und Verständnis erhoffen? Das geht leider meistens schief. Denn – wie es in der Fachsprache heißt: *Co-Regulation funktioniert nur mit einem regulierten anderen*. Wenn ich also niemanden habe, oder wenn der andere sich selbst angegriffen, abgewertet oder unter Druck gesetzt fühlt, dann ist der heilsame soziale Kontakt nicht möglich, und der Partner oder die Partnerin kann mich nicht darin unterstützen, mich zu regulieren. Daraus folgt: Ich muss mich zuerst selbst retten.

In der Paartherapie gibt es eine Regel, die heißt: *Selbstregulation vor partnerschaftlicher Regulation*. Erst wenn wir bei uns aufgeräumt haben, sind wir auch im Sinne unserer Hirnfunktionen wieder wirklich beziehungsfähig. Erst wenn wir selbst – wenn auch nicht vollständig reguliert, aber – *regulierter* sind, können wir unsere menschliche, soziale Natur entfalten. Nur so können wir die sozialen Kontakte knüpfen und pflegen, die für uns Menschen so lebenswichtig sind. Aber *verantwortlich für die eigene Regulation ist nicht der andere, sondern wir selbst*. Darum spreche ich von Selbstregulation.

Viele Menschen verstehen das, und dennoch fällt es ihnen sehr schwer, es auch umzusetzen. In einer Therapiesitzung können wir ihre Muster erarbeiten, und trotzdem heißt es am Ende der Stunde: »Aber wie soll ich das machen?«

Wir Menschen sind vielschichtig, unterschiedlich und manchmal widersprüchlich und kompliziert. Es gibt kein einfaches Rezept fürs Funktionieren, sonst wäre es längst auf dem Markt.

Selbstregulation ist – wenn auch unsichtbar – das *Kernthema* praktisch jedes psychologischen Ratgebers, Coachings und jeder Psychotherapie. Manchmal kommt sie im Kleid der Ursachenforschung daher: »Wer ist schuld an der Krise? Das muss ich wissen, damit es mir endlich besser geht. Sind es frühkindliche Prägungen und/oder aktuelle Vorkommnisse und Überlastungen? Wie können wir die Ursachen beheben?« Manchmal geht es einfach darum, verbreitete Situationen zu beschreiben, um die Betroffenen zu entlasten, Phänomene zu erklären und damit Normalität herzustellen. Zu hören, dass es vielen anderen Menschen ebenso geht, auch wenn sie nicht drüber sprechen, kann Betroffene oft beruhigen. Häufig geht es auch um Skills, also Handlungsmöglichkeiten, um die Krisen besser managen zu können.

Entsprechende Publikationen aller etablierten Therapierichtungen wie der Psychoanalyse, der kognitiven Verhaltenstherapie, systemischer und humanistischer Therapien bis hin zu allen Ausprägungen von Esoterik füllen dabei ganze Bücherregale und treiben auch Fachleute um: »Wer hat die wirkungsvollste Methode? Ist es nötig, die frühkindlichen Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen noch mal zu durchleben? Hilft es, sich in einer



Expositionstherapie schlimmsten Ängsten auszusetzen, indem die betreffende Person Spinnen auf die Hand nimmt oder auf hohe Türme steigt? Müssen wir alle grauenvollen Traumata noch mal durchleben, um sie endlich loslassen zu können?« Praktisch jede Disziplin hat dazu eine andere Meinung. »Oder geht es vielleicht einfacher? Reicht es nicht, positiver zu denken? Wie ist es mit Meditation? Oder funktioniert es, sich hypnotisieren zu lassen, dann geht es vielleicht ganz ohne Anstrengung?«

Auch in der Pädagogik sowie in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ist Selbstregulation ein großes Thema. Obwohl sich dieses Buch an Erwachsene richtet, weil ich seit Jahrzehnten mit Erwachsenen arbeite, möchte ich eine kleine Anmerkung zu Kindern und Jugendlichen machen. Ein wesentlicher Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen ist der, dass der präfrontale Kortex (der Hirnteil, mit dem wir Erwachsenen moderierend auf unser alarmiertes vegetatives Nervensystem eingreifen können) erst etwa ab dem 25. Lebensjahr voll ausgereift ist. Die Bereiche für Lust und Belohnung dagegen sind viel früher voll funktionsfähig. Das ist auch der Grund, weshalb Jugendliche zu riskantem Verhalten tendieren, wenn etwas Spaß macht. Dennoch sind die meisten vorgestellten Erkenntnisse, Modelle und Methoden zur Selbstregulation ebenfalls bei Kindern und Jugendlichen anwendbar. Sie müssen einfach etwas schlichter dargestellt, in altersgerechte Sprache verpackt und entsprechend dem Entwicklungsstand begleitet werden.

## Warum so viel Neurobiologie?

In diesem Buch möchte ich helfen zu verstehen, was in unserem Organismus passiert, wenn etwas in uns kippt, und wie wir regulierend darauf Einfluss nehmen können. Dabei beziehe ich mich immer wieder auf die moderne Hirnforschung, und das hat folgende Gründe:

Erstens, weil *Lernen biologische Voraussetzungen braucht*. Im Stress ist der Organismus nicht wirklich lern- und entwicklungsfähig. Er ist damit beschäftigt, zu »überleben« und seine Funktionen trotz gefühlter oder realer Bedrohung aufrechtzuerhalten. Er ist geflutet

von Stresshormonen und dabei konzentriert auf Kampf oder Flucht oder er »kollabiert«. Die Voraussetzungen für das Lernen stehen also nicht ausreichend oder gar nicht zur Verfügung.

Zweitens brauchen wir die Neurobiologie, weil Verstehen allein nicht ausreicht! Durch die moderne Hirnforschung wissen wir, dass auch auf der biologischen Ebene Veränderungen nötig sind, indem wir unser Gehirn *umschreiben*. Der Hirnforscher Joachim Bauer (2022) beschreibt, dass unser Bild darüber, wer wir sind, in sogenannten Selbstnetzwerken abgespeichert ist. Diese entstehen im Laufe des Lebens zunächst averbal – also ohne Worte, rein über Resonanz als Reaktion auf die nonverbalen Botschaften der Personen aus unserem Umfeld (z. B. »Ich bin willkommen/toll/störend/eine Last ...«), später auch über verbale Botschaften (z. B. »Schon wieder einen Fehler gemacht, wie dumm ...« etc.) und schlagen sich so mit der Zeit in physiologischen neuronalen Netzwerken nieder. In diesem Sinne können die Nervenzellverbindungen entweder bestätigt werden und ihre Zusammenarbeit festigen – beispielsweise, indem Ärztinnen oder Therapeuten unachtsam Diagnosen kommunizieren mit Zusätzen wie »Da kann man nichts machen« oder »Sie sind selbst schuld«. Oder sie lassen sich verändern über sogenannte *korrigierende Erfahrungen*. Das sind Erfahrungen, die anders verlaufen, als unser inneres System erwartet. *Doch das Umschreiben funktioniert nur mit Zeit, Geduld und neuer Aktivität, die ein neues Zusammenarbeiten der Nervenzellen ermöglicht und damit neue Netzwerke bahnt.* In diesem Zuge verkümmern alte synaptische Verbindungen, und neue Netzwerke entstehen, aus denen sich mit der Zeit neue Handlungsautomatismen ergeben können.

Drittens brauchen wir die Erkenntnisse der Neurobiologie, um zu verstehen, warum wir die gleiche Welt, die gleiche Umgebung, den gleichen Menschen *manchmal so unterschiedlich wahrnehmen*. Einmal finden wir das Leben, unsere Wohnung oder Partnerschaft gut und ein andermal haben wir den Eindruck, es ist zu eng, zu einsam, der andere ist so schwierig oder die Welt so ungerecht. Tatsächlich ist unsere *Wahrnehmung aber gefärbt von dem psychovegetativen Modus*, in dem wir uns gerade selbst befinden. Im euphorisierten Zustand der Verliebtheit erleben wir die gleiche Welt plötzlich

aufregend und bewältigbar. Ist unser gesamtes System allerdings im Alarmzustand, *denken, spüren und erleben wir die gleiche Umwelt kritischer und bedrohlicher* und lassen uns leichter in Konflikte hineinziehen. Mit dieser belasteten Stimmung wirken wir wieder auf unsere Umwelt ein und generieren damit weitere sich selbst verstärkende Entwicklungen.

Ein Schlüssel zur Veränderung ist die Übernahme der Verantwortung für den eigenen Stress und die eigene Fähigkeit zur Selbstregulation.

Dieser Gedanke wird sich als roter Faden durch das ganze Buch ziehen. Ich versuche dabei, auf die Selbstregulation bezogen die *Themenstränge Psychologie und Neurobiologie zusammenzuführen* und zu synthetisieren. Ich versuche, therapieschulenübergreifend herauszufiltern, was hilft und auf was es im Kern ankommt. Mit meinen Klientinnen und Klienten in der Praxis habe ich dazu eine Entdeckung gemacht. Solange wir gute Vorhaben generieren (also z. B.: Machen Sie mehr Sport, steigen Sie aus dem Streit aus, versuchen Sie, die Situation umzudeuten und als Chance zu sehen, ...), kommt es zur immer gleichen Reaktion: »Wie soll ich das machen? Es geht nicht ...« Sobald ich mit den Menschen *konkret und kleinschrittig den gesamten Prozess bestehend aus Gedanken, Gefühlen, Impulsen, Körperwahrnehmungen, Handlungen und möglichen Reaktionen detailgenau durchskizziere*, sagen sie: »Stimmt, so könnte ich es machen ... bin ich irgendwie noch nicht drauf gekommen.« Interessant ist dabei, dass in der Situationsskizze oft keine neuen Erkenntnisse dazu gekommen sind! Die Menschen haben nichts maßgeblich Neues erfahren, höchstens in kleinen Details, und trotzdem scheint es plötzlich machbar.

Aus diesem Grund besteht das vorliegende Buch aus zwei wesentlichen Elementen: erstens dem Konzentrat der Erkenntnisse, die nachweislich, wissenschaftlich fundiert und therapieschulenübergreifend wirksam sind; zweitens aus einer Vielzahl praktischer Beispiele, in denen ich detailgenau und mit dem Hinweis auf die elementaren Wirkmechanismen deutlich mache, wie der Prozess der

Selbstregulation ablaufen kann. Manche Modelle und Erklärungen wiederhole ich im Buch also in Schleifen immer wieder von Neuem, damit sich das Wichtige besser einprägen kann.

Der kleine Seelenretter ist wahrscheinlich das grundlegendste und vielleicht auch unspektakulärste meiner bisher drei Rettungsbücher – und dennoch ist es das wichtigste. Denn jedes sexuelle Problem, jede Beziehungskrise, jede Lebenskrise und auch jede psychische Krise steht oder fällt mit der Fähigkeit zur Selbstregulation.

## Empfehlungen zur Nutzung des Buches

In diesem Buch begleite ich Sie dabei, wie Sie Ihren Organismus sowie seine Zeichen und seine Sprache besser verstehen können und lernen, hilfreich auf sich selbst einzuwirken. Wie meine beiden Ratgeber zur Partnerschaft (*Der kleine Eheretter*) und Sexualität (*Der kleine Sexretter*) besteht auch dieses Buch aus Erklärungen und psychologischen Modellen sowie aus anschaulichen Illustrationen und der Rubrik »Aus dem wirklichen Leben« mit Beispielen von ganz normalen Menschen wie »du und ich«.

Aus neuro- und lernpsychologischer Sicht gibt es zwei Dinge, mit denen Sie Ihr Lernen intensivieren können:

1. Lesen Sie nur im wirklich wachen Zustand. Lernen braucht einen Fokus und eine gewisse Aufmerksamkeit und Wachheit, also eine kleine Prise Adrenalin. Wegen der normalen Aufmerksamkeitsspanne sollte die Lern- und Lesephase nicht länger als 60 bis max. 90 Minuten dauern.
2. Gönnen Sie sich danach wirkliche Pausen für das Gehirn. Das kann, wenn es an der Zeit ist, tiefer Schlaf sein oder auch jede andere Form von wirklicher Entspannung im Kopf.

Da es sich bei der Selbstregulation um ein solch zentrales Geschehen menschlichen Erlebens handelt, habe ich das Buch besonders übungsorientiert und praxisnah gestaltet. Selbstverständlich können Sie es auch überfliegen oder querlesen. Wer sich jedoch intensiv mit der Thematik beschäftigen und das Erlernte noch besser integrieren möchte, findet hierfür in den Rubriken »Das können

Sie tun!« viele Übungsvorschläge, die sich umgehend ausprobieren lassen. Falls Sie dort eine Sortierung nach Wirksamkeit vermissen, hat das einen Grund: Manche Tools wirken beim einen Menschen, aber beim anderen nicht. Manche Tools wirken am einen Tag super, aber in der nächsten Krise nicht. Manche Tools wirken eine Zeit lang großartig und verlieren dann ihre Wirkung. Weiterhin ist es so, dass Krisen sich aus viel Stress – also vielen kleinen Elementen – aufgebaut haben. Dafür gibt es meist keine »Super-Intervention«, die alles klärt, sondern der Stress muss in mehreren Schritten wieder abgebaut werden.

Ich empfehle daher, möglichst alle Übungen zumindest kurz zu testen, sie zu bewerten und die für Sie persönlich wirksamsten dann in einer individuellen Liste am Ende des Buches zu sammeln. Die Liste können Sie selbstverständlich fortlaufend ergänzen und bearbeiten. In der Krise haben Sie dann ohne lange Suche etwas zur Hand. Zweitens möchte ich Ihnen empfehlen, auch wirkungsschwächere oder scheinbar unwirksame Übungen ein weiteres Mal auszuprobieren. Es gibt Zeiten, in denen wir eine starke Wirkung spüren, und es gibt Zeiten, in denen verpuffen manche Tools wirkungslos. Das hat – wie wir noch genauer sehen werden – mehr mit dem Zustand unseres vegetativen Nervensystems als mit dem Tool selbst zu tun. Geben Sie ihm also eine zweite oder dritte Chance, und wenn es wirklich nicht zu Ihnen passt, sortieren Sie es aus.

Außerdem empfehle ich Ihnen, vor und nach jeder Übung den persönlichen Stress auf einer imaginären, inneren Skala von 0 (kein Stress, tiefenentspannt) bis 10 (Alarmstufe rot) – oder auch feiner von 0 bis 100 – zu skalieren. Es kann passieren, dass Sie Ihren Stress momentan z. B. bei 5 einordnen. Nach der Atemübung sind Sie vielleicht bei 4 – und durch die Erkenntnis, dass der Stress gesunken ist, plötzlich bei dreieinhalb.

Wenn Sie in dieser Weise arbeiten, haben Sie am Ende der Lektüre eine persönliche »Schatzliste«. Dort gibt es auch die Möglichkeit, persönlich wichtige Erkenntnisse beim Lesen zu notieren und zur besseren Verankerung mit bisherigem Wissen zu verknüpfen. Ebenfalls am Ende des Buches finden Sie die Möglichkeit, eine persönliche »Schatzkiste« anzulegen, die gefüllt ist mit Erkenntnissen,

Materialien und anderen Schätzen, mit denen Sie sich auch in schlimmeren Krisen besser selbst regulieren können.

Diese Listen und Kisten am Schluss des Buches werden aufgrund unserer Einzigartigkeit bei jedem Leser und jeder Leserin<sup>1</sup> anders aussehen. Ihre Liste ist genau für Sie gedacht. Sie ist der Start in eine verbesserte Selbstregulationsfähigkeit, aber sie wird niemals vollständig sein. Wir entwickeln uns weiter, verändern uns, wachsen – und was einst hilfreich und wirkungsvoll war, kann mit der Zeit erodieren, also seine Wirkung verlieren. Anders rum werden, wenn Sie mit wachem Blick durch die Welt gehen, immer wieder neue Tools und Möglichkeiten auftauchen, die Sie nachtragen und mit denen Sie wirkungsvoll Ihr eigenes System regulieren können. Die Liste ist also nur der Anfang. Ich wünsche Ihnen eine neugierig-forschende Haltung und viel Spaß beim Lernen.

---

<sup>1</sup> In all meinen Büchern lege ich Wert auf eine gendersensitive Sprache. Da die Instrumente dazu jedoch Moden durchlaufen (z.B. »LeserInnen«, »Leser\*innen«, »Leser:innen« etc.), verwende ich häufig die Doppelnennung (»Leserinnen und Leser«), gelegentlich das generische Femininum (»Leserinnen« – und alle anderen Geschlechter sind mitgemeint), seltener das generische Maskulinum (z.B. »Partner« – und alle anderen Geschlechter sind mitgemeint) und vermeide das kleine Wörtchen »man«, das mir zu nah am »Mann« ist (»So fällt ... eben *seine* Entscheidungen ...«). Stattdessen spreche ich häufig von »wir«, weil auch ich mich ständig selbst regulieren muss und die meisten im Buch angesprochenen Themen aus dem eigenen Leben kenne :-)