

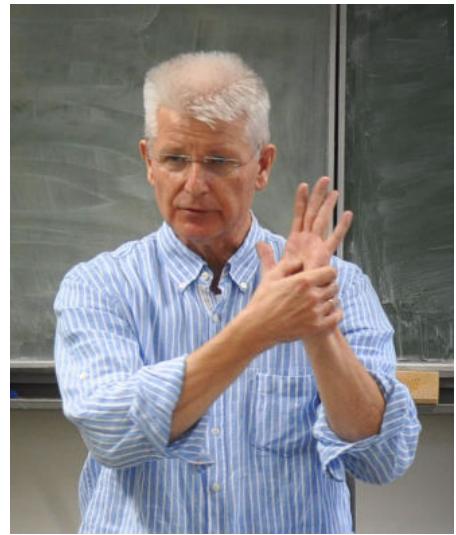
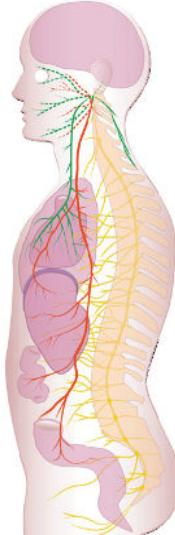
## Raus aus dem Hamsterrad - mit starken Nerven und vollem Akku Ruhig und gesund bleiben im Umgang mit aufgedrehten und gestressten Kindern

Wir selbst, genauer **unser Nervensystem, ist unser wichtigstes Tool** in der Arbeit mit unruhigen Kindern. Mit unserer Ruhe können wir sie beruhigen (Co-Regulation), weil sie sich in unserer Nähe sicherer fühlen. Dazu brauchen wir starke Nerven, also eine hohe Stressresistenz.

Umgekehrt können aufgedrehte Kinder unser Nervensystem blitzschnell in einen Stresszustand versetzen. Davor können wir uns schützen und mit hochwirksamen **Mini-Regulierungsübungen** Wohlbefinden und Gesundheit erhalten - jederzeit und nach außen unsichtbar.

### Inhalte

- Persönliche Vorbereitung auf einen Kontakt mit Kindern in 40 Sekunden
- Kurze neuromuskuläre Übungen zur **Erhöhung der Stressresistenz**
- **Die langsame tiefe Atmung** als ständige und unsichtbare Kraftquelle
- **Akku-Lade-Übungen** zur Kurzregeneration nach stressreichen Ereignissen
- Die neurophysiologischen Grundlagen der Stressreaktion



Mit freundlicher Genehmigung von John Citty

Vorkenntnisse in Körperarbeit sind nicht erforderlich.

**Termin:** 21.11.2026 von 9:30 – 12:30 incl. 15 min Pause

### Zielgruppe

**Alle, die mit jungen Menschen leben und arbeiten** – Qigong-Lehrer\*innen, Kita-Fachkräfte, Sozialpädagog\*innen, Pädagogische Mitarbeiter\*innen in Ganztagschulen, Lehrkräfte, Psychomotoriker\*innen, Berater\*innen, Therapeut\*innen, ...

### Referent

Horst Hofmann, Mathematik-/Physik-Lehrer. Qigong-Lehrer. Weiterbildung in Formativer Psychologie. Dozent für Körperorientierte Pädagogik. Autor von über 50 Fachartikeln