

$\hypertarget{tool-26} \text{TOOL 26: } \text{TOOL 26:}$

$\hypertarget{ko-regulation-gemeinsame-stuxerkung-ctmm-modul} \text{REGULATION \textbackslash GEMEINSAME STÄRKUNG (CTMM-MODUL) \textbackslash KO-REGULATION \textbackslash GEMEINSAME STÄRKUNG (CTMM-MODUL) \textbackslash ko-regulation-gemeinsame-stuxerkung-ctmm-modul}$

$\emph{Nähe-Distanz-Konflikten}$

$\hypertarget{was-ist-ko-regulation} \text{WAS IST KO-REGULATION? \textbackslash WAS IST KO-REGULATION? \textbackslash was-ist-ko-regulation}$

Ko-Regulation bedeutet, dass zwei Menschen einander helfen, ihr Nervensystem zu stabilisieren. Nicht durch Worte allein – sondern durch:

$\begin{itemize} \item \text{Präsenz} \item \text{Nähe ohne Druck} \item \text{Gesten, Berührung, Wiederholung} \item \text{Atem, Körpersprache, Resonanz} \end{itemize}$

$\hypertarget{wirkungszone-der-ko-regulation} \text{WIRKUNGSZONEN DER KO-REGULATION \textbackslash WIRKUNGSZONEN DER KO-REGULATION \textbackslash wirkungszone-der-ko-regulation}$

$\begin{array}{l} \text{Wirkungsebene} \\ \text{Beispiel (ER \textbackslash SIE)} \end{array}$	$\begin{array}{l} \text{Neurophysiologie} \\ \text{Atem synchronisieren, ruhiger sprechen, Reiz abschirmen} \\ \text{Sprache} \\ \text{„Ich bin da. Du musst nichts erklären.“} \\ \text{Körperkontakt} \\ \text{Hand auf Brust, Rücken streichen, keine Fixierung} \\ \text{Zeit} \\ \text{Rhythmus} \\ \text{5-Minuten-Stille, kein Fragenhagel} \\ \text{Rituale} \\ \text{Symbole} \\ \text{Gemeinsames Licht, Musik, Symbolfoto, Ritualsatz} \end{array}$
--	--

$\hypertarget{wann-ist-ko-regulation-sinnvoll} \text{WANN IST KO-REGULATION SINNVOLL? \textbackslash WANN IST KO-REGULATION SINNVOLL? \textbackslash wann-ist-ko-regulation-sinnvoll}$

$\begin{itemize} \item \text{Vor dem Eskalationspunkt (Frühwarnzeichen!)} \item \text{Nach einem Streit – ohne Schuldzuweisung} \item \text{Wenn einer überfordert ist, der andere aber stabil} \item \text{Nach Flashback, Dissoziation, Reizschub} \end{itemize}$

$\hypertarget{ko-regulation-vs.-rettung} \text{KO-REGULATION VS. RETTUNG \textbackslash KO-REGULATION VS. RETTUNG \textbackslash ko-regulation-vs.-rettung}$

$\begin{array}{l} \text{Merkmal} \\ \text{Ko-Regulation} \\ \text{Retten / Kontrollieren} \end{array}$	$\begin{array}{l} \text{Neurophysiologie} \\ \text{Atem synchronisieren, ruhiger sprechen, Reiz abschirmen} \\ \text{Sprache} \\ \text{„Ich bin da. Du musst nichts erklären.“} \\ \text{Körperkontakt} \\ \text{Hand auf Brust, Rücken streichen, keine Fixierung} \\ \text{Zeit} \\ \text{Rhythmus} \\ \text{5-Minuten-Stille, kein Fragenhagel} \\ \text{Rituale} \\ \text{Symbole} \\ \text{Gemeinsames Licht, Musik, Symbolfoto, Ritualsatz} \end{array}$
--	--

\endhead \bottomrule \noalign{} \endlastfoot \textbf{Verantwortung} \geteilt
 \asymmetrisch („ich rette dich“) \textbf{Energie} \wechselseitig regulierend
 \erschöpfend für eine Seite \textbf{Sprache} \ruhig, absichtslos \aktiv, for-
 dernd, zielorientiert \textbf{Berührung} \angeboten, dosiert \übergriffig,
 ohne Abstimmung \textbf{Beziehungserfahrung} \gemeinschaftlich, sicher
 \regressiv, emotional unsicher \end\longtable\

\hypertarget{ctmm-integration-navigation} \subsection{\textbf{CTMM-
 INTEGRATION \NAVIGATION CTMM-INTEGRATION \NAVIGATION}} \label{ctmm-
 integration-navigation}

\begin\itemize \tightlist \item \texttt{Kap. 2.6} – Emotionale
 Präsenz, Beziehung als Team \item \texttt{Kap. 3.1 – 3.5} – Not-
 fallstruktur, Rückkehrrituale \item Tools: \texttt{Trigger-} \texttt{Tagebuch},
 \texttt{Werte-Kompass}, \texttt{Bindungsdynamik} \end\itemize

Geeignet für: Partnerübungen, Paartherapie, Buddy-Training

\begin\quote \textbf{Dieses Tool stärkt das Teamgefühl – nicht durch
 Gespräche, sondern durch Haltung, Timing \Wiederholung} \end\quote