

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

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

$\text{emph} \text{Gemeinsame Selbstberuhigung bei Trigger, Überforderung \textbackslash Nähe-Distanz-Konflikten}$

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

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

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

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

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

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

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

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

$\begin{array}{l} \text{Merkmal} \\ \text{Ko-Regulation} \\ \text{Retten / Kontrollieren} \end{array}$	$\begin{array}{l} \text{Retten / Kontrollieren} \end{array}$
--	--

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