# 🧠 **TOOL 26:**

# **KO-REGULATION & GEMEINSAME STÄRKUNG (CTMM-MODUL)**

🧩 ***Gemeinsame Selbstberuhigung bei Trigger, Überforderung & Nähe-Distanz-Konflikten***

## 🤝 **WAS IST KO-REGULATION?**

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

* Präsenz
* Nähe ohne Druck
* Gesten, Berührung, Wiederholung
* Atem, Körpersprache, Resonanz

## 💞 **WIRKUNGSZONEN DER KO-REGULATION**

| ***Wirkungsebene*** | ***Beispiel (ER & SIE)*** |
| --- | --- |
| 🧠 **Neurophysiologie** | Atem synchronisieren, ruhiger sprechen, Reiz abschirmen |
| 💬 **Sprache** | „Ich bin da. Du musst nichts erklären.“ |
| 🖐️ **Körperkontakt** | Hand auf Brust, Rücken streichen, keine Fixierung |
| ⏳ **Zeit & Rhythmus** | 5-Minuten-Stille, kein Fragenhagel |
| 🔄 **Rituale & Symbole** | Gemeinsames Licht, Musik, Symbolfoto, Ritualsatz |

## ⚠️ **WANN IST KO-REGULATION SINNVOLL?**

* Vor dem Eskalationspunkt (Frühwarnzeichen!)
* Nach einem Streit – ohne Schuldzuweisung
* Wenn einer überfordert ist, der andere aber stabil
* Nach Flashback, Dissoziation, Reizschub

## 🔁 **KO-REGULATION VS. RETTUNG**

| ***Merkmal*** | ***Ko-Regulation*** | ***Retten / Kontrollieren*** |
| --- | --- | --- |
| **Verantwortung** | geteilt | asymmetrisch („ich rette dich“) |
| **Energie** | wechselseitig regulierend | erschöpfend für eine Seite |
| **Sprache** | ruhig, absichtslos | aktiv, fordernd, zielorientiert |
| **Berührung** | angeboten, dosiert | übergriffig, ohne Abstimmung |
| **Beziehungserfahrung** | gemeinschaftlich, sicher | regressiv, emotional unsicher |

## 🧭 **CTMM-INTEGRATION & NAVIGATION**

* 🟢 Kap. **2.6** – Emotionale Präsenz, Beziehung als Team
* 🟠 Kap. **3.1 – 3.5** – Notfallstruktur, Rückkehrrituale
* 🟣 Tools: Trigger-Tagebuch, Werte-Kompass, Bindungsdynamik

✅ Geeignet für: Partnerübungen, Paartherapie, Buddy-Training

**📎 Dieses Tool stärkt das Teamgefühl – nicht durch Gespräche, sondern durch Haltung, Timing & Wiederholung**