

# IPNB — Dan Siegel

Interpersonal Neurobiology & Co-Regulation

Dieses Leseskript erklärt die fünf neurobiologischen Grundlagen von Co-Regulation. Lies es vor dem Quiz, um die Begriffe zu verankern.

## 1. Window of Tolerance

*Im Fenster ist Lernen möglich — außerhalb nur Reaktion.*

Das Window of Tolerance ist der Zustand, in dem dein Nervensystem reguliert ist: weder hyperaktiviert (Kampf/Flucht) noch hypoaktiviert (Erstarrung). Nur darin ist echte Verbindung möglich.

Beispiel: Atemfrequenz ruhig, Stimme tragend, Körper aufrecht — du bist im Window. Der Kontakt spürt das.

## 2. Co-Regulation

*Nervensysteme regulieren sich gegenseitig — bewusst oder nicht.*

Co-Regulation bedeutet: Dein Zustand beeinflusst das Nervensystem deines Gegenübers über Stimme, Atem und Präsenz. Ruhst du, kann er ruhen.

Beispiel: Du verlangsamt bewusst Atem und Stimme — nach 30 Sekunden verlangsamt sich auch der Kontakt.

## 3. Name it to tame it

*Was benannt wird, verliert Macht über uns.*

Sobald eine Emotion in Worte gefasst wird, aktiviert sich der präfrontale Cortex und dämpft die Amygdala. Affekt-Benennung bringt das System zurück ins Fenster.

Beispiel: „Ich höre Anspannung in der Frage — verständlich bei dem Druck.“

## 4. PFC vs. limbisches System

*Im Stress übernimmt das limbische System — der PFC muss zurückgeholt werden.*

Der präfrontale Cortex (PFC) ist verantwortlich für Reflexion, Planung und Empathie. Unter Stress wird er „offline“ geschaltet, das limbische System reagiert reflexhaft.

Beispiel: Atempause + langsamer Satz + Affekt-Benennung = PFC wird wieder zugeschaltet.

## 5. Vagale Regulation

*Der Vagusnerv ist die Bremse des Nervensystems.*

Langsames, vollständiges Ausatmen aktiviert den ventralen Vagus und versetzt das System in „rest & connect“. Das ist der schnellste Weg zurück ins Window of Tolerance.

Beispiel: Vor dem Call: 4 Sekunden ein, 8 Sekunden aus — 4 Atemzüge. Stimme wird tiefer, ruhiger.