

## Alexandra Ueberschär

Traumasesibles Coaching | Systemisches Coaching | Coaching & Holding  
Kuscheltherapie | Seminare | Vorträge | Events

**Angebot:** 3-tägige Fortbildung

### „Beziehung beginnt im Nervensystem“

Selbstregulation, gesunde Abgrenzung und professionelle Beziehungsgestaltung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Jugendhilfe, Mitarbeitende in Wohngruppen und Kinderdörfern, pädagogische Teams in (teil)stationären Einrichtungen, Lehrkräfte

#### Nutzen:

- eigene Stressreaktionen erkennen und regulieren
- handlungsfähig bleiben statt impulsiv reagieren
- klare Grenzen setzen und gleichzeitig in Beziehung bleiben
- kindliches Verhalten besser einordnen
- Co-Regulation gezielt nutzen

*Guten Tag,*

*Ich begleite seit mehreren Jahren Menschen dabei, ihr eigenes Nervensystem besser zu verstehen und mit Stress, Nähe und Abgrenzung bewusster umzugehen – sowohl in Einzelsettings als auch in Gruppen und Fortbildungen.*

*In meiner Arbeit verbinde ich Wissen aus Neurobiologie und Psychotraumatologie mit erfahrungsorientierten und körperbezogenen Zugängen. Besonders wichtig ist mir, dass Menschen nicht nur kognitiv verstehen, was passiert, sondern es in Echtzeit bewusst wahrnehmen und dadurch wieder handlungsfähig werden.*



*Diese Haltung bringe ich auch in meine Seminare für pädagogische Fachkräfte ein, in denen es um Selbstregulation, Co-Regulation und gesunde Beziehungsgestaltung geht.*

#### **Mein Ansatz:**

*Professionelle Beziehungsgestaltung beginnt bei der eigenen inneren Regulation.*

*Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen und den teilnehmenden Fachkräften an dieser wichtigen Grundlage professioneller Beziehungsgestaltung zu arbeiten.*

*Alexandra Ueberschär*

## **Es folgen: Inhalte und Aufbau, Nutzen für Fachkräfte und Einrichtungen, Methoden**

Das Seminar erstreckt sich über drei Tage und folgt einer klaren didaktischen Struktur:

### **1. Verstehen: Stress, Nervensystem und Verhalten**

Die Teilnehmenden erhalten einen verständlichen Einblick in:

- die Wirkung von Stress auf Körper und Psyche
- die Rolle von Cortisol, Dopamin, Oxytocin und weiteren Botenstoffen
- Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Immunsystem und Verhalten
- typische Stressreaktionen im pädagogischen Alltag

Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage, wie sich chronischer Stress langfristig auf Gesundheit, Beziehungsgestaltung und pädagogisches Handeln auswirkt und wie Prävention aussehen kann.

### **2. Erkennen: Das eigene Nervensystem im Arbeitsalltag**

Die Teilnehmenden reflektieren:

- eigene Stressmuster und automatische Reaktionen
- individuelle Grenzen und typische Überforderungsdynamiken
- biografische Prägungen, die im Kontakt mit Kindern aktiviert werden

Dabei wird deutlich:

Wir reagieren oft nicht auf die Gegenwart, sondern auf Erfahrungen aus der Vergangenheit.

### **3. Regulation: Konkrete Selbst- und Co-Regulationsmöglichkeiten**

Ein zentraler Schwerpunkt liegt auf praktisch erlebbaren Methoden:

- körperbasierte Selbstregulation (Atmung, Orientierung, Tempo, Stimme)
- kurze Interventionen für akute Stresssituationen im Arbeitsalltag
- Co-Regulation als professionelle Kompetenz
- Bedeutung von Beziehungssicherheit und Vorhersagbarkeit

Die Teilnehmenden üben direkt anwendbare Strategien, die das Nervensystem stabilisieren und Handlungsspielräume erweitern.

### **4. Abgrenzung: Nähe und Distanz professionell gestalten**

Ein wesentliches Thema des Seminars ist die gesunde Abgrenzung:

- Mit Kraft „Nein sagen“ lernen
- Unterscheidung zwischen Helfen und Retten
- Umgang mit Nähebedürfnis und emotionaler Vereinnahmung
- Entwicklung einer klaren, ruhigen inneren Haltung

Die Teilnehmenden erkennen häufig, dass nicht mangelnde Kompetenz, sondern fehlende Selbstregulation und unklare Grenzen zu Überforderung führen.

## 5. Praxistransfer: Anwendung auf reale Situationen

In intensiven Kleingruppenarbeiten werden konkrete Fallbeispiele bearbeitet:

- Analyse von herausfordernden Situationen
- Verbindung zu eigenen inneren Reaktionen
- Entwicklung neuer Handlungsoptionen
- „Future Pace“: Übertragung in den Arbeitsalltag

## Besonderheiten des Formats

- Verbindung von wissenschaftlicher Fundierung und körperorientierter Selbsterfahrung
- Fokus auf nachhaltige Veränderung statt kurzfristiger Techniken
- hohe Praxisnähe durch konkrete Fallarbeit
- Stärkung von Selbstwahrnehmung, Handlungssicherheit und innerer Klarheit

## Nutzen für Fachkräfte und Einrichtungen (Feedback – Analyse)

Teilnehmende berichten insbesondere:

- dass sie ihre eigenen Stressreaktionen im Arbeitsalltag schneller erkennen und einordnen können und Ideen für schnelle Selbst-Regulation finden
- dass sie sich in herausfordernden Situationen mehr Zeit nehmen, bevor sie reagieren
- dass sie klarer „Nein“ sagen können, ohne die Beziehung zu gefährden
- dass sie Unterschiede zwischen Helfen und „Retten“ bewusster wahrnehmen
- dass sie nun mehr konkrete Möglichkeiten haben, sich im Alltag selbst zu regulieren – auch in Situationen, die eskalieren
- dass sie Verhalten von Kindern und Jugendlichen häufiger als Regulationsversuch verstehen können und anders darauf reagieren

Besonders großes Interesse zeigte sich an der Polyvagal-Theorie, die von vielen Teilnehmenden als zentrales Erklärungsmodell für eigenes Erleben und Verhalten von Kindern erlebt wurde.

Es entstand mehrfach der Wunsch, dieses Wissen auch in die eigenen Teams sowie in die Arbeit mit Jugendlichen weiterzugeben.

Gleichzeitig wurde deutlich, dass in vielen Einrichtungen grundlegendes Wissen über Nervensystem-Regulation fehlt – mit der Folge von vermeidbarem Dauerstress und Überlastung.

Umso bemerkenswerter war die hohe Motivation der Teilnehmenden, die Inhalte in ihre Arbeitskontexte weiterzutragen und dort als Multiplikator:innen wirksam zu werden.

Zur Unterstützung erhielten alle Teilnehmenden die Seminarinhalte in aufbereiteter Form als übersichtliches und praxisnahes PDF-Paket.

## Methoden

### **Impulsvorträge mit wissenschaftlicher Fundierung**

Verständliche Vermittlung zentraler Zusammenhänge aus Stressforschung, Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie – u. a. anhand der **Polyvagal-Theorie** als Modell zum Verständnis von Sicherheit, Stressreaktionen und Beziehung.

### **Geführte Selbstreflexion**

Strukturierte Auseinandersetzung mit eigenen Stressmustern, inneren Reaktionen und biografischen Prägungen.

### **Körperorientierte Selbstregulation**

Einfache, alltagstaugliche Übungen zur Beruhigung und Stabilisierung des eigenen Nervensystems.

### **Partner- und Kleingruppenübungen**

Erfahrungsorientierter Austausch zur Erweiterung von Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten.

### **Training von Abgrenzung und Haltung**

Praktisches Üben von klarer Kommunikation und „Nein sagen“ bei gleichzeitigem Erhalt der Beziehung.

### **Arbeit mit realen Fallbeispielen**

Analyse konkreter Situationen aus dem Arbeitsalltag und Entwicklung passender Handlungsoptionen.

### **Future Pace und Transferübungen**

Erarbeitung kleiner, umsetzbarer Schritte und gedankliche Vorbereitung auf zukünftige Situationen.

### **Selbst- und Co-Regulation**

Stärkung der eigenen Regulation als Grundlage für ein stabilisierendes Gegenüber im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen.

**Dozentin:** Alexandra Ueberschär

Ich arbeite als traumasensible Coachin, Seminarleiterin und Körpertherapeutin mit dem Schwerpunkt auf Nervensystem-Regulation, Stressverarbeitung und Beziehungsgestaltung. Ich habe 2018 die erste therapeutische Kuschelpraxis Deutschlands gegründet, Mitarbeiter ausgebildet und arbeite seither mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen an Themen wie Stressregulation, Bindung, Selbstwahrnehmung und gesunder Abgrenzung.

**Bei Interesse freue ich mich über Ihre Rückmeldung und erstelle Ihnen gerne ein passendes Angebot für Ihre Einrichtung.**

0172 544 69 83 | [alexandra.begleitet@gmail.com](mailto:alexandra.begleitet@gmail.com)  
[www.alexandra-begleitet.de](http://www.alexandra-begleitet.de) | [www.kuschelpraxis.com](http://www.kuschelpraxis.com)

## SELBSTFÜRSORGE: WAS MÖCHTE ICH ZUKÜNFTIG MEHR ÜBEN?

### Selbstklärung

- „Was passiert gerade in mir?“
- „Muss ich wirklich sofort reagieren?“
- „Ist das gerade mein Thema?“
- „Will ich helfen – oder rette ich?“

### Zeit gewinnen

- „Ich überlege kurz.“
- „Ich komme gleich nochmal auf dich zu.“
- „Gib mir einen Moment.“
- „Ich entscheide das nicht sofort.“

### Grenze setzen

- „Nein, das geht gerade nicht.“
- „Das mache ich jetzt nicht.“
- „Das klären wir später.“
- „Dafür bin ich gerade nicht verfügbar.“

### Körper nutzen

- einmal bewusst stehen bleiben
- Hände kurz zusammendrücken
- Schultern lösen
- langsamer gehen

### Pause & Selbstregulation

- einmal bewusst ausatmen
- Tempo kurz verlangsamen
- Füße am Boden spüren
- Blick im Raum orientieren
- leiser sprechen
- innerlich: „Ich habe Zeit“

### Beziehung halten (trotz Grenze)

- „Ich sehe, dass dir das wichtig ist.“
- „Ich bin da – auch wenn ich nein sage.“
- „Ich verstehe dich.“
- „Wir finden eine andere Lösung.“

**ÜBUNG:** Jeder erarbeitet die Fragen für sich und präsentiert die Antworten in der Kleingruppe (min. 4 Personen).

**Einstieg:** Erwähne dich an eine Situation aus deinem Arbeits-Alltag, in der ein Kind/Jugendlicher stark/oft Nähe gesucht hat, oder besonders stark Distanz gebraucht hat. Nehme dieses Fallbeispiel für die folgenden Fragen:

1. Was genau hat das Kind in dieser Situation gezeigt oder gebraucht?
2. Welche spontanen Impulse sind in dir entstanden?
3. Was hat dich in diesem Moment besonders berührt oder aktiviert?
4. Kennst du vielleicht ähnliche Gefühle oder Bedürfnisse aus deiner eigenen Biografie?
5. Wenn deine eigenen Kindheits-Erfahrungen in dieser oben beschriebenen Situation auftauchen – empfindest du das eher als Vorteil oder als Nachteil für deinen guten Umgang mit Nähe&Distanz?

Hier sind frische Teilnehmer-Stimmen. Das Seminar hieß bis jetzt „Nährendes Miteinander“:

Das Seminar " Nährendes Miteinander" Nähe und Distanz in der Kinder- und Jugendhilfe gestaltet Frau Alexandra Ueberschär mit Kompetenz, Professionalität, Tiefe und Achtsamkeit. Dabei verwendet Sie praxisnahe Methoden, die eigenes berufliches Handeln fördern und dabei Ressourcen bei den Teilnehmern aufdeckt. Durch ihre lebendige und wachsame Art und Weise vermittelt sie einen bunten Strauß an fachlichen Kompetenzen. Zudem fördert sie die Reflexionsfähigkeit und das Verständnis "absichtslose" Berührungen bewusst in der Kinder- und Jugendhilfe zur Regulierung der Menschen, die man begleitet, einzusetzen. Dieses Seminar ist sehr empfehlenswert und für mich ein " Must have"!

A.K. aus Frankfurt  
Sozialpädagogin  
CJD Rhein-Main

Das Seminar ‚Nährendes Miteinander‘ bei Alexandra Ueberschär war für mich eine super bereichernde Erfahrung – die Verbindung von fundiertem Wissen zu Stress, Vagusnerv und Selbst- und Co-Regulation mit praktischen Übungen hat mich sowohl fachlich als auch persönlich auf jeden Fall weitergebracht. Besonders hilfreich war der direkte Praxisbezug in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Sehr zu empfehlen! :)

N.O. aus Hannover  
Sozialarbeiterin  
Venito