



Regulations-Schatzkiste

50 Ideen für Kleinkinder





Schatzkiste: 50 Ideen zur Regulation für Kinder

In einer Welt, die oft laut, schnell und reizintensiv ist, brauchen Kinder etwas ganz Essenzielles: die Fähigkeit, ihr Nervensystem zu regulieren – also in einen inneren Zustand zurückzufinden, in dem Sicherheit, Verbindung und Selbstwirksamkeit möglich sind. Diese Fähigkeit ist keine Selbstverständlichkeit, sondern entwickelt sich durch sichere Bindungserfahrungen, feinfühliges Begleiten und wiederholte, stimmige Regulation von außen. Viele Kinder stehen heute unter Stress – sei es durch Entwicklungsreize, frühe Trennungen, Überforderung oder unverarbeitete Reflexmuster im Körper. Besonders bei Kindern mit noch aktiven frühkindlichen Reflexen, bei Regulationsstörungen oder feinfühligem Persönlichkeiten zeigt sich, wie wichtig körperorientierte und beziehungsbasierte Regulation ist. Denn: Ein Kind, das sich nicht sicher fühlt, kann nicht gut lernen, nicht ruhig spielen, nicht in Beziehung treten. Regulation ist die Basis für alles.

Die Polyvagal-Theorie zeigt uns dabei: Nur wenn das Nervensystem im ventral-vagalen Zustand ist – also im Modus von Sicherheit und Verbindung – ist echte Entwicklung, Kooperation und Heilung möglich. Alles, was rhythmisch, vorhersehbar, beziehungsstärkend oder sinnesorientiert ist, kann dabei helfen, diesen Zustand zu erreichen. Und genau hier setzt diese Schatzkiste an.

Sie bietet dir 50 alltagsnahe, liebevoll ausgewählte Ideen, die Kinder über Körper, Sinne, Atem, Beziehung und kreative Ausdrucksformen zurück in die Regulation führen. Ob nach einem Wutanfall, in einer Umbruchsphase, bei innerer Unruhe oder einfach zur Prävention – diese Impulse unterstützen dabei, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. So wächst nicht nur Resilienz, sondern auch ein tiefes Gefühl von „Ich bin sicher. Ich darf sein. Ich bin verbunden.“

👐 Körper & Bewegung

Warum das regulierend wirkt:

Der Körper ist das Tor zur Regulation. Bewegung hilft überschüssige Energie abzubauen, Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu balancieren – besonders dann, wenn ein Kind in Aufregung, Wut oder Unruhe feststeckt. Rhythmische, gezielte oder kraftvolle Bewegungen helfen, sich wieder zu spüren und im Hier und Jetzt anzukommen.

- Tierbewegungen nachahmen (z. B. Känguru, Katze, Schlange)
- Froschsprünge oder Hampelmänner
- In eine Yogaposition wie „Kindshaltung“ oder „Baum“ gehen
- Barfuß über verschiedene Materialien laufen
- Krabbeln wie ein Bär oder rückwärts laufen
- Schaukeln (auf der Schaukel, in der Hängematte, im Tuch)
- Enge Umarmung oder sich in eine Decke einrollen („Burrito“)
- Gegen einen Ball drücken oder auf einen Pezziball legen
- Auf einem Balancebrett oder -pfad balancieren
- Seilspringen oder mit einem Springseil schwingen



Atmung & innere Ruhe

Warum das regulierend wirkt:

Der Atem ist eine direkte Verbindung zur inneren Ruhe. Wenn Kinder lernen, achtsam zu atmen, wird ihr parasympathisches Nervensystem aktiviert – das hilft beim Entspannen, Schlafen und Verarbeiten von Emotionen. Atemübungen bieten Kindern einen kraftvollen Anker, um sich selbst zu beruhigen.

- „Blume riechen – Kerze auspusten“
- Seifenblasen pusten
- Atemzüge zählen mit der Hand auf dem Bauch
- Eine Feder oder ein Taschentuch langsam wegpusten
- Atemmeditation mit einem Kuscheltier auf dem Bauch
- Summen wie eine Biene
- „Löwenatmung“ – laut ausatmen mit Zunge raus
- In die Hände atmen und die Wärme spüren
- Fantasiereise anhören oder selbst erfinden
- Ruhige Musik mit geschlossenen Augen hören

🔔 Sinneswahrnehmung & Achtsamkeit

Sinneserfahrungen verankern Kinder im Moment. Über Berührung, Riechen, Hören und Sehen werden Reize bewusst aufgenommen – das hilft, Reizüberflutung zu begegnen oder aus einem Erstarrungszustand herauszufinden. Achtsamkeit mit den Sinnen fördert Selbstwahrnehmung und innere Sicherheit.

- Aromaroller oder ätherisches Öl nutzen
- Etwas Weiches, Kühles oder Texturiertes ertasten
- Barfuß durch Sand oder Wasser laufen
- Naturmaterialien wie Tannenzapfen oder Moos erforschen
- „Was sehe ich? Was höre ich? Was fühle ich?“ (5-4-3-2-1)
- Warmes Kirschkernkissen auflegen
- Mit Fingern Mehl, Reis oder Knete erfühlen
- Hörmemory mit verschiedenen Geräuschen
- Klangschale anschlagen und nachlauschen
- Farben oder Formen im Raum entdecken

♥ Beziehung & Bindung

Regulation geschieht am stärksten in Beziehung. Kinder brauchen Mitgefühl, Nähe und sichere Bindungserfahrungen, um sich emotional zu stabilisieren. In Verbindung mit einem feinfühligem Gegenüber können sie sich co-regulieren – bis sie allmählich lernen, es selbst zu tun.

- Hand- oder Fußmassage mit Mama/Papa
- Zusammen singen oder summen
- Blickkontakt halten und gemeinsam atmen
- „Liebesbrief“ schreiben oder malen
- Ko-Regulation durch gemeinsame Bewegung
- Lieblingsbuch gemeinsam lesen
- Körperkontakt wie auf dem Schoß sitzen
- Gemeinsam ein Lied tanzen
- Spiegelspiel: Mimik oder Bewegungen nachmachen
- Herzenszeit mit vollem Fokus auf das Kind

The background of the page is a photograph of a child's room. On the left, there are several orange and white star-shaped decorations on a light blue wall. Below them, a wooden bear figurine is visible. On the right, a white chair with wooden legs is shown, and a small white teddy bear sits on it. Above the chair, a framed picture of a child in overalls is hanging on the wall.

Kreativität & Ausdruck

Kinder verarbeiten ihre inneren Erlebnisse über kreativen Ausdruck. Malen, basteln, singen oder spielen helfen, Gefühle zu benennen, abzuleiten und sichtbar zu machen. Kreativität schafft Raum für Selbstwirksamkeit, Freude und Integration – besonders nach intensiven Momenten.

- Gefühle malen oder basteln
- Mandala aus Naturmaterialien legen
- Regenmacher basteln und lauschen
- Bewegungsgeschichte mitmachen
- Wutkissen gestalten und benutzen
- Wunschglas basteln mit bunten Zetteln
- Eigene Gefühle in Geschichten oder Rollenspielen ausdrücken
- „Gefühlsmonster“ malen oder basteln
- Lieblingslied laut mitsingen oder tanzen
- Ein eigenes „Ritual zur Ruhe“ entwickeln

☀️ Workshop – Starke Gefühle liebevoll begleiten ☀️

👤 Für Eltern, die...

- ihr Kind besser verstehen wollen
- wissen möchten, wie sie in Wut-, Trotz- und Tränenmomenten gelassen bleiben
- bedürfnisorientiert begleiten wollen – auch wenn es herausfordernd wird
- sich mehr Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlen wünschen

💖 Das bekommst du im Workshop:

- ✨ Verstehen, was in deinem Kind vorgeht, wenn es „ausflippt“
- ✨ Konkrete Strategien, um dein Kind in starken Gefühlen zu begleiten
- ✨ Tipps, wie du selbst ruhig bleibst, auch wenn es laut wird
- ✨ Impulse, wie aus Konflikten stärkende Bindungsmomente werden
- ✨ Raum für deine Fragen – Live auf Zoom

💡 Preis?

Nur 39 € einmalig

➡️ Weniger als ein Familienausflug 🍰🍰

➡️ Unbezahlbar für den Frieden & die Verbindung, die ihr gewinnt 💖

Jetzt buchen

