

Wenn ein Mensch entsteht, entsteht er durch Teilung. Eine Zelle wird zwei.
Von Beginn an ist Entwicklung damit ein Beziehungsgeschehen – nichts, was alleine geschieht.

Teilen ist zentral für Entwicklung. Nicht nur das Teilen von Freude, Nähe und Sicherheit, sondern auch das Teilen von Affekten: Wut, Trotz, Angst, Überforderung, Traurigkeit. Auch das Unbequeme, das Anstrengende, das, was schwer auszuhalten ist.

Wilfred Bion beschreibt diesen frühen Entwicklungsprozess mit dem Konzept des Containments. Das Kind bringt emotionale Zustände mit, die noch roh, überwältigend und nicht symbolisiert sind. Bion nennt sie "Beta-Elemente"– Erfahrungen, die noch nicht gedacht werden können.

Damit diese inneren Zustände verdaulich werden, braucht das Kind ein Gegenüber mit "Alpha-Funktion": eine Bezugsperson, die Affekte aufnimmt, aushält, innerlich verarbeitet und in veränderter Form zurückgibt. Dieses „Verdauen“ macht aus rohem Erleben etwas Denkbares, Benennbares, Teilbares.

Erst wenn Gefühle geteilt und gehalten werden, können sie integriert werden.

Bleibt dieser Prozess aus, müssen Affekte andere Wege finden – über den Körper, über Verhalten, über Symptome.

Am Ende geht es immer wieder um das Teilen. Darum, inneres Erleben nicht alleine tragen zu müssen. Darum, dass auch Wut, Trotz, Angst und Überforderung einen Platz bekommen dürfen.

Teilen heißt hier nicht, etwas loszuwerden – sondern gemeinsam haltbar zu machen.
Und genau darin entsteht Entwicklung.

Neurobalance stärken – Emotionsregulation ermöglichen

Forum Gesundheit Zyklus 1

Emotionen gestalten Schule. Ein Forum zum praxisorientierten Umgang mit Emotionen in Schule und Unterricht.

Mittwoch, 22.04.2026

Béatrice Kuster MA



BÉATRICE KUSTER

AXIS & LABOR FÜR INTEGRATIVE
POSITIVE PSYCHOLOGIE

www.praxisbeatricekuster.ch

Bedeutung von Emotionen



EMOTIONEN SIND DER
KOMPASS UNSERES LEBENS.



SIE MACHEN UNS ZU DEM
MENSCHEN, DER WIR SIND.



EMOTIONEN HABEN
GROSSEN EINFLUSS AUF
UNSER DENKEN UND
HANDELN.



EMOTIONEN BEEINFLUSSEN
UNSER WOHLBEFINDEN UND
UNSERE PSYCHISCHE
GESUNDHEIT.

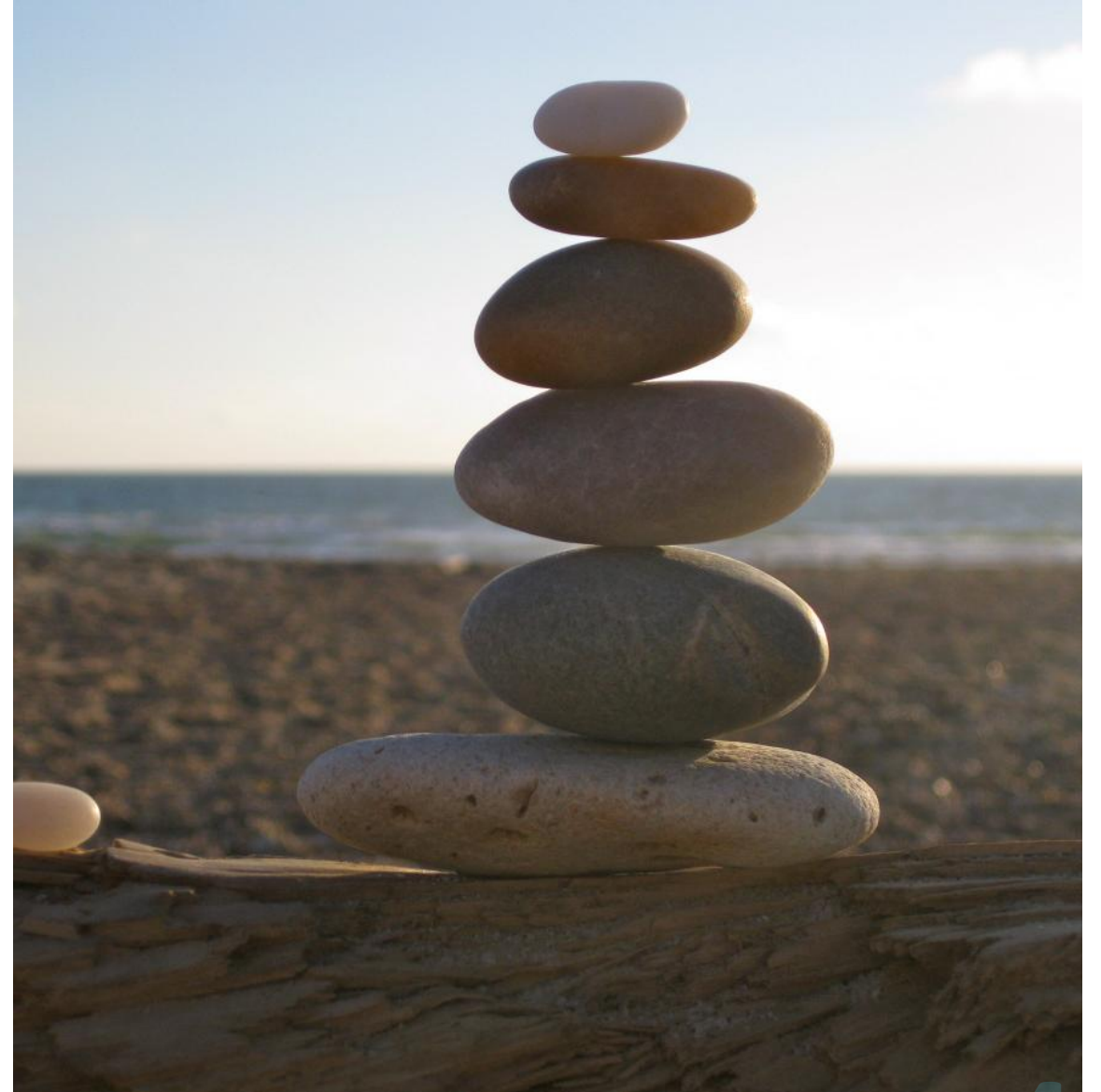


EMOTIONEN HABEN
EINFLUSS AUF MOTIVATION
UND
LEISTUNGSBEREITSCHAFT.



EMOTIONEN SIND WICHTIG
IN DER
BEZIEHUNGSGESTALTUNG.

Wir haben kein
Disziplinproblem –
sondern oft ein
Regulationsproblem.






Einfach erklärt

Im Kopf gibt es ein **Gefühlsgehirn** (schnell, laut) und ein **Denkgehirn** (ruhig, langsam)

Wenn wir sehr wütend oder aufgeregt sind, übernimmt das Gefühlsgehirn, weil es älter ist.

Unser Körper kann helfen, das Denkgehirn wieder einzuschalten.

Ampel:

-  Stopp (Emotion)
-  Atmen
-  Handeln

Ziele des Workshops



weshalb **Neurobalance** zentral für Impulskontrolle ist



wie **Wahrnehmung** entsteht



wie **Emotionen** entstehen und Lernen und Verhalten steuern



wie sie mit **körperbasierten** und multisensorischen Interventionen konkret im Unterricht arbeiten können

About



Dr. rer. medic. Cand.

Master Positive Psychology & Coaching

Bachelor Social Work

Bachelor Primary Education

Dozentin für Positive Psychologie,
Gesundheitskompetenzen

Beraterin von Schulen und Organisationen
zum Thema Gesundheit, Resilienz

Keynote-Speakerin

Eigene Praxis

Welche drei
guten Dinge habe
ich heute erlebt?

Weshalb sind sie
gut?

Was habe ich
dazu
beigetragen?

Was kann ich tun,
damit sie sich
wiederholen?

Positiv
psychologische
Intervention:

„the three good
things“

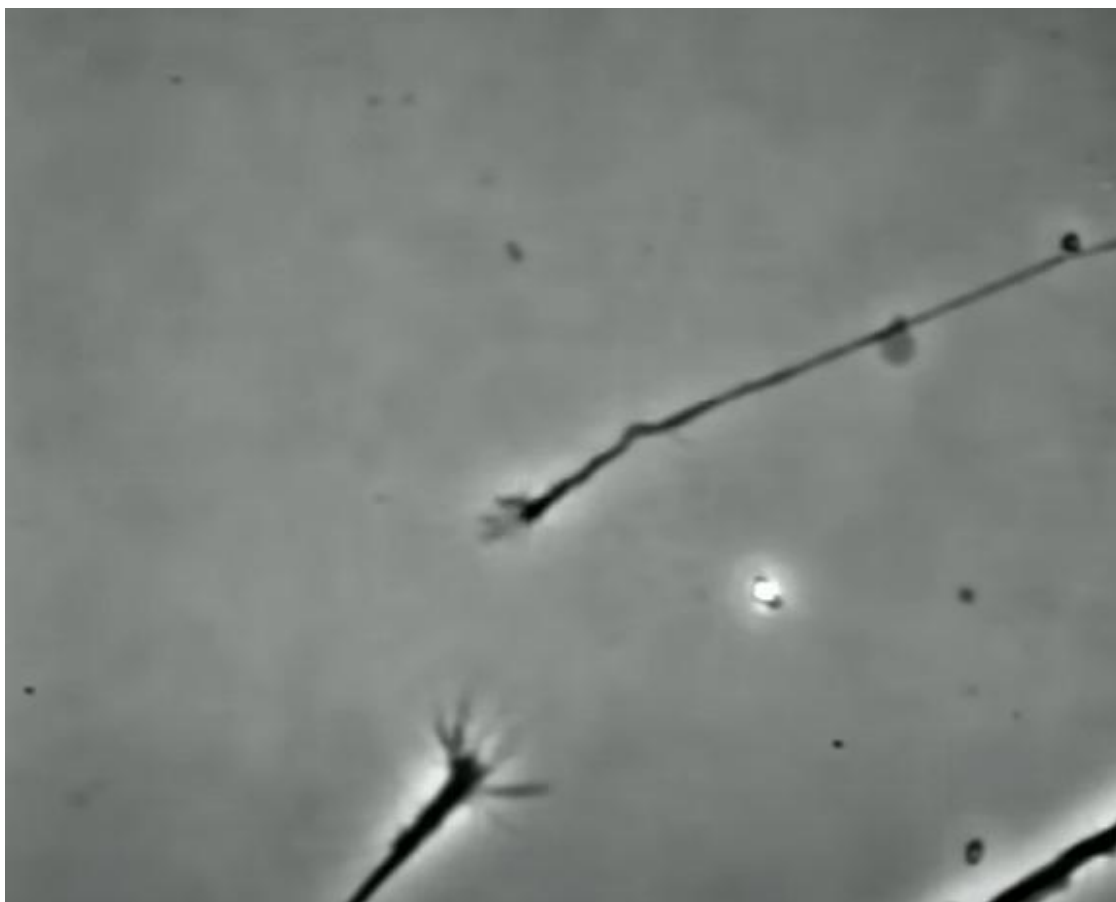


Neurobalance

Verbindungen im Gehirn

100 Bio

10^{14}



<https://youtu.be/Rvmvt7gscIM?si=g43DKWo6Vz08wb0I>

Hirnen braucht Energie

2%

Körpergewicht

20%

Sauerstoff
Kalorienverbrauch
Energie

Das Gehirn und seine Funktionen

Komplexität des Gehirns

Das Gehirn ist das komplexeste Organ im menschlichen Körper und spielt eine entscheidende Rolle in allen Körperfunktionen.

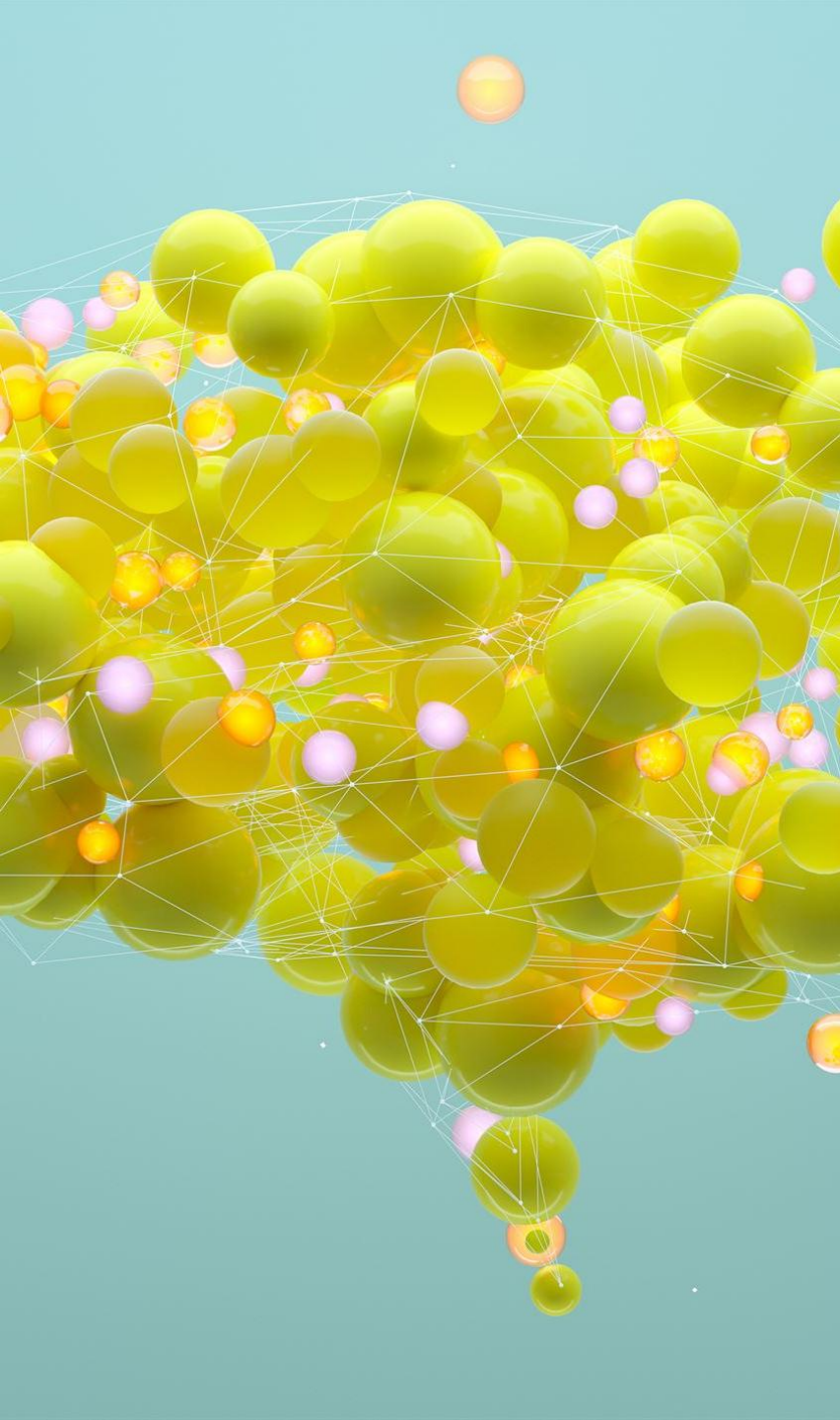
Steuerung von Funktionen

Es steuert sowohl körperliche Funktionen als auch mentale Prozesse wie Denken, Fühlen und Verhalten. **Es bekommt Informationen vom Körper. Nur zusammen sind sie stark.**

Harmonisches Gleichgewicht

Die verschiedenen Hirnregionen müssen in einem harmonischen Gleichgewicht arbeiten, um optimale Leistungen zu erreichen.





Definition und Bedeutung von Neurobalance

Neuronale Aktivitäten

Neurobalance beschreibt das Gleichgewicht zwischen verschiedenen neuronalen Aktivitäten im Gehirn, was für die Gesamtfunktion unerlässlich ist.

Emotionale Stabilität

Ein ausgewogenes Gehirn ist entscheidend für emotionale Stabilität, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

Kognitive Funktionen

Neurobalance verbessert kognitive Funktionen wie Konzentration und Problemlösungsfähigkeiten, was zu einer höheren Lebensqualität führt.

Wie Neurobalance Das Wohlbefinden Beeinflusst

Ausgewogenheit des Gehirns

Ein ausgewogenes Gehirn ist entscheidend für unser emotionales und psychisches Wohlbefinden, da es unsere Reaktionen auf Stress beeinflusst.

Stressabbau

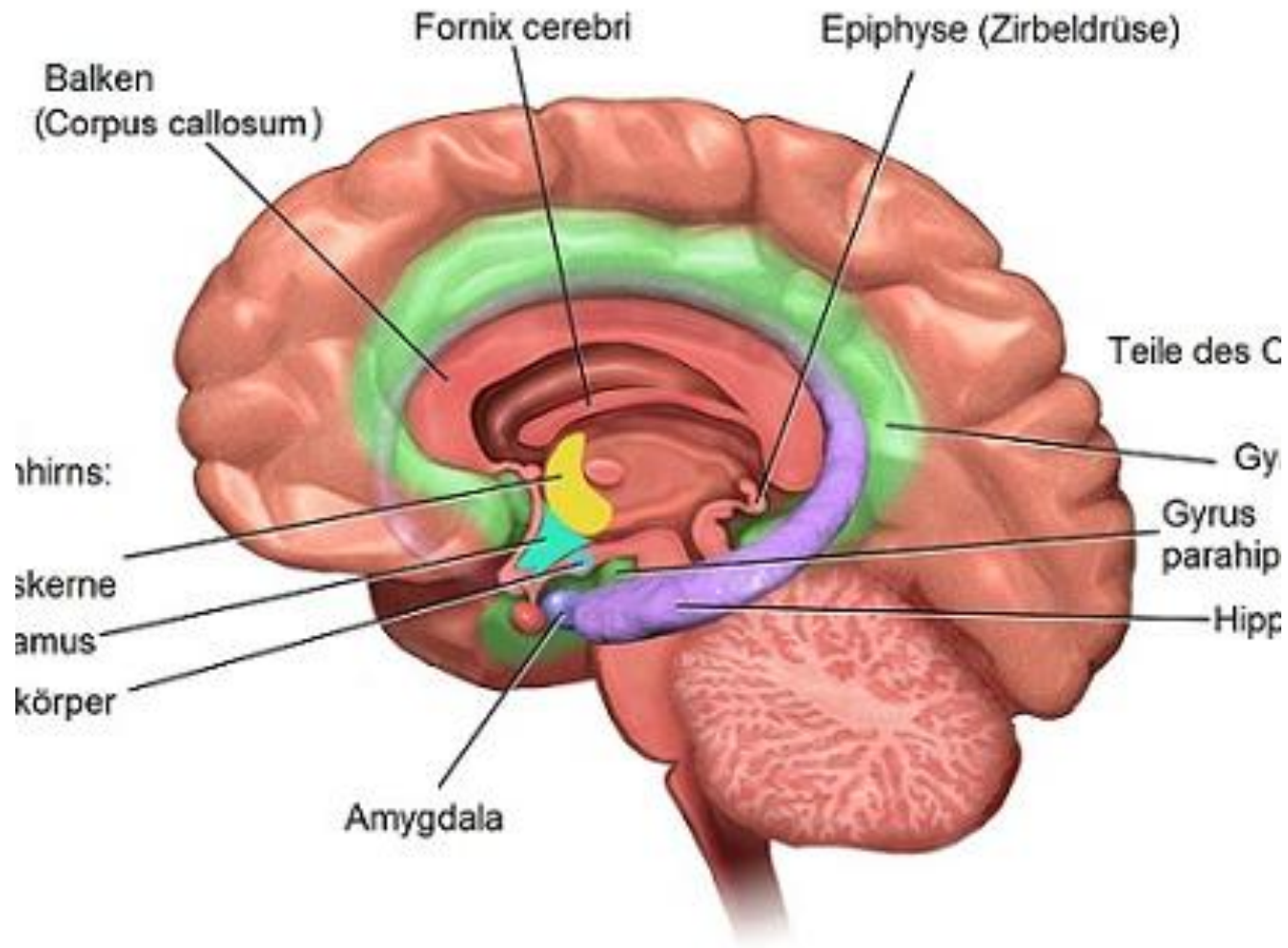
Neurobalance unterstützt den Stressabbau, was zu einer Verbesserung der positiven Emotionen und einer stabileren Stimmung führt.

Positive Emotionen

Durch die Förderung positiver Emotionen trägt Neurobalance zur Verbesserung unserer Stimmung und Lebensqualität bei.



Das limbische System



Amygdala

Teil des limbischen Systems, reift in der Pubertät besonders schnell

Für autonome Körperfunktionen wie Atmung und Kreislauf zuständig

Sinneswahrnehmungen werden in der Amygdala emotional bewertet und vegetative Reaktionen eingeleitet

wichtig für die Empfindung von Angst und Furcht

Emotionszentrum, Gefühle, Triebe

Der präfrontale Kortex

Vernunft, Ratio

Reifung dauert bis zum 25. Altersjahr

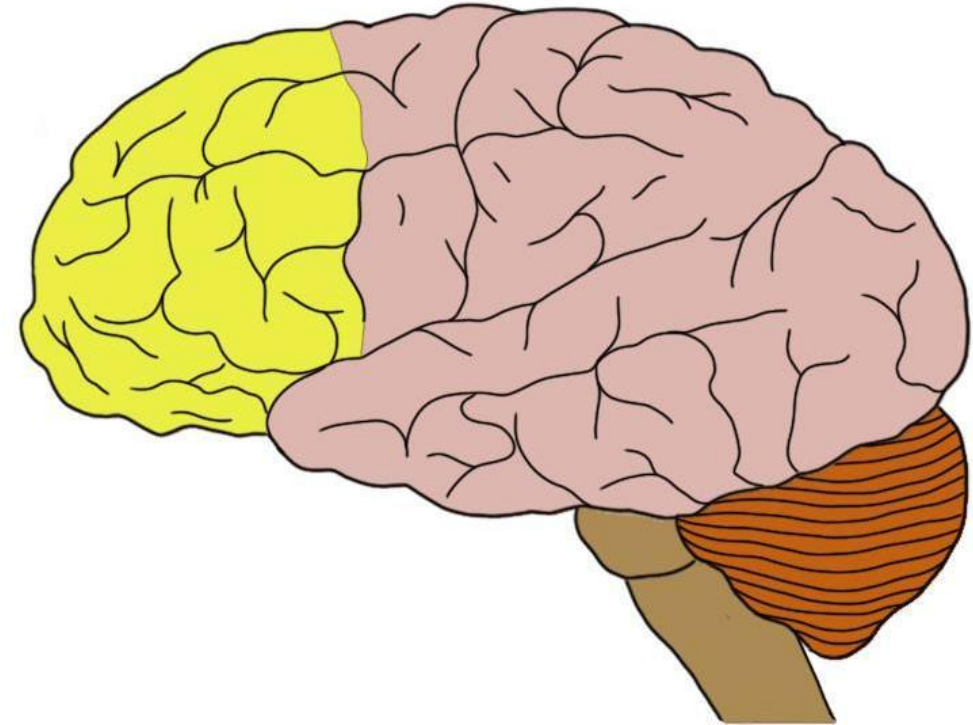
Planung, Entscheidungsfindung

komplexe Problemlösung

soziale Interaktion

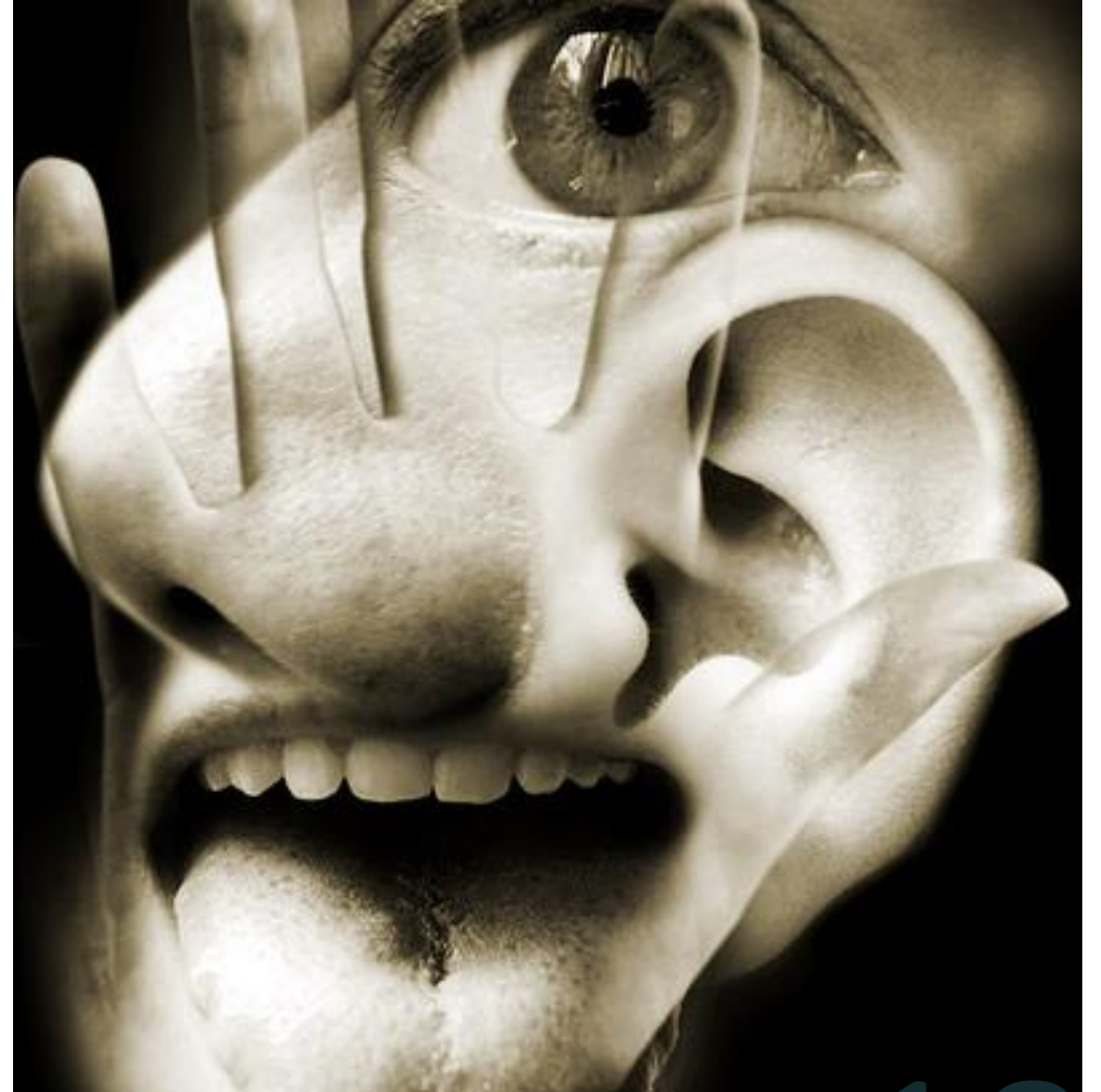
Selbstregulation, Impulskontrolle, Besonnenheit

Heimat der Exekutiven Funktionen



Wahrnehmung

Wahrnehmung ist der Prozess, bei dem Sinnesorgane Reize aus der Umwelt aufnehmen und das Gehirn diese Informationen verarbeitet, interpretiert und ihnen Bedeutung zuweist.



Welche drei Wörter können sie als erstes lesen?

Es hat mit Ihnen zu tun. Ihrem aktuellen Zustand. Ihrer Prägung. Ihren Erfahrungen.

Sie sehen nicht die Welt, wie sie ist – sondern wie Sie sind.

Was unter Stress passiert:

In Konflikten, bei Zeitdruck oder Überforderung verengt sich unsere Wahrnehmung.

Wir rutschen in einen Wahrnehmungs-Tunnel.

👉 Wir nehmen mehr Negatives wahr

👉 Wir hören nur noch, was unsere Befürchtung bestätigt

👉 Wir verlieren Zugang zu Ressourcen wie Humor, Empathie und Reflexion

DIY-Tipps zur Emotionsregulation:

- ✓ Atmen Sie urteilsfrei in das Gefühl – bis es sich verändert
- ✓ Bewegen Sie sich – bauen Sie das Adrenalin ab
- ✓ Sagen Sie bewusst STOPP – um sich selbst zu unterbrechen





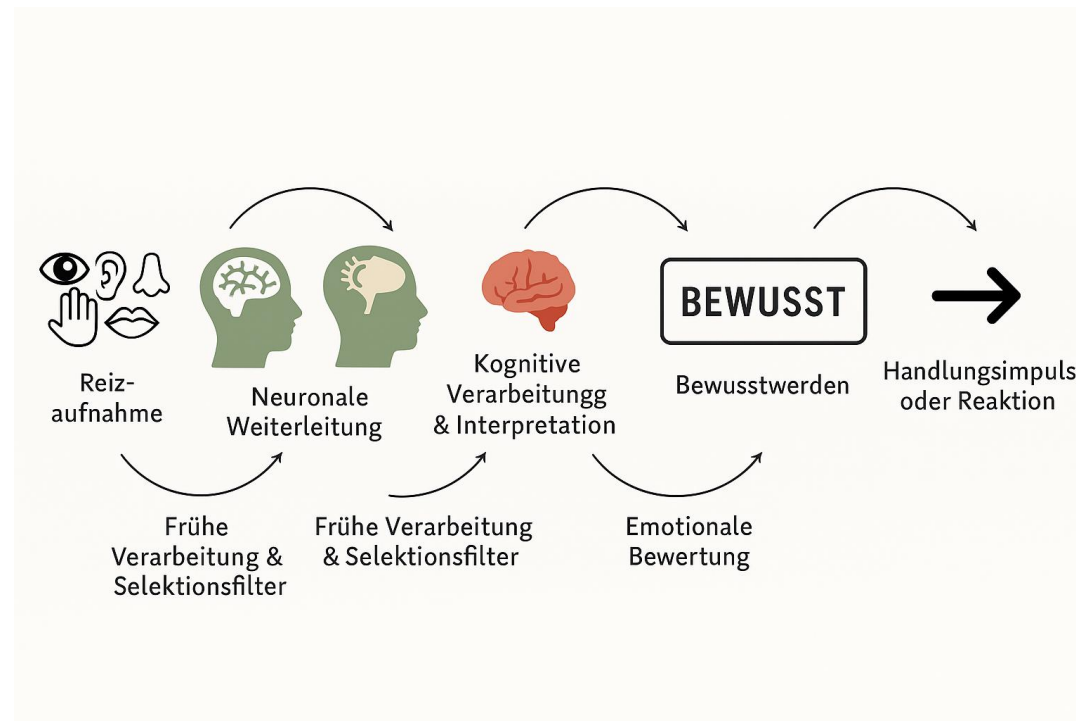
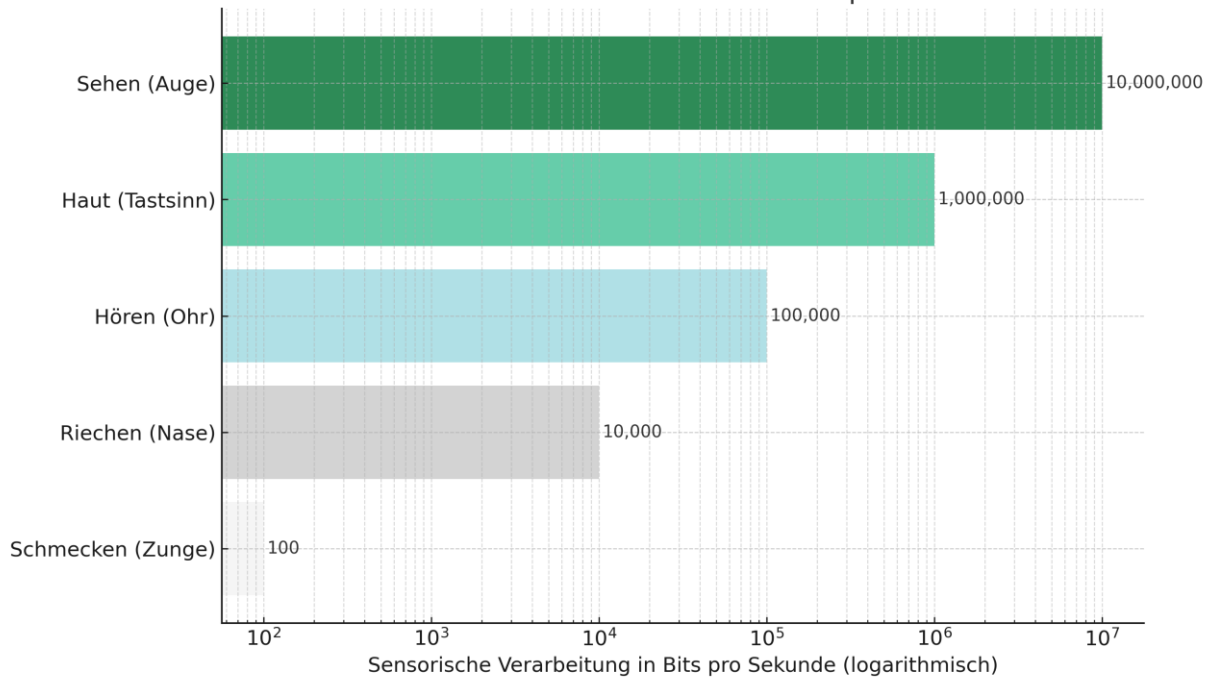
1.
UMWELT IN NERVEN-
SPRACHE ÜBERSETZT

11 Mio.

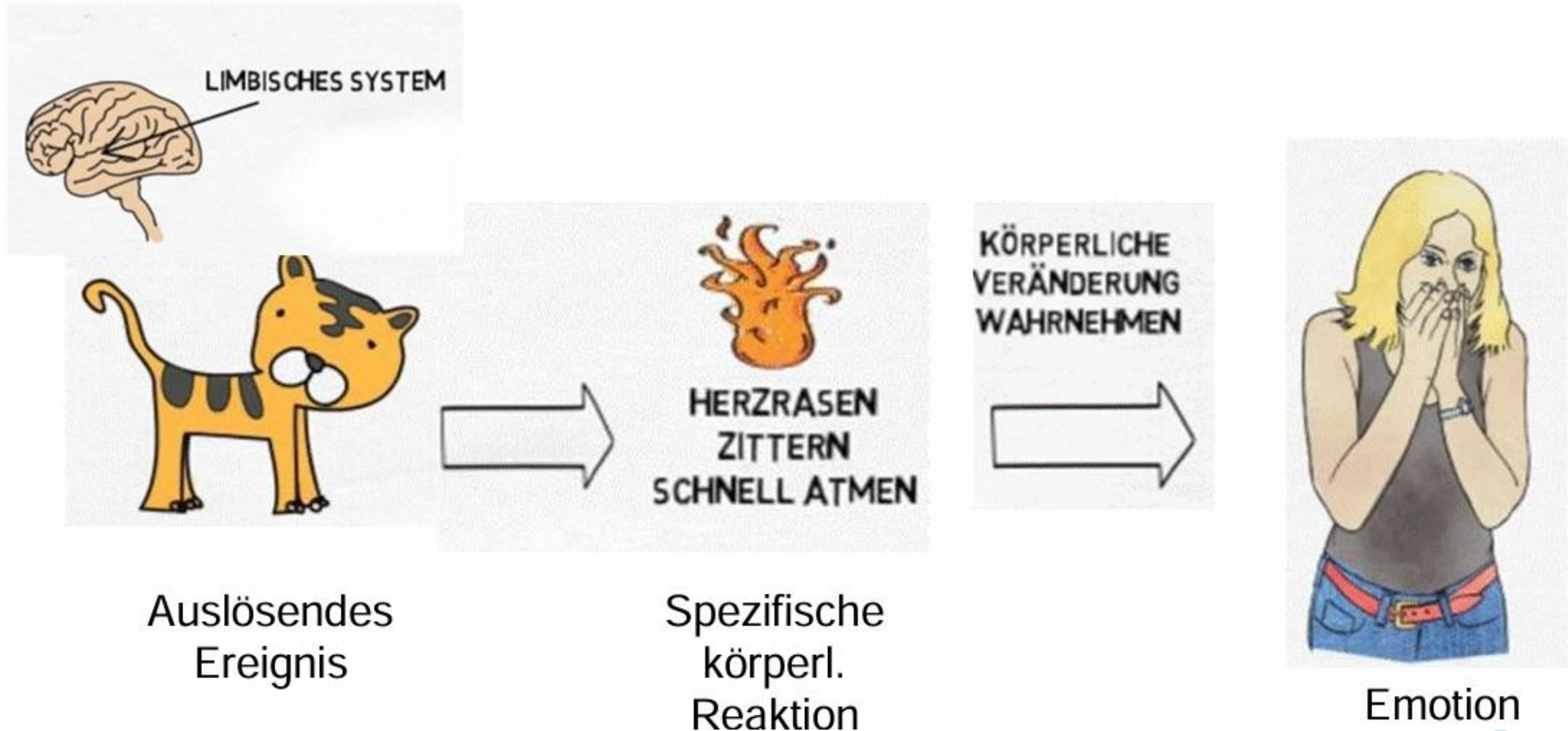
Sinneseindrücke verarbeitet
das Gehirn pro Sekunde,
gerade einmal 40 davon nehmen
wir bewusst wahr.

Quelle: Technische Universität Graz

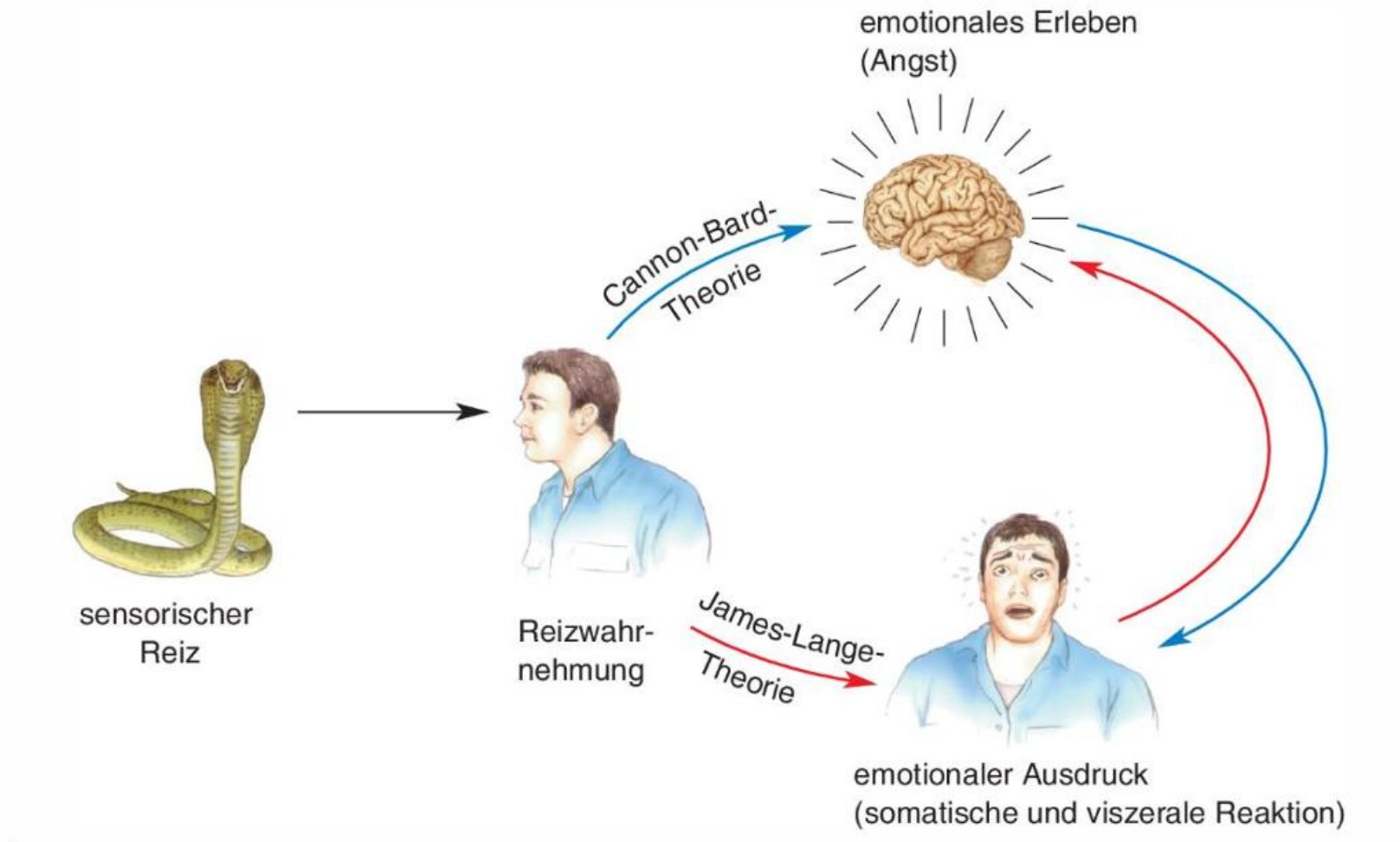
Unbewusste sensorische Reizaufnahme pro Sinneskanal

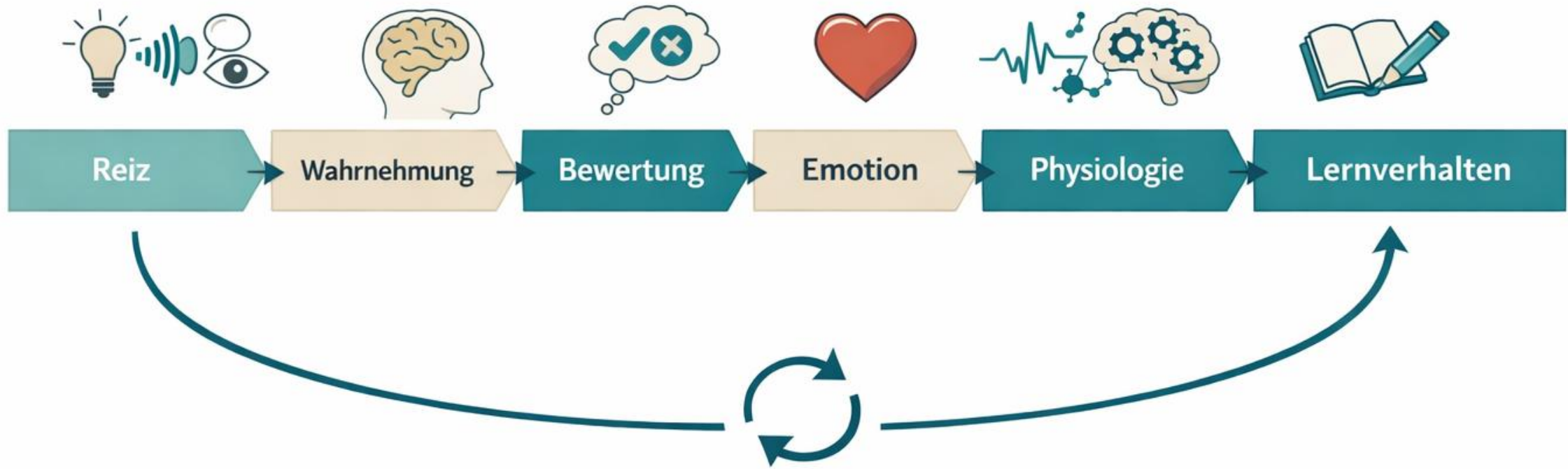


Vom Sinnesreiz zur Emotion



Cannon-Bard-Theorie und James-Lange-Theorie





1. Reizaufnahme (z. B. ein Gesichtsausdruck, Geräusch, Tonfall)

- Sinnesorgane (Augen, Ohren, Haut usw.) nehmen Reize auf.
- Die Reize werden **elektrisch** in Form von Aktionspotenzialen weitergeleitet.
- Diese elektrischen Signale laufen über sensorische Nervenbahnen ins Gehirn.

2. Primäre Verarbeitung: Thalamus

- Der Thalamus ist wie ein „Tor“ – er sortiert und leitet Sinnesinformationen weiter.
- **Schneller Weg:** Leitet sensorische Infos sofort an die **Amygdala** → schnelle emotionale Reaktion („low road“).
- **Langsamer Weg:** Leitet Infos an den **präfrontalen Kortex** → differenzierte Bewertung („high road“).

3. Amygdala – Zentrum für emotionale Bedeutung

- Sie analysiert: „Ist das gefährlich? Relevant?“
- Ist die Reaktion **bedrohlich**, werden **Stresssysteme** aktiviert.
- Kommunikation erfolgt elektrisch und über **Neurotransmitter** wie **Noradrenalin** (erhöht Aufmerksamkeit).

4. Hypothalamus & HPA-Achse (bei Stress)

- Wenn Gefahr droht, aktiviert die Amygdala den **Hypothalamus**.
- Dieser startet über die Hypophyse die **HPA-Achse** → Freisetzung von **Cortisol** (Stresshormon).

5. Gefühlsebene – Integration im Insula und präfrontalen Kortex

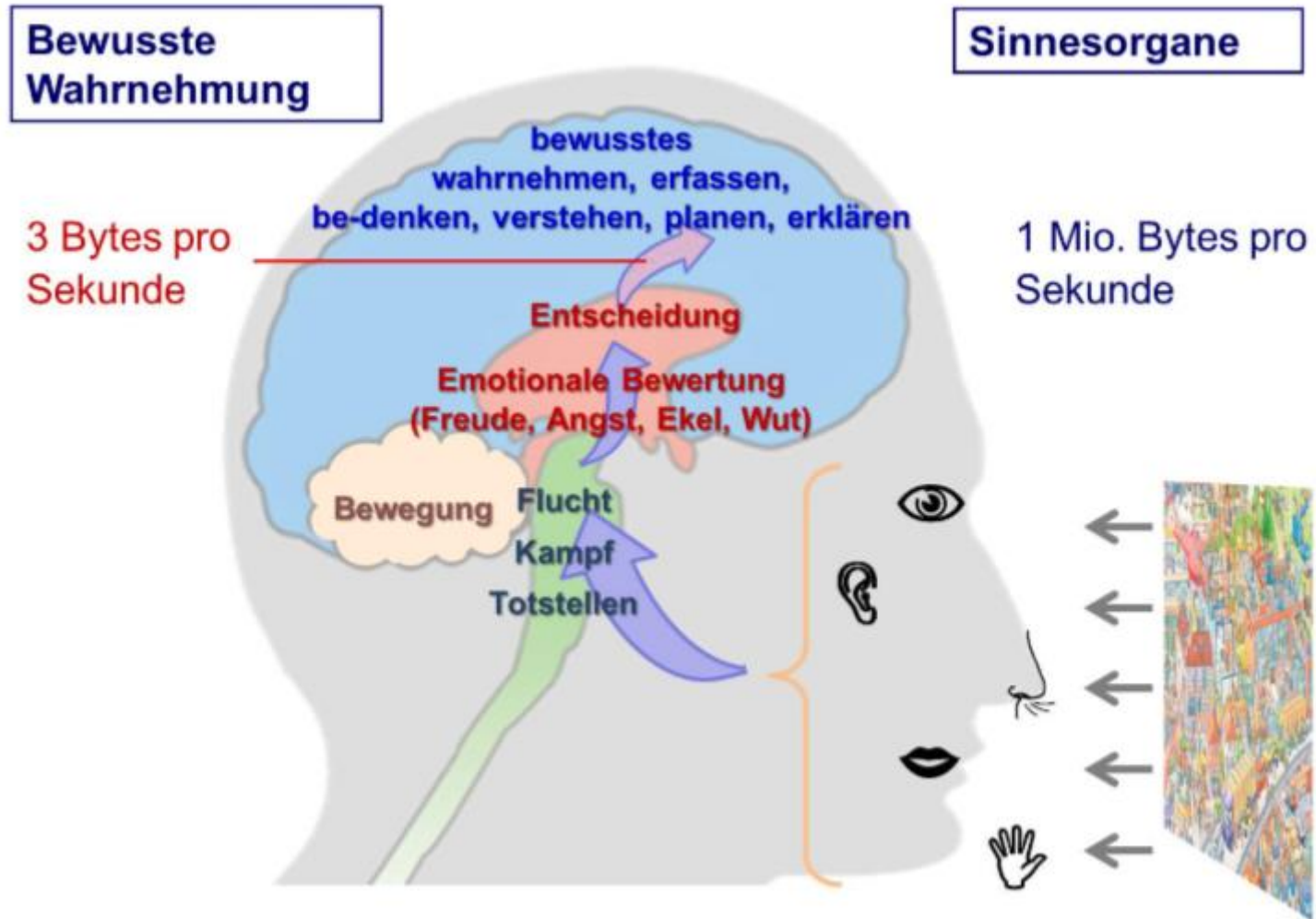
- Die **Insula** verknüpft Körperzustände mit Emotionen (z. B. Herzklopfen → Angstgefühl).
- Der **präfrontale Kortex** analysiert, bewertet und „versteht“ die Emotion kognitiv.
- Hier kann **Emotionsregulation** stattfinden (z. B. „Ich bleibe ruhig“ oder „Ich muss weg“).

6. Verhalten entsteht

- Aufgrund der Bewertung (emotional & kognitiv) entstehen Handlungsimpulse.
- Diese werden durch den **motorischen Kortex** umgesetzt.



Reiz-Wahrnehmung-Verarbeitung





Emotionen

Multisensorische Wahrnehmung

SINNESFREUDEN

multisensorisch



VISUELLE FREUDE



AUDITORISCHE FREUDE



TAKTILE FREUDE



GUSTATORISCHE FREUDE



OLFAKTORISCHE FREUDE

by praxisbeatricekuster.ch

LABORATORY FOR INTEGRATIVE POSITIVE
PSYCHOLOGY & HEALTH LITERACY



Basisemotionen

7 BASISEMOTIONEN

Angst
Ärger
Traurigkeit
Ekel
Verachtung
Überraschung
Freude

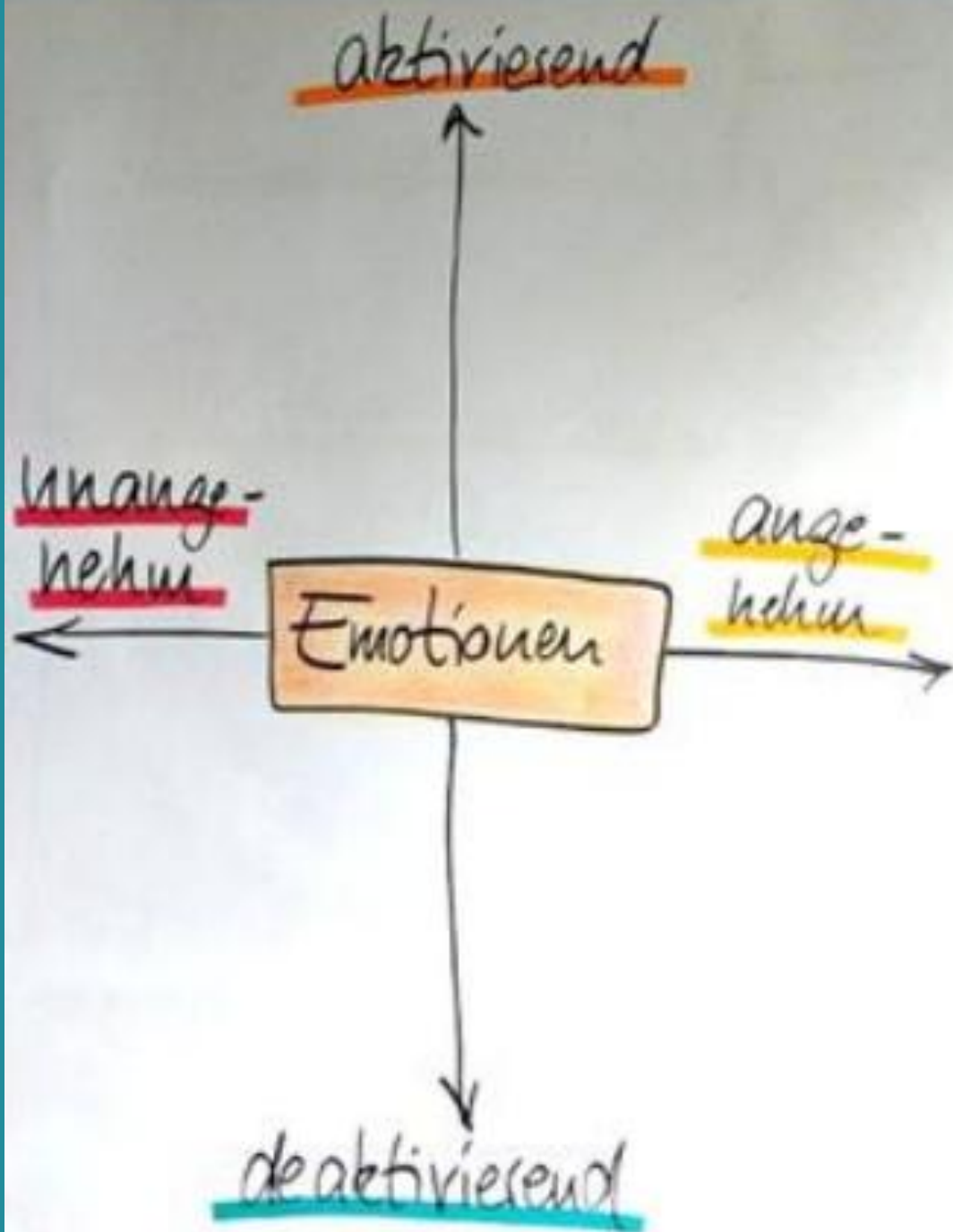
Paul Ekman

16 POSITIVE EMOTIONEN

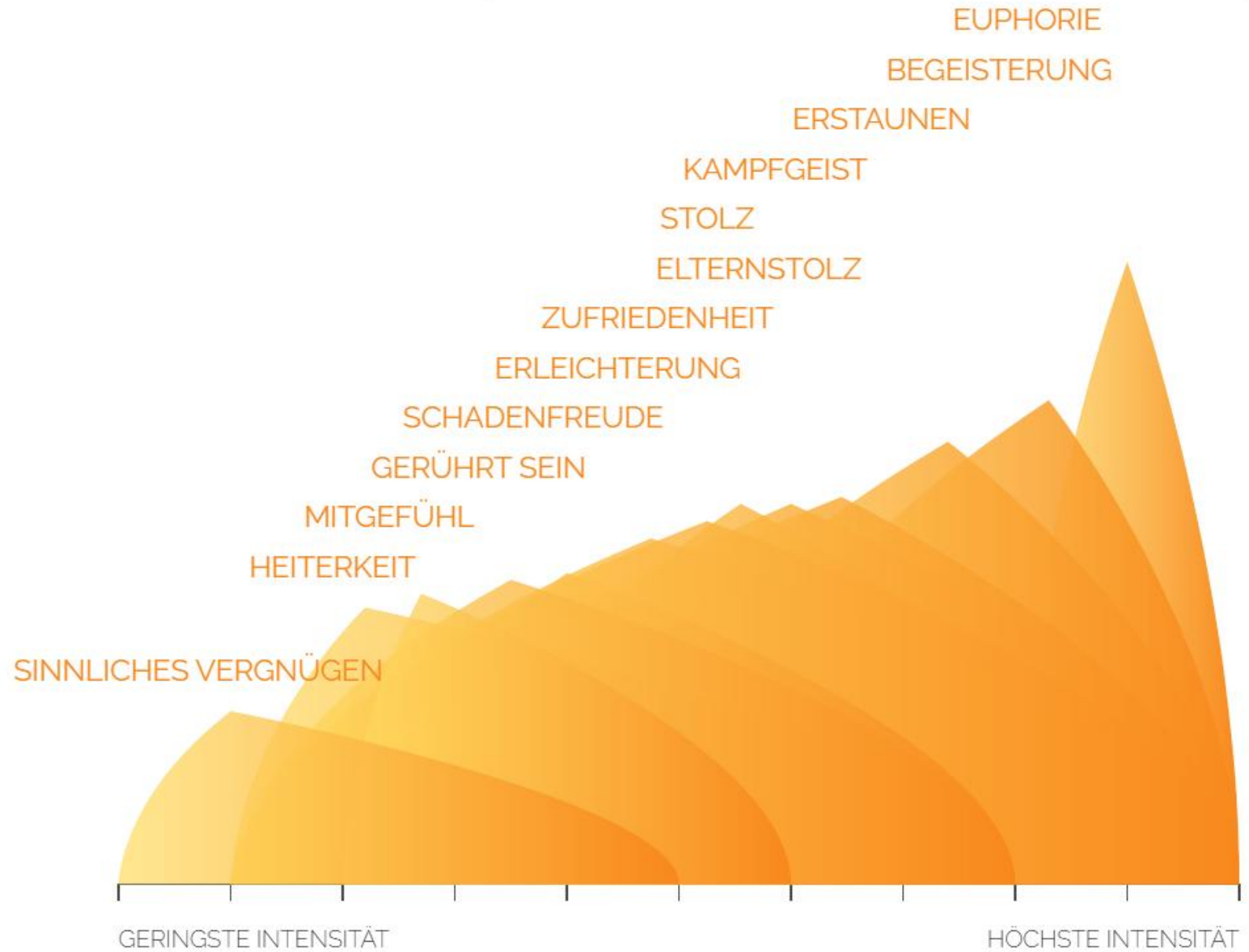
Visuelle Freude
Taktile Freude
Olfaktorische Freude
Gustatorische Freude
Auditorische Freude
Heiterkeit
Zufriedenheit
Freudige Erregtheit
Freudige Verwunderung

Ekstatische Freude
Erleichterung
Fiero (Stolz auf sich selbst)
Naches (Stolz auf andere)
Warmherzige Freude
Freudige Dankbarkeit
Schadenfreude

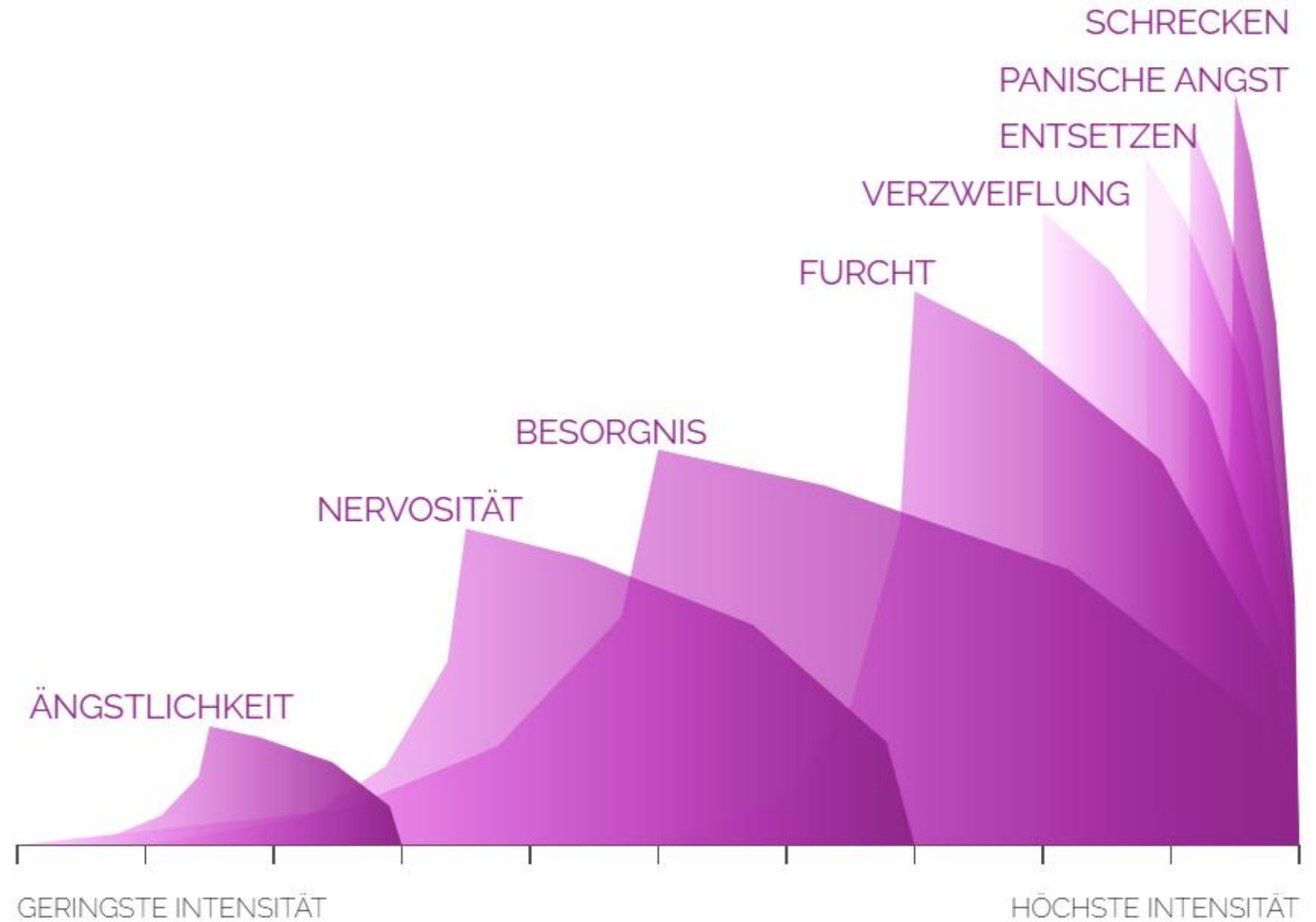
Barbara Fredrickson



Basisemotion FREUDE

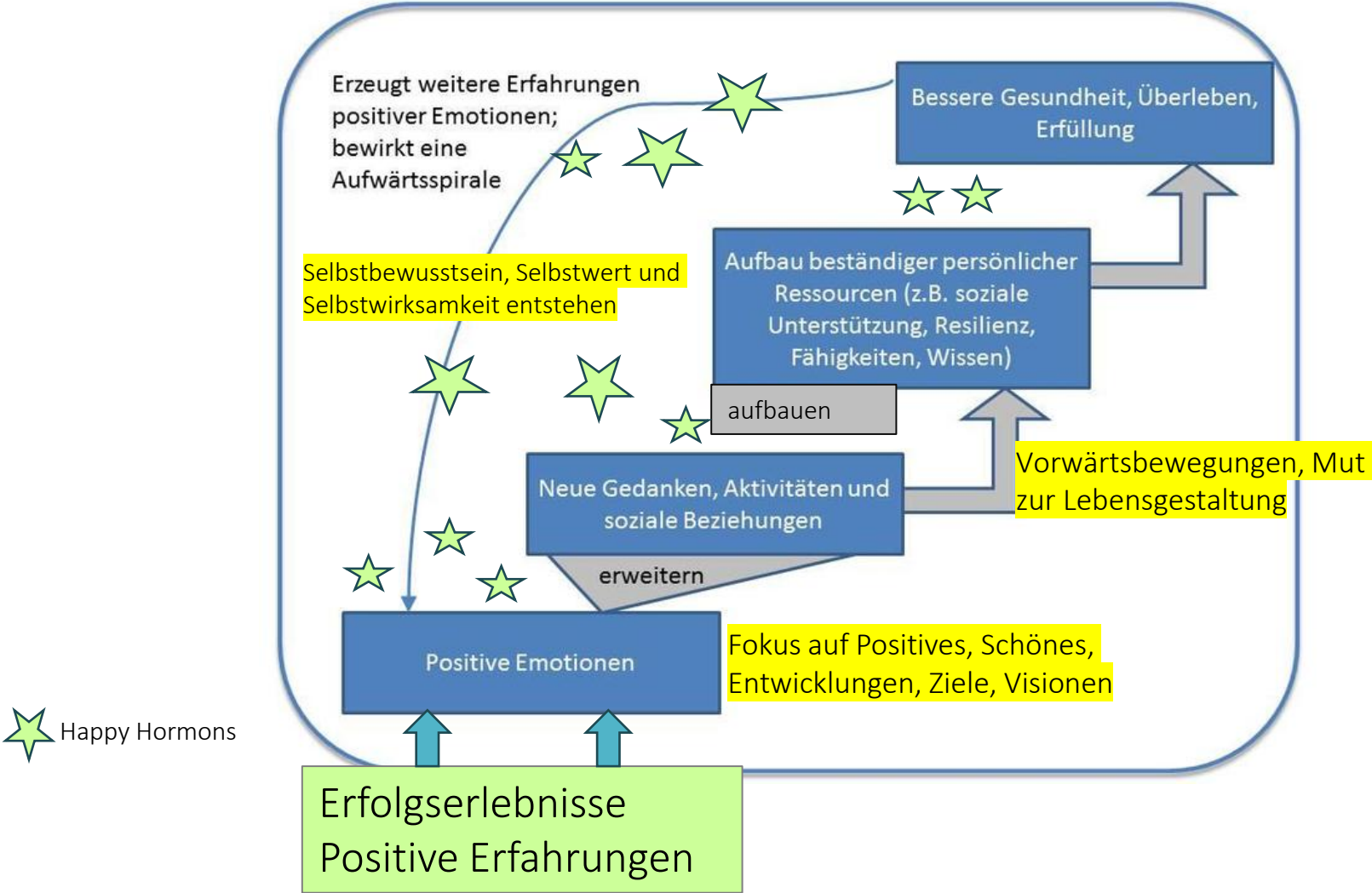


Basisemotion ANGST



BROADEN & BUILD-THEORY OF POSITIVE EMOTIONS

Barbara Fredrickson



Auswirkungen von positiven Emotionen auf Körper und Gehirn

KÖRPER

- Das Blut pulsiert etwas schneller in den Adern.
- Das Herz schlägt 3–5 Mal schneller pro Minute.
- Die Temperatur der Haut steigt um 1/10 Grad, weil sie besser durchblutet ist.
- Die Muskeln im Schulter- und Nackenbereich sind weicher.

GEHIRN

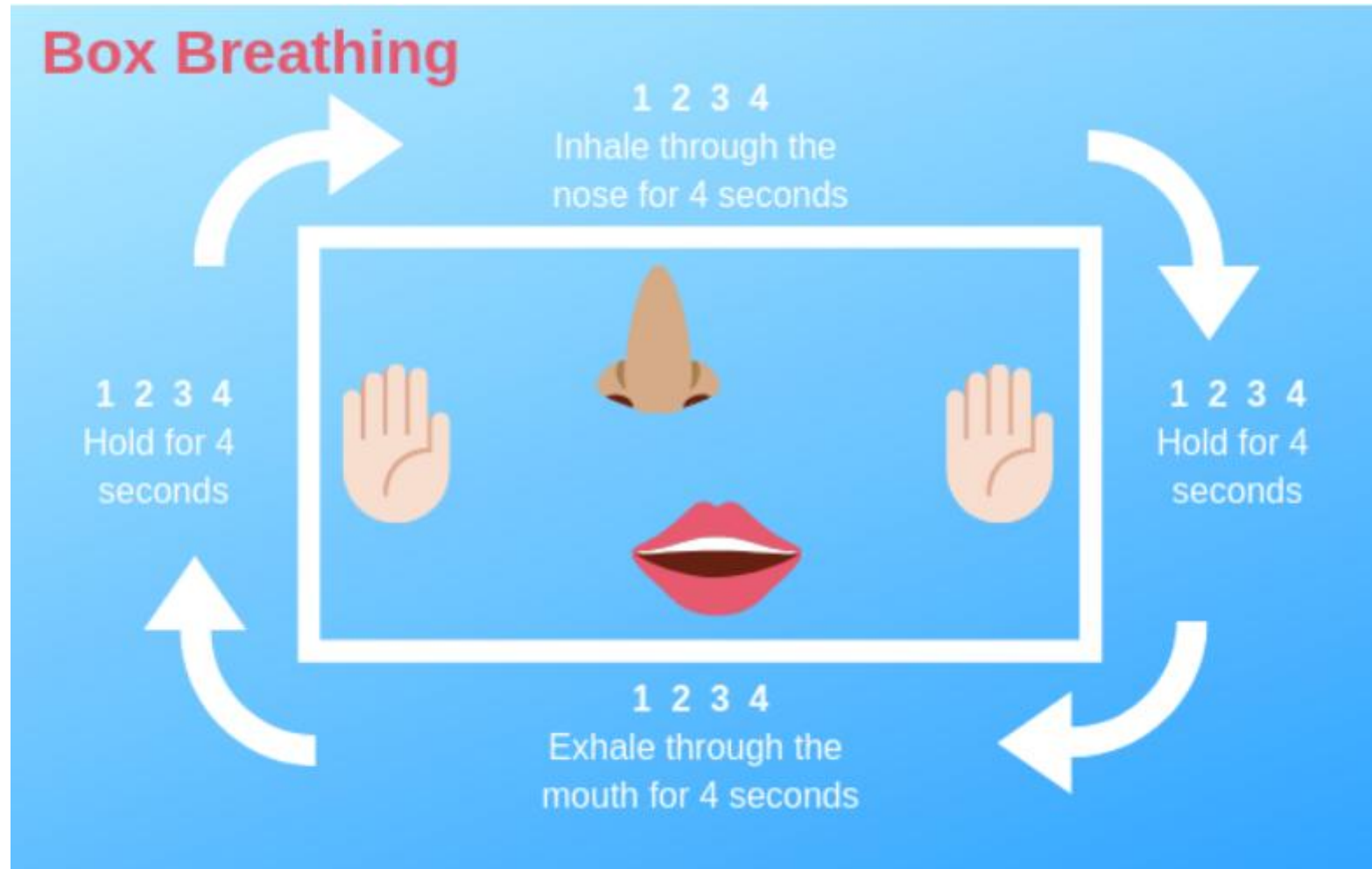
- Du wirst dadurch neugieriger und interessierst dich für Neues und Unbekanntes.
- Du wirst mutiger und wagst dich vermehrt aus der Komfortzone.
- Du getraust dich vermehrt, mit anderen Menschen zu vernetzen.
- Dein Körper wird vitaler und du bewegst dich mehr.



positive Auswirkungen von Bodyscan

- erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Gefühlskontrolle
- Sinne werden trainiert
- Stressreduktion
- Steigerung des Wohlbefindens





54321 Grounding Technique

5 Things you can SEE

4 Things you can FEEL

3 Things you can HEAR

2 Things you can SMELL

1 Thing you can TASTE



BOX ATMUNG

4 SEKUNDEN

TIEF EINATMEN

4 SEKUNDEN

LUFT ANHALTEN

4 SEKUNDEN

LUFT ANHALTEN

4 SEKUNDEN

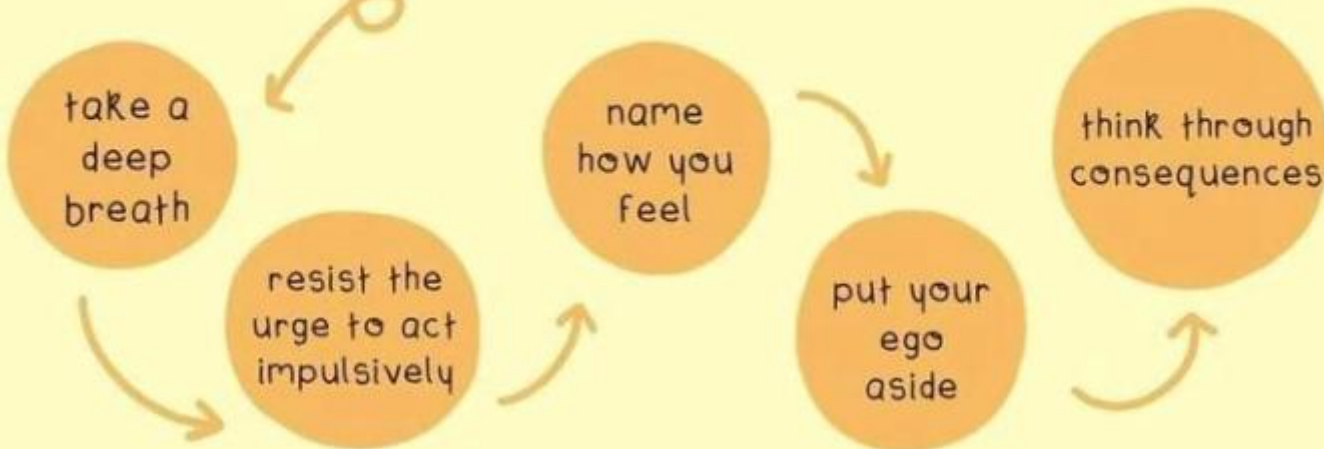
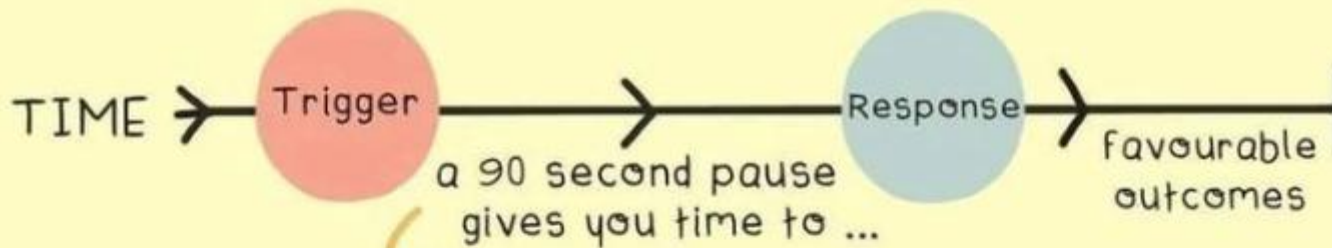
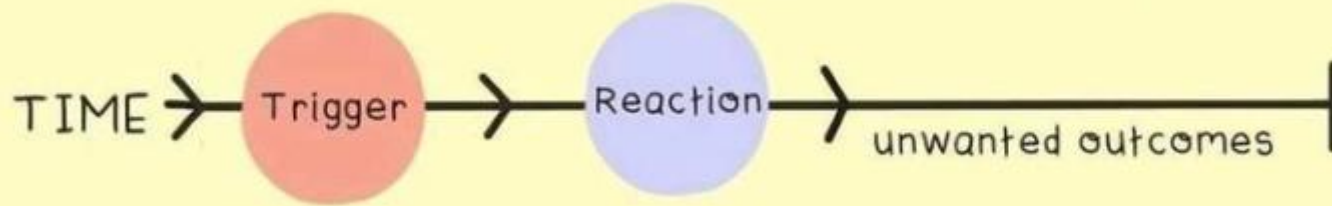
LUFT AUSATMEN

<https://www.youtube.com/watch?v=wazCdqlBi2c>

A 90 second pause is the difference between a reaction and a response

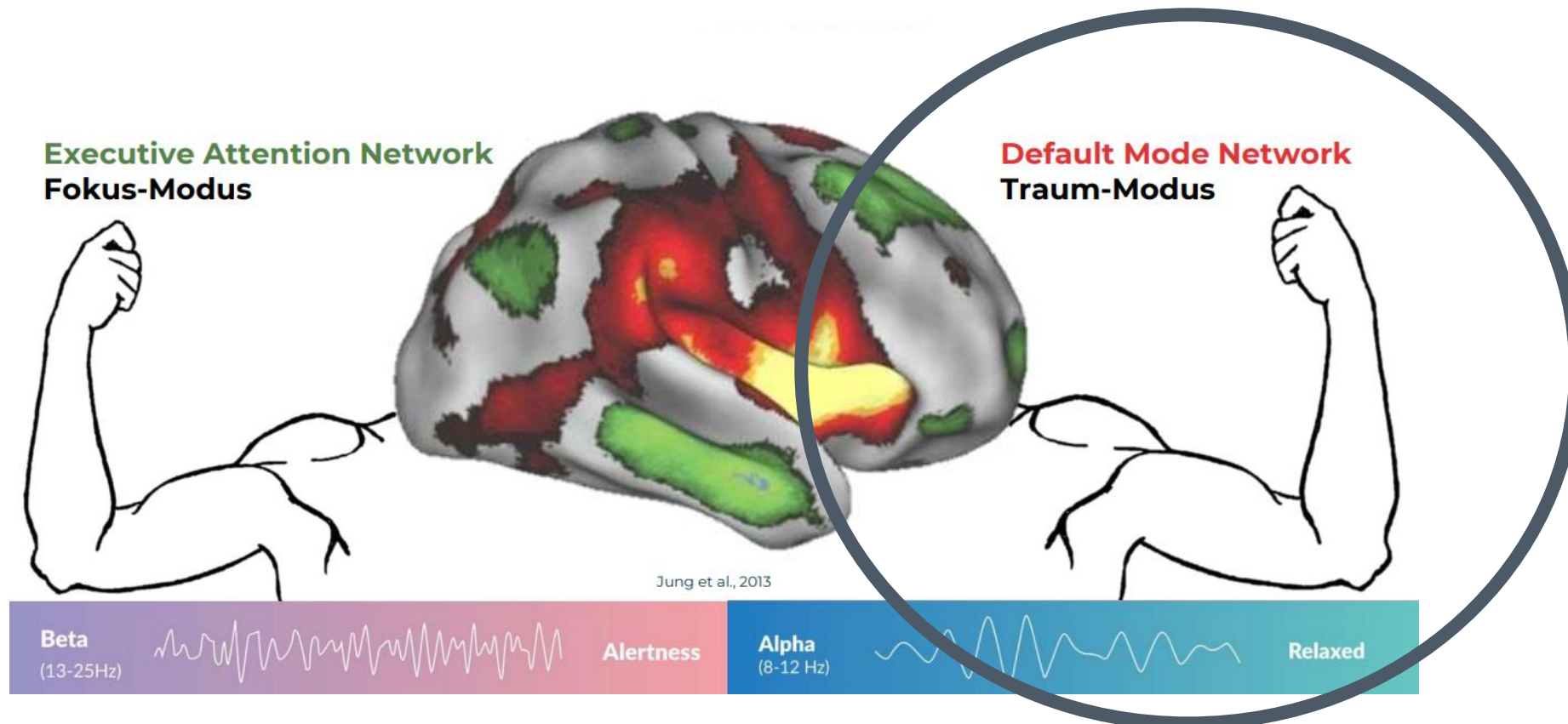


@doodledwellness



- T Is it true?
- H Is it helpful?
- I Is it inspiring?
- N Is it necessary?
- K Is it kind?

Durch Pausen machen wird Neues mit Altem vernetzt, personalisiert.



- Ich muss nichts-Modus
- Informationen werden personalisiert
- Synapsen verbinden sich
- Aha-Momente
- Kreative Lösungen

Konsistenztheorie von Claus Grawe



Tool-Box

Akut:

Atmung regulieren
Bewegung einbauen
Sinne aktivieren

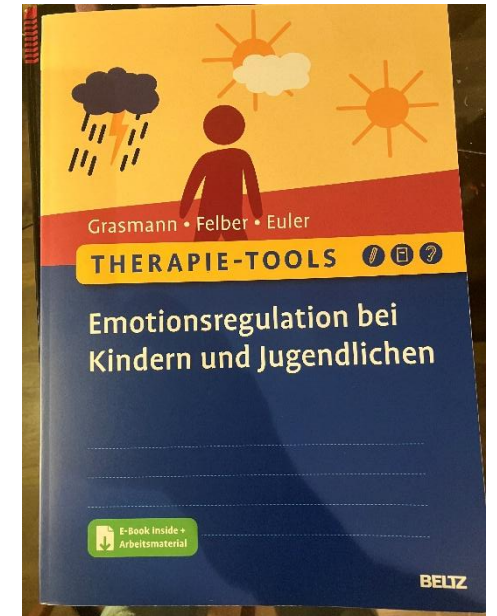
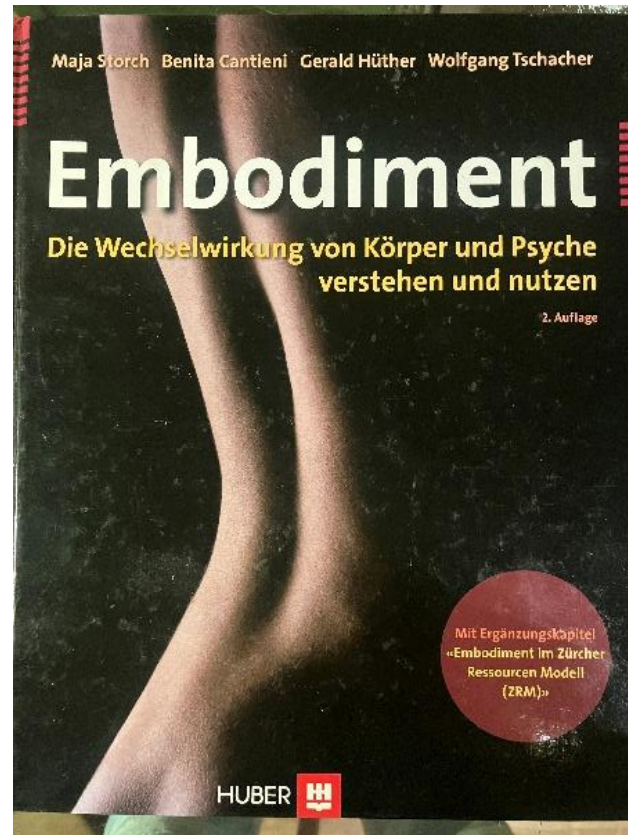
Präventiv:

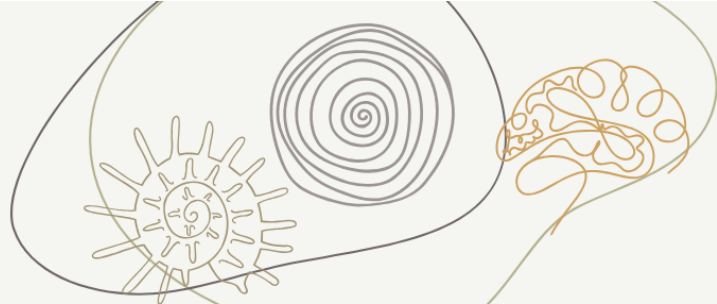
Rituale
Naturkontakt
Körperwahrnehmung

Langfristig:

Interozeptive Kompetenzen stärken
Emotionssprache fördern

Literatur





BÉATRICE KUSTER

PRAXIS & LABOR FÜR INTEGRATIVE
POSITIVE PSYCHOLOGIE

www.praxisbeatricekuster.ch

LABORATORY FOR INTEGRATIVE POSITIVE PSYCHOLOGY

Positive
Medicine

Positive
Health

Positive
Planetary
Health

Positive
Nature

Positive
Psycho-
therapy

Positive
Education

Positive
health
literacy

Positive
Counseling

Positive
Coaching

by www.praxisbeatricekuster.ch

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Béatrice Kuster