

DR. JANA SCHILDT
AT HOME IN MY BODY

DR. JANA SCHILDT
AT HOME IN MY BODY

Kommunikation im Team

- klar, reguliert & verbindend

BundesForum Kinder- und Jugendreisen e.V.

Dr. Jana Schildt • 9. Juni 2026

Wer ich bin & was mich leitet

Dr. Jana Schildt

DR. JANA SCHILDT
AT HOME IN MY BODY



- **Friedensforscherin, Supervisorin** und **körperorientierte Begleiterin** mit internationaler Erfahrung in konflikt- und post-konfliktiven Kontexten.
- Promotion in Ruanda: **Wie kann Versöhnung nach extrem destruktiven Konflikten gelingen?** Innere Voraussetzungen von Versöhnung, Selbstregulation & Handlungsfähigkeit.
- Aus wissenschaftlichen Arbeit entwickelte ich einen **integrativen Ansatz: reflexive Supervision, Konfliktkompetenz** und **körperbasierte Selbstwahrnehmung** verbinden
- Fokus liegt nicht auf Therapie, sondern auf der **Stärkung professioneller Präsenz, innerer Klarheit** und **tragfähiger Selbstregulation** bei Menschen, die in hochbelasteten (internationalen) Arbeitsfeldern tätig sind.
- **Handlungsfähigkeit** erhalten, innere **Stabilität** sichern, professionelle **Rolle** klären, Überlastung, innere Verhärtung oder Zynismus frühzeitig abfedern

Unser Weg heute



DR. JANA SCHILD
AT HOME IN MY BODY

Arbeitsbündnis

Arbeitsbündnis

DR. JANA SCHILDT
AT HOME IN MY BODY

- Mit dem Herzen zuhören & aus dem Herzen sprechen
- Ich-Botschaften (Verantwortung)
- Zum Wohlbefinden der Gruppe beitragen
 - schlanker Ausdruck: gerade genug sagen
 - Zeitmanagement
- Vertraulichkeit
- Online-Selbstfürsorge
- Notiere dir deine Fragen für das Q&A

Jetzt seid ihr dran

1. Name?

2. Ort?

3. Worauf ich heute besonders neugierig bin (1 Satz)

DR. JANA SCHILD
AT HOME IN MY BODY

Kommunikation

Kommunikationsquadrat

→ DIE VIER SEITEN EINER NACHRICHT ←



nach Friedemann Schulz von Thun

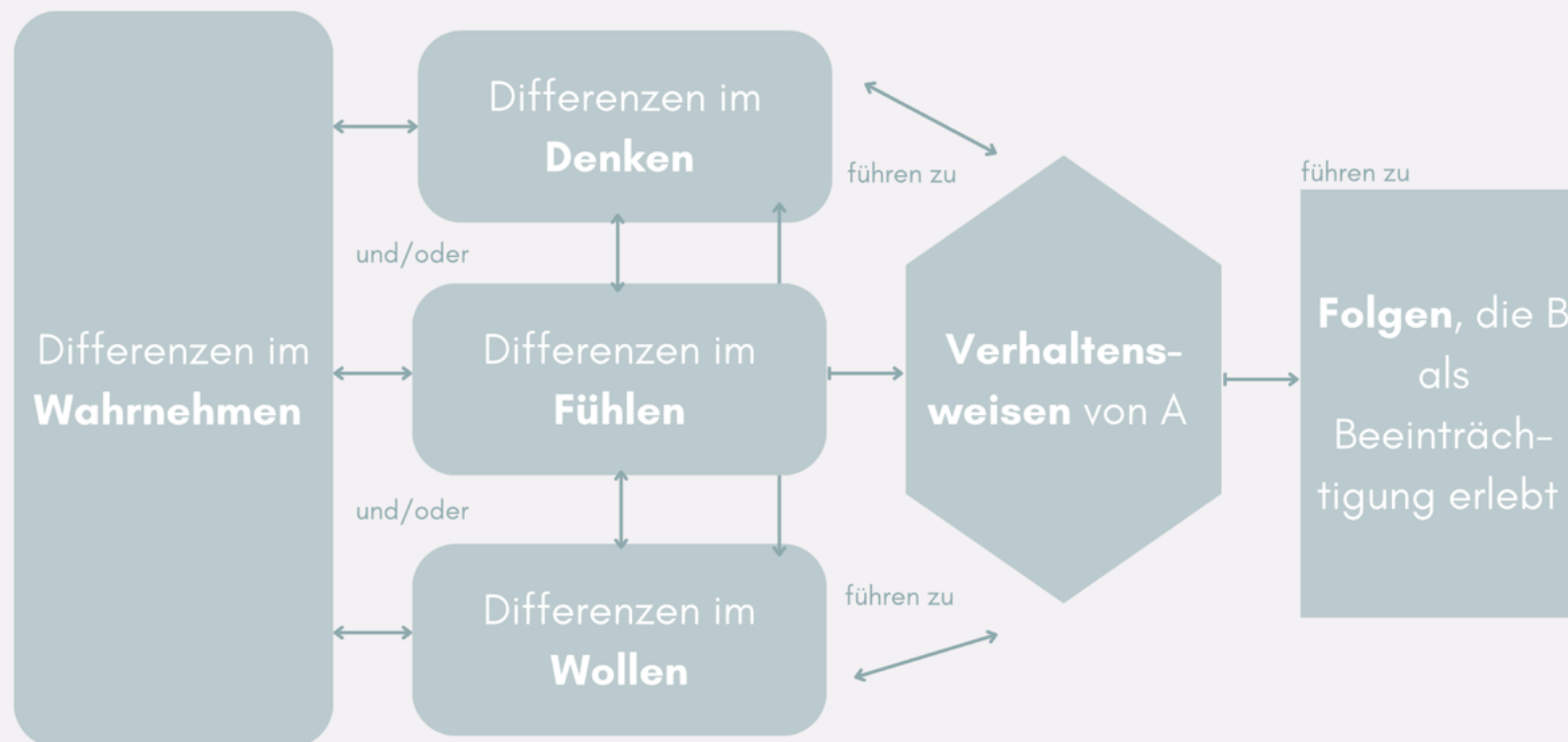
DR. JANA SCHILDT
AT HOME IN MY BODY

Check-in

10 Minuten, mach' dir Notizen

1. Erinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der ein **Konflikt dadurch entstanden ist, dass eine Nachricht „auf dem falschen Ohr“ gehört wurde**. Was ist damals passiert?
2. **Unter Stress:**
 - **Mit welchem „Schnabel“** sendest du Nachrichten am häufigsten – also welche Seite überwiegt bei dir beim Sprechen?
 - **Auf welchem „Ohr“** empfängst du Botschaften am häufigsten – wie interpretierst du das Gesagte meist?
3. Inwiefern hat diese **Kombination** (aus bevorzugtem Schnabel und Ohr) **Konflikte in deinem Leben entstehen oder eskalieren lassen?**

Konflikt Definition



Scheinbare Unvereinbarkeit im

- Denken
- Fühlen
- Wollen
- Wahrnehmen





Selbst-Reflexion / Kenntnis

- Wie trägt meine eigene Kommunikation – unbewusst – zur Eskalation von Konflikten bei?



Konflikt Check-In

Besinne dich auf einen schmerzhaften Konflikt mit einer Person, die dir nahesteht oder nahestand.

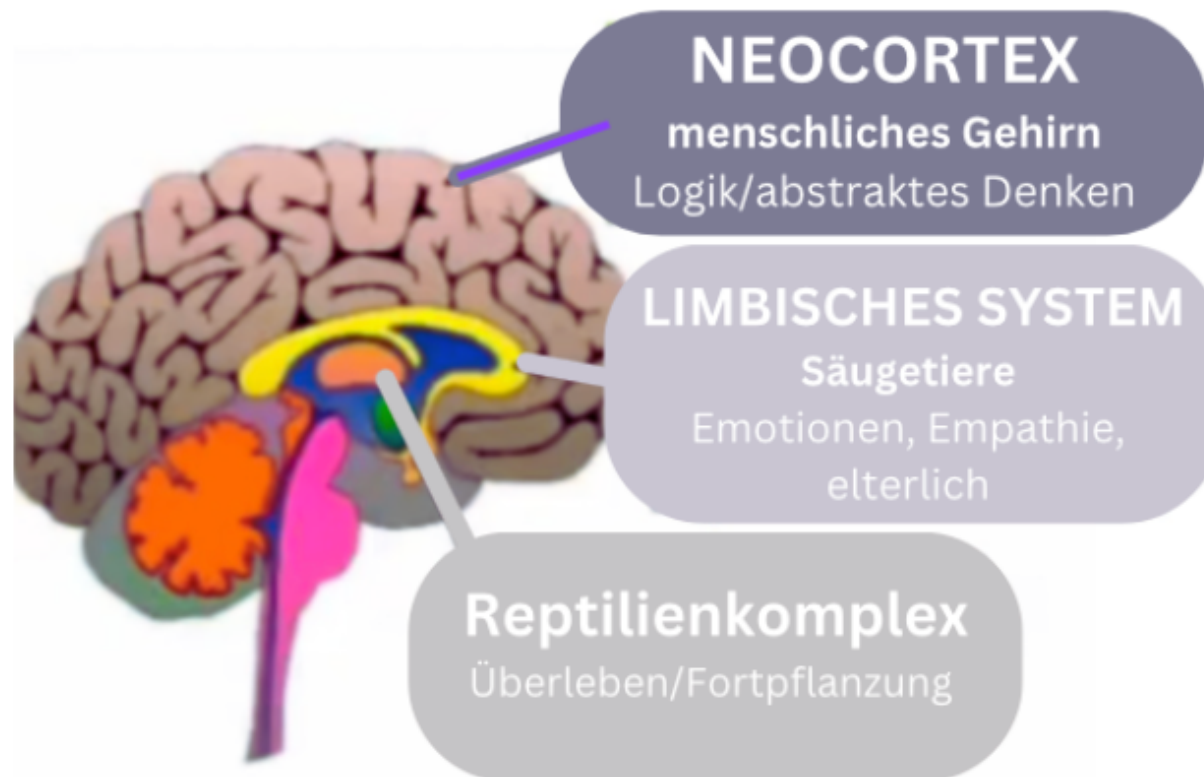
- Was ging dir während des Konfliktes durch den Kopf?
 - Über dich
 - Über dein Gegenüber
- Wo und wie zeigte sich der Konflikt in deinem Körper?
- Welche Gefühle hattest du während des Konfliktes?

Konflikt beginnt im Nervensystem

Polyvagal-Theorie – Schaubild der Traumareaktion



Unsere 3 Gehirne



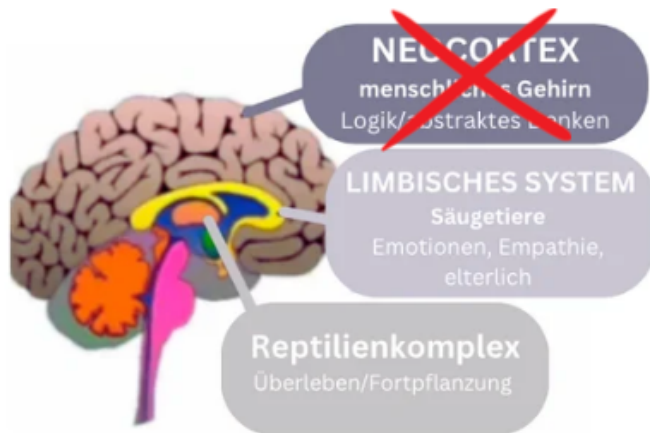
KONFLIKTE werden vom
NERVENSYSTEM als
(LEBENS-) BEDROHUNG gelesen

➔ **ÜBERLEBENSMODUS**



FREEZE
FLIGHT
FIGHT

Unser **LOGISCHES HIRN**
schaltet ab



WAHRNEHMUNG
DENKEN
FÜHLEN
WOLLEN

*verengt
verändert
verzerrt*

KONFLIKT MODUS

DR. JANA SCHILD
AT HOME IN MY BODY



DR. JANA SCHILD
AT HOME IN MY BODY



DR. JANA SCHILD
AT HOME IN MY BODY



DR. JANA SCHILD
AT HOME IN MY BODY



DR. JANA SCHILD
AT HOME IN MY BODY



Breakout Session (2er)

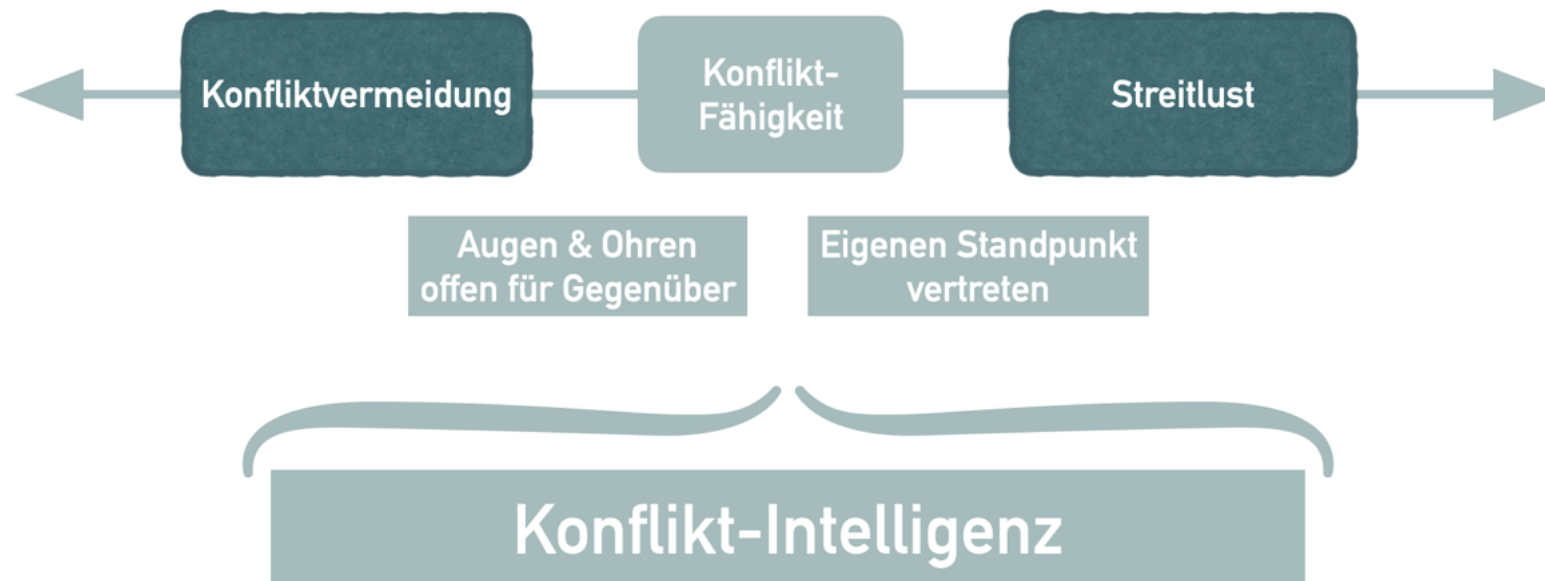
Welche magische Fähigkeit würdest du deinem Tier gerne beibringen, und aus welchem Grund?

Mit welchem Konflikt Tier kannst
du dich am meisten identifizieren?



Mit welchem Konflikt Tier kannst du dich am meisten identifizieren?

schildkröte
flexibler fuchs
tiger- eule
eule tiger
fuchs



Friede beginnt im Nervensystem

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen.“

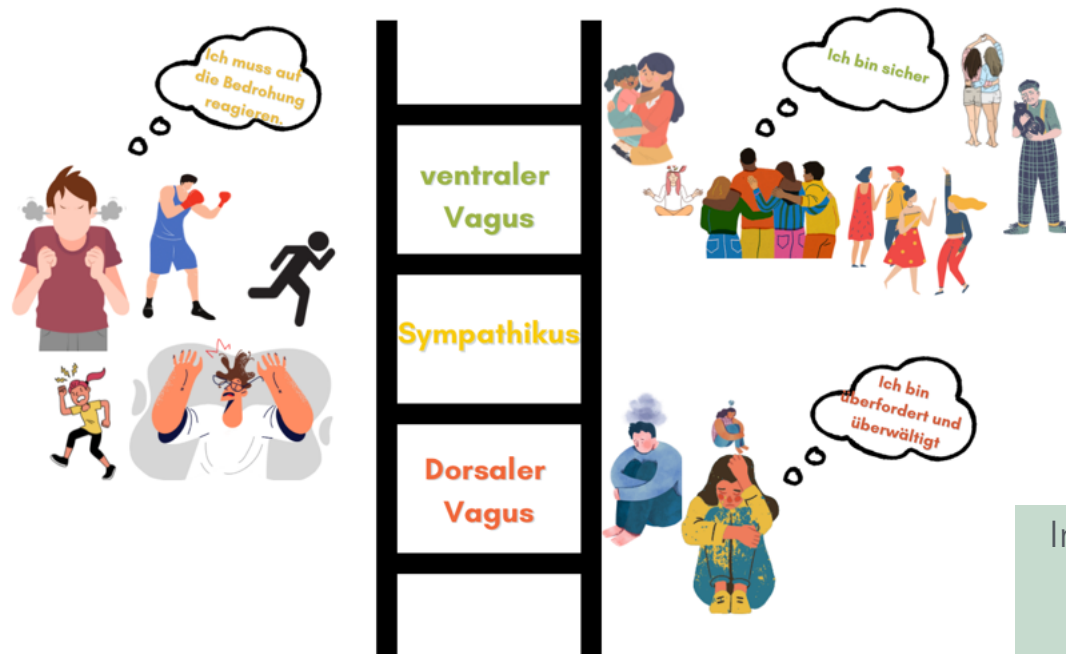
Viktor Frankl



Orienting

- Exterozeption - Engagement mit der Umgebung über die Sinne
- Etablieren von Bodenhaftung im Hier und Jetzt
- Aktivierung des ventralen Vagusnervs ("vagaler Bremse")
- Unterstützung beim Beruhigen des Nervensystems durch Bereitstellung einer Möglichkeit zur Bewältigung von übermäßiger Aktivierung

POLYVAGAL-LEITER



Im Stress / Konflikt ist unser
Nervensystem chronisch
dysreguliert

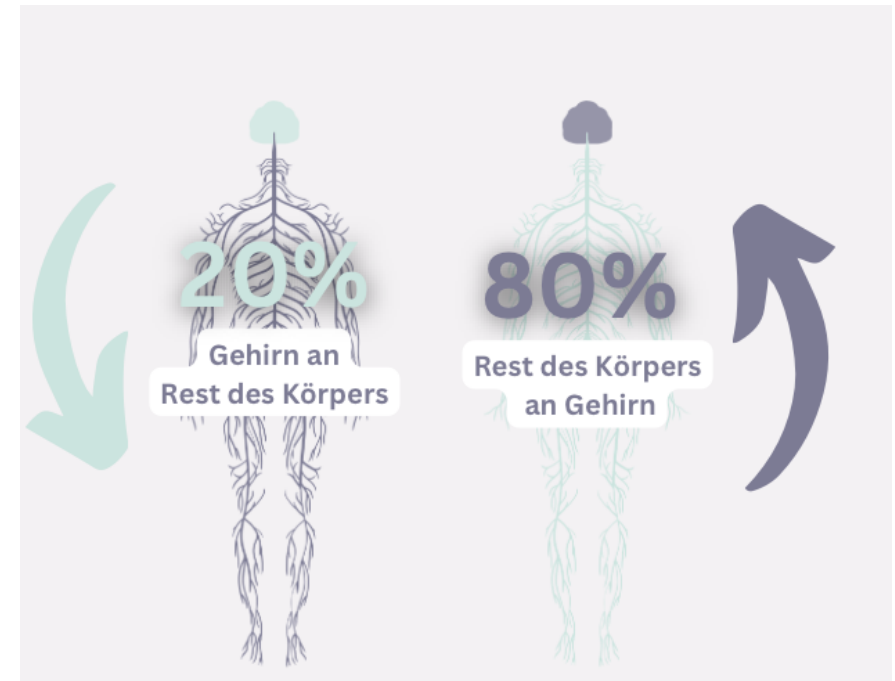
Sicherheit im Nervensystem

- Nervensystemregulation bedeutet vor allem eins: wahrnehmen, wo du gerade bist auf der Polyvagal-Leiter – und Werkzeuge haben, um von dort wieder in Ruhe und Verbindung zu kommen.
- Der Vagusnerv ist dabei dein wichtigster Verbündeter. Mit gezielten somatischen Übungen sprechen wir ihn direkt an – damit du nach stressigen Momenten mehr Kapazität hast, die Leiter wieder hinaufzusteigen.

Der Vagus Nerv

DR. JANA SCHILDT
AT HOME IN MY BODY

- Längster Nerv im Körper
- Steuert lebenswichtige Funktionen: Herz, Atmung, Verdauung, Immunsystem
- Rolle im Stressreaktionssystem
 - Aktiviert das parasympathische Nervensystem /
Bremst das sympathische Nervensystem (Kampf & Flucht)
- Signalübertragung
 - 80 % vom Körper zum Gehirn (bottom-up)
 - 20 % vom Gehirn zum Körper (top-down)
- Was das bedeutet
 - Körperbasierte Übungen wirken direkter als der Verstand allein



KEIN “QUICK FIX”

Ein Muskel, den wir stetig trainieren müssen,
um unser Konfliktverhalten nachhaltig zu
verändern



Tägliche Praxis

+

Zeit-Einsatz

DR. JANA SCHILDT
AT HOME IN MY BODY

Q&A

Abschluss

1. Was ich mitnehmen (1 Wort)

2. Was ich hier lasse (1 Wort)

mail@janaschildt.de

„Die Geschichten, die wir uns darüber erzählen, wer sie sind und wie die Welt funktioniert, beginnen im Nervensystem.

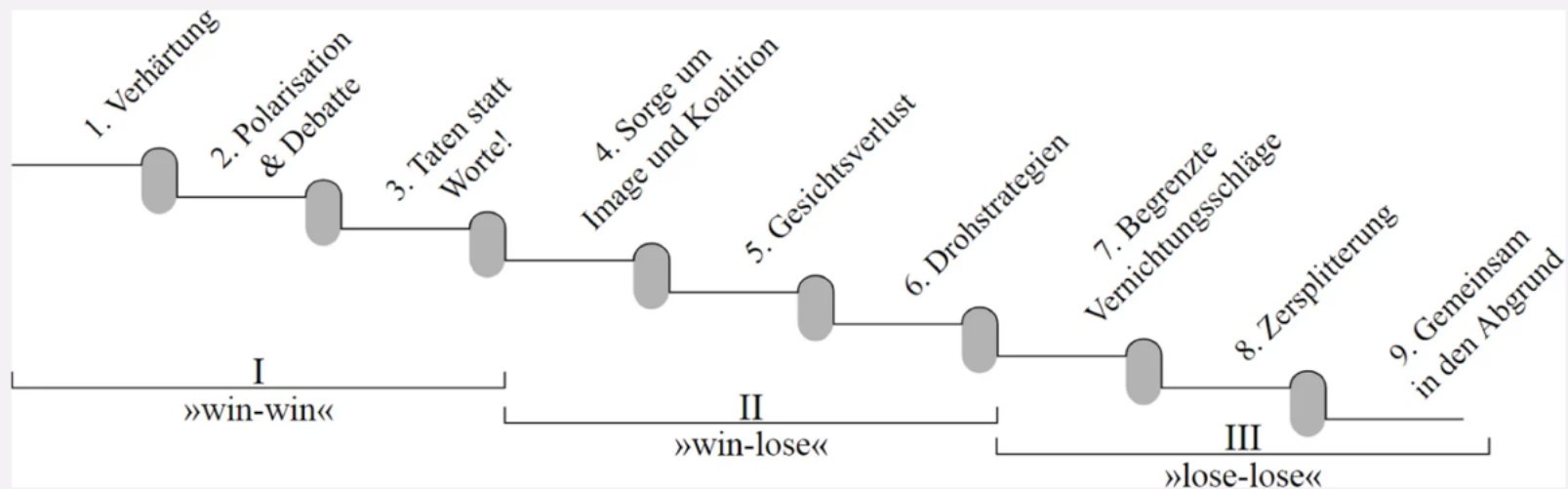
Informationen werden vom Körper zum Gehirn gesendet, wo sie in die Überzeugungen übersetzt werden, die das tägliche Leben prägen. Das Gehirn nimmt Informationen und erschafft eine Geschichte, um zu verstehen, was im Körper geschieht.

Wenn du die Geschichte ändern möchtest, beginne damit, den Zustand zu verändern.“

Deb Dana



9 STUFEN DER ESKALATION



Glasl, F. (2004). *Selbsthilfe in Konflikten: Konzepte - Übungen - Praktische Methoden*

© **Dr. Jana Schildt** - Alle Rechte vorbehalten.

Jegliche Nutzung, Vervielfältigung oder Verbreitung dieses Materials ohne schriftliche Genehmigung von Jana Schildt ist untersagt. Alle Verstöße werden rechtlich verfolgt.