



Materialien

Ein Ansatz, die Polyvagaltheorie für alle verständlich zu gestalten!

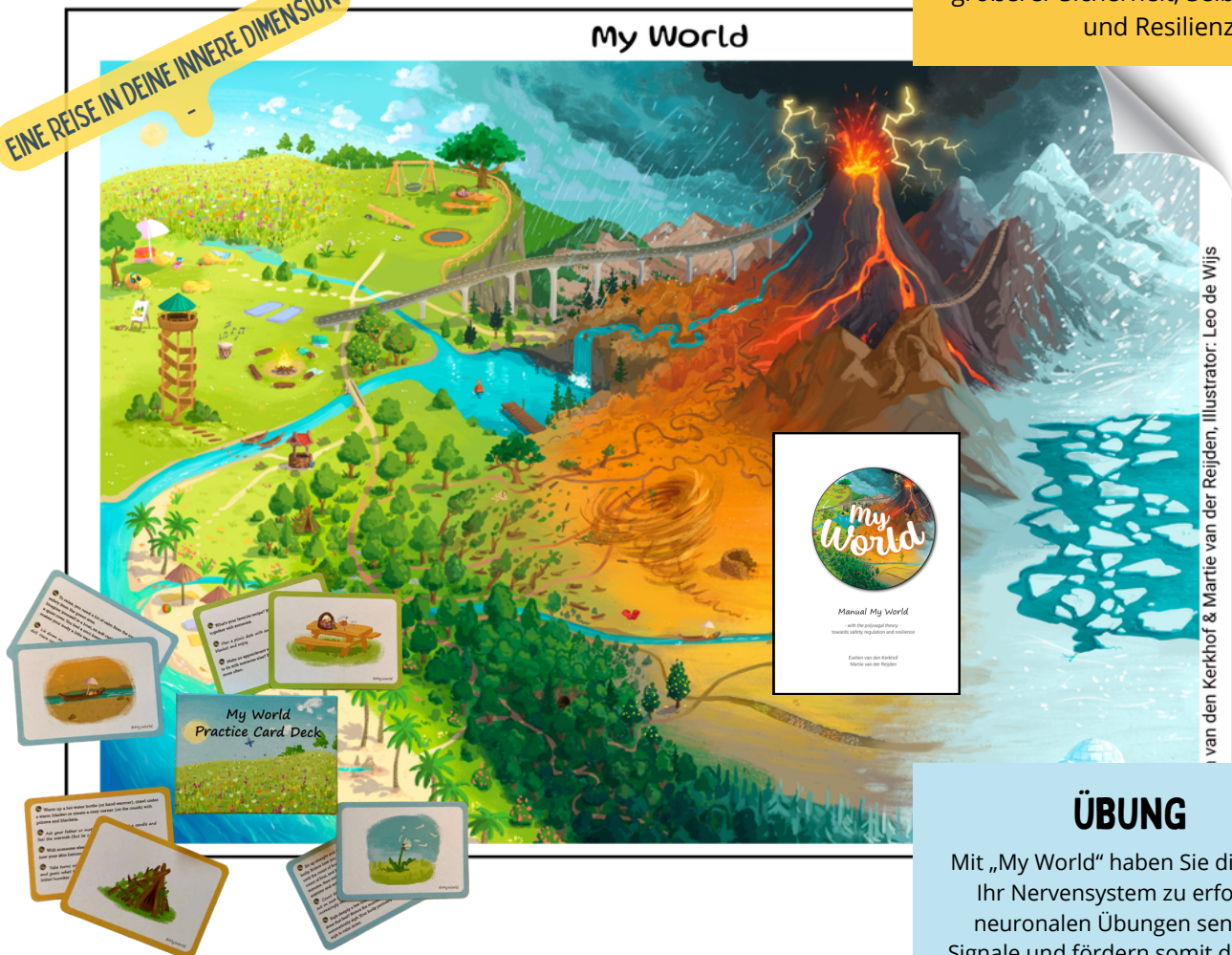
My World entwickelt praxisnahe und spielerische Materialien, die auf der Polyvagaltheorie basieren und Sicherheit, Regulation sowie Resilienz fördern.

VISUELLE

Die grundlegenden Prinzipien der Polyvagaltheorie wurden in eine visuelle Darstellung Ihrer inneren Welt überführt. Dies ermöglicht einen spielerischen und sicheren Zugang zu größerer Sicherheit, Selbstregulation und Resilienz.

EINE REISE IN DEINE INNERE DIMENSION

My World



van den Kerkhof & Martje van der Reijden, Illustrator: Leo de Wijs

ÜBUNG

Mit „My World“ haben Sie die Möglichkeit, Ihr Nervensystem zu erforschen. Die neuronalen Übungen senden sichere Signale und fördern somit die Entwicklung neuer, sicherer Wege in den grünen Bereich.

Nutzen Sie Ihre leistungsstarken Ressourcen, um Sicherheit, Regulierung und Widerstandsfähigkeit zu gewährleisten.

My World® Basisset

Poster der Weltkarte von „Meine Welt“

- Übungskartenset (42 Karten mit über 80 Übungen)
- Handbuch



SONDER KONGRESS ANGEBOTE IN SITGES

Exklusive Ausgabe von Sitges

- ✓ Postergröße: 85×60 cm
- ✓ Passt in Ihren Koffer
- ✓ Sonderpreis für Kongressteilnehmer: 150 €

Nehmen Sie Ihr My World®-Paket noch heute mit nach Hause.

Möchten Sie es lieber nicht mit nach Hause nehmen?

- ✓ Postergröße: 100x70 cm
- ✓ Sonderpreis für Kongressteilnehmer: 200 € (regulärer Preis 250 €)
- ✓ Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause.

Bestellen Sie das My World® Basic Set in unserem Onlineshop mit dem Code SITGES26.

Die Materialien können verwendet werden von:

Die Materialien stehen allen zur Verfügung, die mit Menschen arbeiten. Die Übungskarten wurden für Kinder und Jugendliche konzipiert, können jedoch mit einigen Anpassungen auch für Erwachsene eingesetzt werden.

Die Materialien erweitern eine umfassende Auswahl an bestehenden Methoden und Ansätzen.



info@navigatingmyworld.com

navigatingmyworld.com





Einführung in die Polyvagaltheorie und „Meine Welt“

Schulungsinhalte

Diese Fortbildung richtet sich an Fachkräfte, die mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen arbeiten und die Auswirkungen von Sicherheit, Stress und Trauma auf das menschliche Wohlbefinden besser verstehen möchten. In dieser Grundlagenfortbildung lernen Sie die Prinzipien der Polyvagaltheorie kennen und erfahren, wie Sie die Materialien von „Meine Welt®“ in Ihrer Therapie- oder Beratungsarbeit einsetzen können.

Das Training konzentriert sich auf das Verständnis der Funktionsweise des autonomen Nervensystems, das sich durch Erfahrung entwickelt: In einer sicheren Umgebung lernen wir, uns verbunden, ruhig und widerstandsfähig zu fühlen, während ein Mangel an Sicherheit Schutzreaktionen wie Kampf, Flucht oder Zusammenbruch auslöst. Bei anhaltender oder überwältigender Unsicherheit können diese Reaktionen auch dann fortbestehen, wenn die Situation wieder sicher ist, und dadurch eine gesunde Entwicklung behindern.

Das Training vermittelt psychoedukatives Wissen darüber, wie das Nervensystem reagiert, und zeigt auf, wie die Vermittlung von Sicherheitssignalen ein größeres Gefühl von Sicherheit, Selbstregulation und Widerstandsfähigkeit fördern kann.



Ergebnisse des Trainings

- Sie verfügen über ein tieferes Verständnis der Polyvagaltheorie und verstehen, wie diese in „Meine Welt®“ integriert ist.
- Sie kennen und erkennen die verschiedenen autonomen Zustände des Nervensystems.
- Sie können dieses Wissen mithilfe der Materialien von „Meine Welt®“ mit Ihren Kunden teilen.
- Sie besitzen praktische Fähigkeiten zur Regulierung des Nervensystems durch Atmung, Bewegung, Sinne und Koregulation.
- Mit den Materialien von ‘Meine Welt®’ können Sie kreativ und zielgerichtet arbeiten.
- Sie verfügen über die Fähigkeiten, Mandanten bei Regulierungsfragen zu unterstützen und auf Ausgewogenheit und Stabilität hinzuarbeiten.
- Sie verfügen über die Sprache, die Werkzeuge und das Selbstvertrauen, um sich mit den Themen Sicherheit, Regulierung und Resilienz auseinanderzusetzen.

Gemeinsam für Sicherheit,
Regulierung und Resilienz

Trainingsmethoden

Das Training kombiniert Wissensvermittlung durch Präsentationen mit praktischen Übungen. Die Teilnehmer lernen, ihre eigenen autonomen Zustände besser wahrzunehmen und erfahren durch gezielte Übungen, die Atmung, Bewegung und die Sinne einbeziehen, wie die Regulation funktioniert.

Für wen?

Psychologen, Psychotherapeuten, EMDR-Therapeuten, Kunsttherapeuten und andere Fachkräfte, die in der Jugendhilfe oder in der psychischen Gesundheitsversorgung von Jugendlichen tätig sind.



Möchten Sie mehr erfahren oder haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns:

info@navigatingmyworld.com

Praktische Informationen

Gruppengröße:

maximal 14 Teilnehmer

Anzahl der Kurstage:

1

Daten:

Sie auf unserer Website.

Zeit:

von 10:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:

310 € (Mittagessen inklusive)

Webseite:

www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549 BTW-ID
NL8642.40.727.B.01 IBAN
NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





Vertieftes Studium der Polyvagaltheorie und „Meine Welt“

Schulungsinhalte

In dieser Ausbildung vertiefen wir die Theorie und die Prinzipien von Meine Welt®. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung: Sie arbeiten während der gesamten Ausbildung mit Ihrem eigenen Klienten als Ausgangspunkt. In dieser intensiven Ausbildung gehen Sie den nächsten Schritt und entwickeln einen polyvagal fundierten Behandlungsplan für Ihren Klienten. Sie lernen, die Konzepte von Sicherheit, Regulation und Resilienz aus der Perspektive der Polyvagaltheorie zu verstehen und anzuwenden. Sie gewinnen tiefere Einblicke in autonome Regulations- und Dysregulationsmuster und lernen, mit Energie und Sicherheitssignalen aus dem Interventionsprogramm „Meine Welt“ zu arbeiten. Darüber hinaus erfahren Sie, welche neuronalen Übungen Sie gezielt für Ihre Klienten einsetzen können und wie Sie Ihre Sitzung strukturieren, um sichere autonome Muster zu fördern und die polyvagal fundierten Ziele Ihrer Beratung oder Behandlung zu erreichen. Die Schulung ist praxisorientiert, sodass Sie die gewonnenen Erkenntnisse und Werkzeuge bereits am nächsten Tag in Ihrer eigenen Arbeit anwenden können.



Nach dieser Ausbildung

- Können Sie Kenntnisse der Polyvagaltheorie in die Behandlung von Klienten integrieren.
- Können Sie die Schutzreaktionen hinter dem Verhalten erkennen und eine geeignete Intervention finden.
- Haben Sie weitere Kenntnisse darüber, wie man neurophysiologische Prozesse durch Bewegung, Atmung, die Sinne und die Stärkung des sozialen Interaktionssystems beeinflussen kann.
- Können Sie eine Behandlungssitzung konzipieren, die die Aspekte „Kontext, Wahlmöglichkeiten und Verbindung“ berücksichtigt.
- Können Sie die neuronalen Übungen individuell auf den Klienten abstimmen, um mehr Sicherheit, Selbstregulation und Resilienz zu fördern.
- Können Sie einen auf Polyvagaltheorie basierenden Behandlungsplan erstellen.

Gemeinsam für Sicherheit,
Regulierung und Resilienz

Theorie und Praxis

Die Ausbildung kombiniert Wissensvermittlung durch Präsentationen mit praktischen Übungen. Durch körperorientierte Übungen, die Atmung, Bewegung und die Sinne einbeziehen, erfahren die Teilnehmenden, wie Regulation funktioniert. Fallstudien werden zudem in Rollenspielen geübt. Darüber hinaus erstellen Sie einen polyvagalen Behandlungsplan für Ihren Klienten.

Für wen?

Psychologen, Psychotherapeuten, EMDR-Therapeuten, Kunsttherapeuten und andere Fachkräfte, die in der Jugendhilfe/Jugendpsychiatrie tätig sind.

Zulassungsvoraussetzungen

Sie haben die Basisschulung abgeschlossen und Erfahrung im Umgang mit den Materialien von „Meine Welt“. Falls Sie unsere Basisschulung nicht absolviert haben, aber bereits seit einiger Zeit mit unseren Materialien arbeiten, anderweitig Schulungen besucht haben und der Meinung sind, über ausreichend Kenntnisse für die Teilnahme an der Schulung zu verfügen, laden wir Sie zu einem Beratungsgespräch ein.



Möchten Sie mehr erfahren oder haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns eine E-Mail:
info@navigatingmyworld.com

Praktisch

Gruppengröße:
maximal 14 Teilnehmer

Anzahl der Kurstage:
1

Daten:
Sie auf unserer Website.

Zeit:
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:
310 € (Mittagessen inklusive)

Webseite:
www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549 BTW-ID
NL8642.40.727.B.01 IBAN
NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





Eine neurobiologische Perspektive auf die Eltern-Kind- und therapeutische Beziehung

Inhalte der Schulung

Diese Fortbildung legt den Schwerpunkt auf die Bedeutung von Sicherheit und Verbundenheit in Beziehungen, beispielsweise zwischen Eltern und Kind oder Therapeut und Klient. Die Verbindung zu anderen ist ein grundlegendes Bedürfnis: Wir brauchen andere, um uns sicher zu fühlen, uns weiterzuentwickeln und zu lernen, unsere Emotionen zu regulieren. Wenn sich jemand sicher fühlt, wird es möglich, eine Verbindung herzustellen, gemeinsam Ruhe zu finden (Koregulation) und letztendlich Selbstregulation zu entwickeln. Im Rahmen der Ausbildung lernen die Teilnehmenden, wie das Nervensystem unbewusst Signale von Sicherheit oder Gefahr wahrnimmt (Neurozeption). Diese Signale entscheiden darüber, ob sich eine Person für Beziehungen und persönliches Wachstum öffnet oder in eine Schutzreaktion – wie Kampf, Flucht oder Rückzug – verfällt. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf den neurobiologischen Aspekten der Eltern-Kind-Beziehung und der therapeutischen Beziehung. Die Teilnehmenden lernen, wie sie in diesen Beziehungen Sicherheit schaffen können, sodass Eltern und Kind – oder Therapeut und Klient – gemeinsam einen Zustand der Ruhe und Verbundenheit erreichen. Dies bildet eine wichtige Grundlage für Bindung, emotionale Entwicklung, Lernen, Wohlbefinden und Gesundheit. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, Anzeichen von Beziehungsstörungen zu erkennen und üben Fertigkeiten zur Koregulation und zur Anwendung neuronaler Übungen. Das Training thematisiert auch die Zusammenarbeit mit Eltern: Die Teilnehmenden lernen, die „Nervensystemgeschichte“ der Eltern zu verstehen und ihnen auf respektvolle und zugängliche Weise psychoedukative Informationen zu vermitteln.

Gemeinsam für Sicherheit,
Regulierung und Resilienz



Ergebnisse des Trainings

- Sie verfügen über Kenntnisse der Neurobiologie der Eltern-Kind-Beziehung und ihrer psychologischen Auswirkungen.
- Sie verstehen, was Koregulation ist und wie sie die Selbstregulation unterstützt.
- Sie erkennen Neurozeption, Koregulation und autonome Dysregulation in Beziehungen.
- Sie verstehen die Bedeutung der Eltern als Co-Therapeuten.
- Sie können auch Betreuungspersonen eine ähnliche psychoedukative Aufklärung anbieten.
- Sie können darauf hinarbeiten, mehr Ruhe, Sicherheit und Verbundenheit in den Eltern-Kind-Beziehungen zu fördern.
- Sie verfügen über Kenntnisse der Koregulation innerhalb der therapeutischen Beziehung und wissen, wie Sie diese im Falle einer Dysregulation anwenden können.

Theorie und Praxis

Die Ausbildung basiert auf der Polyvagaltheorie sowie auf Bindungs- und Erziehungstheorien und kombiniert Theorie mit praktischen Übungen, damit die Teilnehmer das Gelernte sofort in der Praxis anwenden können.

Für wen?

Für Psychologen, Psychotherapeuten, EMDR-Therapeuten, Kunsttherapeuten und andere Fachkräfte, die in der Jugendhilfe oder in der psychischen Gesundheitsversorgung von Jugendlichen tätig sind.

Die Teilnehmer haben die *Meine Welt*-Grundausbildung abgeschlossen und Erfahrung im Umgang mit *Meine Welt*-Materialien gesammelt oder erfüllen anderweitig die Zulassungsvoraussetzungen.



Möchten Sie mehr erfahren oder haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns:

info@navigatingmyworld.com

Praktische Informationen:

Gruppengröße:
maximal 14 Teilnehmer

Anzahl der Kurstage:
1

Daten:
Die aktuellsten Termine
finden Sie auf unserer
Website.

Zeit:
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:
310 € (Mittagessen inklusive)

Webseite:
www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549 BTW-ID
NL8642.40.727.B.01 IBAN
NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





1-tägiges Training „Einführung in die Polyvagaltheorie und die Arbeit mit ‘Meiner Welt’ in der Betreuung von Menschen mit geistigen Behinderungen“

Schulungsinhalte

Diese Fortbildung richtet sich an Fachkräfte im Betreuungsbereich für Menschen mit geistiger Behinderung, die lernen möchten, mit herausforderndem und schwer zu deutendem Verhalten umzugehen. Im Mittelpunkt steht das Thema Sicherheit. Sie lernen, wie das Nervensystem von Klient und Fachkraft auf Signale von Sicherheit und deren Fehlen reagiert. Fühlt sich jemand unsicher, kann dies Schutzreaktionen (wie Kampf, Flucht oder Rückzug) auslösen. Umgekehrt schafft ein Gefühl der Sicherheit Raum für Verbundenheit, Ruhe und Entwicklung.

Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen erleben oft ein Gefühl der Unsicherheit – beispielsweise aufgrund von sensorischer Überreizung, Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen, oder Veränderungen in ihrer Umgebung. In dieser Fortbildung wird Verhalten als Ausdruck innerer Vorgänge betrachtet. Durch Einblicke in das Nervensystem und die innere Welt des Klienten lernen Fachkräfte, eine andere Perspektive einzunehmen und ihre Reaktionen anzupassen.

Das Training vermittelt praktische Werkzeuge und eine gemeinsame Sprache, um die „Mentalisierung“ im Team zu fördern: die Reflexion darüber, was der Klient fühlt und braucht, sowie die Reaktionen, die sein Verhalten bei den Mitarbeitenden auslöst. Auch das eigene Nervensystem der Fachkräfte und die Bedeutung der Koregulation werden thematisiert. Basierend auf der Polyvagaltheorie verbindet das Training Theorie mit praktischen Übungen, sodass die Teilnehmenden das Gelernte unmittelbar anwenden können.

Gemeinsam für Sicherheit,
Regulierung und Resilienz



Trainingsergebnisse

- Sie wissen mehr über die Polyvagaltheorie und verstehen, wie sie in *Meine Welt* integriert ist.
- Sie sind mit den verschiedenen autonomen Zuständen des Nervensystems vertraut und erkennen, wie sie sich im Verhalten und im *Meine Welt*-Ansatz manifestieren.
- Sie besitzen praktische Fähigkeiten zur Regulierung des Nervensystems durch Atmung, Bewegung, Sinnesübungen und Koregulation.
- Mit den Materialien von *Meine Welt* können Sie kreativ und zielgerichtet arbeiten.
- Sie verfügen über die Fähigkeiten, Klienten bei regulatorischen Angelegenheiten zu unterstützen und Sicherheit, Widerstandsfähigkeit und Stabilität zu fördern.
- Sie verfügen über die Sprache, die Werkzeuge und das Selbstvertrauen, um mit dem Team an den Themen Sicherheit, Regulierung und Resilienz zu arbeiten.

Trainingsmethoden

Das Training kombiniert Wissensvermittlung durch Präsentationen mit praktischen Übungen. Die Teilnehmenden lernen, ihre eigenen autonomen Zustände und ihre Neurozeption besser wahrzunehmen und erfahren – durch gezielte Übungen zu Atmung, Bewegung und den Sinnen – wie Regulation funktioniert. Darüber hinaus wird das Gelernte anhand von Fallbeispielen praktisch angewendet.

Für wen?

Fachkräfte, die in der Betreuung von Menschen mit geistigen Behinderungen tätig sind (mit höherer beruflicher Ausbildung und darüber hinaus), darunter: Psychologen, Kunsttherapeuten, Coaches, Verhaltenswissenschaftler, (Resilienz-)Trainer, koordinierendes Unterstützungspersonal, Teamleiter, Manager, Sprachtherapeuten, Physiotherapeuten und Ergotherapeuten.



Möchten Sie mehr erfahren oder haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns:

info@navigatingmyworld.com

Praktische Informationen

Gruppengröße:
maximal 14 Teilnehmer

Anzahl der Kurstage:
1

Daten:
Die aktuellsten Termine
finden Sie auf unserer
Website.

Zeit:
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:
310 € (Mittagessen inklusive)

Webseite:
www.navigatingmyworld.com

V.O.F. Mijn Wereld
Rouwkooplaan 5
2251 AP Voorschoten
The Netherlands

KVK 87231549 BTW-ID
NL8642.40.727.B.01 IBAN
NL36INGB0709328265

www.navigatingmyworld.com





MEINE WELT IM BILDUNGSWESEN

*Gemeinsam ein sicheres,
widerstandsfähiges und
lernförderliches Schulklima
schaffen*



WARUM „MEINE WELT“ IM BILDUNGSWESEN?

Echtes Lernen kann nur stattfinden, wenn sich ein Kind sicher und gesehen fühlt. Stress und Unsicherheitsgefühle – sowohl bei Schülern als auch bei Lehrern – beeinflussen unser Verhalten, unsere Entwicklung sowie unsere psychische und physische Gesundheit. Im Bildungswesen erleben immer mehr Kinder (und Fachkräfte) Anspannung, obwohl Sicherheit, Selbstregulation, Verbundenheit und Resilienz genau das sind, was für erfolgreiches Lernen notwendig ist.

Meine Welt im Bildungswesen unterstützt Schulen dabei, Sicherheit, Regulierung und Resilienz aus einer neurobiologischen Perspektive zu fördern – als Grundlage für Lernen und Entwicklung.

WAS IST „MEINE WELT“ IM BILDUNGSWESEN?



Meine Welt im Bildungswesen ist ein innovatives Programm, das Schulen unterstützt mit:

- Erhöhung der emotionalen Sicherheit im Klassenzimmer
- Stärkung der Selbstregulation und Resilienz bei Schülern,
- Schaffung eines gesunden, angenehmen und sicheren Schulklimas für Schüler und Lehrer, in dem sich die Schüler optimal entwickeln können.
- Das Programm basiert auf aktuellen Erkenntnissen aus der Neurobiologie und der Polyvagaltheorie.



WIE ARBEITEN WIR?

- Stufenweises Angebot mit der Option, das Programm modular zu konfigurieren.
- Durch Teamtraining für die gesamte Schulmannschaft
- Praktisches, visuelles Material, direkt im Unterricht anwendbar
- Fokus auf Schüler-, Lehrer-, Gruppen- und Schulebene
- Möglichkeit zur individuellen Unterstützung für Schüler mit zusätzlichem Förderbedarf
- Elternbeteiligung durch Informationsmaterialien



WAS ERGIBT DAS?

FÜR STUDENTEN

- Mehr Frieden, Sicherheit und Widerstandsfähigkeit
- Einblick in die eigenen Reaktionen und Gefühle
- Mehr Raum zum Lernen, Zusammenarbeiten und Wachsen

FÜR DAS SCHULTEAM

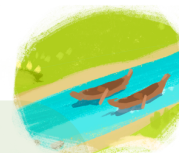
- Praktische Werkzeuge für Koregulation und Gruppendynamik
- Eine gemeinsame Sprache in Bezug auf Verhalten und Sicherheit

FÜR DEN LEHRER

- Kümmern Sie sich um das Nervensystem des Lehrers
- Weniger Stress, mehr Verbundenheit und höhere Arbeitszufriedenheit
- Arbeiten über die Verbindung
- Mit mehr Energie im Klassenzimmer

FÜR DIE SCHULE

- Ein nachhaltiges, präventives Angebot
- Stärkung des pädagogischen Klimas
- Ein sicheres Schulklima
- Beitrag zu einer gesunden und inklusiven Schulkultur



OVER ONS

„Meine Welt im Bildungswesen“ ist ein Programm von Meine Welt. Zwei erfahrene Schulpsychologen übersetzen komplexes Wissen über das Nervensystem in einen verständlichen und schulorientierten Ansatz, den Sie in Ihren Unterricht integrieren können.



*Gemeinsam schaffen wir Raum
für Sicherheit,
Widerstandsfähigkeit und
Lernen.*