S-O-S Basis-Training

2025

Informationsbroschüre

HELPERS CIRCLE

Hallo du.

Wie schön dass du hier bist! Ich lade dich ein,
dir einmal folgendes Szenario vorzustellen:

Eine Welt voller emotionaler Balance

Stelle dir eine Welt vor, in der Erwachsene genug über Stressregulation und das Nervensystem wissen, um:

1. sich selbst besser zu regulieren,
2. Kinder effektiv zu co-regulieren, und
3. Kindern einfache Techniken beizubringen, mit denen sie ihre Emotionen selbst steuern können.

In einer solchen Welt wären Kinder von Menschen umgeben, die Ruhe und Stabilität ausstrahlen und sie auf ihrem Weg zu emotionaler Stärke unterstützen. Gut, oder?

Hallo, ich bin Kati, Leiterin und Begründerin dieses S-O-S Basis-Trainings.
Mittlerweile habe ich mehrere hundert S-O-S Anleiter*innen und zertifizierte Trainer*innen ausgebildet. Täglich erreichen uns Rückmeldungen, wie hilfreich die Übungen zur Somatisch Orientierten Sicherheit (S-O-S)® in Familien, Kitas, Schulen und überall dort sind, wo Erwachsene mit Kindern leben und arbeiten.

Erst durch den Austausch mit Teilnehmer*innen wird uns im helpers circle Team oft klar, **was wir da eigentlich in Bewegung setzen:**
Wir haben da einen Stein ins Wasser geworfen – und dieser zieht Kreise. Viele von euch haben wir mit den S-O-S Übungen in einer herausfordernden Phase des Lebens begleitet und konnten etwas Halt und Orientierung geben: Ihr habt selbst erlebt, wie Stressregulation wirkt – im eigenen Körper, im Miteinander, im Alltag.

Vielleicht spürst auch du jetzt, dass du bereit bist, einen Schritt weiter zu gehen:
Ich will tiefer eintauchen – verstehen, warum das wirkt – und selbst die wertvollen S-O-S Übungen weitergeben.

Ob du die S-O-S Übungen noch besser anleiten oder einfach die neurobiologischen Hintergründe verstehen möchtest – **du bist hier genau richtig.**

Unser Ziel bei helpers circle ist es, die S-O-S Übungen in die Welt zu bringen. Und je mehr Menschen das mit fundiertem Nervensystemwissen tun, desto stärker entfalten die Übungen ihr volles Potenzial – **für mehr Verbindung, Sicherheit und Heilung.**

Ich weiß, wie viel Kraft in diesen Übungen steckt. Gerade in einer Welt, die oft alles andere als reguliert ist. Nach über 10 Jahren Erfahrung als Traumatherapeutin kann ich sagen:

Es macht einen Unterschied, ein Werkzeug zu haben, das direkt im Moment entlastet und dich auf die Unwegsamkeiten des Lebens vorbereiten kann.

Für Groß und Klein. Für dich. Für andere.

Meine Vision ist es, die Welt für (unsere) Kinder zu einem besseren Ort zu machen.

Möchtest du mir dabei helfen? Dann bist du hier genau richtig.

Deshalb bilde ich im S-O-S Training Menschen aus, die Stressregulation dorthin bringen möchten, wo sie am meisten gebraucht wird:
In Familien, Kitas, Schulen – überall da, wo Erwachsene Kinder begleiten. Privat und beruflich.

Denn:
Stress bei Erwachsenen ist einer der Hauptgründe für Konflikte, Verletzungen und Machtungleichgewichte im Alltag mit Kindern.
Oft handeln wir dann genau so, wie wir es nie wollten – verlieren Kontakt, Bindung und Einfühlungsvermögen.

Gelingende Stressregulation macht hier den entscheidenden Unterschied.

Für die Kinder. Für die Erwachsenen. Für die Zukunft.

Ich freue mich, wenn du dabei bist.
Deine Kati

Das S-O-S Basis-Training:

Bringe mehr Regulation in alle Bereiche, in denen Kinder leben, lernen und wachsen

Das erwartet dich in der Fachfortbildung:

Grundlegendes Nervensystemwissen

Du wirst die Funktionsweise des Nervensystems verstehen lernen durch eine anwendungsnahe und verständliche Aufbereitung des komplexen Wissens.

Anleitungs-Praxis

Von Anfang an steht auch die Verkörperung des Wissens im Vordergrund. Durch regelmäßiges Üben und Anleiten lernst du die S-O-S Übungen genau kennen und spürst am eigenen Körper, wie sie wirken.

Support durch die Peergruppe

Du bist nicht allein mit deinem Willen und deinem Weg: Erfahre Unterstützung und eine intensive Verbindung durch das gemeinsam Wachsen mit Gleichgesinnten.

Für Familie und Beruf

Nach dem S-O-S Basis-Training bist du in der Lage, die S-O-S Übungen im familiären Umfeld sowie in Kita, Schule und Co. sicher in Gruppen- und Einzelsettings für Kinder und Erwachsene anleiten und flexibel abwandeln zu können (z.B. in Form von Lesungen).

Das S-O-S Basis-Training ist das Richtige für dich, wenn du...

- grundlegendes Wissen rund um die S-O-S Übungen und die Funktionsweise des Nervensystems
- Sicherheit im Anleiten der S-O-S Übungen
- die Fähigkeit, verschiedene Varianten der S-O-S Übungen flexibel anpassen zu können
- Verständnis für das eigene und das Verhalten anderer durch Kenntnisse der Funktionsweise des Nervensystems
- die Fähigkeit sowohl dich als auch Andere in stressigen Momenten zu regulieren
- eine Peergruppe, mit der du durch deinen Entwicklungsprozess gehen kannst
- eine qualitätsgeprüfte Fortbildung (ZFU-zertifiziert)

...möchtest.

Überblick
S-O-S Basis-Training

Kursbeginn und Kursdauer
Das S-O-S Basis-Training findet zwei Mal im Jahr 2025 statt und dauert ungefähr drei Monate.

An wen richtet sich das S-O-S Basis-Training?
Das Training ist eine Fachfortbildung und richtet sich an alle Menschen, die sich für vertieftes Wissen rund um die S-O-S Übungen und die grundlegenden neurobiologischen Hintergründe interessieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Ausbildungsformat
Die Ausbildung setzt sich zusammen aus Videoaufzeichnungen inkl. Workbook zum Selbstlernen, online Live Veranstaltungen mit der Möglichkeit, Fragen einzureichen und ganz viel üben und Erfahrungen sammeln in Peergruppen

Die Inhalte des S-O-S Basis-Trainings
Das S-O-S Basis-Training vermittelt umfassendes Wissen, um die S-O-S Übungen anleiten zu können. Du wirst verstehen, wie und warum die Übungen wirken und wie du sie abwandeln kannst.
Außerdem lernst du die wichtigsten Aspekte der Funktionsweise des Nervensystems.

Ausbildungskosten
Die Teilnahmegebühr beträgt 1.295 €. Vom 08. - 14. Mai gilt der Early Bird Preis - währenddessen zahlst du nur 995 €.
Für die anschließende Eintragung in das S-O-S Verzeichnis als S-O-S Anleiter*in fallen einmalig 75 € an.

Dein Abschluss
Nach Abschluss des Trainings bekommst du eine Teilnahmebestätigung als "S-O-S Anleiter*in". Du darfst dann die S-O-S Übungen innerhalb deines Umfeldes anleiten - in der Familie, Kita, Schule oder einer vergleichbaren Einrichtung. Das heißt, du darfst Lesungen aus den Schmetterlingsbüchern anbieten und die S-O-S Übungen anleiten. Um darüber hinaus die S-O-S Übungen in eigenen Seminaren und Workshops weiterzugeben, benötigst du das S-O-S Zertifikats-Training.

Modulplan

Alle 14 Tage wird ein neues Modul freigeschaltet

S-O-S Basis-Training

EINFÜHRUNG	• Allgemeine Informationen zu den S-O-S Übungen • Einsatzmöglichkeiten und Anwendungsgebiete • Hinweise zum Anleiten
MODUL 1	• Das Nervensystem • Neurozeption • Die (Überlebens-) Impulse • Aufbau und Funktion des Gehirns • Die Notwendigkeit, sich sicher zu fühlen • Begleiten von hoher Aktivierung
MODUL 2	Die S-O-S Übungen Teil 1 • Schmetterlingsumarmung • Umarme dich selbst • Schau dich um und zähle alle schönen Dinge
MODUL 3	Die S-O-S Übungen Teil 2 • Auspusten • Ohren kneten • Kleiner Schmetterling • Fahrradlenker
MODUL 4	Die S-O-S Übungen Teil 3 • Kopf-Herz-Bauch • Beobachte deinen Atem • Eine Körperempfindung wahrnehmen • Das unterstützende Wesen
MODUL 5	• Tipps und Tricks beim Anleiten • Abschluss

Termine

Alle Termine finden live online per Zoom statt. Die Q&A Veranstaltungen werden aufgezeichnet und werden dann im Kursbereich zu finden sein.

S-O-S Basis-Training

ab 20. Juni 2025

20. JUNI 2025 17-19 UHR	• Auftaktveranstaltung
27. JUNI 2025 17-19 UHR	• Peergruppentreffen
03. JULI 2025 17-20 UHR	• Q&A Grundkurs Nervensystem • (Achtung! Donnerstag statt Freitag)
18. JULI 2025 17-20 UHR	• Q&A Hintergrundwissen der S-O-S Übungen Teil 1
01. AUGUST 2025 17-20 UHR	• Q&A Hintergrundwissen der S-O-S Übungen Teil 2
15. AUGUST 2025 17-20 UHR	• Q&A Hintergrundwissen der S-O-S Übungen Teil 3
22. AUGUST 2025 17-19 UHR	• Gruppentreffen mit den Assistent*innen
29. AUGUST 2025 17-20 UHR	• Q&A Tipps & Tricks beim Anleiten und Abschluss

Technische Voraussetzungen

Um am Training teilnehmen zu können, benötigst du ein internetfähiges Endgerät, eine stabile Internetverbindung, eine Kamera und ein Mikrofon.

Zeitlicher Aufwand

Für die Teilnahme am Training bekommst du einen Zugang zum Kursbereich auf unserer helpers circle Kursplattform.
Für die Livesessions (Q&A + Gruppentreffen) und das Videomaterial solltest du mind. 2 Stunden Zeit pro Woche einkalkulieren.
Hinzu kommen die Peergruppen-Treffen, die je nach Gruppenengagement variieren können.
Für das S-O-S Basis-Training sind mindestens 10 Stunden Peergruppen-Treffen in drei Monaten verpflichtend.
Inklusive der regelmäßigen Teilnahme an Good Night for a Good Day beträgt die gesamte Ausbildungszeit ca. **50 Stunden für das S-O-S Basis-Training.**

Das erste Mal S-O-S Übungen war für mich ein einschneidendes Erlebnis, da ich das erste Mal gemerkt habe, dass sich in meinem Körper etwas verändert.

Sonja Feldt
S-O-S Trainerin

Ich glaube, es ist dieses "Ich möchte sie weitergeben", weil ich nach etwas gesucht habe für das Schulsystem, was das Schulsystem braucht und wie ich mich ins Schulsystem einbringen kann, ohne selber daran kaputt zu gehen. Und deswegen bin ich sofort auf das S-O-S Training aufgesprungen.

Hannah Lutz
S-O-S Trainerin

Good Night for a Good Day

Direkt im Anschluss an deine Buchung hast du die Möglichkeit, an den wöchentlich immer dienstags um 21 Uhr stattfindenden Good Night for a Good Day Treffen teilzunehmen. Bis zum Ende deines gebuchten Trainings kannst du in dieser Zoom-Gruppe den Tag gemeinsam mit anderen abschließen und ein Ritual der Selbstfürsorge in deinen Alltag einbauen.
Denn: Nur wenn wir gut stehen, können wir andere gut halten.
Das gilt auch für uns selbst!

Was hat sich privat für dich durch das Basis-Training verändert?

Also ich bin fokussierter und ich bin reflektierter mit meinen Körperwahrnehmungen. direkt danach, aber auch generell tatsächlich.

Hannah Lutz
S-O-S Trainerin

Ich habe die S-O-S Übungen mit einem meiner Kinder gemacht und das hat uns wirklich gerettet. Das hat ihn fähig gemacht, dieses komische Gefühl im Bauch, was er nicht beschreiben konnte, mit den Schmetterlingsübungen, zu bändigen. Das hat die Sache wirklich erleichtert.

Isett Gäbel
S-O-S Trainerin

Ich habe SE Stunden genommen und dazu die S-O-S Übungen gemacht. Das war von der Kombination so gut, dass es von der Dysregulation gar nicht erst so tief bei mir kippen musste. Das war soo spannend. Die Schlafqualität hat sich auch unglaublich geändert.

Myriam Wendt
S-O-S Trainerin

Dein Team für das Basis-Training

Bianka
Co-Dozentin Q&As

Kati
Leiterin S-O-S Basis-Training

Steffi
S-O-S Koordinatorin

Jessica
Projektleitung

Deine Trainerin:

Kati Bohnet

Kati Bohnet ist Gestalt- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Mathematikerin und Informatikerin, Gründerin & Leiterin von helpers circle und Autorin.

In ihrer Praxis hat sie über 10 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gesammelt und gibt seit 2010 regelmäßig Workshops, unter anderem für das sfbb (Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg), den DRK Landesverband in Kiel, Fröbel Kindergärten, das Lavia Familientrauerbegleitungsinstitut uvm.

Kati vermittelt leidenschaftlich, pragmatisch und alltagstauglich das Wissen rund um die Funktionsweise des Nervensystems und zur Stressregulation in Workshops, Fortbildungen, ihrem Podcast an Erwachsene, die mit Kindern leben und/oder arbeiten. Mit ihrem Team gemeinsam fördert sie körperorientierte Regulation, damit Kinder in einer von Vielfalt geprägten Welt sich sicher (genug) fühlend zu resilienten und selbstwirksamen Erwachsenen heranreifen können.

2020 hat sie helpers circle gegründet und bietet seit 2021 das S-O-S Training an, mit dem Menschen dazu befähigt werden, die von ihr entwickelten S-O-S Übungen weiterzugeben und so Nervensystemswissen begreif- und erfahrbar machen.

Co-Dozentin:

Bianka Beck

Bianka ist eine unserer erfahrenen S-O-S Trainerinnen und ebenso eine Somatic Experiencing Kollegin von Kati. Ihr weit über die S-O-S Übungen hinaus reichendes Nervensystemwissen und ihre umfangreiche Erfahrung als S-O-S Trainerin bringen dir die geballte Ladung an Wissen und Erfahrung für die Q&As zum Anleiten der S-O-S Übungen.

„Hallo, ich bin Bianka,

komme ursprünglich aus dem schönen Brandenburg und lebe seit 23 Jahren in Leipzig. Ich freue mich darauf, als Co-Dozentin im S-O-S Training dabei zu sein. Als Trainerin für Selbstfürsorge gebe ich Workshops für Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und Sozialpädagog*innen und begleite diese bei Bedarf im 1:1 bei persönlichen herausfordernden Themen. Die Basis meiner Arbeit bilden die wertvollen Methoden, die ich aus meinen Ausbildungen in Somatic Experiencing, als S-O-S Trainerin und im Ganzheitlichen Coaching gewonnen habe. Von Hause aus bin ich Sozialpädagogin und habe hier über 30 Jahre Berufserfahrung im Begleiten von Menschen.

Das und die Aufarbeitung eigener Themen versetzt mich heute in die Lage in den Q&A´s und bei Fragen meiner Kursteilnehmer*innen auf deren individuelle Bedürfnisse einzugehen.

Woher tanke ich eigentlich meine Kraft? Meine Kraft tanke ich vor allem aus der Natur und der Musik.“

FAQ

Was ist, wenn ich bereits Vorwissen habe?

Solltest du bereits Vorwissen in Bezug auf das Nervensystem mitbringen, ist das Basis-Training dann etwas für dich, wenn du tiefer in die Anwendungsmöglichkeiten und das Hintergrundwissen der S-O-S Übungen eintauchen möchtest. Du bekommst ein praxistaugliches Tool an die Hand und dazu jede Menge Selbsterfahrungen.

Handelt es sich um einen reinen Online-Kurs?

Der Kurs besteht aus einem Video-Kurs und den digitalen Live-Veranstaltungen. Der Video-Kurs steht dir dauerhaft zur Verfügung. Es finden also keine Veranstaltungen vor Ort statt.

Was ist, wenn ich nicht an allen Live-Terminen teilnehmen kann?

Das ist nicht schlimm. Du verpasst dann zwar die Austausch- und weiteren Live-Übungsmöglichkeiten mit anderen Kursteilnehmenden, doch alle Inhalte (außer der Austausch in den Kleingruppen und Good Night for a Good Day) werden aufgezeichnet und stehen dir im Kursbereich zur Verfügung. So kannst du das Training ganz an deine Lebensrealität anpassen.

Ist das Training auch etwas für mich, wenn ich nicht mit Kindern arbeite oder lebe?

Grundsätzlich ja, da die S-O-S Übungen vielfältig in allen Bereichen zur Stress- und Emotionsregulation einsetzbar sind. Jede*r ist im Training willkommen, der*die mehr über die S-O-S Übungen erfahren möchte. Die Beispiele werden sich nur oft auf den Alltag oder die pädagogische Arbeit mit Kindern beziehen. Der Fokus von helpers circle liegt auf der Stressregulation im Alltag mit Kindern.

FAQ

Kann ich in Raten zahlen?

Ja. Du kannst während des Bestellvorgangs eine Ratenzahlung via PayPal auswählen und dann entscheiden, in wie vielen Raten du gerne zahlen möchtest. Möglich sind zwischen mindestens drei und maximal 24 Raten.

Gibt es Fördermöglichkeiten für die Fachfortbildung?

Du kannst prüfen und dich bei einer KOMPASS Anlaufstelle beraten lassen, ob du für eine Förderung durch KOMPASS (Kompakte Hilfe für Soloselbstständige) in Frage kommst.

Kann ich meinen Kauf rückgängig machen?

Mit deiner Anmeldung erhältst du direkten Zugang zu Inhalten und den Zugangslink zu den Live-Zoom-Veranstaltungen. Mit dieser direkten Erbringung einer Online-Leistung verzichtest du auf das Widerrufsrecht. Du kannst das erworbene Produkt nicht zurückgeben und erhältst keine Rückerstattung.

Was bedeutet das ZFU Siegel?

Das S-O-S Basis Training und das S-O-S Zertifikats-Training sind durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) qualitätsgeprüft und zugelassen. Die ZFU prüft, ob ein Lehrgang den Anforderungen des Fernunterrichtschutzgesetzes (FernUSG) entspricht und ob er methodisch und didaktisch für den Fernunterricht geeignet ist. Das gibt dir die Sicherheit, dass du in guten Händen bist und ein zertifiziertes, hochwertiges Training erwarten kannst!

Was ist, wenn ich noch weitere Fragen habe?

Weitere Fragen kannst du gerne bei den Infoveranstaltungen am 23. Mai 2025 um 18 Uhr und 03. Juni 2025 um 19 Uhr stellen. Den Link erhältst du, wenn du dich auf die Warteliste zum Training auf unserer Website einträgst.

Du möchtest das Wissen um die S-O-S Übungen auch in eigenen Fachseminaren weitergeben?

Dann komm in das S-O-S Zertifikats-Training!

S-O-S ZERTIFIKATS-TRAINING

- Nächstes Training: Frühjahr 2026
- zusätzlich ca. 50 Ausbildungsstunden
- Stärkung der eigenen Kompetenz, um Personen oder Gruppen sicher, präsent und regulierend zu begleiten
- Sicherheit im Erklären der neurobiologischen Hintergründe durch Üben in den Peergruppen
- Praktische Übungen und Wissen für den Umgang mit verschiedenen Nervensystems-Zuständen (von hoher Aktivierung bis zur Dissoziation)
- Tipps zum Entwickeln von eigenen Fach-Workshops, um die S-O-S Übungen in die Welt bringen zu können
- als zertifizierte*r S-O-S Trainer*in die S-O-S Übungen und das neurobiologische Hintergrundwissen in eigenen Kursen weitergeben

Wichtiger Hinweis!

Das S-O-S Basis-Training richtet sich an grundsätzlich gesunde Menschen. Das Training ist KEINE Therapie für psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Suchtverhalten o.ä. und ist kein Ersatz für eine Therapie mit individueller Begleitung durch professionelle Therapeut*innen. Es wird vorausgesetzt, dass du dich gut genug selbst regulieren kannst oder dich um Unterstützung zu bemühen, solltest du diese benötigen.