

# S-O-S Basis- Training



Videokurs

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 mich Rückmeldungen, wie hilfreich die Übungen zur Somatisch Orientierten Sicherheit (S-O-S)<sup>®</sup> in Familien, Kitas, Schulen und überall dort sind, wo Erwachsene mit Kindern leben und arbeiten.

Erst durch den Austausch mit Teilnehmer\*innen wird mir 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.**

Mein Ziel 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:

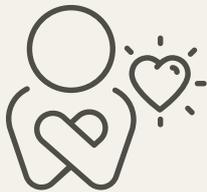
Bringe mehr Regulation in alle Bereiche, in denen Kinder leben, lernen und wachsen

Das erwartet dich in der Fachfortbildung:



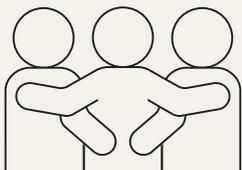
## Grundlegendes Nervensystemwissen

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: Wenn du möchtest, kannst du dich mit anderen Teilnehmenden zu einer Peergruppe zusammenschließen und Unterstützung erfahren.



## 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 innerhalb deiner Berufes oder Ehrenamtes in Kita, Schule und Co 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

**...möchtest.**



# Überblick

# S-O-S Basis-Training



## Kursbeginn und Kursdauer

Den S-O-S Basis-Training Videokurs kannst du jederzeit starten und ist auf die Dauer von drei Monaten ausgelegt. Du hast jedoch 12 Monate Zugriff auf alle Inhalte.



## 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. Zur eigenen Selbstfürsorge kannst du für drei Monate an Good Night for a Good Day teilnehmen.



## 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 steht zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest. Für Menschen auf der Warteliste wird es einen Aktionspreis geben, sobald der Videokurs buchbar ist.

Möchtest du Fragen stellen, entstehen weitere Kosten für die Q&A Membership.



## Dein Abschluss

Nach Abschluss des Trainings bekommst du eine Teilnahmebestätigung. 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 im privaten Rahmen oder innerhalb deines Berufes oder Ehrenamtes 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
- Funktionsweise 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

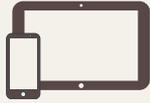
- Kopf-Herz-Bauch
- Beobachte deinen Atem
- Eine Körperempfindung wahrnehmen
- Das unterstützende Wesen

---

### MODUL 5

- Tipps und Tricks beim Anleiten
- Abschluss





## Technische Voraussetzungen

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

## Zeitlicher Aufwand



Für die Teilnahme am Training bekommst du einen Zugang zum Kursbereich auf unserer helpers circle Kursplattform.

Für das Videomaterial solltest du mind. 1 Stunden Zeit pro Woche einkalkulieren. Am Anfang ist es etwas mehr, gegen Ende dann weniger.

Das Videomaterial umfasst insgesamt ca. 13 Stunden Selbstlernzeit.

Hinzu kommen mögliche Peergruppen-Treffen, die je nach Gruppenengagement variieren können. Diese sind freiwillig und eigenständig über das Forum zu organisieren.

Inklusive der regelmäßigen Teilnahme an Good Night for a Good Day beträgt die gesamte Ausbildungszeit ca. 25 **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

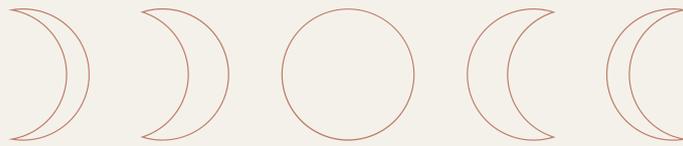


# Good Night for a Good Day

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. Drei Monate nach Buchungsbeginn 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



**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.



# 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 Möglichkeiten der Selbsterfahrung.

## **Handelt es sich um einen reinen Online-Kurs?**

Ja, der Kurs besteht aus Videos und digitalen Live-Veranstaltungen (Good Night for a Good Day). Die Videos stehen dir 12 Monate zur Verfügung. Es finden keine Veranstaltungen vor Ort statt.

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

Das ist nicht schlimm. Good Night for a Good Day ist nicht notwendiger Bestandteil des S-O-S Basis-Trainings. Die Teilnahme dient rein der persönlichen Selbstfürsorge. Du kannst jederzeit auch nach den drei Monaten kostenpflichtig an Good Night for a Good Day teilnehmen.

## **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. Während des Bestellvorgangs bekommst du verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl.

## **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?**

Du hast ein 14-tägiges Widerrufsrecht. In dieser Zeit kannst du den Kurs ohne Angabe von Gründen zurückgeben.

## **Was ist, wenn ich inhaltliche Fragen habe?**

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen reinen Selbstlern-Videokurs, in dem es keine Begleitung durch Kati gibt. Du hast jedoch die Möglichkeit, Mitglied in der Q&A Membership zu werden und dort Fragen zu stellen. Dies ist mit zusätzlichen Kosten verbunden.

## **Was ist, wenn ich noch weitere Fragen habe?**

Weitere Fragen kannst du gerne an [support@helperscircle.de](mailto:support@helperscircle.de) senden.



## **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.

