



## Übung 5.9 – Step by Step!

### Tages-/Wochenschwerpunkte setzen

Hier findest du mögliche Tages- oder Wochenschwerpunkte zum vierten Kursblock. Natürlich kannst du auch wieder nach eigenen Schwerpunkten suchen.

- ☐ Ich will aufmerksam beobachten, wofür sich mein Baby gerade interessiert, um ihm dann gemäss dem Prinzip der Assimilation neue Angebote machen zu können.
- ☐ Ich will mich darin üben, auf Wünsche mit einer ermöglichenden Haltung zu reagieren, selbst dann, wenn ich sie jetzt gerade oder genau so, wie es das Baby möchte, nicht erfüllen kann.
- ☐ Ich will mir regelmässig (z.B. 2x pro Woche) Zeit nehmen für eine «Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit».
- ☐ Ich will in Situationen, in denen meinem Baby etwas noch nicht gelingt, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will mich darin üben, den Frust meines Babys, wenn etwas nicht gelingt, auszuhalten und liebevoll zu begleiten, anstatt ihn möglichst schnell abzustellen.
- ☐ Ich will in Situationen, in denen mein Baby etwas Gefährliches tut, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will mich darin üben, Schmerzen nach einem Unfall zu akzeptieren und liebevoll zu begleiten, anstatt zu leugnen oder mein Baby abzulenken.
- ☐ Ich will in Situationen, in denen mein Baby in einen Konflikt gerät, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will bei Erfolgserlebnissen meines Babys beschreibend statt bewertend reagieren.
- ☐ Ich will, nachdem mir ein bewertendes Lob herausgerutscht ist, auch noch eine beschreibende Alternative hinterherliefern.
- ☐ Ich will auf «lobenswertes» Verhalten meines Babys beschreibend statt bewertend reagieren.
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.