

Diese Memokarten können  
doppelseitig ausgedruckt werden:  
Bindung auf kurzer Seite links!



## Memokarte 1a



*Don't: Das Baby für unsere eigenen Gefühle verantwortlich machen*

Du machst mich richtig wütend!

Du raubst mir noch den letzten Nerv!

Du treibst mich noch in den Wahnsinn.

## Memokarte 1b



*Don't: Dem Baby pauschal (negative) Eigenschaften zuordnen*

Immer machst du ärger.

Du bist so ein mühsames/grobes... Kind

Das ist ja wieder typisch!

Kannst du nicht einmal, das tun, was man sagt?

## Memokarte 1c



*Don't: Auf Misserfolge besserwisserisch reagieren*

Siehst du, das habe ich dir ja gesagt!

Das war ja von Anfang an klar. Selber schuld!

Du hast es nicht anders gewollt.

## Memokarte 1d



*Don't: Auf ärgerliches Verhalten mit Drohungen oder Strafen reagieren*

Wehe du machst das noch einmal!

Ich warne dich, wenn du noch einmal...

Ich werde es dir nicht noch einmal sagen!

## Memokarte 1b



*Do: Ich-Botschaften mit eigenen Gefühlen und Wünschen senden*

Die Situation ist gerade schwierig für mich.  
Ich mag es nicht, wenn...  
Ich wünsche mir, dass...

Stopp! Nimm bitte deine Hand  
hier weg. Es ist mir wichtig, dass...

## Memokarte 1a



*Do: Eigene Gefühle ohne Schuldzuweisungen beschreiben*

Das ist gerade  
eine  
schwierige  
Situation für

Ein Teil in mir ist  
gerade wütend/  
frustriert/traurig...

Ich merke, wie die  
Wut in mir wächst.

## Memokarte 1d



*Do: Grenzen kommunizieren und begründen  
(und dann Ursachen des Verhaltens suchen)*

Stopp! Warte bitte, bis das Kind vor dir  
gerutscht ist. Das andere Kind könnte sich  
verletzen, wenn du es schubst.

Ja, ich verstehe, dass du jetzt gerne rutschen  
willst. Es ist nicht immer einfach, zu warten...

## Memokarte 1c



*Do: Dem Baby neutral beschreiben, was  
gerade passiert ist*

Du wolltest vorwärts die Stufe  
runter. Du konntest dich nicht  
halten. Jetzt hast du dir den Kopf  
gestossen mich!

## Memokarte 1e



*Don't: Starke Gefühle des Babys leugnen und möglichst schnell stoppen wollen*

Das ist doch nicht so schlimm!

Mach doch nicht so ein Theater!

Du musst nicht weinen, alles ist gut!

Es ist nichts passiert!

## Memokarte 1f



*Don't: Die Anstrengungen des Babys herabwerten und vorschnell helfen*

Das schaffst du schon, das ist gar nicht so schwierig!

Das ist ganz einfach, komm ich zeige es dir!

Ich helfe dir!

## Memokarte 1g



*Don't: Das Baby mit anderen vergleichen (und Erwartungen daran knüpfen)*

Alle anderen Kinder in deinem Alter können....

Schau mal wie dieses Kind schon... kann! Da kannst du grad abschauen!

## Memokarte 1h



*Don't:*

## Memokarte 1f



*Do: Die Anstrengungen des Babys  
anerkennen und Zurückhaltung üben*

Es braucht wirklich viel  
Fingerspitzengefühl, um...

Manchmal hilft  
es, wenn...

Es kann ganz  
schön kompliziert  
sein. ...

## Memokarte 1e



*Do: Starke Gefühle des Babys beschreiben und  
verständnisvoll begleiten*

Du hast dir  
weh getan!

Du siehst  
wütend/traurig... aus

Es frustriert dich, dass...

Ich kann verstehen, dass dich das  
wütend/traurig... macht!

## Memokarte 1h



*Do:*

## Memokarte 1g



*Do: Vergleiche vermeiden, auf individuelle  
Bedürfnisse und Fortschritte fokussieren*

Jetzt fällt es dir wirklich schon viel leichter als  
letzte Woche, allein aufzustehen.

Dir fällt es wirklich gerade schwer, sitzen  
zu bleiben. Du möchtest dich bewegen.