



Übung 4.6a – Es läuft doch gut! Schöne Momente erinnern

Schliesse einmal die Augen und denke zurück an die letzten Tage oder Wochen mit deinem Baby. Suche nach Erinnerungen an klein oder grosse schöne, fröhliche, entspannte oder besonders verbindende Momente. Du darfst dir ruhig etwas Zeit lassen und in diesen Erinnerungen schwelgen. Wenn du Erinnerungen gefunden hast, kannst du sie hier protokollieren. Notiere nicht nur, was geschehen ist, sondern auch, wie du dich dabei gefühlt hast.

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3:
