

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert*



so\* auf sich selbst achten...

## 3-Schritt-Plan nach Stressreaktionen

### 1. Den Stress abbauen

Frag dich, was dir hilft, den Stress abzubauen und innerlich ruhig zu werden.  
Räume deiner Selbstfürsorge eine sehr hohe Priorität ein.  
Oft hilft auch das Versprechen an sich selbst, sich später etwas Gutes zu tun.

### 2. Sich entschuldigen

Nimm Kontakt zu deinem Baby auf.  
Entschuldige dich: «Ich wünschte, ich hätte anders reagiert! Ich liebe dich!»  
Verzichte auf Rechtfertigungen und Selbstvorwürfe.

### 3. Das Beziehungskonto aufladen

Tu etwas mit deinem Baby, das euch beiden gut tut und euch verbindet.  
Lade dadurch das Beziehungskonto zu deinem Baby wieder auf.  
Nimm bewusst wahr, wie stabil und stark eure Beziehung ist.

### Zusatz: Stressreaktion reflektieren

Nimm dir Zeit, um deine Stressreaktion zu reflektieren.  
Spiele mental konkret durch, wie du anders hättest reagieren können.