



Übungen zum 4. Kursblock: so* auf sich selbst achten...

Inhaltsverzeichnis

4.1	Mein guter Freund – Notizen zur Einstiegsübung	2
4.2a	Linus Vater – Notizen zum Beispielszenario	2
4.2b	Ich vernetze mich	3
4.2c	Alarm! Alarm! – Die eigenen Trigger erkennen	3
4.2d	Must Do & Could Do – Eigene Ansprüche hinterfragen	6
4.2e	Unperfekt & glücklich! – Hohe Ansprüche loslassen	7
4.3a	Linus Vater – Notizen zum Beispielszenario	7
4.3b	Blick in die Vergangenheit – Eigene Kindheit erforschen	8
4.3b	Blick in die Gegenwart: Die Achtsamkeitspause	10
4.3c	Blick in die Zukunft: Das Familienleitbild	11
4.3d	Pause! – Mit schwierigen Gefühlen umgehen	12
4.4a	Die Energiebilanz	13
4.4b	Das Sonnenbad	15
4.4c	Ich umsorge mich – Nach Stressreaktionen runterfahren	17
4.5a	Blick auf mich selbst – Die eigenen Grenzen kennen!	17
4.5b	Inkonsequenz – Das Prinzip der Inkonsequenz verstehen	18
4.5c	Stopp – Das Nein sagen üben	18
4.6a	Es läuft doch ganz gut! – Schöne Momente erinnern	20
4.6b	Stressreaktionen überbrücken – Techniken einüben	21
4.7	Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen	22
	Ach so ist das!	23
	Platz für weitere Notizen	24

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die dir für dich gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

4.1 Mein guter Freund – Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 4.1

Hier kannst du deine Gedanken zur Einstiegsübung dieses Kursblocks notieren:

[illegible]

4.2a Linas Vater – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 4.2

Hier kannst du deine Ideen dazu notieren, was Linas Vater in seiner misslichen Situation helfen könnte.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4.2b Ich vernetze mich

Übung zum Video 4.2

Ein anspruchsvolles «Steinzeitbaby» als Paar oder allein zu betreuen, kann sehr anspruchsvoll sein. Es ist sinnvoll, Hilfe zu suchen und sich zu vernetzen. Hier kannst du Ideen notieren, wo du Hilfe und Gleichgesinnte finden könntest.

4.2c Alarm! Alarm! – Die eigenen Trigger erkennen

Übung zum Video 4.2

Wenn unser Gehirn sich bedroht fühlt, ist es im Alarmmodus (die Stressampel schaltet sozusagen von Grün auf Orange). Von da ist der Schritt in eine heftige Stressreaktion (Ampel auf Rot!) nur noch klein. Denke darüber nach, ob es (z.B. im Zusammenleben mit deinem Baby) Trigger gibt, die dich in den Alarmmodus bringen oder auch Trigger, die sehr schnell eine Stressreaktion auslösen können. Vielleicht findest du gewisse Muster.

Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen, wenn... 	Ich fühle mich bedroht/ gestresst, wenn... 	Ich raste aus oder erstarre, wenn... 

Wenn du bestimmte Trigger gefunden hast, kannst du dir überlegen, ob es Möglichkeiten gibt, sie zu minimieren oder zu beseitigen. Wenn wir die Anzahl Trigger etwas reduzieren können, können wir meist mit den verbleibenden Triggern gelassener umgehen, weil wir insgesamt mehr Energie haben.

Bei den Triggern, die uns regelmässig dazu bringen, Dinge zu tun oder zu sagen, die wir im Nachhinein bereuen, können wir uns auch einen möglichst konkreten alternativen Handlungsplan festlegen und möglichst detailliert mental vorstellen.

Wenn dieser Trigger auftritt:

Tue ich in Zukunft Folgendes:

Wenn dieser Trigger auftritt:

Tue ich in Zukunft Folgendes:

Wenn dieser Trigger auftritt:

Tue ich in Zukunft Folgendes:

Wenn du solche Themen erkennst, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- [illegible]

4.2d Must Do & Could Do – Eigene Ansprüche hinterfragen

Übung zum Video 4.2

Im Alltag mit einem Baby gibt es so viele Dinge, die wir tun müssen oder wollen und auch wahnsinnig viele Dinge, an die wir denken müssen oder wollen (Mental Load). Zudem haben wir noch Werte, die wir berücksichtigen wollen, z.B. Stoffwindeln statt Wegwerfwindeln verwenden, frisch saisonal kochen, viel in der Natur sein, den ÖV statt das Auto nehmen... Manchmal ist all das einfach zu viel.

Wenn wir uns selbst mit unseren Ansprüchen stressen und immer wieder daran scheitern, ist das sehr belastend. Für unser Baby ist es jedoch wichtiger, dass es uns einigermaßen gut geht, anstatt dass wir es perfekt machen.

Deshalb kann es hilfreich sein, unsere Anspruchs-Liste einmal zu sortieren in eine Must-Do-Liste und eine Could-Do-Liste. Auf die Must-Do-Liste kommt alles, was wir auf jeden Fall erledigen oder woran wir immer denken müssen/wollen, also z.B. auch dann noch, wenn wir komplett übermüdet und überlastet sind. Auf die Could-Do-Liste kommt dann alles, was zwar schön wäre, zu erledigen, zu bedenken oder zu berücksichtigen, was aber nicht zwingend sein muss. Das sind Dinge, die wir besonders dann, wenn unsere Ampel auf orange ist oder auf orange zu schalten droht, einfach weglassen können.

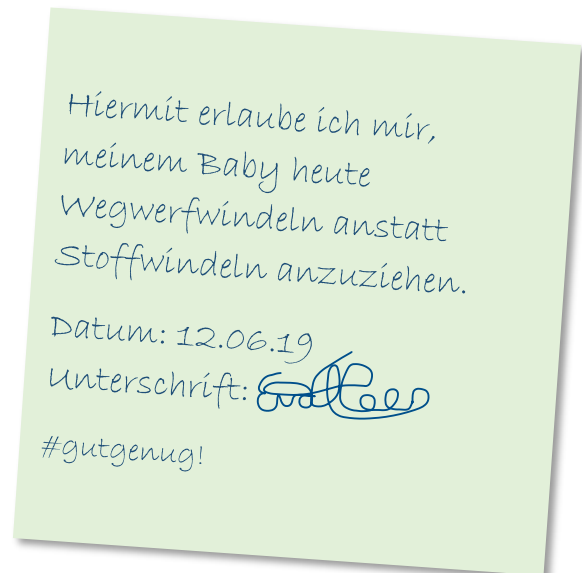
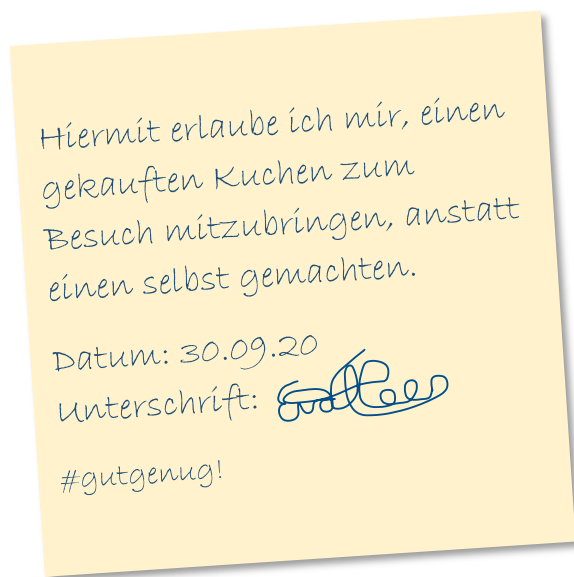
Must-Do-Liste	Could-Do-Liste

4.2e Unperfekt & glücklich! – Hohe Ansprüche loslassen

Übung zum Video 4.2

Manchmal fehlt die Kraft, um noch schnell, schnell das Wohnzimmer aufzuräumen. Manchmal fehlt die Zeit und die Energie, um das geplante Menu für den Besuch zu kochen – oder um überhaupt zu kochen. Manchmal mögen wir jetzt gerade einfach nicht auch noch die Spülmaschine ausräumen. Wenn wir dann unseren hohen Ansprüchen nicht gerecht werden können, haben wir oft ein schlechtes Gewissen. Dabei ist es für unser Wohlergehen und auch für das Wohlergehen unseres Babys oft sehr wichtig, dass wir unsere hohen Ansprüche auch einfach mal fallen lassen können: Dann räumen wir halt mal nicht auf, bestellen eine Pizza oder kaufen ein Fertigmenu oder zumindest ein fertiges Dessert. Dafür haben wir möglicherweise Abends noch Energie, um den Schreianfall des Babys ruhig zu begleiten, ist das nicht wichtiger?

Es kann sehr entlastend sein, sich manchmal ganz bewusst und am besten sogar schriftlich (z.B. auf einem Post-It-Zettel die Erlaubnis zu geben, etwas sein zu lassen oder etwas auf eine bestimmte Weise zu tun, die nicht ganz den eigenen Ansprüchen entspricht.



4.3a Linas Vater – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 4.3

Hier kannst du deine Gedanken dazu notieren, was Linas Vater helfen könnte, sein Selbstbewusstsein zu stärken.

4.3b Blick in die Vergangenheit – Eigene Kindheit erforschen

Übung zum Video 4.3

Eine Möglichkeit, zu mehr Selbstbewusstsein zu gelangen, ist der Blick in unsere Vergangenheit. Wenn wir unsere Geschichte verstehen, können wir verhindern, unbewusst weiterzugeben, was wir eigentlich hinter uns lassen wollten. Die folgenden Reflexionsfragen stammen aus dem Buch «Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen» von Daniel J. Siegel und Mary Hartzell.

1. «Wie sind Sie aufgewachsen? Wer gehörte zu Ihrer Familie?
2. Wie kamen Sie in Ihrer frühen Kindheit mit Ihren Eltern zurecht? Wie entwickelte sich dieses Verhältnis im Laufe Ihrer Jugend bis heute?
3. Inwiefern unterschied sich Ihr Verhältnis zu Ihrer Mutter von dem zu Ihrem Vater und inwiefern war es ähnlich? Versuchen Sie in bestimmter Hinsicht genau so zu sein oder gerade nicht so zu sein wie Ihre Mutter oder Ihr Vater?
4. Haben Sie sich jemals durch Ihre Eltern bedroht oder abgelehnt gefühlt? Gab es in Ihrem Leben, während Ihrer Kindheit oder später andere Erlebnisse, die Sie als überwältigend oder traumatisch empfanden? Fühlen sich einige dieser Erlebnisse immer noch sehr lebendig an? Nehmen sie noch immer Einfluss auf Ihr Leben?
5. Wie bestraften Ihre Eltern Sie als Kind? Welche Auswirkungen hatte dies auf Ihre Kindheit, und inwiefern haben Sie das Gefühl, dass es sich heute auf Ihre elterliche Rolle auswirkt?
6. Erinnern Sie sich an Ihre früheste Trennung von Ihren Eltern? Wie war das? Waren Sie jemals für eine längere Zeit von Ihren Eltern getrennt?
7. Ist in Ihrer Kindheit oder später jemand, der Ihnen viel bedeutete, gestorben? Wie war das damals für Sie, und wie empfinden Sie den Verlust heute?
8. Wie kommunizierten Ihre Eltern mit Ihnen, wenn Sie glücklich und aufgeregt waren? Nahmen sie Anteil an Ihrer Begeisterung? Was geschah, wenn Sie als Kind Kummer hatten oder unglücklich waren? Reagierten Ihr Vater und Ihre Mutter zu solchen emotionalen Gelegenheiten unterschiedlich auf Sie? In welcher Weise?
9. Gab es abgesehen von Ihren Eltern noch jemanden, der sich in Ihrer Kindheit um Sie gekümmert hat? Wie war diese Beziehung für Sie? Was geschah mit diesen Leuten? Wie ist es für Sie, wenn Sie heute Ihre Kinder jemand anderem anvertrauen?
10. Wenn Sie in Ihrer Kindheit Schwierigkeiten hatten, gab es dann positive Beziehungen innerhalb oder ausserhalb von zu Hause, auf die Sie sich verlassen konnten? Inwiefern haben Sie das Gefühl, dass Ihnen diese Verbindungen damals nutzten und wie könnten sie Ihnen heute helfen?
11. Wie wirken sich Ihre Kindheitserlebnisse auf Ihre Beziehungen zu anderen als erwachsener Mensch aus? Ertappen Sie sich dabei, wie Sie versuchen, sich aufgrund Ihrer Erfahrungen als Kind *nicht* auf eine bestimmte Weise zu verhalten? Zeigen Sie Verhaltensmuster, die Sie gern ändern würden, aber es bereitet Ihnen Schwierigkeiten?
12. Wie schätzen Sie die Auswirkungen Ihrer Kindheit auf Ihr Leben als erwachsener Mensch allgemein ein, einschliesslich der Art, wie Sie über sich denken und wie Sie sich Ihren Kindern gegenüber verhalten? Was würden Sie gern an Ihrem eigenen Bild von sich selbst und der Art, wie Sie sich anderen gegenüber verhalten, ändern?»¹

¹ Siegel, Daniel J. & Hartzell Mary (2003): *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*. Freiburg im Breisgau: Aarbor Verlag. S. 156-157.

[illegible]

4.3b Blick in die Gegenwart: Die Achtsamkeitspause

Übung zum Video 4.3

Versuche an fünf (wenn es geht aufeinanderfolgenden) Tagen jeweils drei kurze Achtsamkeitspausen einzulegen: Eine am Morgen, eine am Mittag und eine am frühen Abend. Stell dir z.B. einen Wecker und nimm dir dann jeweils kurz Zeit, um in dich hinein zu hören/zu schauen und eine Besandesaufnahme zu machen. Es geht nicht darum, dass du dich dabei entspannst, nur darum, dass du dir bewuszt wirst, was eigentlich in dir gerade los ist. Es geht auch nicht darum, dass du verstehst, warum es so ist, wie es ist. Schenke deine Aufmerksamkeit jeweils in dieser Reihenfolge:

- Deinem **Atem**: wie fließt der Atem (z.B. schnell/langsam; in die Brust/in den Bauch...)
- Deinem **Körper**: welche Empfindungen spüre ich wo (z.B. Wärme/Kälte; Anspannung/Entspannung...)
- Deinen **Gedanken**: wie sieht meine Gedankenwelt aus (z.B. wirr/geordnet; voll/leer; hektisch/ruhig...)
- Deinen **Gefühlen**: wie sieht meine Gefühlswelt aus (z.B. fröhlich/traurig; bedrohlich/friedlich; ängstlich/zuversichtlich...)

Nach jeder Pause kannst du deine Erkenntnisse stichwortartig festhalten.

	Atem	Körper	Gedanken	Gefühle
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				

4.3c Blick in die Zukunft: Das Familienleitbild

Übung zum Video 4.3

Nach welchen Werten willst du in Zukunft mit deiner Familie leben? Die Fragen aus dem Video und die Inhalte des Vertiefungsinputs «Familienwerte» können dir/euch helfen, ein Familienleitbild zu erstellen. Falls du ein Leitbild erstellen magst, kannst du einen Entwurf davon skizzieren.

4.3d Pause! – Mit schwierigen Gefühlen umgehen

Übung zum Video 4.3

Wenn du merkst, dass deine Stressampel auf Orange schaltet, dass du also in Alarmbereitschaft gerätst, kannst du versuchen, in den Pausenmodus zu schalten, also innezuhalten und erst einmal möglichst bewusst wahrzunehmen was gerade in dir passiert. Die 5-E-Strategie (erkennen, einordnen, empfinden, erforschen, entspannen) kann dir dabei helfen. Hier kannst du deine Erfahrungen mit dieser Strategie protokollieren.

Ja, das ist
schwierig, aber
kein Notfall!

In dieser Situation habe ich gemerkt, dass meine Ampel auf Orange schaltet	Diese unangenehmen Gefühle habe ich erkannt	So bin ich mit der Situation umgegangen

4.4a Die Energiebilanz

Übung zum Video 4.4

Notiere in der Tabelle, was dir Energie raubt und was dir Energie gibt. Findest du Punkte, die du beeinflussen kannst?

Davon habe ich zu viel in meinem Leben... Davon hätte ich gerne weniger... Das raubt mir Energie...	Davon habe ich zu wenig in meinem Leben... Davon hätte ich gerne mehr... Das schenkt mir Energie...

Was willst du konkret tun, um deine Energiebilanz positiv zu beeinflussen?

Was hast du konkret getan, um deine Energiebilanz positiv zu beeinflussen?

Datum	Das habe ich getan	So ging es mir dabei

4.4b Das Sonnenbad

Übung zum Video 4.4

Mit dieser Übung kannst du herausfinden, welche kleinen oder grossen Sonnenbäder du dir selbst gönnen willst und kannst. Denke daran, dass du dir diese Sonnenbäder nicht durch Leistung oder Erfolg verdienen musst, sondern dass du sie dir einfach so gönnen darfst.

1. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, auch wenn es absurd ist!
2. Überlege, was du streichen musst und was du evtl. etwas anpassen musst, damit es umsetzbar ist.
3. Entscheide, welche Sonnenbäder du dir gönnen willst und organisiere alles nötige dafür.

Sonnenbäder für mich selbst	Sonnenbäder mit anderen Menschen	Sonnenbäder mit meinem Baby

Diese Sonnenbäder habe ich mir gegönnt:

Datum	Das habe ich getan	So ging es mir dabei

4.4c Ich umsorge mich – Nach Stressreaktionen runterfahren

Übung zum Video 4.4

Wenn wir in einer Stressreaktion Dinge getan oder gesagt haben, die wir bereuen, können wir uns selbst Achtung entgegenbringen, indem wir uns fragen, was wir jetzt gerade brauchen, um wieder zu entspannen bzw. um die Stresshormone in unserem Körper wieder abzubauen. Hier kannst du notieren, ob bzw. wie es dir nach vergangenen oder künftigen Stressreaktionen gelungen ist, dich zu umsorgen, um den Stress abzubauen:

Das ist geschehen...	Das habe ich getan, um den Stress abzubauen...	Wie erfolgreich war deine Strategie? Warst du danach wirklich innerlich ruhiger?

4.5a Blick auf mich selbst – Die eigenen Grenzen kennen!

Übung zum Video 4.5

Kommen dir Situation der letzten Wochen oder Monate in den Sinn, in denen dein Baby oder jemand anderes eine persönliche Grenze von dir überschritten hat, ohne dass du dich (sofort) gewehrt hast? Mit dieser kurzen Reflexion kannst du üben, dir Klarheit zu verschaffen, worum es dir eigentlich geht:

Das war die Situation	Diese unangenehmen Gefühle hatte	Das war die konkrete negative Folge für mich

4.5b Inkonsequenz – Das Prinzip der Inkonsequenz verstehen

Übung zum Video 4.5

Ob unser Baby mit seinem Verhalten unsere Grenze überschreitet, hängt oft weniger von der konkreten Verhaltensweise, sondern viel mehr von unserer Verfassung und von der konkreten Situation ab. Da ist es doch gut zu wissen, dass wir nicht konsequent sein müssen – sofern wir auf schädliche Methoden wie Strafen verzichten (vgl. Vertiefungsinput – Prinzip der Inkonsequenz).

Kommen dir zu den folgenden Verhaltensweisen Situationen in den Sinn, in denen das Verhalten ok. ist und Situationen, in denen es nicht ok. ist?

Verhaltensweise	Wann ist dieses Verhalten ok?	Wann ist dieses Verhalten nicht ok?
Ein Baby hat Freude daran, sein ganzes Essen auf den Boden zu werfen.		
Ein Baby liebt es, alle Knöpfe, die es erreichen kann, zu drücken.		
Ein Baby liebt es, die Holzkugeln der Marmelbahn auf den Boden zu werfen.		
Eigenes Beispiel:		
Eigenes Beispiel:		

4.5c Stopp – Das Nein sagen üben

Übung zum Video 4.5

Der folgende Aufbau kann dir helfen, deine Grenzen klar zu formulieren. Natürlich musst du ihn nicht immer strikt so anwenden:

Stopp! Nimm die Hand weg! *(1) Sag dem Baby, was es tun soll.* Wenn du mich so stark klemmst *(2) benenne das unerwünschte Verhalten*, dann spüre ich Ärger *(3) benennen unangenehme Gefühle* in mir, weil es mir wirklich weh tut *(4) erläutere die negativen Folgen des Verhaltens.*

Erprobe dieses Satzmuster zu den beschriebenen Situationen sowie zu eigenen Beispielen:

Beispiel 1: Das Baby klopft mit einem Stein gegen ein Fenster.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 2: Das Baby krabbelt beim Anziehen davon. Du musst aber dringend den Bus erreichen.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 3: Das Baby will unbedingt den Salzstreuer ablecken.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 4: _____

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 5: _____

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 6: _____

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

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

Übung zum Video 4.6

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:

4.6b Stressreaktionen überbrücken – Techniken einüben

Übung zum Video 4.6

Hier kannst du protokollieren, mit welchen Techniken du experimentiert hast, um Stressreaktionen zu überbrücken.

Das war die Situation	Diese Technik habe ich ausprobiert	So ist es mir dabei ergangen

4.7 Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 4. Kursblock

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

- ☐ Ich will mir mehrmals am Tag kleine Achtsamkeits- und Selbstwahrnehmungspausen gönnen.
- ☐ Ich will mich darauf achten, wann meine Stressampel auf Orange springt (Alarmbereitschaft) und in diesem Zustand die unangenehmen Gefühle bewusst wahrnehmen und benennen (z.B. mit der 5-E-Strategie).
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um eine Stressreaktionen vertieft zu reflektieren.
- ☐ Ich will mich bewusst darauf achten, wann ich Energie tanken kann und wann ich Energie verliere.
- ☐ Ich will mir dieses Sonnenbad gönnen: _____
- ☐ Ich will meinen Fokus darauf lenken, meine Grenzen frühzeitig, klar und liebevoll zu kommunizieren.
- ☐ Ich will eine neue Lernstrategie austesten und zwar: _____
- ☐ Ich will meinen Fokus darauf legen, der Negativitätstendenz meines Gehirns aktiv zu begegnen (z.B. mit der Kernübung, dem Schönwetteraustausch oder dem Sonnenstrahlenbuch).
- ☐ Ich will eine Technik/mehrere Techniken austesten, die mir dabei helfen können, eine Stressreaktion zu überbrücken, und zwar: _____
- ☐
- ☐
- ☐

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

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum vierten Kursblock für dich festhalten!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wie könntest sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.