



## Fahrplan Kursblock 4

### so\* auf sich selbst achten...

Eine neue Etappe beginnt auf deiner Reise hin zur subjektorientierten Kommunikation mit deinem Baby. Auch im dritten Kursblock stehen viele spannende und anregende Zwischenstopps bereit. Entscheide selbst, wo du wie lange verweilen möchtest und wohin du allenfalls später nochmals zurückkehren willst.

Wir wünschen eine gute Weiterreise!

### Zwischenstationen Kursblock 4

○ Weiter geht's		
● Mein guter Freund	📺 Video 4.1	Wie gehen wir mit Freunden um?
○ Mein guter Freund	✎ Übung 4.1	Notizen zur Einstiegsübung des Videos 4.1
● Du bist wichtig!	📺 Video 4.2	Warum ist das Leben mit einem Baby anstrengend?
○ Lina Vater	✎ Übung 4.2	Gedanken zum Beispielszenario aus V 4.2 notieren
○ Ich vernetzte mich	✎ Übung 4.3	Ideen notieren, wie ich mich vernetzen kann
○ Alarm! Alarm!	✎ Übung 4.4	Stressauslösende Trigger erkennen
● Selbstbewusstsein	📺 Video 4.3	Wie können wir unser Selbstbewusstsein nähren?
○ Linas Vater	✎ Übung 4.5	Gedanken zum Beispielszenario aus V 4.3 notieren
○ Meine Vergangenheit	✎ Übung 4.6	Die eigene Kindheit erforschen
○ Achtsamkeitspause	✎ Übung 4.7	Achtsamkeitspausen einlegen und protokollieren
○ Familienwerte	🔍 Vertiefung	Werte für das Familienleitbild studieren
○ Das Familienleitbild	✎ Übung 4.8	Ein Familienleitbild skizzieren
○ Gefühlswortschatz	🔍 Vertiefung	Vertiefungsinput «Gefühlswortschatz» studieren
○ Pause!	✎ Übung 4.9	Den Umgang mit schwierigen Gefühlen üben
○ Stress reflektieren	🔍 Vertiefung	Stresssituationen vertieft reflektieren
○ Selbstbewusstsein	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.3 studieren (evtl. aufhängen)

	Selbstwert	 Video 4.4a	Wie können wir unseren Selbstwert nähren?
	Die Energiebilanz	 Übung 4.10	Eine Energiebilanz erstellen und verbessern
	Das Sonnenbad	 Übung 4.11	Sonnenbäder notieren und einplanen
	Selbstumsorgung	 Übung 4.12	Nach Stressreaktionen runterfahren
	Selbstwert	 Strategiekarte	Karte zum Video 4.4a studieren (evtl. aufhängen)
	Bedürfniswortschatz	 Vertiefung	Vertiefungsinput «Bedürfniswortschatz» studieren
	Grenzen setzen	 Video 4.4b	Wie können wir klar und liebevoll Grenzen setzen?
	Blick auf mich selbst	 Übung 4.13	Die eigenen Grenzen kennen lernen
	Inkonsequenz	 Vertiefung	Vertiefungsinput «Inkonsequenz» studieren
	Inkonsequenz	 Übung 4.14	Das Prinzip der Inkonsequenz verstehen
	Stopp!	 Übung 4.15	Das Nein-Sagen üben
	Nein-Sagen	 Strategiekarte	Karte zum Video 4.4b studieren (evtl. aufhängen)
	Selbstvertrauen	 Video 4.5	Wie können wir unser Selbstvertrauen nähren?
	Es läuft ganz gut!	 Übung 4.16	Schöne Momente erinnern
	Stress überbrücken...	 Übung 4.17	Techniken einüben, um Stress zu überbrücken
	Selbstvertrauen	 Strategiekarte	Karte zum Video 4.5 studieren (evtl. aufhängen)
	Step by Step	 Übung 4.18	Tages-/Wochenschwerpunkte setzen
	Ach so ist das!	 Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 2. Kursblock festhalten
	Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		

