

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert*



## so\* Zurückhaltung üben

### Das ABC der Zurückhaltung

#### A wie Abwarten

Halte dich mit vorschnellen Eingriffen in das Spiel deines Babys zurück.  
Nimm neugierig wahr, wie kreativ und vielfältig dein Baby spielt und lernt.  
Gehe still für dich das Alphabet durch, um deine Impulse zu kontrollieren.

#### B wie Beschreiben

Wenn eine Situation deiner Meinung nach verlangt, dass du eingreifst:  
Beschreibe was du wahrnimmst: «Du willst dich drehen. Du wirkst frustriert.»  
Halte dich mit Inputs, Ratschlägen, Hilfestellungen, Bewertungen etc. zurück.

#### C wie Coachen

Wenn das Baby deiner Meinung nach mehr Begleitung braucht:  
Überlege, wie du deinem Baby helfen kannst, es (irgendwann) selbst zu schaffen.  
Halte dich damit zurück ein Problem oder einen Konflikt für dein Baby zu lösen.

Wenn das Baby schwierige Gefühle wie Frust, Ärger oder Angst durchlebt, dann fokussiere eher darauf, diese Gefühle akzeptierend, liebevoll und geduldig zu begleiten anstatt darauf, den Auslöser (z.B. eine ungelöste Aufgabe) möglichst schnell zu beseitigen.