

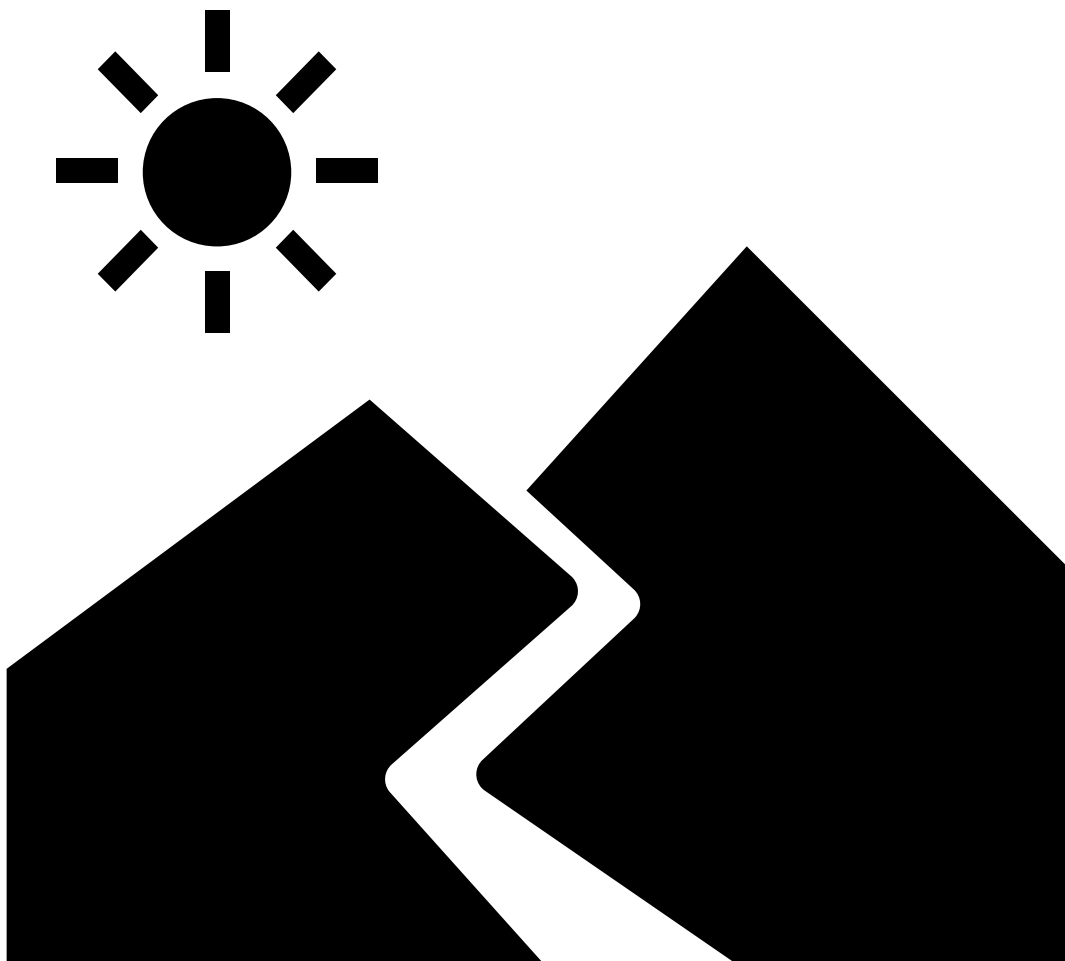


## Fahrplan Kursblock 1

### Innere Stärke nähren, Gleichwürdigkeit leben

Du hast dich auf den Weg hin zu einer subjektorientierten Kommunikation und einem gleichwürdigen Zusammenleben gemacht. Du wirst nicht sofort am Ziel ankommen und der Weg wird nicht immer einfach sein. Doch er wird sich für dein Baby, für dich selbst und für eure Beziehung lohnen. Der Fahrplan auf der nächsten Seite gibt dir eine Übersicht über alle möglichen Zwischenstationen des ersten Kursblocks. Du musst nicht bei allen Zwischenstationen halt machen. Verweile dort, wo du gerade etwas Spannendes vorfindest und überspringe Stationen, die gerade nicht passend sind.

Wir wünschen einen guten Reisetart!



## Zwischenstationen Kursblock 1

	Los geht's		
	Ich wünsche dir...	 Video 1.1	Was wünsche ich meinem Baby von Herzen?
	Ich wünsche dir...	 Übung 1.1 <sup>1</sup>	Wünsche an das Baby notieren
	Innere Stärke:	 Video 1.2	Was macht die innere Stärke aus?
	Lina weint	 Übung 1.2	Gedanken zum Beispielszenario notieren
	Die Essenz-Strategie	 Strategiekarte	Karte zum Video 1.2 studieren, evtl. aufhängen
	Gleichwürdigkeit	 Video 1.3	Was ist ein gleichwürdiges Subjekt?
	Selbstwas?	 Übung 1.3a	Schlüsselbegriffe klären
	Als Objekt behandelt	 Übung 1.3b	Beobachtungen/Erinnerungen notieren
	Meine Gastfamilie	 Übung 1.3c	Ein Gedankenexperiment durchführen
	Meine Kindheit	 Übung 1.3d	Gleichwürdigkeit in der eigenen Kindheit erforschen
	Lina weint	 Video 1.4	Wie kann Linas Mutter so* kommunizieren?
	«Das ist ganz leicht»	 Übung 1.4	Herablassende Sätze umformulieren
	Gleichwürdige Sprache	 Video 1.5	Wie hört sich eine gleichwürdige Sprache an?
	Hilfe, ein Fehler!	 Übung 1.5	Konstruktiv mit «Fehlern» umgehen
	Do & Don't	 Memokarten	Karten ausdrucken und damit üben
	Vorsicht Gift!	 Video 1.6	Was schwächt den inneren Baum?
	Hinderliche Ansichten	 Übung 1.6	Hinderliche Ansichten überprüfen und ersetzen
	Lernstrategien	 Vertiefung	Vertiefungsinput «Lernstrategien» studieren
	Step by Step	 Übung 1.7	Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen
	Ich erinnere mich	 Übung 1.8	Erinnerungshilfen schaffen (z.B. Erinnerungskarte)
	Die sichere Bindung	 Vertiefung	Vertiefungsinput «Sichere Bindung» studieren
	Ach so ist das!	 Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 1. Kursblock festhalten
	Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		

<sup>1</sup> Die Übungen findest du im Übungsdossier zum Kursblock 1