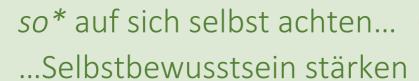
## so\* kommunizieren mit meinem Baby

\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend





Eigene Vergangenheit erforschen Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeitspausen/Atempausen stärken Familienleitbild als Leitstern für die Zukunft festlegen

## In stressigen Momenten: Gefühle wahrnehmen

Erkennen: Da ist sehr viel Trauer in mir

Einordnen: Es ist schwierig, aber kein Notfall! Empfinden: Ich spüre die Trauer im Bauch...

Erforschen: Ich habe etwas persönlich genommen

Entspannen: Ich lasse die Trauer vorbeiziehen

Nach Stressreaktionen: Reflexion

Situation möglichst neutral beschreiben Alarmbereitschaft erforschen und Auswege daraus entwickeln Stressreaktion erforschen und Auswege daraus entwickeln Allgemeinzustand erforschen und frühere Auswege entwickeln Alternativen imaginieren

Sprich im Alltag mit dem Baby über deine Gefühle und Empfindungen!