

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* auf sich selbst achten... ...Selbstvertrauen stärken

In ruhigen Momenten:

Eigne dir nützliches Wissen und nützliche Strategien an

Wähle für dich passende Lernstrategien aus, um neue Strategien einzuüben¹

Schenke den vielen kleinen schönen Momenten mehr Aufmerksamkeit²

Bei Stressreaktionen:

Experimentiere mit Möglichkeiten, deine freigesetzte Energie abzubauen³

Wenn du wieder etwas ruhiger bist, teile deinem Gehirn möglichst schnell mit, dass es sich nicht um einen Notfall handelt

Nach Stressreaktionen:

Zukunftsorientiert in den Lernprozess investieren⁴

Gegenwartsorientiert das Kompetenzgefühl stärken⁵

Vergangenheitsorientiert schöne Momente in Erinnerung rufen

¹ Vertiefungsübungen, Erinnerungshilfen, Memokarten, Mentaltraining, Tagebuch...

² Kernübung, Schönwetteraustausch, Sonnenstrahlenbuch...

³ singen, tanzen, Wasser trinken, Fokus auf Umgebung lenken, zeichnen, atmen...

⁴ z.B. Situation reflektieren, Memokarte erstellen, Erinnerungshilfe schaffen...

⁵ z.B. dich beim Baby entschuldigen, starke Gefühle verständnisvoll begleiten...