

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



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

In ruhigen Momenten:

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

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

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