



## Übung 4.5c – Stopp! Das Nein-Sagen üben

Der folgende Aufbau kann dir helfen, deine Grenzen klar zu formulieren. Natürlich musst du ihn nicht immer strikt so anwenden:

Stopp! Nimm die Hand weg! *(1) Sag dem Baby, was es tun soll.* Wenn du mich so stark klemmst *(2) benenne das unerwünschte Verhalten,* dann spüre ich Ärger *(3) benennen unangenehme Gefühle* in mir, weil es mir wirklich weh tut *(4) erläutere die negativen Folgen des Verhaltens.*

Erprobe dieses Satzmuster zu den beschriebenen Situationen sowie zu eigenen Beispielen:

### Beispiel 1: Das Baby klopft mit einem Stein gegen ein Fenster.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

### Beispiel 2: Das Baby krabbelt beim Anziehen davon. Du musst aber dringend den Bus erreichen.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

### Beispiel 3: Das Baby will unbedingt den Salzstreuer ablecken.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

**Beispiel 4:** \_\_\_\_\_

Stopp!... (1): \_\_\_\_\_

Wenn du... (2): \_\_\_\_\_

dann... (3): \_\_\_\_\_

weil... (4): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Beispiel 5:** \_\_\_\_\_

Stopp!... (1): \_\_\_\_\_

Wenn du... (2): \_\_\_\_\_

dann... (3): \_\_\_\_\_

weil... (4): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Beispiel 6:** \_\_\_\_\_

Stopp!... (1): \_\_\_\_\_

Wenn du... (2): \_\_\_\_\_

dann... (3): \_\_\_\_\_

weil... (4): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_