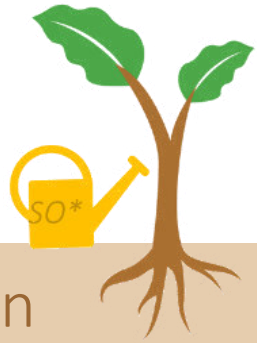


so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* die innere Stärke nähren

Die Essenz-Strategie

Füge deiner Kommunikation mit deinem Baby so oft wie möglich die folgenden Essenzen hinzu:

Essenz 1: Verständnis

Übe dich darin, die Perspektive deines Babys einzunehmen.
Sei neugierig darauf, dein Baby immer besser kennenzulernen.
Beobachte dein Baby aufmerksam: Wie geht es ihm? Was braucht es?
Teile deinem Baby mit, was du wahrnimmst, damit es etwas über sich lernt.

Essenz 2: Liebe

Schenke deinem Baby deine liebevolle Präsenz und Zuneigung.
Handle so oft wie möglich aus Liebe (statt aus Wut/Angst usw.).
Gib deinem Baby das Gefühl, wertvoll für dich zu sein.
Teile deinem Baby mit, dass du es liebst.

Essenz 3: Begleitung

Schenke dem Baby deine Unterstützung, wenn es dich braucht.
Ermögliche dem Baby durch deine Zurückhaltung, etwas selbst zu schaffen.
Ermögliche dem Baby, dich zu beobachten und dadurch zu lernen.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* mit dem Baby interagieren, wenn wir etwas am Baby tun

Schritt 1: Kontakt herstellen

Begebe dich möglichst auf Augenhöhe mit dem Baby, suche Augenkontakt.

Beteilige dich allenfalls etwas an dem, was das Baby tut.

Sprich das Baby direkt an und warte, bis es dich wahrnimmt.

Schritt 2: Das Vorhaben ankünden

Künde an, was du tun willst: «Ich will dich wickeln...».

Nutze allenfalls die Objekt-, Geräusch- oder Gebärdensprache.

Gib dem Baby Zeit, deine Ankündigung aufzunehmen und zu reagieren.

Schritt 3: Das eigene Handeln kommentieren

Kommentiere, was du tust: «Jetzt ziehe ich deinen Pullover aus...»

Sag dem Baby, was es tun kann: «Gib mir bitte deinen linken Arm...»

Gib dem Baby Zeit, das Gesagte aufzunehmen und zu reagieren.

Gönn dem Baby eine kleine Pause, wenn es ihm zu viel wird.

Wenn du viel Zeit hast:

Lass dich zu kleinen Zwiegesprächen und Spielchen animieren.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* mit dem Baby interagieren,
wenn das Baby nicht kooperiert

Verständnisvoll sein

Zeige Verständnis für die Sicht des Babys:

«Ich verstehe, dass du lieber spielen würdest»

Erinnere dich an Momente, in denen das Baby kooperiert hat:

«Du hast heute so oft mitgearbeitet, zum Beispiel als...»

Frag dich, ob das Baby vielleicht schon zu viel kooperiert hat:

«Ich verstehe, dass es viel war und du erschöpft bist»

Mit Widerstand umgehen

Versuche, mehr Leichtigkeit und Spass reinzubringen.

Suche nach Alternativen, zeige Flexibilität.

Wenn es nicht anders geht: Lenk dein Baby ab.

Wenn es nicht anders geht: Benutze so wenig Kraft wie möglich.

Das Autonomiebedürfnis nähren

Gib dem Baby problembezogene Gegenstände zum freien Erkunden.

Überlass dem Baby immer wieder die Führung im gemeinsamen Spiel.

Initiiere Machtumkehrspiele mit deinem Baby.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* mit dem Baby interagieren,
wenn wir etwas neben dem Baby tun

Möglichkeit 1: Das Handeln kommentieren

Wenn das Baby Interesse zeigt, kommentiere das, was du tust.
Nutze allenfalls die Objekt-, Geräusch- und Gebärdensprache.
Gib dem Baby Zeit, das was du sagst aufzunehmen.

Möglichkeit 2: Objekte erforschen lassen

Gib dem Baby deine «Arbeitsobjekte» zum Erforschen.
Benenne evtl. das Objekt mit der Geräusch- oder der Gebärdensprache.
Lass das Baby mit dem Objekt alles (Ungefährliche) tun, was es will.

Möglichkeit 3: Tätigkeit erforschen/helfen lassen

Gib dem Baby die Möglichkeit deine Tätigkeit zu erforschen.
Vermeide es, das Baby zu belehren.

- > Ermögliche dem Baby, die Tätigkeit auf seine Weise zu erkunden.
- > Ermögliche dem Baby, dich zu beobachten.

Vermeide es, das Baby für das Helfen zu belohnen oder zu loben.

- > Fokussiere auf das Beisammensein: «ich genieße es, mit dir zu kochen».
- > Beschreibe die positive Auswirkung des Helfens für dich oder andere.

Wenn das Baby neben dir spielt, lass es weiterspielen, aber
schenke ihm deine Aufmerksamkeit, wenn es sich
vergewissern will, dass du noch verfügbar bist.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* mit dem Baby interagieren, wenn wir das Baby verlassen

Schritt 1: Kontakt herstellen

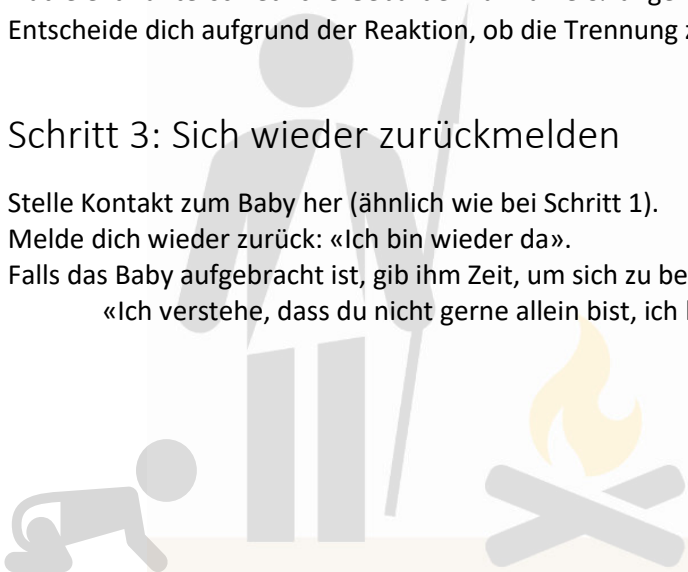
Begebe dich (wenn möglich) auf Augenhöhe mit dem Baby.
Beteilige dich allenfalls etwas an dem, was das Baby tut.
Sprich das Baby direkt an und warte, bis es dich wahrnimmt.

Schritt 2: Die Trennung ankünden

Künde die (kurze/lange) Trennung an: «Ich muss kurz zur Toilette».
Nutze evtl. unterschiedliche Gebärden für kurze & lange Trennungen.
Entscheide dich aufgrund der Reaktion, ob die Trennung zumutbar ist.

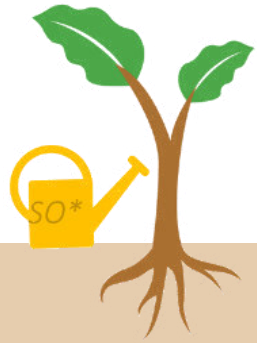
Schritt 3: Sich wieder zurückmelden

Stelle Kontakt zum Baby her (ähnlich wie bei Schritt 1).
Melde dich wieder zurück: «Ich bin wieder da».
Falls das Baby aufgebracht ist, gib ihm Zeit, um sich zu beruhigen.
«Ich verstehe, dass du nicht gerne allein bist, ich bin jetzt bei dir»



so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* das Baby verstehen, wenn es mit uns kommuniziert

Schritt 1: Wahrnehmen

Nimm die leisen Signale deines Babys aufmerksam wahr.

Achte ach auf die gesamte Körpersprache des Babys: In welchem Wachzustand (schläfrig/ruhig/aktiv) ist es?

Schritt 2: Vermuten

Stelle eine Vermutung an, was das Baby dir damit sagen möchte.

Entscheide aufgrund deiner Vermutung, ob du reagierst oder abwartest.

Schritt 3: Testen

Teile deinem Baby mit, was du vermutest und was du tun wirst.

Biete dem Baby das an, was es gemäss deiner Vermutung gerade braucht.

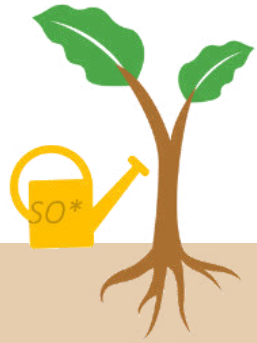
Schritt 4: Beobachten

Lies an der Reaktion des Babys ab, ob deine Vermutung richtig war.

Falls nicht: Gehe wieder zu Schritt 1.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* das Baby verstehen, wenn es weint

Schritt 1: **W**ahrnehmen

Nimm das Weinen wahr und atme zunächst tief durch.

Teile dem Baby mit: «Ich höre, dass du weinst. Ich bin bei dir.»

Nimm auch deine eigenen Gedanken und Gefühle wahr.

Schritt 2: **A**kzeptieren

Finde eine innere akzeptierende Haltung gegenüber dem Weinen.

Teile dem Baby mit: «Dein Weinen ist ok. Es darf sein.»

Akzeptiere auch deine eigenen Gefühle und lass sie vorbeiziehen.

Schritt 3: **R**eagieren

Stelle eine Vermutung an, warum das Baby weint.

Teile deine Vermutung mit: «Ich vermute, du hast Hunger».

Teste deine Vermutung und schau, ob sie stimmt oder nicht.

Schritt 4: **U**msorgen

Biete deinem Baby all das, was es in dieser Situation gerade braucht.

Wenn das Baby länger weint, Sorge dafür, dass du selbst ruhig bleiben kannst.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* auf sich selbst achten...

Der Ampel-Check

Frage dich im Alltag immer wieder: Ist meine Ampel noch auf grün?

Achte auch auf die Ampel deines Kindes: Ist sie noch auf Grün?

wütend,
verzweifelt,
ohnmächtig,
panisch...

nervös,
angespannt,
ungeduldig,
gereizt...

friedlich,
ausgelassen,
freudig,
ruhig...

Meine Ampel ist auf Rot:

Stressenergie umlenken: singen, tanzen, hüpfen, zeichnen, die Wand anschreien...

Die Ampel des Kindes ist auf Rot:

Ruhe bewahren, präsent sein, Verständnis zeigen, für Sicherheit sorgen, abwarten...

Meine Ampel ist auf Orange:

Stress reduzieren, für eine Pause sorgen: sich kurz hinsetzen oder hinlegen, tief einatmen, die eigene Grenze verteidigen, Erwartungen an sich selbst reduzieren...

Die Ampel des Kindes ist auf Orange:

Stress reduzieren, für eine Pause sorgen: Für Ruhe/Rückzug/Erholung sorgen, Erwartungen an das Kind reduzieren...

Wenn die Ampeln auf Grün sind:

Wunderbar, weiter geht's!

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

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



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

In ruhigen Momenten:

Reduziere Faktoren in deinem Leben, die dir unnötig Energie rauben
Stärke Elemente in deinem Leben, die dir Energie schenken
Gönne deinem inneren Baum Sonnenbäder

In stressigen Momenten:

Nimm frühzeitig wahr, wenn deine persönlichen Grenzen verletzt werden
Schütze deine persönlichen Grenzen, indem du lernst, nein zu sagen
Vermeide Beschuldigungen, sende Ich-Botschaften

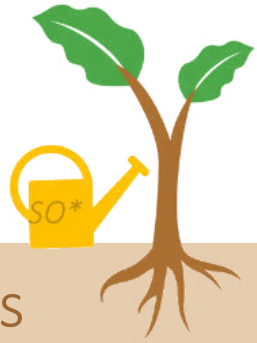
Nach Stressreaktionen:

Ersetze Selbstkritik durch Selbstakzeptanz und Selbstumsorgung
Frage dich, was du einem guten Freund in dieser Situation sagen würdest
Gönn dir all das, was du brauchst, um den erlebten Stress abzubauen

Denk daran: Dein Selbstwert hängt nicht von deiner Leistung (z.B. als Mutter oder Vater) ab. Wir alle können nicht immer so handeln, wie wir gerne würden, doch wir alle sind einfach so wertvoll und dürfen uns einfach so gut um uns selbst kümmern.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* «Nein» sagen, wenn das Baby unsere Grenzen verletzt

Blick auf dich selbst

Frag dich, warum dir persönlich ein «Nein» in dieser Situation wichtig ist.

Verzichte auf ein «Nein», wenn es nicht «Not-wendig» ist.

Setze deinem Baby eine sanfte physische Grenze, um Zeit zu gewinnen.

Blick auf die Grenze und auf den Prozess

Sag dem Baby, was es tun soll: «Stopp, nimm bitte deine Hand weg!»

Sende Ich-Botschaften: «Ich werde ärgerlich, weil das Kneifen schmerzt.»

Beziehe dein Nein möglichst konkret auf das ärgerliche Verhalten.

Wiederhole (wenn du Geduld hast) das «Nein» bzw. «Stopp» mehrmals.

Akzeptiere Frust/Wut/Trauer: «Es ist ok., dass dich das wütend macht.»

Zeige Verständnis für die unerfüllten Wünsche: «Es wäre schön, wenn...».

Blick auf das Baby

Frage dich, was eigentlich hinter dem ärgerlichen Verhalten steckt:

Will das Baby forschen? Sorge dafür, dass es Alternativen gibt.

Kommuniziert das Baby physiologische Bedürfnisse? Kümmere dich darum.

Kommuniziert das Baby Bindungsbedürfnisse? Stille sie.

Drückt das Baby heftige Gefühle aus? Schenke Ruhe, Geduld und Zuneigung.

Ist das Baby chronisch überreizt? Sorge für Entspannung und reduziere Stressoren.

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...

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* auf sich selbst achten...

3-Schritt-Plan nach Stressreaktionen

1. Den Stress abbauen

Frag dich, was dir hilft, den Stress abzubauen und innerlich ruhig zu werden.
Räume deiner Selbstfürsorge eine sehr hohe Priorität ein.
Oft hilft auch das Versprechen an sich selbst, sich später etwas Gutes zu tun.

2. Sich entschuldigen

Nimm Kontakt zu deinem Baby auf.
Entschuldige dich: «Ich wünschte, ich hätte anders reagiert! Ich liebe dich!»
Verzichte auf Rechtfertigungen und Selbstvorwürfe.

3. Das Beziehungskonto aufladen

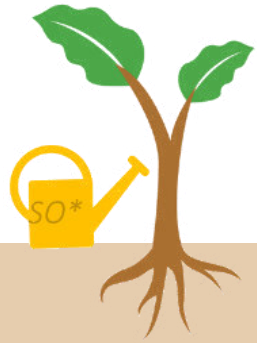
Tu etwas mit deinem Baby, das euch beiden gut tut und euch verbindet.
Lade dadurch das Beziehungskonto zu deinem Baby wieder auf.
Nimm bewusst wahr, wie stabil und stark eure Beziehung ist.

Zusatz: Stressreaktion reflektieren

Nimm dir Zeit, um deine Stressreaktion zu reflektieren.
Spiele mental konkret durch, wie du anders hättest reagieren können.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* Zurückhaltung üben

Eine ermöglichende Haltung einnehmen

Den Erkundungsbestrebungen des Babys mit einer ermöglichenden anstatt mit einer verbotenden Haltung zu begegnen heisst...

...dem Baby zu ermöglichen, seinen Interessen nachzugehen

Richte Bereiche/Räume im Haus ein, die anregend und sicher sind.

Versuche, das Interesse hinter unerwünschten Tätigkeiten zu erkennen.

Biete Alternativen zu unerwünschten Tätigkeiten, die dem Interesse entsprechen.

...sich auf «Not-wendige» Verbote zu beschränken

Bevor du Nein sagst: frag dich, ob das Nein tatsächlich eine Not abwendet.

Verzichte auf ein «Nein», wenn es nicht «Not-wendig» ist.

Spare deine Ressourcen für wirklich «Not-wendige» Verbote.

...mit Ja zu reagieren, auch wenn etwas nicht geht

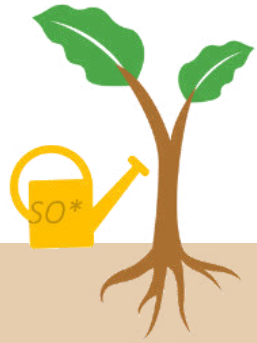
Auch wenn etwas nicht möglich ist: Suche Formulierungen, die mit «Ja» starten.

Bejahe den Wunsch/das Interesse/die Idee des Babys: «Ja du darfst zeichnen...»

Nenne dann die Bedingungen: «...hier auf dem Blatt und nicht an der Wand!»

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* Zurückhaltung üben

Das ABC der Zurückhaltung

A wie Abwarten

Halte dich mit vorschnellen Eingriffen in das Spiel deines Babys zurück.
Nimm neugierig wahr, wie kreativ und vielfältig dein Baby spielt und lernt.
Gehe still für dich das Alphabet durch, um deine Impulse zu kontrollieren.

B wie Beschreiben

Wenn eine Situation deiner Meinung nach verlangt, dass du eingreifst:
Beschreibe was du wahrnimmst: «Du willst dich drehen. Du wirkst frustriert.»
Halte dich mit Inputs, Ratschlägen, Hilfestellungen, Bewertungen etc. zurück.

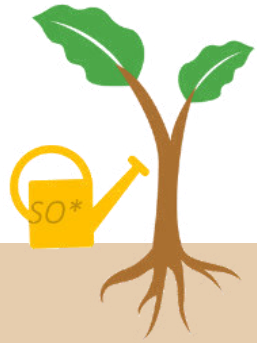
C wie Coachen

Wenn das Baby deiner Meinung nach mehr Begleitung braucht:
Überlege, wie du deinem Baby helfen kannst, es (irgendwann) selbst zu schaffen.
Halte dich damit zurück ein Problem oder einen Konflikt für dein Baby zu lösen.

Wenn das Baby schwierige Gefühle wie Frust, Ärger oder Angst durchlebt, dann fokussiere eher darauf, diese Gefühle akzeptierend, liebevoll und geduldig zu begleiten anstatt darauf, den Auslöser (z.B. eine ungelöste Aufgabe) möglichst schnell zu beseitigen.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* Zurückhaltung üben

Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit

Zeit und Aufmerksamkeit schenken

Nimm dir etwas Zeit, wenn dein Baby spielen mag (z.B. 30 oder 60 Minuten).
Begib dich mit dem Baby in einen anregenden und sicheren Bereich/Raum.
Sorge dafür, dass du in dieser Zeit möglichst wenig abgelenkt bist.

Neugierig und zurückhaltend beobachten

Setze dich bequem hin, wenn möglich auf den Boden (z.B. auf ein Kissen).
Beobachte aufmerksam, was dein Baby tut und wofür es sich interessiert.
Halte deine Impulse, dich vorschnell einzumischen, zurück.
Nutze das ABC der Zurückhaltung (abwarten, beschreiben, coachen) als Orientierung.

Den Zugang erleichtern

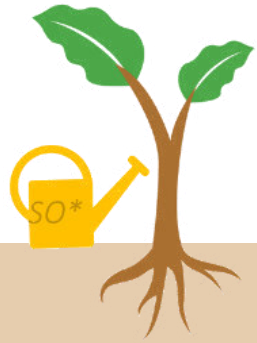
Wenn es deinem Baby schwer fällt zu spielen: Beginne selbst mit etwas zu spielen.
Zieh dich wieder zurück, sobald das Baby den Zugang gefunden hat.
Bei nicht mobilen Babys: Biete gut greifbare Gegenstände an/leg sie in Reichweite.

Bewusst abschliessen

Beende die Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit dadurch, dass du im Beisein
deines Babys den Bereich/Raum wieder aufräumst.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* Zurückhaltung üben ...wenn dem Baby etwas nicht gelingt

Abwarten statt helfen

Warte ab, wenn das Baby zufrieden und konzentriert übt

Warte auch dann noch etwas ab, wenn das Baby leicht unzufrieden wird

Stärke durch dein Abwarten Frustrationstoleranz und Selbstwirksamkeit

Beschreiben statt helfen

Äussere eine Feststellung: «Du willst hochkommen, aber du rutschst ab» oder

Äussere eine Vermutung: «Ich vermute, du willst hochkommen...» oder

Stelle eine Frage: «Willst du hochkommen und ärgerst dich, dass...?»

Coachen statt lösen

Gib deinem Baby einen Tipp: «Manchmal hilft es, wenn man...»

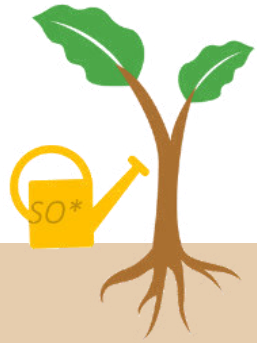
Biete eine minimale Hilfestellung: «Ich löse mal den Deckel etwas...»

Biete eine Alternative: «Da kommst du noch nicht hoch, aber vielleicht da...»

! Konzentriere dich beim Coachen vor allem darauf den Frust liebevoll und verständnisvoll zu begleiten. Wenn der Frust vorbeigezogen ist, kannst du deine Zuversicht ausdrücken, dass es sicher irgendwann klappen wird.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* Zurückhaltung üben ...wenn das Baby in Gefahr ist

Abwarten statt retten

Warte ab, wenn lediglich ein kleiner Unfall zu befürchten ist.

Denk daran, dass Unfälle wichtige Lernerfahrungen sind.

Kleine Unfälle zu erleben, ist eine gute Profilaxe gegen grössere Unfälle.

Beschreiben statt helfen

Sag dem Baby, was du siehst: «Hinter dir geht's ziemlich weit runter.»

Sprich so ruhig wie möglich, um das Baby nicht zu erschrecken.

Äussere Ängste nur zurückhaltend: «Ich habe Angst, du könntest stürzen.»

Coachen statt lösen

Gib eine minimale Anleitung: «Halte dich mit beiden Händen fest!»

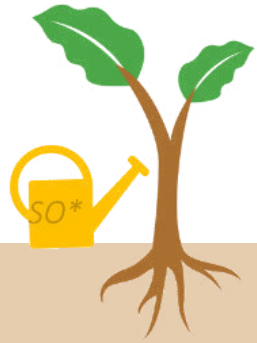
Federe Unfälle nur ab, anstatt sie ganz zu vermeiden.

Biete deinem Baby an, sich jederzeit an dir halten zu können.

- Falls tatsächlich ein Unfall geschieht und dein Baby stark weint, dann lass es sich zuerst durch deine Präsenz und Ruhe wieder ruhig werden.
- Anschliessend kannst du dem Baby zeigen, was geschehen ist, damit es das beängstigende Erlebnis besser verstehen und verarbeiten kann.

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* Zurückhaltung üben ...wenn Kinder Konflikte haben

Nur wenn «Not-wendig»: Grenze schützen!

Hilf den Kindern, ihre Grenzen zu schützen, wenn sie es nicht selbst können.

Sag, was du sehen willst: «Stopp, lass seine Haare los, es tut ihm weh!».

Setze wenn nötig eine körperliche Grenze (z.B. ein Kind festhalten).

Abwarten statt eingreifen

Warte ab, wenn es sich nur um einen kurzen Zank handelt

Ermögliche den Kindern selbständig durch den Konflikt zu kommen.

Beschreiben statt lösen

Beschreibe den Konflikt: «Ihr wollt beide mit dieser Schaufel spielen».

Beschreibe die Gefühle des Kindes: «Du siehst wütend aus».

Beschreibe die Gefühle des Gegenübers: «Schau, es weint, das war zu grob!»

Coachen statt schimpfen/drohen/strafen/erpressen...

Schlage eine Lösung vor und leite die Kinder bei der Umsetzung an.

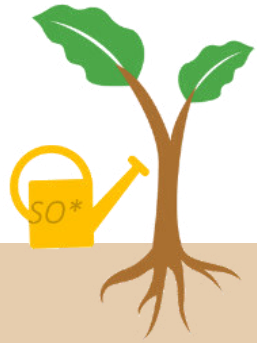
Wenn starke Gefühle im Spiel sind: Begleite die Gefühle.

Wenn andere Bedürfnisse im Spiel sind (z.B. Schlaf): Kümmere dich darum.

Handle oder spreche anstelle deines Kindes: «Es tut mir leid, dass mein Kind...»

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* Zurückhaltung üben ...wenn es um das Loben geht

Abwarten

Wenn du dazu tendierst, sehr oft zu loben, dann sag auch einfach mal nichts.
Lenke dein Baby nicht durch ständige Kommentare ab.

Beschreiben statt loben bei Erfolgserlebnissen

Beschreibe, was das Kind geschafft hat: «Du hast dich alleine hochgezogen».
Beschreibe, wie sich das Kind fühlt: «Du siehst richtig glücklich und stolz aus».
Beschreibe, wie du dich fühlst: «Ich freue mich mit dir, dass es geklappt hat».

Beschreiben statt loben bei «positivem» Verhalten

Beschreibe, was das Kind getan hat: «Du hilfst mir beim Aufräumen».
Beschreibe die positive Auswirkung: «Dann sind wir schneller fertig».
Beschreibe, wie du dich fühlst: «Ich bin dankbar und froh, dass du mir hilfst».

Coachen bei Erfolgserlebnissen

Mach das Baby auf den Prozess aufmerksam: «Du hast so lange geübt...».
Benenne die Fähigkeit in einem Wort: «Das nenne ich Ausdauer!».
Verzichte auf Zuschreibungen wie «Du bist so ausdauernd/ordentlich...»