



Übung 5.6b – Angst aushalten Zurückhaltung im Alltag üben

Nimm dir vor, in den nächsten Tagen zwei bis drei Mal bewusst zurückhaltend (gemäss dem ABC der Zurückhaltung) zu reagieren, wenn dein Baby sich in eine nicht allzu grosse Gefahr begibt. Übe dich besonders dabei, deine Angst auszuhalten und dein Baby zurückhaltend zu begleiten.

Das war die Situation	So habe ich reagiert	So ist es mir dabei ergangen