



## Übung 3.6a – Step by Step

### Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen

Um sich die *subjektorientierte* Kommunikation anzueignen, ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um auf die leisen Signale meines Babys zu achten und um sie aktiv zu entschlüsseln.
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse lenken, die hinter den Wünschen meines Babys stecken (und hinter meinen eigenen Wünschen).
- ☐ Ich will für das Baby Möglichkeiten schaffen, dass es das, was es bereits selbst zur Befriedigung seiner Bedürfnisse tun kann, auch selbst tun darf, wenn es das möchte (z.B. nach meiner Ankündigung den Arm alleine durch den Pulloverärmel führen).
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um mich auf die Ausscheidungssignalen des Babys zu achten (und um es abzuhalten).
- ☐ Ich will mich darin üben, dem Weinen des Babys mit einer akzeptierenden und ruhigen Haltung zu begegnen (WARUM-Prozess), anstatt das Weinen möglichst schnell «abschalten» zu wollen.
- ☐ Ich will mich darauf achten, wodurch mein Baby überreizt wird, sodass ich mögliche Überreizungsquellen abdämpfen oder beseitigen kann.
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit speziell auf die Bindungsbedürfnisse lenken (insbesondere wenn es mir näher liegt, auf die Autonomiebedürfnisse einzugehen).
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit speziell auf die Autonomiebedürfnisse lenken (insbesondere wenn es mir näher liegt, auf die Bindungsbedürfnisse einzugehen).
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.