

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



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.