

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärend*



so* das Baby verstehen, wenn es weint

Schritt 1: **Wahrnehmen**

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: **Akzeptieren**

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: **Reagieren**

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: **Umsorgen**

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.