

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.