



Übungen zum 5. Kursblock: so* Zurückhaltung üben...

Inhaltsverzeichnis

2.1	Lass mich doch! – Notizen zur Einstiegsübung.....	2
5.2a	Das Prinzip der Assimilation – Ideen sammeln	2
5.2b	Die anregende Umgebung – Ideen sammeln	3
5.3a	Lina erkundet die Welt – Gedanken zum Beispielszenario	3
5.3b	Nein und Ja – Was lösen die Wörter in uns aus?	4
5.3c	Ja statt Nein sagen – Das ermöglichende «Ja» üben	4
5.4a	Lina will sich drehen – Gedanken zum Beispielszenario	5
5.4b	Abwarten! – Zurückhaltung üben	6
5.4c	Beschreiben statt Bewerten – Eine beschreibende Sprache üben	6
5.5a	Lina und der Wäschekorb – Gedanken zum Beispielszenario.....	7
5.5b	Frust aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben.....	7
5.5c	Coachen statt lösen – Geeignete Hilfestellungen suchen	8
5.6a	Lina auf der Treppe – Gedanken zum Beispielszenario	8
5.6b	Angst aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben.....	9
5.7a	Lina im Sandkasten – Gedanken zum Beispielszenario.....	9
5.7b	Konfliktverhalten umdeuten – Weg von der Tyrannen-Sichtweise	10
5.7c	Konflikte coachen – Konstruktive Konfliktlösungen suchen	11
5.8a	Lina hat es geschafft – Gedanken zum Beispielszenario	12
5.8b	Beschreiben statt loben – Die richtigen Worte finden.....	12
5.9	Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen.....	13
	Ach so ist das!.....	14
	Platz für weitere Notizen.....	15

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die dir für dich gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

2.1 Lass mich doch! – Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 5.1

Halte hier deine Gedanken zu den drei Szenarien im Video 5.1 fest.

Szenario 1: Jemand nennt dir das Lösungswort des Kreuzworträtsels:

Szenario 2: Jemand will dich davon überzeugen, ein anderes Buch zu lesen:

Szenario 3: Jemand lässt dich beim Schlittschuhlaufen nicht los, aus Angst, du könntest stürzen

5.2a Das Prinzip der Assimilation – Ideen sammeln

Übung zum Video 5.2

Überlege dir, welche Gegenstände und Aktivitäten aus deinem Alltag du deinem Baby gemäss dem Prinzip der Assimilation auch noch anbieten könntest, wenn es sich für folgendes interessiert:

Das Baby interessiert sich für:	Das könnte ich dem Baby noch anbieten:
Das Baby verbringt viel Zeit damit, Wasser von einem Behälter in einen anderen zu schütten.	
Das Baby mag es, sich unter einer Decke zu verstecken.	
Das Baby sortiert seine Bauklötze nach Farbe.	
Eigenes Beispiel:	
Eigenes Beispiel:	

5.2b Die anregende Umgebung – Ideen sammeln

Übung zum Video 5.2

Durchstöbere den Vertiefungsinput «Zuhause eine anregende Umgebung schaffen». Notiere hier, welche Ideen du bei Gelegenheit einmal anbieten/umsetzen möchtest:

[illegible]

5.3a Lina erkundet die Welt – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.3

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.3 notieren. Was könnte Linas Mutter helfen, eine ermöglichende Haltung gegenüber Linas Erkundungsbedürfnissen einzunehmen?

[illegible]

5.3b Nein und Ja – Was lösen die Wörter in uns aus?

Übung zum Video 5.3

Im Video 5.3 hörst du 7x das Wort «Nein» und 7x das Wort «Ja». Hier kannst du notieren, was beides in dir auslöst:

Das Wort «Nein» löst in mir Folgendes aus...	Das Wort «Ja» löst in mir Folgendes aus...

Mein Fazit aus dieser Übung:

5.3c Ja statt Nein sagen – Das ermöglichende «Ja» üben

Übung zum Video 5.3

Die folgenden Beispiele zeigen Wünsche von Babys und Kleinkindern sowie eine verneinende Antwort. Überlege dir, wie du auch mit «Ja» antworten könntest, indem du zuerst den Wunsch/das Interesse bejahst und anschliessend die Bedingungen nennst, wie du diesem Wunsch/Interesse nachkommen kannst.

Wunsch/Interesse	Verneinende Antwort	Bejahende Antwort
Das Baby greift nach einem sehr scharfen Messer, das auf dem Tisch liegt.	Nein, du darfst dieses Messer nicht haben, es ist zu scharf.	Ja, du darfst dir ein Messer anschauen, aber das hier ist zu scharf. Ich gebe dir ein stumpferes.

5.4b Abwarten! – Zurückhaltung üben

Übung zum Video 5.4

Nimm dir in den nächsten Tagen vor, drei Mal bewusst noch etwas abzuwarten, in Situationen, in denen du normalerweise automatisch bereits etwas gesagt oder getan hättest. Welche Erfahrung machst du damit?

Wenn dir das Abwarten sehr schwer fällt, dann gehe in der konkreten Situation still für dich das Alphabet durch, während du nichts tust und einfach nur beobachtest.

In dieser Situation habe ich zunächst abgewartet, statt sofort eingegriffen...	Das ist geschehen...

5.4c Beschreiben statt Bewerten – Eine beschreibende Sprache üben

Übung zum Video 5.4

Folgende Beispiele zeigen Situationen, in denen Bezugspersonen bewertend reagiert haben, anstatt beschreibend. Überlege dir, was du sagen könntest, wenn du die Situation, anstatt zu bewerten, nur beschreiben würdest (ähnlich, wie wenn du einen Film kommentierst):

Situation	Bewertende Reaktion	Beschreibende Reaktion
Ein Baby stösst beim Gestikulieren ein Glas Wasser um.	Kannst du nicht aufpassen? Immer musst du so wild sein!	
Ein Baby schafft es zum ersten Mal, alleine eine kleine Sprossenleiter hochzuklettern.	Wow! Super hast du das gemacht! Echt klasse! Bravo!	
Ein Baby legt einen Duplostein auf die Kugelbahn und wartet, dass er runterrollt.	Nein, das ist falsch! Das kann gar nicht funktionieren! Schau, du musst eine Kugel nehmen...	
Ein Baby nimmt einem anderen Kind einen Gegenstand weg.	Du darfst nicht einfach Dinge wegnehmen. Gib es sofort wieder zurück!	

5.5a Lina und der Wäschekorb – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.5

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.5 notieren. Wie kann Linas Mutter Lina gemäss dem ABC der Zurückhaltung in dieser Situation begleiten?

5.5b Frust aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben

Übung zum Video 5.5

Nimm dir vor, in den nächsten Tagen zwei bis drei Mal bewusst zurückhaltend (gemäss dem ABC der Zurückhaltung) zu reagieren, wenn deinem Baby etwas noch nicht gelingt. Übe dich besonders dabei, Frust des Babys auszuhalten und wenn nötig liebevoll zu begleiten.

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

5.5c Coachen statt lösen – Geeignete Hilfestellungen suchen

Übung zum Video 5.5

Wie könntest du in folgenden Situationen ein Baby coachen, ohne dabei das Problem komplett für das Baby zu lösen? Welche Tipps, minimalen Hilfestellungen oder Alternativen könntest du bieten?

Hinweis: Du kannst annehmen, dass die Schritte Abwarten und Beschreiben in diesen Situationen bereits gemacht wurden, sodass es nun an der Zeit ist, zu coachen.

Situation	So könnte ich coachen
Ein Baby will Reis auf einen Löffel laden, doch es gelingt ihm nur, den Reis herumzuschieben.	<i>Den Reis in eine kleinere Schale mit Rand füllen ...</i>
Ein Baby will sich die Hose allein anziehen, aber schlüpft immer mit beiden Beinen in das gleiche Hosenbein.	
Ein Baby will eine Rampe hochkrabbeln, aber es rutscht immer wieder ab.	
Ein Baby will eine Dose öffnen, kennt aber den Öffnungsmechanismus noch nicht und schafft es daher nicht.	
Eigenes Beispiel:	

5.6a Lina auf der Treppe – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.6

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.6 notieren. Wie kann Linas Vater Lina zurückhaltend darin begleiten, den Absatz vor der Türe runter zu krabbeln?

5.6b Angst aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben

Übung zum Video 5.6

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

5.7a Lina im Sandkasten – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.7

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.7 notieren. Wie kann Linas Grossmutter Lina durch diesen Konflikt begleiten?

5.7b Konfliktverhalten umdeuten – Weg von der Tyrannen-Sichtweise

Übung zum Video 5.7

Wie wir auf Konflikte zwischen Babys und Kindern reagieren, hat viel damit zu tun, wie wir das Konfliktverhalten deuten. Wenn Kinder sich in Konflikten aus unserer Sicht völlig daneben benehmen, kann dies leicht das Bild des kleinen Tyrannen verstärken, sofern es uns nicht gelingt, das Verhalten umzudeuten und zu erkennen, was eigentlich dahinter steckt.

Überlege dir zu den folgenden Situationen, welche möglichen Gründe das Kind für sein Verhalten hat und wie du entsprechend die «Tyrannen-Sichtweise» umdeuten kannst. Denke jeweils daran:

- Kinder können aufgrund ihrer Gehirnentwicklung bis zum Alter von ca. 4 Jahren nicht die Perspektive eines anderen Kindes einnehmen, verstehen und berücksichtigen und auch nach 4 Jahren brauchen sie häufig viel Anleitung dabei.
- Kinder verstehen bis zum Alter von ca. 1 Jahr das Konzept von «meins» und «deins» nicht. Sie können noch nicht besitzen und auch noch nicht erfassen, dass jemand etwas besitzt. Daher können sie das Konzept des Teilens auch noch nicht verstehen.

Verhalten	«Tyrannen-Sichtweise»	Verständnisvolle Sichtweise
Ein Baby schlägt mit einem Bauklötzchen einem anderen Baby auf den Kopf, so dass dieses zu weinen beginnt.	Das Baby weiss doch ganz genau, dass es das nicht darf. Es will mich mit seinem Verhalten wieder einmal provozieren und nerven, um Aufmerksamkeit zu bekommen.	
Ein Baby nimmt einem anderen Baby einfach so etwas weg und gibt es auch nicht zurück, als das andere Baby zu weinen beginnt.	Das Baby ist ein kleiner Egoist, das muss man ihm unbedingt austreiben. Wenn ich jetzt nicht hart durchgreife, wird es niemals lernen, dass es nicht ok. ist, anderen einfach so Dinge wegzunehmen!	
Ein knapp dreijähriger Bruder macht den Turm, den seine kleine Schwester gebaut hat, kaputt und lacht dabei.	Dieser Junge ist einfach ein Störenfried. Immer will er Ärger machen. Es macht ihm offensichtlich Spass, seine Schwester zu nerven.	
Eigenes Beispiel:		

5.7c Konflikte coachen – Konstruktive Konfliktlösungen suchen

Übung zum Video 5.7

Wir haben im Verlaufe unseres Lebens Erfahrungen damit gesammelt, wie Interessenkonflikte konstruktiv gelöst werden könnten. Wir kennen z.B. einfache Möglichkeiten wie Abwechseln oder etwas gemeinsam tun. Aber unseren Babys und Kleinkindern fehlt diese Erfahrung und zudem die Fähigkeit, die Bedürfnisse des Gegenübers zu erfassen und mitzuberücksichtigen. Daher brauchen sie manchmal Anleitung, um solche Lösungen zu finden.

Überlege dir zu folgenden Konfliktbeispielen, welche konstruktive Lösung du vorschlagen könntest.

Konflikt	Mögliche konstruktive Lösung
Ein Baby interessiert sich für die Haare eines anderen Babys und will ständig danach greifen. Das gefällt dem anderen Baby aber nicht.	
Zwei Kleinkinder wollen in der Krabbelgruppe mit dem gleichen Stoffball spielen. Sie beginnen, sich heftig um den Ball zu streiten.	
Ein Kleinkind ist zu Besuch. Dein Kleinkind will aber seine Spielsachen nicht teilen und verteidigt alles, was das andere Kind anfasst, hartnäckig.	
Ein Baby interessiert sich für einen Turm, den ein anderes Kind gebaut hat, und macht den Turm bei seinen Erkundungsversuchen kaputt. Das andere Kind ist sichtlich wütend und traurig.	
Eigenes Beispiel:	
Eigenes Beispiel:	

Hinweis: Dem Schritt «Coachen» sollte gemäss dem ABC der Zurückhaltung wenn möglich der Schritt «Beschreiben» vorausgehen, damit sich alle Beteiligten gesehen und verstanden fühlen!

5.8a Lina hat es geschafft – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.8

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.8 notieren. Was ist eine angemessene Reaktion auf Linas Erfolgserlebnis?

5.8b Beschreiben statt loben – Die richtigen Worte finden

Übung zum Video 5.8

Folgendes sind Situationen, in denen viele Eltern vermutlich intuitiv eine Bewertung in Form eines Lobes aussprechen. Überlege dir, wie du eher beschreibend auf die Situation reagieren könntest.

Denke an folgende Möglichkeiten:

- Beschreibe, was das Kind tut/getan hat.
- Beschreibe, welche Gefühle du beim Kind wahrnimmst (Freude, Stolz...).
- Beschreibe deine eigenen Gefühle (Erstaunen, Erleichterung, Mitfreude, Dankbarkeit...).
- Bei «lobenswertem» Verhalten: Beschreibe die positiven Auswirkungen des Verhaltens.

Hinweis: Anstatt zu sagen «Ich bin stolz auf dich», sage eher «Du kannst stolz auf dich sein».

Situation	Beschreibende Reaktion
Ein Baby schafft es zum ersten Mal, einen Reisverschluss zu öffnen.	
Ein Baby getraut sich nach langem Zögern, die Rutschbahn runter zu rutschen.	
Ein Baby, das sich zum Stehen hochgezogen hat, fällt hin, dreht sich aber beim Fallen so geschickt, dass es abrollt und sich nicht den Kopf stösst.	
Ein Baby schafft es, rückwärts vom Sofa runterzusteigen.	

Situation	Beschreibende Reaktion
Ein Kleinkind hebt einen Gegenstand auf, der dir runtergefallen ist, und gibt ihn dir.	
Ein Kleinkind kann einen Gegenstand, auf den du zeigst, richtig benennen.	
Ein Kleinkind hat ein Glas Wasser verschüttet und hilft dir anschliessend beim Aufputzen.	
Eigenes Beispiel:	

5.9 Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 5. Kursblock

Hier findest du mögliche Tages- oder Wochenschwerpunkte zum vierten Kursblock. Natürlich kannst du auch wieder nach eigenen Schwerpunkten suchen.

- ☐ Ich will aufmerksam beobachten, wofür sich mein Baby gerade interessiert, um ihm dann gemäss dem Prinzip der Assimilation neue Angebote machen zu können.
- ☐ Ich will mich darin üben, auf Wünsche mit einer ermöglichenden Haltung zu reagieren, selbst dann, wenn ich sie jetzt gerade oder genau so, wie es das Baby möchte, nicht erfüllen kann.
- ☐ Ich will mir regelmässig (z.B. 2x pro Woche) Zeit nehmen für eine «Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit».
- ☐ Ich will in Situationen, in denen meinem Baby etwas noch nicht gelingt, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will mich darin üben, den Frust meines Babys, wenn etwas nicht gelingt, auszuhalten und liebevoll zu begleiten, anstatt ihn möglichst schnell abzustellen.
- ☐ Ich will in Situationen, in denen mein Baby etwas Gefährliches tut, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will mich darin üben, Schmerzen nach einem Unfall zu akzeptieren und liebevoll zu begleiten, anstatt zu leugnen oder mein Baby abzulenken.
- ☐ Ich will in Situationen, in denen mein Baby in einen Konflikt gerät, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will bei Erfolgserlebnissen meines Babys beschreibend statt bewertend reagieren.
- ☐ Ich will, nachdem mir ein bewertendes Lob herausgerutscht ist, auch noch eine beschreibende Alternative hinterherliefern.
- ☐ Ich will auf «lobenswertes» Verhalten meines Babys beschreibend statt bewertend reagieren.
- ☐

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

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum zweiten Kursblock für dich festhalten!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wie könnte sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.