



## Übung 1.5 – Hilfe! Ein Fehler! Konstruktiv mit «Fehlern» umgehen

Mit diesem 1. Kursblock hast du dich auf den Weg gemacht, mit deinem Baby auf eine Art und Weise zu kommunizieren, die nährend für seine innere Stärke und für eure Beziehung ist. Im Alltag wirst du dich immer wieder dabei ertappen, wie du Dinge sagst oder tust, die (vermutlich) herablassend und nicht nährend für den inneren Baum deines Babys sind. Das ist nicht schlimm. Du musst nicht perfekt sein und auch nicht perfekt werden. Anstatt dich in solchen Situationen selbst zu verurteilen und abzuwerten, kannst du die Situation als Lerngelegenheit begrüßen und z.B. folgendes tun:

- liefere eine sinnvollere (gleichwürdigere) Alternative direkt hinterher
- setze dir ein Ziel, was du in einer nächsten ähnlichen Situation anderes sagen/tun könntest: «Nächstes mal wenn ... , werde ich ... sagen/tun»
- gehe die Situation mit geschlossenen Augen mental nochmals durch und stell dir vor, wie du eine sinnvollere Alternative verwendest

Das habe ich gesagt oder getan, was (vermutlich) nicht nährend für die innere Stärke meines Babys war:	Diese Alternative habe ich direkt hinterhergeliefert / möchte ich in einer nächsten ähnlichen Situation erproben / habe ich mental durchgespielt:
<i>Mein Baby hat sich den Kopf gestossen und musste weinen. Ich habe sofort gesagt: «Schsch, ist gar nichts passiert, du musst nicht weinen»</i>	<i>Dann habe ich angefügt: «O, das kam zu schnell raus. Ich sehe, du hast dir den Kopf gestossen. Das hat sicherlich weh getan. Ich bin bei dir»</i>

Das habe ich gesagt oder getan, was (vermutlich) nicht nährend für die innere Stärke meines Babys war:	Diese Alternative habe ich direkt hinterhergeliefert / möchte ich in einer nächsten ähnlichen Situation erproben / habe ich mental durchgespielt: