



## Zusammenfassung Kursblock 4

### so\* auf sich selbst achten...

#### Du bist wichtig!

- Unser Baby ist genetisch ein Steinzeitbaby, das darauf programmiert ist, ständig die Nähe zu einer erwachsenen Person zu suchen.
- Die Idee, dass man ein so abhängiges Steinzeitbaby als Paar – und die meiste Zeit davon als Einzelperson betreut – ist sehr neu: Eltern waren die grösste Zeit der Menschheitsgeschichte in grössere Gruppen eingebunden.
- Unser Gehirn ist nicht dazu gemacht, mit der Menge an Stress umzugehen, die ein modernes Leben mit einem Baby potenziell mit sich bringt.
- Wenn wir sowieso schon im Dauerstress sind (zu wenig Schlaf, zu viel Arbeit, zu viel Zeitdruck, zu wenig Vernetzung...), erscheinen uns Kleinigkeiten als riesige Bedrohung («Das schaff ich nicht auch noch!»).
- Fühlt sich unser Gehirn zu stark bedroht, setzt es eine Stressreaktion in Gang: Wir reagieren automatisch, ohne klar zu denken mit einer Kampfreaktion (z.B. herumschreien), einer Fluchtreaktion oder wir fallen in Schockstarre und sind unfähig überhaupt noch zu handeln.
- Damit wir nicht ständig im Stressmodus sind und uns liebevoll und feinfühlig um unser Baby kümmern können, ist es zentral, uns auch um uns selbst zu kümmern.
- Auch wir können uns innerlich stärken, indem wir unser Selbstbewusstsein, unseren Selbstwert und unser Selbstvertrauen nähren.

#### so\* auf sich selbst achten, indem wir unser Selbstbewusstsein stärken

- Wenn wir ein differenziertes Selbstbewusstsein haben, kennen wir uns selbst gut und wir können unsere Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen bewusst wahrnehmen.
- Unser Selbstbewusstsein können wir **in ruhigen Momenten** z.B. nähren, indem wir unsere Vergangenheit analysieren, indem wir Achtsamkeitspausen einlegen, um unsere Selbstwahrnehmung zu trainieren, oder indem wir ein Familienleitbild für die Zukunft erstellen.
- Wenn wir **in einer stressigen Situation** in Alarmbereitschaft geraten, können wir unsere Selbstwahrnehmung stärken, z.B. mit der 5-E-Strategie stärken (erkennen, einordnen, empfinden, erforschen, entspannen). In stressigen Situationen hilft uns eine bewusste Selbstwahrnehmung, mit uns in Kontakt zu bleiben, anstatt die Kontrolle zu verlieren und in eine automatische Stressreaktion zu kippen.
- **Nach einer Stressreaktion** können wir das nachträglich als Chance nutzen, unser Selbstbewusstsein zu differenzieren, indem wir unsere Reaktion reflektieren.

## so\* auf sich selbst achten, indem wir unseren Selbstwert stärken

- Wenn wir einen starken Selbstwert haben, wertschätzen wir uns selbst als Person. Wir sind es uns wert, gut auf uns selbst zu achten, sodass wir im Alltag genügend Ressourcen für unsere Aufgaben haben.
- **In ruhigen Momenten** können wir unseren Selbstwert stärken, indem wir uns bedingungslos immer wieder Dinge gönnen, die uns guttun und unsere Ressourcen aufladen. Die Übung «Energiebilanz» und «Sonnenbad» können uns dabei helfen.
- **In stressigen Momenten** ist es für unseren Selbstwert zentral, dass wir unsere Grenzen möglichst frühzeitig schützen können, bevor unser Gehirn eine Stressreaktion in Gang setzt (vgl. nächster Abschnitt).
- **Nach einer Stressreaktion** können wir Selbstkritik und Selbstvorwürfe ersetzen durch Selbstakzeptanz und Selbstumsorgung. Es braucht ca. fünf bis zehn Minuten, bis die Stresshormone wieder abgebaut sind. Wenn wir uns in diesen Minuten gut selbst umsorgen, indem wir uns überlegen, was uns jetzt gerade gut tut und wie wir uns jetzt gerade wieder entspannen können, sorgen wir nicht nur für mehr Wohlbefinden in diesem Moment, wir beugen auch künftige Stressreaktionen vor.
- Aus der Haltung der Selbstakzeptanz können wir uns liebevoll beim Baby entschuldigen und ihm mitteilen, dass wir es immer noch lieben. Wir sollten dabei aber darauf verzichten, uns abzuwerten oder uns zu rechtfertigen.

## so\* auf sich selbst achten, indem wir unsere Grenzen schützen

- Manchmal geht unserer Stressreaktion eine Phase voraus, in der wir zugelassen haben, dass unser Baby (oder jemand anderes) unsere persönlichen Grenzen überschreitet.
- Wir können Stressreaktion daher auch vorbeugen, indem wir lernen, unsere Grenzüberschreitungen frühzeitig wahrzunehmen und wenn es möglich und sinnvoll ist, sie liebevoll zu verteidigen: Ein Nein zu einem Verhalten oder zu einem Wunsch des Babys als Ja zu unseren eigenen Bedürfnissen und Werten.
- Unser Nein ist dann besonders verständlich, wenn wir es positiv formulieren (sagen was zu tun ist, anstatt sagen, was verboten ist) und wenn wir dreiteilige ich-Botschaften senden (unangenehmes Verhalten benennen + Gefühl, das das Verhalten in uns auslöst + konkrete und greifbare negative Konsequenz des Verhaltens).
- Das Nein-Sagen ist eher ein Prozess als ein einmaliges Ereignis. Zum Prozess gehört, dass wir dem Baby Zeit lassen, um unser Nein zu verstehen und dass wir den Frust des Babys, der mit einem Nein einhergehen kann, aushalten und liebevoll begleiten können.
- Ein sinnvoller Weg, den unerfüllten Wünschen des Babys Beachtung zu schenken, kann sein, diesen Wünschen in der Fantasie nachzugehen: «Ja es wäre jetzt wirklich toll, dieses Stück Schokolade zu essen. Stell dir vor, wir würden die ganze Tafel essen...»
- Wenn wir unsere Grenze aufgezeigt haben, können wir den Blick auf das Baby richten und uns fragen, was eigentlich hinter dem Verhalten steckt, das wir nicht tolerieren können (z.B. ein Erkundungsbedürfnis, ein unbefriedigtes physiologisches oder psychologisches Bedürfnis, ein starker Gefühlsausbruch oder eine chronische Überreizung)

so\* auf sich selbst achten, indem wir unser Selbstvertrauen stärken

- Ein grundlegendes Vertrauen in unsere Fähigkeiten als Eltern oder Bezugspersonen schenkt uns ein gutes Gefühl, Gelassenheit und den Mut, eigene Wege zu erkunden.
- **In ruhigen Momenten** können wir unser Selbstvertrauen einerseits dadurch stärken, dass wir uns weiterentwickeln. Dabei ist die Wahl sinnvoller Lernstrategien wesentlich (z.B. vertiefende Übungen, mentales Training, Erinnerungshilfen, Memokarten, Lerntagebuch, Austausch mit Gleichgesinnten, Repetition von Inhalten)
- Andererseits können wir unser Selbstvertrauen in ruhigen Momenten dadurch den Fokus auf gelungene und schöne Momente stärken (z.B. mit der Kernübung, dem Schönwetteraustausch oder dem Sonnenstrahlenbuch). So können wir der Negativitätstendenz unseres Gehirns aktiv begegnen.
- **In stressigen Momenten**, wenn unser Gehirn bereits eine Stressreaktion in Gang setzt, können uns verschiedene Überbrückungstechniken helfen, die freigesetzte Energie der Stressreaktion nicht an unserem Baby auszulassen (z.B. Fokus auf die Umgebung, Provokation einer starken physischen Empfindung, Aktivierung der Stimme, körperliche Bewegung, Zeichnen, Schreiben, Fokussierung auf den Atem...). Indem wir neugierig mit Techniken experimentieren werden wir mit der Zeit Vertrauen in unsere Fähigkeit gewinnen, Stressreaktionen zu überbrücken.
- **Nach Stressreaktionen** können wir zukunftsorientiert in den Lernprozess investieren, z.B. indem wir die Stressreaktion reflektieren. Wir können auch gegenwartsorientiert etwas tun, was uns das Gefühl gibt, kompetent zu sein, z.B. uns beim Baby entschuldigen. Oder wir können uns vergangenheitsorientiert schöne und gelungene Momente in Erinnerung rufen.

## Übersicht: so\* kann ich mich innerlich stärken

Die folgende Darstellung gibt dir einen Überblick über die verschiedenen Vorschläge aus dem 4. Kursblock, wie du deine innere Stärke nähren kannst. Die Zuordnung zu den Kategorien «Selbstbewusstsein», «Selbstwert» und «Selbstvertrauen» ist natürlich nicht überall trennscharf.

	In ruhigen Momenten, wenn unsere Stressampel auf Grün ist	In stressigen Momenten, wenn die Stressampel auf Orange (Alarmbereitschaft) oder Rot (Stressreaktion) schaltet	Nach stressigen Momenten (besonders, wenn wir Dinge getan haben, die wir bereuen)
Selbstbewusstsein	Seine eigene Vergangenheit erforschen  Achtsamkeitspausen in den Alltag integrieren  Familienleitbild für die Zukunft erstellen ●	Wenn wir auf Orange schalten: Unangenehme Gefühle bewusst wahrnehmen und benennen (z.B. mit der 5-E-Strategie: erkennen, einordnen, empfinden, erforschen, entspannen) ●	Die schwierige Situation reflektieren
Selbstwert	Eine Energiebilanz aufstellen und nach Möglichkeiten suchen, sie zu verbessern  Sich kleine oder grosse «Sonnenbäder» gönnen (Selbstumsorgung!) ●	Wenn wir auf Orange schalten: Die eigenen Grenzen frühzeitig und klar kommunizieren ●	Für Minisonnenbäder sorgen, die dabei helfen, die Stresshormone wieder abzubauen  Mit sich selbst wie mit einem guten Freund sprechen
Selbstvertrauen	Sich durch die Wahl geeigneter Lernstrategien weiterentwickeln  Den kleinen schönen Momenten mehr Aufmerksamkeit schenken (z.B. Kernübung, Schönwetteraustausch, Sonnenstrahlenbuch) ●	Wenn wir auf Rot schalten: Verschiedene Techniken einüben, um die Reaktion überbrücken zu können ●	Zukunftsorientierung: Aus der Situation lernen (z.B. durch Reflexion)  Gegenwartsorientierung: Etwas «subjektorientiertes» tun (z.B. sich entschuldigen)  Vergangenheitsorientierung: Gelungene Momente ins Bewusstsein rufen