



## Fahrplan Kursblock 4

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

Eine neue Etappe beginnt auf deiner Reise hin zur subjektorientierten Kommunikation mit deinem Baby. Auch im vierten Kursblock stehen viele spannende und anregende Zwischenstopps bereit. Entscheide selbst, wo du wie lange verweilen möchtest und wohin du allenfalls später nochmals zurückkehren willst.

Wir wünschen eine gute Weiterreise!

### Zwischenstationen Kursblock 4

○ Weiter geht's		
● Mein guter Freund	📺 Video 4.1	Wie gehen wir mit Freunden um?
○ Mein guter Freund	✎ Übung 4.1	Notizen zur Einstiegsübung des Videos 4.1
● Du bist wichtig!	📺 Video 4.2	Warum ist das Leben mit einem Baby anstrengend?
○ Linas Vater	✎ Übung 4.2a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 4.2 notieren
○ Ich vernetzte mich	✎ Übung 4.2b	Ideen notieren, wie ich mich vernetzen kann
○ Alarm! Alarm!	✎ Übung 4.2c	Stressauslösende Trigger erkennen
○ Must-Do & Could-Do	✎ Übung 4.2d	Eigenen Ansprüche hinterfragen
○ Unperfekt & glücklich	✎ Übung 4.2d	Hohe Ansprüche loslassen
○ Der Ampel-Check	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.2 studieren (evtl. aufhängen)
● Selbstbewusstsein	📺 Video 4.3	Wie können wir unser Selbstbewusstsein nähren?
○ Linas Vater	✎ Übung 4.3a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 4.3 notieren
○ Meine Vergangenheit	✎ Übung 4.3b	Die eigene Kindheit erforschen
○ Achtsamkeitspause	✎ Übung 4.3c	Achtsamkeitspausen einlegen und protokollieren
○ Familienwerte	🔗 Vertiefung	Werte für das Familienleitbild studieren
○ Das Familienleitbild	✎ Übung 4.3d	Kernwerte der Familie notieren/skizzieren
○ Gefühlswortschatz	🔗 Vertiefung	Vertiefungsinput «Gefühlswortschatz» studieren
○ Pause!	✎ Übung 4.3e	Den Umgang mit schwierigen Gefühlen üben

↓	Stress reflektieren	🔍 Vertiefung	Stresssituationen vertieft reflektieren
○	Selbstbewusstsein	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.3 studieren (evtl. aufhängen)
○	Selbstwert	💻 Video 4.4	Wie können wir unseren Selbstwert nähren?
○	Die Energiebilanz	✍ Übung 4.4a	Eine Energiebilanz erstellen und verbessern
○	Das Sonnenbad	✍ Übung 4.4b	Sonnenbäder notieren und einplanen
○	Ich umsorge mich!	✍ Übung 4.4c	Nach Stressreaktionen runterfahren
○	Selbstwert	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.4a studieren (evtl. aufhängen)
○	Bedürfniswortschatz	🔍 Vertiefung	Vertiefungsinput «Bedürfniswortschatz» studieren
○	Grenzen setzen	💻 Video 4.5	Wie können wir klar und liebevoll Grenzen setzen?
○	Blick auf mich selbst	✍ Übung 4.5a	Die eigenen Grenzen kennen lernen
○	Inkonsequenz	🔍 Vertiefung	Vertiefungsinput «Inkonsequenz» studieren
○	Inkonsequenz	✍ Übung 4.5b	Das Prinzip der Inkonsequenz verstehen
○	Stopp!	✍ Übung 4.5c	Das Nein-Sagen üben
○	Nein-Sagen	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.4b studieren (evtl. aufhängen)
○	Selbstvertrauen	💻 Video 4.6	Wie können wir unser Selbstvertrauen nähren?
○	Es läuft doch gut!	✍ Übung 4.6a	Schöne Momente erinnern
○	Stress überbrücken...	✍ Übung 4.6b	Techniken einüben, um Stress zu überbrücken
○	Selbstvertrauen	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.5 studieren (evtl. aufhängen)
○	Step by Step	✍ Übung 4.7	Tages-/Wochenschwerpunkte setzen
○	Ach so ist das!	☑ Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 2. Kursblock festhalten
○	Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		

