



## Übung 3.2c – Was gebe ich weiter? Kindheitserfahrungen reflektieren

Du hast aus der letzten Übung eine Idee für die Balance zwischen Bindung und Autonomie in deiner eigenen Kindheit bekommen. Nun geht es darum, zu erforschen, wie dich deine Erfahrung prägt:

- Tendierst du dazu, deine Erfahrung weiterzugeben? Kippst du allenfalls in das gleiche Extrem?
- Tendierst du dazu, ins Gegenteil zu kippen, um deine Erfahrung auf keinen Fall weiterzugeben?
- Wie leicht fällt es dir, deinem Baby Liebe, Nähe, Aufmerksamkeit, Geborgenheit und Zuneigung zu schenken und mit ihm in spielerische und kommunikative Interaktionen zu treten?
- Wie leicht fällt es dir, deinem Baby Freiheit, Selbstbestimmung und Autonomie zu ermöglichen (es auch einfach mal machen zu lassen)?

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.