



Zusammenfassung Kursblock 1

Innere Stärke und Gleichwürdigkeit

Die innere Stärke

- Die innere Stärke ist ein wichtiger Schlüssel zu einem selbstbestimmten, gesunden, glücklichen und erfüllenden Leben.
- Innerlich starke Menschen verfügen über viele persönliche Ressourcen, die ihnen dabei helfen, mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können und ihr Leben aktiv zu gestalten.
- Die Strategien der *subjektorientierten* Kommunikation, die in den folgenden Kursen aufgezeigt werden, zielen darauf ab, das Kind innerlich zu stärken.
- Drei wichtige Wurzeln der inneren Stärke sind:

Selbstbewusstsein: Ich kenne mich gut, ich weiss wer ich bin, was ich kann und was mir wichtig ist

Selbstwertgefühl: Ich akzeptiere und wertschätze mich selbst, so wie ich bin

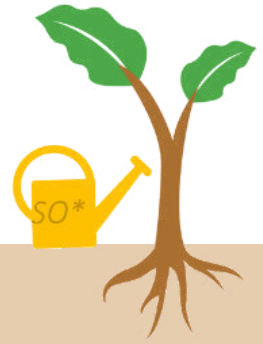
Selbstvertrauen: Ich kann diese Aufgabe dank meiner eigenen Anstrengung (eines Tages) schaffen

Das gleichwürdige Subjekt

- Hinter den Strategien der *subjektorientierten* Kommunikation steht ein bestimmtes Bild, das wir von unserem Baby haben.
- Wir sehen unser Baby als Subjekt: Das Baby bringt von Anfang an seine ganz eigene innere Realität mit (eigene Wahrnehmung, eigene Gefühle, eigene Bedürfnisse, eigene Wünsche usw.).
- Im Umgang mit unserem Baby müssen wir seine innere Realität wahr- und ernstnehmen und in unseren Handlungen berücksichtigen (salopp: Das Baby ist keine Puppe, also kein Objekt).
- Das Baby ist gleich and Würde wie wir: seine innere Realität mit allen Wahrnehmungen, Gefühlen, Bedürfnissen usw. ist ebenso wichtig wie unsere eigene innere Realität.
- Unser Fokus liegt nicht auf der Frage, wie wir das Verhalten des Babys steuern können, damit es das tut, was wir wollen. Der Fokus liegt auf der Frage, wie wir einfühlsam auf die Gefühle und Bedürfnisse, die hinter dem Verhalten stecken, eingehen können, damit das Baby selbst zu einem Menschen heranwächst, der einfühlsam mit sich selbst und mit anderen umgeht.
- Gleichwürdigkeit bedeutet NICHT...
 - ... Gleichgültigkeit: Nicht jedes Verhalten ist in Ordnung; aber die Gefühle/Bedürfnisse, die sich dahinter verstecken, sind immer ok.
 - ... Gleichheit: Wir können nicht von unserer inneren Realität auf die innere Realität des Babys schliessen.
 - ... Gleichberechtigung: Erwachsene tragen mehr Verantwortung. Sie dürfen und müssen wichtige Entscheide auch gegen den Willen des Babys fällen.

Gleichwürdige vs. herablassende Sprache

- *Subjektorientiert* zu kommunizieren bedeutet, eine gleichwürdige Beziehung zum Baby aufzubauen und dies über eine gleichwürdige Sprache auszudrücken.
- Eine gleichwürdige Sprache findet auf Augenhöhe statt, sie ist nicht herablassend.
- Wir haben vermutlich alle schon einmal herablassende Sätze gegenüber Kindern gehört oder benutzt.
- Wir müssen von uns selbst nicht Perfektion erwarten und auch nicht anstreben, immer genau das richtig zu sagen. Dadurch würden wir dem Baby vermitteln, dass es uns mehr um Selbstoptimierung geht anstatt um seine Bedürfnisse.
- Es ist kein Drama, wenn uns manchmal herablassende Sätze herausrutschen. Wenn wir grundsätzlich eine gleichwürdige Beziehung leben, hält diese Beziehung auch einige herablassende Aussagen aus.
- Falls wir uns bei einer herablassenden Aussage ertappen und diese korrigieren wollen, können wir einfach eine gleichwürdigere Alternative direkt hinterherliefern.
- Wir können uns auch nachträglich entschuldigen, wenn wir das für angemessen halten.



Zusammenfassung Kursblock 2

so* mit dem Baby interagieren

Mit dem Baby sprechen

- Babys erlernen Sprache darüber, dass wir mit ihnen sprechen. Zuerst bauen sie ein passives Wissen und verstehen auf. Sie verstehen immer deutlich mehr als dass sie selbst mitteilen können.
- Wenn wir mit Babys sprechen, verändert sich unsere Sprechweise meist automatisch. Diese babyangepasste Sprechweise unterstützt den Spracherwerb.
- Eine babyangepasste Sprache (Wörter und Satzstellungen, die es in der echten Sprache nicht gibt) ist für den Spracherwerb dagegen nicht unterstützend.
- Neben der gesprochenen Sprache stehen uns drei ergänzende Sprachmittel zur Verfügung:

Die Objektsprache: Dem Baby die Gegenstände zeigen, die wir benennen

Die Geräuschsprache: Schlüsselwörter mit Geräuschen ergänzen

Die Gebärdensprache: Schlüsselwörter mit Handzeichen verdeutlichen

so* mit dem Baby interagieren, wenn etwas an ihm tun

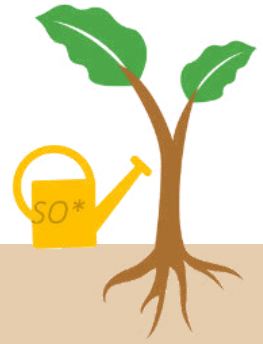
- Wenn wir Situationen wie wickeln oder anziehen als eine schöne Zeit der Zweisamkeit und Interaktion ansehen, können sie zu wertvollen Alltagsmomenten werden.
- Wenn wir etwas am Baby tun (z.B. wickeln, baden, in den Autositz einbinden), ist es wichtig, das Baby nicht wie ein Objekt (etwa eine Puppe) zu behandeln, sondern mit ihm als Subjekt in eine Interaktion zu treten.
- In dem wir vor unserer Handlung Kontakt herstellen, unsere Vorhaben ankünden und während dem Vorhaben die Handlung kommentieren, treten wir in eine Interaktion mit dem Baby. Wenn wir seine Reaktionen abwarten, können wir ihm die Möglichkeit geben, mitzuarbeiten. (→Strategiekarte)
- Wenn das Baby sich wehrt und nicht kooperiert, können wir uns fragen, wie die Sicht des Babys aussieht und ob das Baby möglicherweise schon zu viel kooperiert hat. (→Strategiekarte)
- Wenn sich das Baby wehrt, können wir versuchen, das Vorhaben spielerischer umzusetzen, nach Alternativen zu suchen oder wenn es nicht anders geht, das Baby abzulenken oder nur so wenig Kraft wie minimal notwendig einzusetzen.
- Spielerische Aktivitäten (z.B. nichtdirektive kindzentrierte Spiele oder Machtumkehrspiele) in entspannten Situationen helfen, das Autonomiebedürfnis des Babys zu nähren, damit es in Situationen, in denen wir etwas an ihm tun, weniger danach streben muss.

so* interagieren, wenn etwas neben ihm tun

- Wenn sich das Baby für unsere alltäglichen Handlungen (kochen, putzen, aufräumen) interessiert, können wir es in die Handlung miteinbeziehen, indem wir: (→Strategiekarte)
 - unser Handeln kommentieren,
 - ihm die Objekte, mit denen wir handeln, zu erforschen geben oder
 - ihm die Möglichkeit geben, die Tätigkeit selbst zu erforschen.
- Wenn wir das Baby mithelfen lassen, sollten wir uns mit Belehrungen zurückhalten. Durch Belehrungen kann das Baby das Interesse verlieren und sich als inkompetent wahrnehmen.
- Wenn wir das Baby mithelfen lassen, sollten wir uns auch mit Belohnungen (etwa Lob) zurückhalten. Durch eine Belohnung riskieren wir, dass das Baby nur noch hilft, wenn es eine Belohnung erwarten kann und dass es sich nur dann wertvoll fühlt, wenn es hilfsbereit ist.

so* mit dem Baby interagieren, wenn wir das Baby verlassen

- Trennungen sind für Babys oft sehr schlimm und lösen enormen Stress aus.
- Die Trennungsangst ist tief in seinen Genen verankert: Für ein Baby in einem Jäger- und Sammlerclan war jedes Alleinsein lebensbedrohlich.
- Trennungsangst kann man nicht abtrainieren, indem man das Baby allein weinen lässt: Babys, die oft allein gelassen werden, weinen zwar irgendwann nicht mehr, empfinden den Stress aber genauso weiter. Sie haben nur gelernt, dass sowieso niemand reagiert, wenn sie weinen.
- Die Trennungsangst nimmt ab dem 6. Monat entwicklungsbedingt oft zu.
- Nur durch ein grosses Vertrauen in die Verfügbarkeit seiner Bezugsperson (sichere Bindung), kann das Baby mit der Zeit mit einem guten Gefühl mutiger und selbständiger werden und die Trennungsangst überwinden.
- Ein immer gleich ablaufendes Muster bei einer Trennung kann dem Baby Verlässlichkeit und Sicherheit geben. Dazu können wir zum Beispiel Kontakt aufnehmen, die Trennung ankünden und uns nach der Trennung wieder zurückmelden. (→Strategiekarte)
- Wenn wir das Baby einer anderen Bezugsperson zur Betreuung abgeben, sollten wir eine gewisse Zeit zur Eingewöhnung einplanen, damit das Baby Vertrauen aufbauen kann.



Zusammenfassung Kursblock 3

so* das Baby verstehen

Die Bedürfnisse des Babys

- Die Bedürfnisse von Babys lassen sich grob in drei Kategorien zuteilen
 - **physiologische Bedürfnisse:** z.B. Nahrung, Wärme, Schlaf, Gesundheit, Schmerzfreiheit
 - **Bindungs- und Nähebedürfnisse:** z.B. Körpernähe, Interaktion, Schutz vor zu vielen Reizen
 - **Autonomie- und Erkundungsbedürfnisse:** z.B. freies Spielen, Stillen nach Bedarf
- Babys können ihr Autonomie- und Erkundungsbedürfnis nur dann voll ausleben, wenn ihre Bindungs- und Nähebedürfnisse befriedigt sind. Erst so fühlen sie sich sicher genug, um mit einem guten Gefühl immer mutiger und selbständiger zu werden.
- Gute Möglichkeiten, die Bindungs- und Nähebedürfnisse des Babys zu stillen, sind z.B., rasch auf die physiologischen Bedürfnisse des Babys zu reagieren, das Baby nahe bei sich schlafen zu lassen, z.B. im Familienbett oder im Beistellbett (siehe dazu unser PDF «Sicherheitsregeln für Co-Sleeping»), das Baby häufig in einem Tragetuch oder in einer Traghilfe zu tragen und immer mal wieder in spielerische und kommunikative Interaktionen mit dem Baby zu treten.

so* das Baby verstehen, wenn es mit leisen Signalen kommuniziert

- Babys kommunizieren von Anfang an nicht nur durch weinen, sondern auch durch **leise Signale** mit uns. Wenn wir auf die leisen Signale angemessen reagieren, benutzt das Baby sie mit der Zeit immer differenzierter.
- Um die leisen Signale zu verstehen, müssen wir sie **aktiv entschlüsseln**: Wir müssen sie bewusst wahrnehmen, vermuten was sie bedeuten könnten, unsere Vermutung durch eine Reaktion testen und dann wieder beobachten, ob wir richtig lagen oder ob wir eine neue Vermutung brauchen. (→Strategiekarte)
- Beim Entschlüsseln der Signale kann es uns helfen, über die Körpersprache des Babys zu verstehen, in welchem wachen **Bewusstseinszustand** es gerade ist. Man kann den ruhigen, den aktiven und den schläfrigen Wachzustand unterscheiden.
- Beim Entschlüsseln kann es auch helfen, häufige **konkrete Signale** zu kennen: Beispiele sind, dass viele Babys an ihrer Hand lutschen, wenn sie Hunger haben, an ihrem Kopf oder in den Augen reiben, wenn sie müde sind oder den Kopf wegrehen und ins Leere starren wenn sie überreizt sind.
- Es ist für die gesunde Entwicklung des Babys zwar elementar, dass wir rasch, liebevoll und angemessen auf die **Bedürfnisse** des Babys eingehen. Doch wir müssen nicht zu jedem **Wunsch** ja sagen: Bedürfnisse und Wünsche sind nicht das gleiche.
- Wenn wir auf ein Bedürfnis reagieren, können wir dem Baby auch immer die Möglichkeit geben, das, was es bereits selbst tun kann, um sein Bedürfnis zu befriedigen, auch selbst beizutragen. Das ist nährend für das Autonomiebedürfnis.

so* das Baby verstehen, wenn es weint

- Babys weinen nie ohne Grund und ganz sicher nie, um uns zu manipulieren, zu provozieren, zu testen oder zu erpressen. Dazu sind sie rein kognitiv noch gar nicht in der Lage.
- Die Gründe, warum Babys weinen, können wir grob in drei Kategorien einteilen:
 1. Ankündigung eines Bedürfnisses: Nahrung, Schlaf, Schmerzlinderung, Schutz vor Reizen etc.
 2. Stressabbau durch das Weinen: Kein unmittelbares Bedürfnis ausser Nähe und Präsenz
 3. Reaktion auf Stress und Unruhe der Bezugsperson (Resonanzweinen)
- Das Weinen von Babys kann bei uns Stress verursachen. Damit wir auf das Weinen nicht hektisch mit einer Stressreaktion reagieren, haben wir den WARUM-Prozess entwickelt.
- Bei diesem Prozess geht es nicht darum, das Baby möglichst schnell ruhig zu stellen, sondern herauszufinden, warum das Baby weint und ruhig und angemessen darauf zu reagieren. Der Prozess besteht aus 4 Schritten: (→Strategiekarte)
 - **WAHRNEHMEN**: «ich höre, dass du weinst»; durchatmen, sich auf das Weinen einstellen
 - **AKZEPTIEREN**: «es ist in Ordnung, dass du weinst»; sich einfühlen und mit dem Baby verbinden
 - **REAGIEREN**: «ich will wissen, wie ich dir helfen kann»; aktives Entschlüsseln des Weinens
 - **UMSORGEN**: «ich gebe dir, was du brauchst»; Bedürfnis befriedigen, Zuneigung schenken
- Wir sollten mit schnellen Beruhigungsmethoden wie Schnuller, Stillen, obwohl das Baby keinen Hunger hat, Ablenkung durch Entertainment, wildes Herumhüpfen oder ähnliches vorsichtig sein. Damit teilen wir nämlich dem Baby mit, dass sein Weinen nicht sein darf.

so* das Baby verstehen, wenn das Baby «schwierig» ist

- Wenn wir Babys als «schwierig» wahrnehmen, kann das an ihrem Temperament liegen. Etwa 10-20% der Babys kommen mit einem «hoch reaktiven» Temperament zur Welt. Hoch reaktive Babys nehmen ihre Umwelt sehr aktiv wahr und sind dadurch schnell überreizt und häufig unzufrieden.
- Ob wir unser Baby als «schwierig» empfinden, hängt natürlich auch davon ab, welche Vorstellungen wir von einem normalen Baby haben.
- Wenn wir ein Baby plötzlich als «schwieriger» wahrnehmen als sonst, kann es sein, dass es gerade einen Entwicklungssprung durchmacht.
- Bis zu seinem 20. Lebensmonat macht ein Baby zehn kognitive Entwicklungssprünge durch und zwar ungefähr in den Wochen 5, 8, 12, 19, 26, 37, 46, 55, 64 und 74.
- In den Tagen und Wochen vor diesen Entwicklungssprüngen ist das Baby meist anhänglicher, weinerlicher, fordernder, empfindlicher und insgesamt «anstrengender».
- Der Grund dafür ist, dass bei jedem Entwicklungssprung das bisherige Weltbild des Babys auf den Kopf gestellt wird, weil es dank Reifungsprozessen in seinem Gehirn neue Dinge wahrnehmen und verstehen kann. Es ist verunsichert und muss sich in der Welt neu orientieren. Bindungs- und Nähebedürfnisse sind stark ausgeprägt.
- Ist ein Sprung geschafft, ist ein Baby oft selbständiger und friedlicher als vorher. Es hat neue Fähigkeiten erworben und interessiert sich nun für neue Objekte oder Tätigkeiten. Autonomie- und Erkundungsbedürfnisse stehen nun wieder mehr im Fokus.



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)

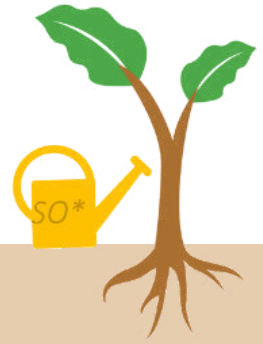
so* auf sich selbst achten, indem wir unser Selbstvertrauen stärken

- 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



Zusammenfassung Kursblock 5

so* Zurückhaltung üben...

Schritt 1: Eine anregende Umgebung gestalten

- Für die gesunde Entwicklung brauchen Babys eine angemessen (also weder über- noch unterfordernde) Menge an Stimulation und Erkundungsmöglichkeiten.
- In einer anregenden Umgebung wollen Babys unter anderem spannende Gegenstände erforschen, sich vielfältig bewegen, mit anderen Menschen in (spielerische) Interaktion treten, Erwachsene und andere Kinder beobachten sowie mit zunehmendem Alter sich immer mehr an alltäglichen Aktivitäten beteiligen.
- Wenn wir beobachten, womit sich unser Baby beschäftigt, können wir uns überlegen, ob wir ihm Gegenstände oder Aktivitäten anbieten können, die gleiche oder ähnliche Komponente haben, wie die bekannte Erfahrung, die aber auch noch neue Komponenten mitbringen (Prinzip der Assimilation).
- Um ein anregendes Angebot bereitzustellen, können wir Haushaltsmaterial auf vielfältige Weise nutzen.

Schritt 2: Eine ermöglichende Haltung einnehmen

- Wenn das Baby bei seinen Erkundungsbestrebungen nicht ständig auf Verbote stossen und dadurch stark eingeschränkt werden soll, ist es wichtig, dass wir eine ermöglichende Haltung einnehmen. Eine solche Haltung zeigt sich daran, dass...
- ...wir die Umgebung so einrichten, dass es nur wenig Verbot und Gefahren, dafür aber viele anregende Erkundungsmöglichkeiten gibt (vgl. Video 5.2).
- ...wir grundsätzlich bestrebt sind, dafür zu sorgen, dass das Baby seinen Interessen nachgehen kann – auf eine Art und Weise, die für uns angenehm und akzeptabel ist.
- ...wir auf unnötige Verbote verzichten und uns auf diejenigen fokussieren, die wirklich «Not-wenig» sind, also die wirklich für uns, für unser Baby oder für andere eine Not abwenden.
- ...wir lernen, auch auf unerfüllbare Wünsche oder unakzeptables Verhalten mit einem «Ja» statt mit einem «Nein» zu antworten, ohne dadurch unsere Grenze aufzugeben (z.B. «Ja, wir sehen uns dieses Buch nach dem Essen gemeinsam an. Ich freue mich darauf und jetzt gerade bereite ich das Abendessen vor!«).

Schritt 3: Zurückhaltung üben...

- Um sich motorisch und kognitiv zu entwickeln brauchen Babys keine Lehrer oder Trainer, sondern Bezugspersonen, die ihnen in einer anregenden Umgebung und durch eine ermöglichende Haltung das freie Spielen und Forschen ermöglichen.
- Babys entwickeln sich in sehr unterschiedlichem Tempo und es gibt keinen Grund, die individuelle Entwicklung eines Babys beschleunigen zu wollen.
- Wenn Bezugspersonen stark in das Spielen und Lernen des Babys eingreifen, riskieren sie, alle drei Wurzeln des inneren Baumes zu schwächen.
- Das Selbstbewusstsein leidet, weil das Baby keine gute Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung aufbauen kann, wenn es immer dazu angehalten und dabei unterstützt wird, Dinge zu tun, für die es noch nicht bereit ist.
- Der Selbstwert leidet, weil das Baby seinen Selbstwert an seine Leistungsfähigkeit knüpft, wenn es dazu angehalten wird anders zu Spielen oder schneller zu lernen.
- Das Selbstvertrauen leidet, weil das Baby sein Interesse am Forschen sowie seine Spontanität und Eigeninitiative verliert, wenn ihm vorgeschrieben wird, womit und wie es spielen soll.
- Das ABC der Zurückhaltung (abwarten, beschreiben, coachen) kann uns als Leitfaden dabei helfen, zurückhaltend damit zu sein, uns in das Spielen und Lernen unseres Babys einzumischen.
- Um uns darin zu üben eine ermöglichende Zurück-Haltung einzunehmen, können wir Zeiten der ungeteilten Aufmerksamkeit schaffen. In diesen Zeiten beobachten wir neugierig, wie das Baby spielt und forscht und halten uns mit Inputs, Hilfestellungen, Bewertungen usw. bewusst zurück.

Zurückhaltung üben, wenn dem Baby etwas noch nicht gelingt

- Babys bringen von Geburt aus enorm viel Frustrationstoleranz mit. Immer wieder gelingt es ihnen, Frust in Motivation, Motivation in Anstrengung und Anstrengung in Erfolg umzuwandeln.
- Wenn wir einem Baby, dem etwas noch nicht gelingt, sehr schnell helfen, nehmen wir ihm nicht nur wertvolle Selbstwirksamkeitserfahrungen, wir riskieren auch, dass seine Frustrationstoleranz immer mehr sinkt.
- Wenn einem Baby etwas noch nicht gelingt, können wir gemäss dem ABC der Zurückhaltung in vielen Situationen einfach abwarten.
- Wenn ein Baby immer frustrierter wird, können wir ihm seine Situation beschreiben, damit es sie besser versteht. Oftmals reicht das schon, damit Babys ihren Fust überwinden können.
- Wenn eine Situation mehr Begleitung verlangt, können wir das Baby coachen, indem wir ihm kleine Tipps geben, ihm die Aufgabe etwas erleichtern oder ihm eine Alternative bieten.
- Vor allem können wir uns aber darauf konzentrieren, den Frust akzeptierend, verständnisvoll, geduldig und liebevoll zu begleiten und dem Baby unsere Zuversicht auszudrücken, dass es bestimmt irgendwann klappen wird.

Zurückhaltung üben, wenn das Baby etwas Gefährliches tut

- Beim Spielen und Forschen begeben sich Babys manchmal in gefährliche Situationen. Wenn die Gefahr gross ist, greifen wir natürlich sofort ein, um Schlimmeres zu verhindern.
- Insgesamt ist es aber nicht sinnvoll, das Baby vor allen kleinen Unfällen zu bewahren. Schmerz ist nämlich ein wichtiges Feedback im Lernprozess des Babys.
- Babys, die sehr oft gehalten oder gerettet werden, haben Schwierigkeiten, ein gutes Körpergefühl und eine realistische Selbsteinschätzung aufzubauen.
- Wenn sich das Baby in Gefahr begibt können wir zuerst einschätzen, ob wir abwarten können, weil das Risiko nicht sehr gross ist.
- Wenn wir nicht abwarten können oder wollen, können wir dem Baby seine Situation und die Gefahr ruhig beschreiben. Das reicht oft schon, damit das Baby «sich selbst retten» kann.
- Wenn die Situation mehr Begleitung verlangt, können wir das Baby coachen, indem wir ihm Anweisungen geben, uns so positionieren, dass wir Unfälle abfedern können oder indem wir Halt bieten.
- Wenn es doch zu einem Unfall kommt und das Baby weint, können wir dieses Weinen liebevoll begleiten und dem Baby anschliessend aufzeigen, was passiert ist, damit es die Situation besser einordnen und verarbeiten kann.

Zurückhaltung üben, wenn das Baby in Konflikte gerät

- Wenn Babys mit anderen Babys in Konflikte geraten und es dabei aber nicht zu ganz krassen Grenzverletzungen kommt, können wir manchmal kurz abwarten und schauen, wie die Babys das Problem lösen.
- Wenn abwarten nicht geht, können wir den Babys durch Beschreiben helfen, a) die Situation, b) sich selbst und c) das Gegenüber besser zu verstehen: Wir können dem a) Baby den Konflikt beschreiben, b) seine eigenen Gefühle und/oder c) die wahrgenommenen Gefühle des Gegenübers.
- Manchmal müssen wir die Babys auch zu einer Konfliktlösung anleiten (coachen). Dabei müssen wir unseren Babys jedoch das Recht zugestehen unsere Lösung zu verweigern.
- Wenn starke Gefühle im Spiel sind, etwa Trauer, Wut oder Verzweiflung, dann konzentrieren wir uns darauf, diese Gefühle liebevoll und verständnisvoll zu begleiten. Erst wenn sie vorbeiziehen konnten, wenden wir uns wieder der Konfliktlösung zu, sofern es dann noch nötig ist.
- Wenn es zu gravierenden Grenzverletzungen kommt, dann schreiten wir ein und schützen die Grenzen der betroffenen Babys auf die gleiche Weise, wie wir unsere eigene Grenze schützen würden (vgl. Video 4.4b).

Zurückhaltung üben, wenn es um das Loben geht

- Lob (und andere Belohnungen) gefährden das Selbstbewusstsein des Babys, weil der Fokus weg von seinen Gefühlen wie Freude oder Stolz hin zu einer Bewertung von aussen gelenkt wird. Das Baby braucht dann immer mehr unser Lob, um sich über etwas freuen zu können.
- Lob (und andere Belohnungen) gefährden den Selbstwert des Babys, weil es das Gefühl bekommt, etwas besonders leisten zu müssen, um geliebt zu werden. Das Baby fühlt sich dann mit der Zeit nur noch dann wertvoll, wenn es eine positive Bewertung (ein Lob oder eine Belohnung) bekommt.
- Lob (und andere Belohnungen) gefährden das Selbstvertrauen des Babys, da sie es nicht in seinem Erkundungsverhalten unterstützen, sondern es unter Druck setzen und dazu führen, dass es sein natürliches Interesse an einer Tätigkeit verliert.
- Als alternativen zum Lob können wir dem Baby unsere Aufmerksamkeit schenken, indem wir beschreiben, was ein Baby geschafft oder getan hat, welche Gefühle wir beim Baby wahrnehmen und wie wir uns selbst fühlen.
- Bei wünschenswertem Verhalten können wir beschreiben, welche positive Auswirkung das Verhalten auf uns oder jemand anderen hat.
- Beim Coachen geht es darum, dem Baby seine Selbstwirksamkeit bewusst zu machen. Bei Erfolgserlebnissen können wir dazu aufzeigen, wie es zum Erfolg kam: «Du hast so lange geübt und so viel Frust überwunden und jetzt hat es endlich geklappt».
- Bei sozialem Verhalten können wir das Selbstwirksamkeitsempfinden stärken, indem wir die positive Auswirkung aufzeigen: «Danke, dass du mir hilfst, dann muss ich nicht alles alleine machen und wir sind schneller fertig».