



Übung 3.4b – WARUM?

Erfahrungen mit dem WARUM-Prozess

Wenn du den WARUM-Prozess üben willst, kannst du hier deine Erfahrung damit in einer bestimmten Situation protokollieren.

- Was hast du genau in der Situation wahrgenommen? Wie weinte dein Baby? Welche anderen Signale hat es gezeigt?
- Inwiefern ist es dir gelungen, eine akzeptierende Haltung einzunehmen? Was hat dir dabei geholfen? Gab es auch hinderliche Gedanken oder Gefühle?
- Wie hast du auf das Weinen reagiert?
- Konntest du dein Baby angemessen umsorgen, nachdem du wusstest, warum es weint?

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.