



Übung 5.5b – Frust aushalten Zurückhaltung im Alltag üben

Nimm dir vor, in den nächsten Tagen zwei bis drei Mal bewusst zurückhaltend (gemäss dem ABC der Zurückhaltung) zu reagieren, wenn deinem Baby etwas noch nicht gelingt. Übe dich besonders dabei, Frust des Babys auszuhalten und wenn nötig liebevoll zu begleiten.

Das war die Situation	So habe ich reagiert	So ist es mir dabei ergangen