



Übungen zum 1. Kursblock: Innere Stärke und Gleichwürdigkeit

Inhaltsverzeichnis

1.1	Ich wünsche dir... - Notizen zur Einstiegsübung	2
1.2	Lina weint, und jetzt? – Notizen zum Szenario von Lina und Rex	3
1.3a	Selbstwas? – Schlüsselbegriffe zum 1. Kursblock definieren	3
1.3b	Als Objekt behandelt – Beobachtungen notieren, weiterdenken	4
1.3c	Meine Gastfamilie – Ein Gedankenexperiment	5
1.3d	Gleichwürdigkeit in meiner Kindheit erforschen	6
1.4	Das ist ganz leicht! – Herablassende Botschaften umformulieren	9
1.5	O, das kam zu schnell raus... – Konstruktiv mit Fehlern umgehen.....	11
1.6	Hinderliche Ansichten erkennen und ersetzen	12
1.7	Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen	14
1.8	Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen.....	14
	Ach so ist das!.....	15
	Platz für weitere Notizen.....	16

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die dir für deine aktuelle Situation gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

1.1 Ich wünsche dir... - Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 1.1

Schau das Video 1.1 (Einstiegsübung – Ich wünsche dir...) an. Was wünschst du deinem Baby von ganzem Herzen? Hier kannst du deine Wünsche notieren, z.B. stichwortartig oder in Form eines Briefes an dein Baby.

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.

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

[illegible]

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

1.3b Als Objekt behandelt – Beobachtungen notieren, weiterdenken

Vertiefende Übung zum Video 1.3

Beobachte mit einem neugierigen und wohlwollenden(!) Blick dich selbst oder andere Menschen im Umgang mit Babys oder Kindern. Fallen dir Situationen auf, in denen Babys oder Kinder eher objektorientiert behandelt werden (also z.B. ähnlich wie eine Puppe oder wie ein Roboter, den man programmieren will)? Dann nutze die Situation als Lerngelegenheit. Notiere deine Beobachtung und überlege dir, wie ein subjektorientierter Zugang in dieser Situation aussehen könnte.

vom Objekt...	...zum Subjekt
<i>Ein Baby sitzt in seinem Hochstuhl. Der Vater möchte ihm nach dem Essen mit einem Lappen das Gesicht abwischen. Er nähert sich von hinten und wischt damit ohne Vorankündigung dem Baby über das Gesicht.</i>	<i>Sich von vorne nähern, dem Baby vorher den Waschlappen zeigen, mitteilen was man vorhat...</i>

1.3c Meine Gastfamilie – Ein Gedankenexperiment

Übung zum Video 1.3

Lies das folgende Gedankenexperiment durch und notiere anschliessend deine Gedanken dazu.

Stell dir einmal vor, du bist in einer Gastfamilie in einem völlig fremden Land in einer völlig fremden Kultur mit einer völlig fremden Sprache. Du möchtest mitteilen, dass es dir gerade nicht gut geht, weil du Heimweh hast. Weil du die Sprache nicht beherrscht, versuchst du es mit wilden Gesten. Dummerweise gilt es in dieser fremden Kultur als grobe Beleidigung, wild zu gestikulieren, was du natürlich nicht weisst. Zunächst wirst du einfach ignoriert¹. Deine Gasteltern hoffen, dass dein unangemessenes Verhalten von selbst aufhört, wenn sie ihm gar nicht erst zu viel Aufmerksamkeit schenken. Als du immer weiter und stärker gestikulierst wirst du ausgeschimpft² und ohne Nachbesserung auf dein Zimmer geschickt³. Dein Gastvater sagt genervt zu deiner Gastmutter: Siehst du, da haben wir's. Europäer sind einfach frech und ständig auf Ärger aus. Die Gastmutter findet natürlich auch, dass dieses freche Verhalten aufhören muss, sie ist jedoch auch der Meinung, dass es trotz allem etwas hart ist, das ganze Abendessen zu streichen. Am nächsten Tag findest du eine Zeichnung von ihr mit der dir in etwa erklärt wird, dass du als Belohnung⁴ am Abend sogar noch einen Nachtisch bekommst, wenn du nur das Gestikulieren sein lässt.

¹ Wie geht es dir, wenn du einfach ignoriert wirst?

² Wie geht es dir, wenn du ausgeschimpft wirst?

³ Wie geht es dir, wenn du bestraft wirst?

⁴ Wie geht es dir, wenn du mit einer Belohnung gelockt wirst?

Welche Reaktion würdest du dir von deinen Gasteltern wünschen?

Was nimmst du aus diesem Gedankenexperiment für den Umgang mit deinem Baby mit?

1.3d Gleichwürdigkeit in meiner Kindheit erforschen

Übung zum Video 1.3

Wenn du dir Gedanken über deine eigene Kindheit machst, hast du die Möglichkeit, ungünstige Muster zu durchbrechen, anstatt sie deinem Baby weiterzugeben. Folgende Fragen können dir helfen, zu erforschen, inwiefern du als Kind gleichwürdige Beziehungen erleben durftest – und inwiefern nicht.

Hinweis: Das Erforschen der eigenen Kindheit kann sehr aufschlussreich sein und ist wichtig, wenn wir alte Muster nicht unreflektiert weitergeben wollen. Es kann aber auch grosse Wunden aufreissen. Dann kann es hilfreich sein, sich für diesen Prozess professionelle Hilfe zu suchen.

- Wurdest du für schlechtes Benehmen bestraft oder für gutes Benehmen belohnt? Wenn ja: Magst du dich erinnern, wie du dich dabei gefühlt hast?

Straf- und Belohnungssysteme sind ein Versuch, durch Kontrolle und Machtausübung das Verhalten des Kindes zu steuern. Das hat in einer gleichwürdigen Beziehung keinen Platz, da es darum geht, die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse, die hinter einem Verhalten stehen, zu verstehen. Entscheidend ist das Vertrauen darin, dass Kinder gegenüber sich selbst und anderen einfühlsame Menschen werden, wenn sie einfühlsam begleitet werden.

- Welche Reaktionen konntest du erwarten, wenn du starke Gefühlsausbrüche (z.B. Wut, Angst, Trauer) hattest?

In einer gleichwürdigen Beziehung werden starke Gefühle liebevoll begleitet. Schädliches Verhalten, das mit den starken Gefühlen einhergeht (z.B. schlagen oder beißen) wird zwar klar unterbunden, jedoch ohne die Gefühle zu verurteilen, zu leugnen oder zu bagatellisieren.

- Welche Reaktionen könntest du erwarten, wenn du (aus deiner Sicht oder aus einer Aussensicht) irgendwo versagt hast, z.B. in der Schule oder beim Sport?

In einer gleichwürdigen Beziehung hängt die Qualität der Beziehung nicht davon ab, ob man gewisse Leistungen erbringen kann oder nicht. Auch wenn man versagt hat, erfährt man in einer gleichwürdigen Beziehung Zuneigung und Empathie.

- Wie oft und in welchem Rahmen durftest du als Kind mitentscheiden? Wie ernst wurde deine Meinung genommen?

In einer gleichwürdigen Beziehung werden alle Meinungen ernst genommen – selbst dann, wenn es sich um eine Angelegenheit handelt, die schlussendlich nicht von Kindern entschieden wird. Alle haben das Recht, gehört zu werden.

- Wie oft hast du erlebt, dass sich deine Bezugspersonen für ihr eigenes Fehlverhalten entschuldigt haben oder dass sie zugegeben haben, dass sie falsch lagen oder etwas nicht wissen?

In einer gleichwürdigen Beziehung haben die Erwachsenen nicht das Gefühl, ihre Macht zu demonstrieren, indem sie sich als makellos darstellen. Fehler, falsche Annahmen oder Unwissen können offen kommuniziert werden, im Wissen darum, dass niemand perfekt ist.

- Hast du rückblickend das Gefühl, deine Bezugspersonen haben sich gut um sich selbst gekümmert und sich für ihre eigenen Bedürfnisse eingesetzt?

Gleichwürdige Beziehungen zu leben, heisst, auch seine eigenen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen, ohne die Bedürfnisse anderer Personen abzuwerten. Manche Erwachsenen tendieren dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten des Kindes (oder des Partners/der Partnerin) stark zurückzustellen. Besonders im Umgang mit sehr kleinen Kindern müssen die eigenen Bedürfnisse oft aufgeschoben werden, weil Babys dies im Gegensatz zu uns noch nicht können. In einer gleichwürdigen Beziehung gestalten die Eltern aber ihren Alltag so, dass sie auch immer mal wieder Zeit für die Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse haben.

Was ist dein persönliches Fazit aus diesen Überlegungen?

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 or other markings on the paper.

1.4 Das ist ganz leicht! – Herablassende Botschaften umformulieren

Übung zu den Videos 1.2 bis 1.5

Es ist spannend, wenn du diese Übung machst, bevor du das Video 1.5 schaust. Im Folgenden findest du einige Botschaften, die manche Babys regelmässig hören. Überlege zu jeder Botschaft, inwiefern sie aus deiner Sicht problematisch für das Selbstbewusstsein, den Selbstwert, das Selbstvertrauen oder für die Gleichwürdigkeit ist. Notiere auch mögliche Alternativen.

Einige dieser Botschaften und mögliche Alternativen werden im Video 1.5 aufgezeigt.

Botschaft	Das ist problematisch	Mögliche Alternative:
Das Baby weint, weil es nicht mit einem scharfen Messer spielen darf: «Mach nicht so ein Drama. Du kannst mit dem Löffel spielen».		
Das Baby weint, nachdem es bei einem mutigen Manöver gestürzt ist: «Siehst du, das hast du jetzt davon!».		
Das Baby spielt zum ersten Mal mit Buntstiften und Papier: «Du hältst den Stift verkehrt rum, schau, so ist es richtig» (dabei wird die Hand des Babys mit dem Stift in der Hand über das Blatt geführt).		
Das Baby spielt neben einem anderen Baby. Es fasst dieses andere etwas grob im Gesicht an, das andere Baby weint: «Was hast du jetzt schon wieder angestellt du Grobian?»		

Botschaft	Das ist problematisch	Mögliche Alternative:
Das Baby, das noch nicht mobil ist, liegt neben einem gleichaltrigen Baby, das schon krabbeln kann: «Schau wie es schon krabbelt. Versuch es auch mal, das ist nicht so schwierig».		
Das Baby, wirft auf dem Spielplatz Spielsachen um sich: «Wenn du jetzt nicht sofort aufhörst damit, gehen wir sofort nach Hause!»		
Das Baby hat sich während eines Restaurantbesuchs sehr ruhig verhalten: «Weil du ein so braves Kind warst, kriegst du jetzt erstmal einen grossen Kuss von mir».		
Das Baby ist während eines Restaurantbesuchs laut und unruhig: «Alle anderen Kinder können ruhig sein, nur du nicht. Die Leute gucken schon!»		

1.5 O, das kam zu schnell raus... – Konstruktiv mit Fehlern umgehen

Übung zum Video 1.5

Mit diesem 1. Kursblock hast du dich auf den Weg gemacht, mit deinem Baby auf eine Art und Weise zu kommunizieren, die nährend für seine innere Stärke und für eure Beziehung ist. Im Alltag wirst du dich immer wieder dabei ertappen, wie du Dinge sagst oder tust, die (vermutlich) herablassend und nicht nährend für den inneren Baum deines Babys sind. Das ist nicht schlimm. Du musst nicht perfekt sein und auch nicht perfekt werden. Anstatt dich in solchen Situationen selbst zu verurteilen und abzuwerten, kannst du die Situation als Lerngelegenheit begrüßen und z.B. folgendes tun:

- liefere eine sinnvollere (gleichwürdigere) Alternative direkt hinterher
- setze dir ein Ziel, was du in einer nächsten ähnlichen Situation anderes sagen/tun könntest: «Nächstes mal wenn ... , werde ich ... sagen/tun»
- gehe die Situation mit geschlossenen Augen mental nochmals durch und stell dir vor, wie du eine sinnvollere Alternative verwendest

Das habe ich gesagt oder getan, was (vermutlich) nicht nährend für die innere Stärke meines Babys war:	Diese Alternative habe ich direkt hinterhergeliefert / möchte ich in einer nächsten ähnlichen Situation erproben / habe ich mental durchgespielt:
<i>Mein Baby hat sich den Kopf gestossen und musste weinen. Ich habe sofort gesagt: «Schsch, ist gar nichts passiert, du musst nicht weinen».</i>	<i>Dann habe ich angefügt: «O, das kam zu schnell raus. Ich sehe, du hast dir den Kopf gestossen. Das hat sicherlich weh getan. Ich bin bei dir».</i>

1.6 Hinderliche Ansichten erkennen und ersetzen

Übung zum 1. Kursblock

Es gibt viele Ansichten über gute und schlechte Erziehung. Manche dieser Ansichten stehen einer gleichwürdigen Beziehung im Weg und sind Gift für die gesunde Entwicklung des Babys. Wenn du dir überlegst, welche hinderlichen Ansichten dich evtl. in deinem Leben bis jetzt geprägt haben, kannst du sie umformulieren und loslassen.

Überlege, welche hinderlichen Ansichten dich geprägt haben. Du kannst auch noch weitere Ansichten ergänzen. Anschliessend kannst du versuchen, Ansichten zu formulieren, die hilfreich für den gleichwürdigen Umgang mit deinem Baby sind.

Hinderliche Ansicht	Deswegen möchte ich diese Ansicht loslassen	Hilfreiche Ansicht
Wenn man Babys zu sehr verwöhnt, tanzen sie einem später nur noch auf der Nase herum.		<i>z.B.: Babys, die viel Einfühlbarkeit erleben, werden zu einfühlsamen Menschen heranwachsen</i>
Wenn man Babys zu viel Zuneigung schenkt, wird es niemals selbständig werden.		
Eltern müssen dem Baby von Anfang an klar machen, wer der Boss ist.		
Es ist wichtig, dass Babys und Kinder früh lernen, zu gehorchen.		
Ein Baby, das sich mühsam verhält, hat die Zuneigung der Eltern nicht verdient.		

Hinderliche Ansicht	Deswegen möchte ich diese Ansicht loslassen	Hilfreiche Ansicht
Eltern dürfen auch mal laut werden, wenn das Baby nicht hören will.		
Eltern dürfen auf keinen Fall Schwäche zeigen, um nicht ihre Autorität zu verlieren.		
Wenn ein Baby oder Kind sich schlecht benimmt, muss das Konsequenzen haben, sonst wird es immer schlimmer!		
Strafen sind altmodisch und schädlich. Anstatt Kinder für schlechtes Benehmen zu bestrafen, soll man sie für gutes Benehmen belohnen.		
Eltern, die sich auch um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern, sind egoistisch und herzlos.		

1.7 Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen

Übung zum 1. Kursblock

Je nachdem, was man in der eigenen Kindheit erlebt hat (je nachdem, was man also für eine «Muttersprache» mitbekommen hat), braucht es mehr oder weniger Zeit, um sich die *subjektorientierte* Sprache anzueignen. Es ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Du kannst dir z.B. Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will neugierig und wohlwollend beobachten und herausfinden, in welchen Situationen ich im Alltag herablassend kommuniziere.
- ☐ Ich will mich darin üben, gleichwürdige Aussagen direkt hinterher zu liefern, wenn ich mich bei herablassenden Aussagen ertappe.
- ☐ Ich will in einer ganz bestimmten (immer wiederkehrenden) Situation (eigene Situation festlegen) gleichwürdige Aussagen erproben.
- ☐ Ich will drei Mal pro Woche mit den Memokarten üben.
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

1.8 Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen

Vertiefende Übung zum 1. Kursblock

Im Alltag vergessen wir neue Ideen oft und bleiben in alten Mustern gefangen. Daher ist es sinnvoll, uns Erinnerungshilfen zu schaffen, denen wir im Alltag immer wieder begegnen. Welche Erinnerungshilfe könnte für dich passen?

- ☐ Strategiekarte «Essenz-Strategie» aufhängen
- ☐ Erinnerungskarte «Innere Stärke» aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich an den inneren Baum erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐ Notizzettel mit wichtigen Erkenntnissen aufhängen
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum ersten Kursblock für dich festhalten!

[illegible]

Wie könnte sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

[illegible]



Übungen zum 2. Kursblock: so* mit dem Baby interagieren...

Inhaltsverzeichnis

2.1	Was tust du da? – Notizen zur Einstiegsübung	2
2.2a	Objekt-, Geräusch- und Gebärdensprache.....	2
2.2b	Erfahrungen mit der Babygebärdensprache sammeln	3
2.3a	Lina geht zum Arzt – Notizen zum Beispielszenario.....	4
2.3b	Ich nehme mir Zeit für dich! – Erfahrungen festhalten.....	4
2.3c	Es kooperiert nicht! – Widerstand reflektieren	5
2.4a	Lina in der Küche – Notizen zum Beispielszenario	6
2.4b	Belehrungs- und Belohnungsfälle – Alternativen entwickeln	6
2.5a	Linas Grosseltern betreuen Lina – Notizen zum Beispielszenario.....	7
2.5b	Mythen entlarven und hinterfragen	8
2.6a	Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen	9
2.6b	Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen.....	9
	Ach so ist das!.....	10
	Platz für weitere Notizen.....	11

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die dir für dich gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

2.1 Was tust du da? – Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 2.1

Halte hier deine Gedanken zu den Einstiegsübungen im Video 2.1 fest:

2.2a Objekt-, Geräusch- und Gebärdensprache

Übung zum Video 2.2

Wie könntest du in den folgenden Situationen die Objekt-, die Geräusch- und/oder die Gebärdensprache ergänzend zur gesprochenen Sprache nutzen?

	Objektsprache	Geräuschsprache	Gebärdensprache
Du willst deinem Baby mitteilen, dass gleich Schlafenszeit ist.			
Du willst deinem Baby sagen, dass du ihm die Zähne putzen willst.			
Du erklärst deinem Kind, dass du dabei bist, aufzuräumen.			
Du erzählst deinem Kind ein Bilderbuch, in dem verschiedene Tiere vorkommen.			

Vertiefende Übung zum Video 2.2 und zum Vertiefungsinput

- Rate, wie eine Gebärde zu einem Objekt oder zu einer Tätigkeit sein könnte, bevor du danach recherchierst. Manchmal liegt man verblüffend nahe an der offiziellen Gebärde.
- Lerne mit deiner Partnerin/deinem Partner einige Gebärden. Versucht anschliessend einander kurze Sätze zu gebärden ohne dabei zu sprechen. Versteht ihr einander?
- Erfindet Gebärden, die zu den Personen passen, die dem Baby am nächsten stehen. Das können ganz lustige Gebärden sein, die etwas über diese Person aussagen.
- Suche nach Kinderliedern mit Gebärden (z.B. im Kanal «[Zwergensprache – Lieder für die Kleinsten](#)». Übe die Lieder und singe sie deinem Baby vor.

[illegible]

2.3a Lina geht zum Arzt – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 2.2 und 2.3

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 2.3 («Wenn wir etwas am Baby tun») notieren: Wie kann Linas Vater mit Lina interagieren, wenn er sie warm anziehen und in den Kinderwagen legen will? Wie kann er evtl. Objekt-, Geräusch oder Gebärdensprache ergänzend zur gesprochenen Sprache nutzen?

2.3b Ich nehme mir Zeit für dich! – Erfahrungen festhalten

Übung zum Video 2.3

Wenn du schon ein Baby hast, dann nimm dir in den kommenden Tagen zwei bis drei Mal ganz bewusst viel Zeit für eine Handlung, in der du etwas am Baby tust (z.B. Wickeln oder Anziehen). Hier kannst du festhalten, wie es dir dabei ergangen ist. Du kannst auch noch weitere Überlegungen aufschreiben, etwa wenn du dir für ein nächstes Mal einen bestimmten Fokus vornimmst.

Situation: Das ist passiert	So ist es mir dabei gegangen	Weitere Überlegungen

Übung zum Video 2.3

- Wie war die Situation (beschreibe, was passiert ist)?
- Was war MEIN Ziel in dieser Situation und was war das Ziel des Babys in dieser Situation?
- Welche Gedanken und Gefühle hat die Situation in mir ausgelöst?
- Aus einer offenen Perspektive: Welche Alternativen/Kompromisse zu meinem Ziel gab es?
- Wie oft hat das Baby in den Stunden/Tagen zuvor kooperiert? Fallen dir konkrete Situationen ein?
- Wie stark habe ich in den letzten Stunden/Tagen darauf geachtet, dass das Bedürfnis des Babys nach Autonomie genährt ist?
- Was könnte ich als nächstes tun, um das Bedürfnis des Babys nach Autonomie zu nähren?
- Gibt es oft ähnliche Situationen, in denen das Baby nicht kooperiert? Ist ein Gegenstand involviert, der vielleicht problematisch ist?

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.

2.4a Lina in der Küche – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 2.4

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 2.4 («Wenn wir etwas neben dem Baby tun») notieren: Wie kann Linas Tante mit Lina interagieren, wenn sie nun gleich den Tisch decken und später die Küche reinigen will?

2.4b Belehrungs- und Belohnungsfälle – Alternativen entwickeln

Übung zum Video 2.4

Babys und Kinder zu belehren oder (oft mit Lob) zu belohnen ist in vielen von uns tief verankert. Erfahrungsgemäss dauert es eine Weile, bis man sich das abgewöhnen kann. Wir werden im letzten Kursblock noch vertiefter darauf eingehen, warum Lob – ebenso wie jede andere Form der Belohnung – häufig nicht sinnvoll ist. Wenn du willst, kannst du jetzt schon damit anfangen, Belehrungen und Belohnungen durch Alternativen zu ersetzen. Ein erstes Etappenziel könnte sein, dass du mit einer wohlwollenden Haltung dir selbst gegenüber schnell eine neue Alternative hinterherlieferst, wenn du dich beim Belehren oder Belohnen ertappst.

Alternativen zum Belehren:

- Fokus auf die Tätigkeit statt auf das Ziel richten und neugierig beobachten, was das Baby tut.
- Eine beschreibende Sprache verwenden (Beschreiben was man selbst tut oder beschreiben, was das Baby tut).

Alternativen zum Belohnen (in Situationen, in denen es um gutes Verhalten geht):

- Fokus auf das Beisammensein («Es ist schön, mit dir Zeit zu verbringen»)
- Fokus auf die positive Auswirkung («Weil du..., ist jetzt...»)
- Beschreiben, was das Baby getan hat («Du hast ganz alleine...»)*

Situationen, in denen ich belehrt/gelobt habe	Diese Alternative habe ich nachgeliefert	Das hätte ich noch sagen können

2.5b Mythen entlarven und hinterfragen

Vertiefende Übung zum Video 2.5

Einige Mythen rund um das Weinen des Babys bei Trennungen halten sich noch heute hartnäckig. Es kann uns helfen, uns bewusst zu machen, welche Mythen uns vielleicht doch unbewusst manchmal leiten oder verunsichern. Im Folgenden beschreiben wir dir einzelne Situation in denen solche Mythen auftauchen. Du kannst dir neben jeder Situation deine Gedanken dazu notieren.

Die Situation	Meine Gedanken dazu
Ein Baby weint in seinem Zimmer. Sobald es aber hört, dass jemand die Türe öffnet ist es wieder ruhig. Die Eltern schliessen daraus: «Es fehlt ihm gar nichts, es will uns nur testen»	
Eine Mutter gibt ihr Baby zum ersten Mal einer Freundin. Als das Baby zwei Stunden nach der Trennung immer noch weint, ruft die Freundin die Mutter an und fragt, ob sie nicht zurückkommen wolle. Die Mutter meint «Das Baby hat ja dich, ihm fehlt nichts».	
Eltern hatten ihr Baby vier Nächte lang im eigenen Zimmer weinen lassen. Nun schläft es ohne zu weinen ein und durch. Daraus schliessen die Eltern: «Es hat funktioniert, unser Baby hat gelernt, sich ohne uns zu beruhigen und einzuschlafen.»	
Bei einem Abendessen bei den Grosseltern fängt das Baby im Kinderwagen an zu schreien. Der Grossvater meint: «Lass es nur etwas weinen, das ist gut für die Stimmbänder».	
Ein Vater beklagt sich bei einem Freund, dass er es anstrengend finde, sein Baby im Haus überallhin mitzunehmen, weil es weint, sobald er weggeht. Der Freund meint darauf: «Lass es auch mal weinen, sonst wird es nie lernen, ohne dich klarzukommen.»	

2.6a Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 2. Kursblock

Um sich die *subjektorientierte* Kommunikation anzueignen, ist es sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Du kannst dir z.B. Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will mit dem Einsatz der Objekt-/Geräusch und/oder Gebärdensprache experimentieren.
- ☐ Ich nehme mir einmal am Tag bewusst Zeit, um in eine echte Interaktion mit meinem Baby zu treten, während ich etwas an ihm mache (z.B. wickeln, anziehen oder baden).
- ☐ Ich will mich darin üben, die Sicht des Babys einzunehmen und verständnisvoll zu formulieren, wenn das Baby andere Ziele hat als ich (wenn es nicht kooperiert).
- ☐ Ich will damit experimentieren, mehr spielerische Leichtigkeit in Situationen zu bringen, in denen das Baby nicht mitarbeitet.
- ☐ Ich will das Autonomiebedürfnis des Babys nähren, indem ich mich immer mal wieder von seinen Spielinputs komplett leiten lasse und/oder Machtumkehrspiele initiiere.
- ☐ Ich will damit experimentieren, das Baby, wenn es sich interessiert, in meine Aktivitäten einzubeziehen (z.B. Handlungen kommentieren, Objekte erforschen lassen, Tätigkeit erforschen lassen).
- ☐ Ich will mich darin üben, die Tätigkeiten des Babys beschreibend («Kameraperspektive») statt belehrend oder bewertend zu kommentieren.
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um das Baby auf kurze oder lange Trennungen vorzubereiten, indem ich die Trennungen ankünde.
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

2.6b Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen

Vertiefende Übung zum 2. Kursblock

Vielleicht hast du im 1. Kursblock schon eine passende Erinnerungshilfe gefunden. Vielleicht suchst du noch eine oder du willst deine alte Erinnerungshilfe anpassen. Wie kannst du dich im Alltag daran erinnern, subjektorientiert zu kommunizieren?

- ☐ Strategiekarten zu den Kursen aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐
- ☐

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum zweiten Kursblock für dich festhalten!

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.

Wie könnte sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

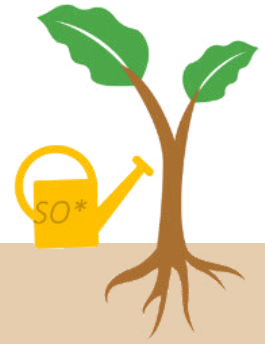
This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]



Übungen zum 3. Kursblock: so* mit dem Baby interagieren...

Inhaltsverzeichnis

3.1	Was brauche ich? – Notizen zur Einstiegsübung.....	2
3.2a	Lina ist müde – Notizen zum Beispielszenario	3
3.2b	Bindung oder Autonomie? Wie war es bei mir? – Reflexion	3
3.2c	Was gebe ich weiter? – Reflexion	5
3.3a	Lina und die Rassel – Notizen zum Beispielszenario	6
3.3b	Die Signale meines Babys – Beobachtungen protokollieren.....	6
3.3c	Aktives Lesen – Erfahrung festhalten.....	7
3.3d	Bedürfnisse hinter Wünschen erkennen.....	7
3.3e	Bedürfnisse erkennen und Kompromisse finden	8
3.3f	Mein Baby kann das – Mithilfemöglichkeiten schaffen	8
3.4a	Lina weint! – Notizen zum Übungsszenario	9
3.4b	WARUM-Prozess – Erfahrungen festhalten	9
3.4c	So weint mein Baby – Beobachtungen protokollieren.....	10
3.5a	Das normale Baby – Überzeugungen hinterfragen.....	10
3.5b	Entwicklungsprotokoll – Entwicklungsschritte festhalten	11
3.6a	Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen	12
3.6b	Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen.....	12
	Ach so ist das!.....	13
	Platz für weitere Notizen.....	14

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die dir für dich gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

3.1 Was brauche ich? – Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 3.1

Hier kannst du deine Gedanken und Gefühle zur Einstiegsübung des Kursblocks festhalten:

Antwort	Meine Gedanken	Meine Gefühle
<i>Ok., beruhige dich erstmal. Du musst nicht weinen, das bringt dich jetzt auch nicht weiter...Noch eine Woche mehr hältst du schon durch, es wird dich nicht umbringen...</i>		
Weisst du, was du tun solltest: Gönn dir ein heisses Bad, hör deine Lieblingsmusik, so richtig laut und trink ein Glas Wein. Es wird dir dann sofort besser gehen...		
<i>O nein, du Arme. Du tust mir wirklich leid. Das ist ja wirklich traurig. Ich könnte grad losheulen. Das zieht mich jetzt richtig runter...</i>		
<i>Naja, so ein bisschen bist du schon selbst schuld. Du wusstest ja schon immer, dass diese Person einfach ständig nach Abenteuern sucht und durch die Welt ziehen will...</i>		
<i>Du tönst wirklich aufgelöst. Es muss schwierig sein, eine so nahesehende Person so lange nicht zu sehen.</i>		

Erkenntnisse aus der Einstiegsübung:

Übung zum Video 3.2

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Übung zum Video 3.2

«Nimm dir für die Übung etwa 20 Minuten Zeit. Lies dir Frage für Frage durch. Lass jede einzeln auf dich wirken und die Antworten intuitiv entstehen. Es kann sein, dass vor deinem inneren Auge Bilder erscheinen oder vor deinem inneren Ohr Worte, Sätze und Geräusche auftauchen. Wenn du möchtest, kannst du deine Gedanken hierzu aufschreiben. Erst einmal ist es aber nur wichtig, dass du dich innerlich noch einmal in deine Kindheit begibst. Vielleicht machst du die Übung und nimmst dir dann noch etwas Zeit, um das Erlebte aufzuschreiben. Wichtig für dich zu wissen: Es kommt nicht darauf an, dass deine Erinnerungen 'richtig' sind, also objektiv überprüfbar. Es geht vielmehr darum zu erkunden, wie du deine Kindheit empfunden hast. Es geht um dich. Es geht um deine subjektive Realität.

- **Erinnere dich an dein Elternhaus und versuche, einen Zugang zur Atmosphäre von damals aufzubauen.**
- **Wo bist du aufgewachsen, als du klein (bis zum sechsten Lebensjahr) warst?**
- **Wie war eure Wohnung/euer Haus?**
- **Welche Zimmer gab es? Kannst du dich noch daran erinnern, welche Möbel ihr gehabt habt?**
- **Habt ihr immer an einem Ort gelebt? Oder seid ihr oft umgezogen?**
- **Weißt du noch, wie es gerochen hat, wenn du zur Tür reingekommen bist?**
- **Wer gehörte alles zu deiner Familie? Wer war oft da?**

Wenn es dir angenehm ist, kannst du zur Beantwortung der Fragen die Augen schließen. Falls du die Augen nicht zumachen möchtest, versuche, entspannt vor dich hinzuschauen. So kannst du die Aufmerksamkeit nach innen richten.

Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Bindungswünsche erfüllt?

- Nun spüre einmal in dich mit der Frage, wie gut du dich von deinen Eltern behütet, versorgt und geliebt gefühlt hast.
- Hast du dich sicher und aufgehoben gefühlt?
- War die Liebe deiner Eltern an Bedingungen geknüpft – oder wurdest du einfach für das geliebt, was du bist? Falls du hierzu nicht sofort ein Gefühl hast, kannst du dir einige typische Situationen mit deinen Eltern vorstellen – dann wirst du gut spüren können, wie sie mit dir umgegangen sind und wie sich das für dich angefühlt hat.
- Welche Gefühle tauchen in dir auf, wenn du darüber nachdenkst – eher warme oder eher schmerzliche?
- Gab es Unterschiede zwischen deinen Eltern – fühltest du dich von einem Elternteil mehr geliebt?

Vielleicht hast du, zumindest ungefähr, ein Gefühl dazu bekommen, wie deine Eltern dein Bindungsbedürfnis erfüllt haben. Bevor du dich dem nächsten Fragenblock zuwendest, atme einmal tief durch. Denn jetzt geht es um dein Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Selbstbestimmung.

Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Selbstständigkeit gefördert?

- Nun spüre einmal in dich hinein, wie deine Eltern deine autonome Entwicklung unterstützt haben.
- Haben deine Eltern dir etwas zugetraut? Haben sie dich zur Selbstständigkeit angeleitet (dir beispielsweise beigebracht, wie man sich die Schuhe zubindet oder Bratkartoffeln zubereitet ...)?
- Haben sie dir Mut gemacht, Dinge allein zu schaffen (zum Beispiel allein zur Schule zu gehen, einzukaufen, bei einer Freundin zu übernachten ...)?
- Oder wurdest du eher überbehütet und deine Eltern haben dir zu viel abgenommen?
- Durftest du dich ohne Schuldgefühle von deinen Eltern lösen (zum Beispiel eine andere Meinung haben oder dir eine eigene Wohnung suchen)?
- Welches Vorbild waren sie dir in Sachen Selbstständigkeit?

Wenn du magst, kannst du dir jetzt Notizen machen. Aber wirklich wichtig sind die Gefühle, die du beim Erinnern gespürt hast. Sie sagen dir, wie deine Bedürfnisse von Bindung und Autonomie von deinen Eltern beantwortet wurden.»

3.2c Was gebe ich weiter? – Reflexion

Übung zum Video 3.2

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)?

3.3a Lina und die Rassel – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 3.3

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 3.3 («Wenn das Baby mit uns kommuniziert») notieren: Was will Lina wohl mitteilen? Was könnte Linas Mutter vermuten und wie könnte sie die Vermutung testen?

3.3b Die Signale meines Babys – Beobachtungen protokollieren

Übung zum Video 3.3

Nimm dir in den nächsten Tagen etwas Zeit, um dein Baby ganz genau zu beobachten. Mit welchen Signalen kommuniziert es mit dir? Woran erkennst du seine Bedürfnisse? Hier kannst du deine Beobachtungen festhalten:

Konkrete Situation	Die Signale meines Babys	Das will es damit sagen...

3.3c Aktives Lesen – Erfahrung festhalten

Übung zum Video 3.3

Hier kannst du deine Erfahrungen mit dem aktiven Lesen sammeln.

Das war das Signal	Das habe ich vermutet	So habe ich getestet	Das habe ich beobachtet

3.3d Bedürfnisse hinter Wünschen erkennen

Vertiefende Übung zum Video 3.3

Im Folgenden findest du einige Wünsche von Babys. Überlege dir, welches Bedürfnis hinter dem Wunsch stecken könnte und welche alternativen Möglichkeiten es gibt, auf dieses Bedürfnis einzugehen.

Hinweis: Oftmals stecken mehrere Bedürfnisse hinter einem Wunsch. Ein Baby das Abends kuscheln will, aber nur mit Mama, weil es sich gewohnt ist, von Mama ins Bett gebracht zu werden, hat einerseits das Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit (das könnte auch der Papa erfüllen) und andererseits auch das Bedürfnis nach Orientierung und Vorhersehbarkeit (das kann Papa nicht erfüllen, wenn sich das Baby gewohnt ist, von Mama ins Bett gebracht zu werden).

Der Wunsch	Mögliches Bedürfnis dahinter	Mögliche Alternative(n)
Das Baby will das Stück Schokolade aus deiner Hand reißen und in seinen Mund stecken.		
Das Baby sitzt vor dem Fernseher und will, dass du ihn anstellst.		
Das Baby will dir ins Auge fassen.		
Das Baby will, dass genau du (und niemand anderes) es im Tragetuch trägst.		
Das Baby will sofort den Schnuller haben.		

3.3e Bedürfnisse erkennen und Kompromisse finden

Übung zum Video 3.3

Manchmal widersprechen sich deine Wünsche und die Wünsche deines Babys. Dann kann es helfen, die jeweiligen Bedürfnisse hinter den Wünschen zu erforschen und nach Möglichkeiten zu suchen, um beiden einigermaßen gerecht zu werden (vielleicht auch zeitlich verschoben):

Wunsch des Babys	Dein Wunsch	Mögliche Kompromisse
Das Baby will auf seinem Xylophon herumhämmern. Das Bedürfnis dahinter:	Du willst in Ruhe mit einer Freundin telefonieren. Das Bedürfnis dahinter:	
Das Baby will, dass du dich mit ihm beschäftigst. Das Bedürfnis dahinter:	Du willst vor dem Besuch noch das Wohnzimmer putzen. Bedürfnis dahinter:	
Das Baby will allein mit dem Löffel essen. Bedürfnis dahinter:	Du willst die Küche nicht schon wieder putzen müssen. Bedürfnis dahinter:	
Das Baby will mit dir durch die Wohnung tanzen. Das Bedürfnis dahinter:	Du willst in Ruhe ein Buch lesen. Das Bedürfnis dahinter:	

3.3f Mein Baby kann das – Mithilfemöglichkeiten schaffen

Übung zum Video 3.3

Wenn wir uns um die Bedürfnisse des Babys kümmern, können wir mit etwas Geduld dem Baby die Möglichkeit geben, seinen Teil zur Bedürfnisbefriedigung beizutragen. Hier kannst du notieren, was dein Baby bereits selbst leisten konnte, um sein Bedürfnis zu befriedigen:

Es ging um dieses Bedürfnis	Das konnte mein Baby selbst tun:

3.4a Lina weint! – Notizen zum Übungsszenario

Übung zum Video 3.4

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 3.4 («Wenn das Baby weint») notieren: Hast du Ideen, warum Lina weint? Wie können die Eltern auf das Weinen eingehen?

3.4b WARUM-Prozess – Erfahrungen festhalten

Übung zum Video 3.4

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?

3.4c So weint mein Baby – Beobachtungen protokollieren

Übung zum Video 3.4

Hier kannst du protokollieren, welche unterschiedlichen Arten des Weinens du bei deinem Baby beobachten kannst und was jeweils dahinter steckt.

So weint mein Baby	Diese leisen Signale begleiten das Weinen	Das steckt dahinter

3.5a Das normale Baby – Überzeugungen hinterfragen

Vertiefende Übung zum Video 3.5

Ergänze folgende Sätze, um dir darüber Bewusstheit zu verschaffen, wie dein Bild des «normalen» Babys aussieht. Ob du dein Baby als eher «schwierig» oder eher «einfach» wahrnimmst, hängt auch von diesem Bild ab. Wenn dir dein Bild bewusst ist, kannst du es hinterfragen und allenfalls durch ein neues Bild ersetzen.

Ein Baby ist zufrieden, wenn...

Jedes Baby mag es, wenn...

Kein Baby mag es, wenn...

Jedes Baby braucht...

Kein Baby braucht...

Wenn ein Baby müde ist, dann...

Das normale Baby ist...

3.5b Entwicklungsprotokoll – Entwicklungsschritte festhalten

Übung zum Video 3.5

Hier kannst du die Entwicklungssprünge deines Babys protokollieren. In der linken Spalte findest du die Woche, um die herum ein Sprung stattfindet. Bedenke, dass das nur ein Richtwert ist und dass sich der Sprung auch schon in den Tagen und Wochen vorher ankünden kann.

	Vor dem Sprung: Woran erkenne ich, dass ein Sprung bevorsteht?	Alter des Kindes zu Beginn des Sprungs	Nach dem Sprung: Was kann mein Baby Neues? Wofür interessiert es sich neu? Was versucht es Neues zu tun?
5			
8			
12			
19			
26			
37			
46			
55			
64			
75			

3.6a Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 3. Kursblock

Um sich die *subjektorientierte* Kommunikation anzueignen, ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um auf die leisen Signale meines Babys zu achten und um sie aktiv zu entschlüsseln.
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse lenken, die hinter den Wünschen meines Babys stecken (und hinter meinen eigenen Wünschen).
- ☐ Ich will für das Baby Möglichkeiten schaffen, dass es das, was es bereits selbst zur Befriedigung seiner Bedürfnisse tun kann, auch selbst tun darf, wenn es das möchte (z.B. nach meiner Ankündigung den Arm alleine durch den Pulloverärmel führen).
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um auf die Ausscheidungssignalen des Babys zu achten (und um es abzuhalten).
- ☐ Ich will mich darin üben, dem Weinen des Babys mit einer akzeptierenden und ruhigen Haltung zu begegnen (WARUM-Prozess), anstatt das Weinen möglichst schnell «abschalten» zu wollen.
- ☐ Ich will darauf achten, wodurch mein Baby überreizt wird, sodass ich mögliche Überreizungsquellen abdämpfen oder beseitigen kann.
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit speziell auf die Bindungsbedürfnisse lenken (insbesondere wenn es mir näher liegt, auf die Autonomiebedürfnisse einzugehen).
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit speziell auf die Autonomiebedürfnisse lenken (insbesondere wenn es mir näher liegt, auf die Bindungsbedürfnisse einzugehen).
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

3.6b Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen

Vertiefende Übung zum 3. Kursblock

Vielleicht hast du schon eine passende Erinnerungshilfe gefunden. Vielleicht suchst du noch eine oder du willst deine alte Erinnerungshilfe anpassen. Wie kannst du dich im Alltag daran erinnern, subjektorientiert zu kommunizieren?

- ☐ Strategiekarten zu den Kursen aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐
- ☐

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum dritten Kursblock für dich festhalten!

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.

Wie könnte sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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.



Übungen zum Kursblock 4

so auf sich selbst achten...*

Inhaltsverzeichnis

4.1	Mein guter Freund – Notizen zur Einstiegsübung	2
4.2a	Linus Vater – Notizen zum Beispielszenario	2
4.2b	Ich vernetze mich	3
4.2c	Alarm! Alarm! – Die eigenen Trigger erkennen	3
4.2d	Must Do & Could Do – Eigene Ansprüche hinterfragen	6
4.2e	Unperfekt & glücklich! – Hohe Ansprüche loslassen	7
4.3a	Linus Vater – Notizen zum Beispielszenario	7
4.3b	Blick in die Vergangenheit – Eigene Kindheit erforschen	8
4.3b	Blick in die Gegenwart: Die Achtsamkeitspause	10
4.3c	Blick in die Zukunft: Das Familienleitbild	11
4.3d	Pause! – Mit schwierigen Gefühlen umgehen	12
4.4a	Die Energiebilanz	13
4.4b	Das Sonnenbad	15
4.4c	Ich umsorge mich – Nach Stressreaktionen runterfahren	17
4.5a	Blick auf mich selbst – Die eigenen Grenzen kennen!	17
4.5b	Inkonsequenz – Das Prinzip der Inkonsequenz verstehen	18
4.5c	Stopp – Das Nein sagen üben	18
4.6a	Es läuft doch ganz gut! – Schöne Momente erinnern	20
4.6b	Stressreaktionen überbrücken – Techniken einüben	21
4.6c	Anker setzen – In Triggersituationen schneller ruhig werden	22
4.7	Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen	23
	Ach so ist das!	24
	Platz für weitere Notizen	25

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die für dich gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

4.1 Mein guter Freund – Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 4.1

Hier kannst du deine Gedanken zur Einstiegsübung dieses Kursblocks notieren:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

4.2a Linas Vater – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 4.2

Hier kannst du deine Ideen dazu notieren, was Linas Vater in seiner misslichen Situation helfen könnte.

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.

4.2b Ich vernetze mich

Übung zum Video 4.2

Ein «Steinzeitbaby» als Paar oder allein zu betreuen, kann sehr anspruchsvoll sein. Es ist sinnvoll, Hilfe zu suchen und sich zu vernetzen. Hier kannst du Ideen notieren, wo du Hilfe und Gleichgesinnte finden könntest.

4.2c Alarm! Alarm! – Die eigenen Trigger erkennen

Übung zum Video 4.2

Wenn unser Gehirn sich bedroht fühlt, ist es im Alarmmodus (die Stressampel schaltet sozusagen von Grün auf Orange). Von da ist der Schritt in eine heftige Stressreaktion (Ampel auf Rot!) nur noch klein. Denke darüber nach, ob es (z.B. im Zusammenleben mit deinem Baby) Trigger gibt, die dich in den Alarmmodus bringen oder auch Trigger, die sehr schnell eine Stressreaktion auslösen können. Vielleicht findest du gewisse Muster.

Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen, wenn... 	Ich fühle mich bedroht/ gestresst, wenn... 	Ich raste aus oder erstarre, wenn... 

Wenn du bestimmte Trigger gefunden hast, kannst du dir überlegen, ob es Möglichkeiten gibt, sie zu minimieren oder zu beseitigen. Wenn wir die Anzahl Trigger etwas reduzieren können, können wir meist mit den verbleibenden Triggern gelassener umgehen, weil wir insgesamt mehr Energie haben.

Bei den Triggern, die uns regelmässig dazu bringen, Dinge zu tun oder zu sagen, die wir im Nachhinein bereuen, können wir uns auch einen möglichst konkreten alternativen Handlungsplan festlegen und möglichst detailliert mental vorstellen. Wichtig ist, dass du aufschreibst was du tun/sagen willst und nicht was du nicht tun/sagen willst.

Wenn dieser Trigger auftritt:

Tue ich in Zukunft Folgendes:

Wenn dieser Trigger auftritt:

Tue ich in Zukunft Folgendes:

Wenn dieser Trigger auftritt:

Tue ich in Zukunft Folgendes:

Wenn du solche Themen erkennst, kannst du dir folgende Fragen stellen:

-
- 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.

4.2d Must Do & Could Do – Eigene Ansprüche hinterfragen

Übung zum Video 4.2

Im Alltag mit einem Baby gibt es so viele Dinge, die wir tun müssen oder wollen und auch wahnsinnig viele Dinge, an die wir denken müssen oder wollen (Mental Load). Zudem haben wir noch Werte, die wir berücksichtigen wollen, z.B. Stoffwindeln statt Wegwerfwindeln verwenden, frisch saisonal kochen, viel in der Natur sein, den ÖV statt das Auto nehmen... Manchmal ist all das einfach zu viel.

Wenn wir uns selbst mit unseren Ansprüchen stressen und immer wieder daran scheitern, ist das sehr belastend. Für unser Baby ist es jedoch wichtiger, dass es uns einigermaßen gut geht, anstatt dass wir es perfekt machen.

Deshalb kann es hilfreich sein, unsere Anspruchs-Liste einmal zu sortieren in eine Must-Do-Liste und eine Could-Do-Liste. Auf die Must-Do-Liste kommt alles, was wir auf jeden Fall erledigen oder woran wir immer denken müssen/wollen, also z.B. auch dann noch, wenn wir komplett übermüdet und überlastet sind. Auf die Could-Do-Liste kommt dann alles, was zwar schön wäre, zu erledigen, zu bedenken oder zu berücksichtigen, was aber nicht zwingend sein muss. Das sind Dinge, die wir besonders dann, wenn unsere Ampel auf orange ist oder auf orange zu schalten droht, einfach weglassen können.

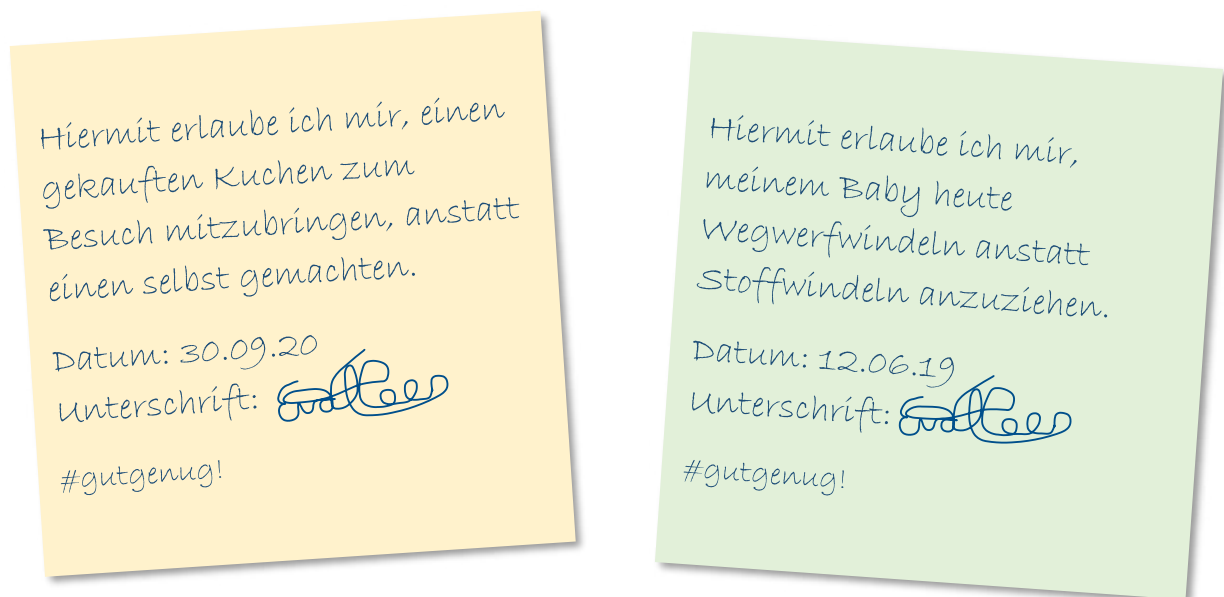
Must-Do-Liste	Could-Do-Liste

4.2e Unperfekt & glücklich! – Hohe Ansprüche loslassen

Übung zum Video 4.2

Manchmal fehlt die Kraft, um noch schnell, schnell das Wohnzimmer aufzuräumen. Manchmal fehlt die Zeit und die Energie, um das geplante Menu für den Besuch zu kochen – oder um überhaupt zu kochen. Manchmal mögen wir jetzt gerade einfach nicht auch noch die Spülmaschine ausräumen. Wenn wir dann unseren hohen Ansprüchen nicht gerecht werden können, haben wir oft ein schlechtes Gewissen. Dabei ist es für unser Wohlergehen und auch für das Wohlergehen unseres Babys sehr wichtig, dass wir unsere hohen Ansprüche auch einfach mal fallen lassen können: Dann räumen wir halt mal nicht auf, bestellen eine Pizza oder kaufen ein Fertigmenu oder zumindest ein fertiges Dessert. Dafür haben wir möglicherweise abends noch Energie, um den Schreianfall des Babys ruhig zu begleiten. Ist das nicht wichtiger?

Es kann sehr entlastend sein, sich manchmal ganz bewusst und am besten sogar schriftlich (z.B. auf einem Post-It-Zettel die Erlaubnis zu geben, etwas sein zu lassen oder etwas auf eine bestimmte Weise zu tun, die nicht ganz den eigenen Ansprüchen entspricht.



4.3a Linas Vater – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 4.3

Hier kannst du deine Gedanken dazu notieren, was Linas Vater helfen könnte, sein Selbstbewusstsein zu stärken.

4.3b Blick in die Vergangenheit – Eigene Kindheit erforschen

Übung zum Video 4.3

Eine Möglichkeit, zu mehr Selbstbewusstsein zu gelangen, ist der Blick in unsere Vergangenheit. Wenn wir unsere Geschichte verstehen, können wir verhindern, unbewusst weiterzugeben, was wir eigentlich hinter uns lassen wollten. Die folgenden Reflexionsfragen stammen aus dem Buch «Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen» von Daniel J. Siegel und Mary Hartzell.

1. «Wie sind Sie aufgewachsen? Wer gehörte zu Ihrer Familie?
2. Wie kamen Sie in Ihrer frühen Kindheit mit Ihren Eltern zurecht? Wie entwickelte sich dieses Verhältnis im Laufe Ihrer Jugend bis heute?
3. Inwiefern unterschied sich Ihr Verhältnis zu Ihrer Mutter von dem zu Ihrem Vater und inwiefern war es ähnlich? Versuchen Sie in bestimmter Hinsicht genau so zu sein oder gerade nicht so zu sein wie Ihre Mutter oder Ihr Vater?
4. Haben Sie sich jemals durch Ihre Eltern bedroht oder abgelehnt gefühlt? Gab es in Ihrem Leben, während Ihrer Kindheit oder später andere Erlebnisse, die Sie als überwältigend oder traumatisch empfanden? Fühlen sich einige dieser Erlebnisse immer noch sehr lebendig an? Nehmen sie noch immer Einfluss auf Ihr Leben?
5. Wie bestraften Ihre Eltern Sie als Kind? Welche Auswirkungen hatte dies auf Ihre Kindheit, und inwiefern haben Sie das Gefühl, dass es sich heute auf Ihre elterliche Rolle auswirkt?
6. Erinnern Sie sich an Ihre früheste Trennung von Ihren Eltern? Wie war das? Waren Sie jemals für eine längere Zeit von Ihren Eltern getrennt?
7. Ist in Ihrer Kindheit oder später jemand, der Ihnen viel bedeutete, gestorben? Wie war das damals für Sie, und wie empfinden Sie den Verlust heute?
8. Wie kommunizierten Ihre Eltern mit Ihnen, wenn Sie glücklich und aufgeregt waren? Nahmen sie Anteil an Ihrer Begeisterung? Was geschah, wenn Sie als Kind Kummer hatten oder unglücklich waren? Reagierten Ihr Vater und Ihre Mutter zu solchen emotionalen Gelegenheiten unterschiedlich auf Sie? In welcher Weise?
9. Gab es abgesehen von Ihren Eltern noch jemanden, der sich in Ihrer Kindheit um Sie gekümmert hat? Wie war diese Beziehung für Sie? Was geschah mit diesen Leuten? Wie ist es für Sie, wenn Sie heute Ihre Kinder jemand anderem anvertrauen?
10. Wenn Sie in Ihrer Kindheit Schwierigkeiten hatten, gab es dann positive Beziehungen innerhalb oder ausserhalb von zu Hause, auf die Sie sich verlassen konnten? Inwiefern haben Sie das Gefühl, dass Ihnen diese Verbindungen damals nutzten und wie könnten sie Ihnen heute helfen?
11. Wie wirken sich Ihre Kindheitserlebnisse auf Ihre Beziehungen zu anderen als erwachsener Mensch aus? Ertappen Sie sich dabei, wie Sie versuchen, sich aufgrund Ihrer Erfahrungen als Kind *nicht* auf eine bestimmte Weise zu verhalten? Zeigen Sie Verhaltensmuster, die Sie gern ändern würden, aber es bereitet Ihnen Schwierigkeiten?
12. Wie schätzen Sie die Auswirkungen Ihrer Kindheit auf Ihr Leben als erwachsener Mensch allgemein ein, einschliesslich der Art, wie Sie über sich denken und wie Sie sich Ihren Kindern gegenüber verhalten? Was würden Sie gern an Ihrem eigenen Bild von sich selbst und der Art, wie Sie sich anderen gegenüber verhalten, ändern?»¹

¹ Siegel, Daniel J. & Hartzell Mary (2003): *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*. Freiburg im Breisgau: Aarbor Verlag. S. 156-157.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 30 horizontal grey lines spaced evenly apart, typical of notebook or legal stationery. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings present.

4.3b Blick in die Gegenwart: Die Achtsamkeitspause

Übung zum Video 4.3

Versuche an fünf (wenn es geht aufeinanderfolgenden) Tagen jeweils drei kurze Achtsamkeitspausen einzulegen: Eine am Morgen, eine am Mittag und eine am frühen Abend. Stell dir z.B. einen Wecker und nimm dir dann jeweils kurz Zeit, um in dich hinein zu hören/zu schauen und eine Bestandesaufnahme zu machen. Es geht nicht darum, dass du dich dabei entspannst, nur darum, dass du dir bewusst wirst, was eigentlich in dir gerade los ist. Es geht auch nicht darum, dass du verstehst, warum es so ist, wie es ist. Schenke deine Aufmerksamkeit jeweils in dieser Reihenfolge:

- Deinem **Atem**: wie fließt der Atem (z.B. schnell/langsam; in die Brust/in den Bauch...)
- Deinem **Körper**: welche Empfindungen spüre ich wo (z.B. Wärme/Kälte; Anspannung/Entspannung...)
- Deinen **Gedanken**: wie sieht meine Gedankenwelt aus (z.B. wirr/geordnet; voll/leer; hektisch/ruhig...)
- Deinen **Gefühlen**: wie sieht meine Gefühlswelt aus (z.B. fröhlich/traurig; bedrohlich/friedlich; ängstlich/zuversichtlich...)

Nach jeder Pause kannst du deine Erkenntnisse stichwortartig festhalten.

	Atem	Körper	Gedanken	Gefühle
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				

4.3c Blick in die Zukunft: Das Familienleitbild

Übung zum Video 4.3

Nach welchen Werten willst du in Zukunft mit deiner Familie leben? Die Fragen aus dem Video und die Inhalte des Vertiefungsinputs «Familienwerte» können dir/euch helfen, ein Familienleitbild zu erstellen. Falls du ein Leitbild erstellen magst, kannst du einen Entwurf davon skizzieren.

4.3d Pause! – Mit schwierigen Gefühlen umgehen

Übung zum Video 4.3

Wenn du merkst, dass deine Stressampel auf Orange schaltet, dass du also in Alarmbereitschaft gerätst, kannst du versuchen, in den Pausenmodus zu schalten, also innezuhalten und erst einmal möglichst bewusst wahrzunehmen, was gerade in dir passiert. Die 5-E-Strategie (erkennen, einordnen, empfinden, erforschen, entspannen) kann dir dabei helfen. Hier kannst du deine Erfahrungen mit dieser Strategie protokollieren.

Ja, das ist
schwierig, aber
kein Notfall!

In dieser Situation habe ich gemerkt, dass meine Ampel auf Orange schaltet	Diese unangenehmen Gefühle habe ich erkannt	So bin ich mit der Situation umgegangen

4.4a Die Energiebilanz

Übung zum Video 4.4

Notiere in der Tabelle, was dir Energie raubt und was dir Energie gibt. Findest du Punkte, die du beeinflussen kannst?

Davon habe ich zu viel in meinem Leben... Davon hätte ich gerne weniger... Das raubt mir Energie...	Davon habe ich zu wenig in meinem Leben... Davon hätte ich gerne mehr... Das schenkt mir Energie...

Was willst du konkret tun, um deine Energiebilanz positiv zu beeinflussen?

Was hast du konkret getan, um deine Energiebilanz positiv zu beeinflussen?

Datum	Das habe ich getan	So ging es mir dabei

4.4b Das Sonnenbad

Übung zum Video 4.4

Mit dieser Übung kannst du herausfinden, welche kleinen oder grossen Sonnenbäder du dir selbst gönnen willst und kannst. Denke daran, dass du dir diese Sonnenbäder nicht durch Leistung oder Erfolg verdienen musst, sondern dass du sie dir einfach so gönnen darfst.

1. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, auch wenn es absurd ist!
2. Überlege, was du streichen musst und was du evtl. etwas anpassen musst, damit es umsetzbar ist.
3. Entscheide, welche Sonnenbäder du dir gönnen willst und organisiere alles nötige dafür.

Sonnenbäder für mich selbst	Sonnenbäder mit anderen Menschen	Sonnenbäder mit meinem Baby

Diese Sonnenbäder habe ich mir gegönnt:

Datum	Das habe ich getan	So ging es mir dabei

4.4c Ich umsorge mich – Nach Stressreaktionen runterfahren

Übung zum Video 4.4

Wenn wir in einer Stressreaktion Dinge getan oder gesagt haben, die wir bereuen, können wir uns selbst Achtung entgegenbringen, indem wir uns fragen, was wir jetzt gerade brauchen, um wieder zu entspannen bzw. um die Stresshormone in unserem Körper wieder abzubauen. Hier kannst du notieren, ob bzw. wie es dir nach vergangenen oder künftigen Stressreaktionen gelungen ist, dich zu umsorgen, um den Stress abzubauen:

Das ist geschehen...	Das habe ich getan, um den Stress abzubauen...	Wie erfolgreich war deine Strategie? Warst du danach wirklich innerlich ruhiger?

4.5a Blick auf mich selbst – Die eigenen Grenzen kennen!

Übung zum Video 4.5

Kommen dir Situation der letzten Wochen oder Monate in den Sinn, in denen dein Baby oder jemand anderes eine persönliche Grenze von dir überschritten hat, ohne dass du dich (sofort) gewehrt hast? Mit dieser kurzen Reflexion kannst du üben, dir Klarheit zu verschaffen, worum es dir eigentlich geht:

Das war die Situation	Diese unangenehmen Gefühle hatte ich	Das war die konkrete negative Folge für mich

4.5b Inkonsequenz – Das Prinzip der Inkonsequenz verstehen

Übung zum Video 4.5

Ob unser Baby mit seinem Verhalten unsere Grenze überschreitet, hängt oft weniger von der konkreten Verhaltensweise, sondern viel mehr von unserer Verfassung und von der konkreten Situation ab. Da ist es doch gut zu wissen, dass wir nicht konsequent sein müssen – sofern wir auf schädliche Methoden wie Strafen verzichten (vgl. Vertiefungsinput – Prinzip der Inkonsequenz).

Kommen dir zu den folgenden Verhaltensweisen Situationen in den Sinn, in denen das Verhalten ok. ist und Situationen, in denen es nicht ok. ist?

Verhaltensweise	Wann ist dieses Verhalten ok?	Wann ist dieses Verhalten nicht ok?
Ein Baby hat Freude daran, sein ganzes Essen auf den Boden zu werfen.		
Ein Baby liebt es, alle Knöpfe, die es erreichen kann, zu drücken.		
Ein Baby liebt es, die Holzkugeln der Marmelbahn auf den Boden zu werfen.		
Eigenes Beispiel:		
Eigenes Beispiel:		

4.5c Stopp – Das Nein sagen üben

Übung zum Video 4.5

Der folgende Aufbau kann dir helfen, deine Grenzen klar zu formulieren. Natürlich musst du ihn nicht immer strikt so anwenden:

Stopp! Nimm die Hand weg! *(1) Sag dem Baby, was es tun soll.* Wenn du mich so stark klemmst *(2) benenne das unerwünschte Verhalten*, dann spüre ich Ärger *(3) benennen unangenehme Gefühle* in mir, weil es mir wirklich weh tut *(4) erläutere die negativen Folgen des Verhaltens.*

Erprobe dieses Satzmuster zu den beschriebenen Situationen sowie zu eigenen Beispielen:

Beispiel 1: Das Baby klopft mit einem Stein gegen ein Fenster.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 2: Das Baby krabbelt beim Anziehen davon. Du musst aber dringend den Bus erreichen.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 3: Das Baby will unbedingt den Salzstreuer ablecken.

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 4: _____

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 5: _____

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

Beispiel 6: _____

Stopp!... (1):

Wenn du... (2):

dann... (3):

weil... (4):

4.6a Es läuft doch ganz gut! – Schöne Momente erinnern

Übung zum Video 4.6

Schliesse einmal die Augen und denke zurück an die letzten Tage oder Wochen mit deinem Baby. Suche nach Erinnerungen an kleine oder grosse schöne, fröhliche, entspannte oder besonders verbindende Momente. Du darfst dir ruhig etwas Zeit lassen und in diesen Erinnerungen schwelgen. Wenn du Erinnerungen gefunden hast, kannst du sie hier protokollieren. Notiere nicht nur, was geschehen ist, sondern auch, wie du dich dabei gefühlt hast.

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3:

4.6b Stressreaktionen überbrücken – Techniken einüben

Übung zum Video 4.6

Hier kannst du protokollieren, mit welchen Techniken du experimentiert hast, um Stressreaktionen zu überbrücken.

Das war die Situation	Diese Technik habe ich ausprobiert	So ist es mir dabei ergangen

4.6c Anker setzen – In Triggersituationen schneller ruhig werden

Übung zum Video 4.6

Wenn wir uns getriggert fühlen, dann verlieren wir oft die Verbindung zu unserem Baby. Diese Übung hilft dir, in Triggersituationen, schneller wieder aus der Wut und in die Verbindung zu kommen.

- Erwinnere dich während einigen Tagen jeden Tag (z.B. abends vor dem Einschlafen) an einen schönen Moment mit deinem Kind. Nimm dir etwas Zeit, um all den schönen Gefühlen wie Liebe, Verbundenheit, Zuneigung, Freude etc. nochmals Raum zu geben.
- Während du diesen Gefühlen nochmals nachspürst, setzt du dir einen sogenannten Anker für diese Gefühle. Ein Anker kann z.B. eine Geste, ein Wort oder ein Duft sein. Das Ziel ist, dass dein Gehirn die Geste, das Wort oder den Duft mit der Zeit immer mehr mit diesen positiven Gefühlen der Verbundenheit und Liebe verknüpft. Du kannst dir z.B. beim Erinnern und Nachfühlen eines schönen Momentes als Anker eine Hand auf den Brustraum legen. Oder du wählst einen Duft, an dem du riechst.
- Auch im Alltag kannst du deinen Anker festigen: Wenn du gerade einen schönen Moment voller Verbundenheit und Liebe erlebst, dann mach dir bewusst, dass es gerade ein schöner Moment ist und setze deinen Anker (lege dir z.B. die Hand auf die Brust oder rieche am Duft, den du z.B. regelmässig auf ein Stoffarmband aufträgst).
- Wenn dich nun eine Situation triggert und du die Verbindung zu deinem Baby verlierst, dann setze deinen eingeübten Anker und nimm dir etwas Zeit, um damit die Verbundenheit und Liebe zu deinem Baby zu aktivieren. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass dein Gehirn den Anker und die Gefühle immer enger verknüpft, so dass du immer schneller aus der Wut und in Verbindung treten kannst.

Zu diesem Tageszeitpunkt will ich mich an einen schönen Moment erinnern:

Das ist eine schöne Situation, die mir gerade jetzt in den Sinn kommt:

So erinnere ich mich daran, dass ich mich erinnern will:

Diesen Anker will ich setzen:

In diesen Triggersituationen will ich künftig üben, einen Anker zu setzen:

4.7 Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 4. Kursblock

Hier findest du mögliche Tages- oder Wochenschwerpunkte zum vierten Kursblock. Natürlich kannst du auch wieder nach eigenen Schwerpunkten suchen.

- ☐ Ich will mir mehrmals am Tag kleine Achtsamkeits- und Selbstwahrnehmungspausen gönnen.
- ☐ Ich will darauf achten, wann meine Stressampel auf Orange springt (Alarmbereitschaft) und in diesem Zustand die unangenehmen Gefühle bewusst wahrnehmen und benennen (z.B. mit der 5-E-Strategie).
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um Stressreaktionen vertieft zu reflektieren.
- ☐ Ich will bewusst darauf achten, wann ich Energie tanken kann und wann ich Energie verliere.
- ☐ Ich will mir dieses Sonnenbad gönnen: _____
- ☐ Ich will meinen Fokus darauf lenken, meine Grenzen frühzeitig, klar und liebevoll zu kommunizieren.
- ☐ Ich will eine neue Lernstrategie austesten und zwar: _____
- ☐ Ich will meinen Fokus darauf legen, der Negativitätstendenz meines Gehirns aktiv zu begegnen (z.B. mit der Kernübung, dem Schönwetteraustausch oder dem Sonnenstrahlenbuch).
- ☐ Ich will eine Technik/mehrere Techniken austesten, die mir dabei helfen können, eine Stressreaktion zu überbrücken, und zwar: _____
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum vierten Kursblock für dich festhalten!

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.

Wie könnte sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

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.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

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.

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.

[illegible]



Übungen zum 5. Kursblock: so* Zurückhaltung üben...

Inhaltsverzeichnis

2.1	Lass mich doch! – Notizen zur Einstiegsübung.....	2
5.2a	Das Prinzip der Assimilation – Ideen sammeln	2
5.2b	Die anregende Umgebung – Ideen sammeln	3
5.3a	Lina erkundet die Welt – Gedanken zum Beispielszenario	3
5.3b	Nein und Ja – Was lösen die Wörter in uns aus?	4
5.3c	Ja statt Nein sagen – Das ermöglichende «Ja» üben	4
5.4a	Lina will sich drehen – Gedanken zum Beispielszenario	5
5.4b	Abwarten! – Zurückhaltung üben	6
5.4c	Beschreiben statt Bewerten – Eine beschreibende Sprache üben	6
5.5a	Lina und der Wäschekorb – Gedanken zum Beispielszenario.....	7
5.5b	Frust aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben.....	7
5.5c	Coachen statt lösen – Geeignete Hilfestellungen suchen	8
5.6a	Lina auf der Treppe – Gedanken zum Beispielszenario	8
5.6b	Angst aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben.....	9
5.7a	Lina im Sandkasten – Gedanken zum Beispielszenario.....	9
5.7b	Konfliktverhalten umdeuten – Weg von der Tyrannen-Sichtweise	10
5.7c	Konflikte coachen – Konstruktive Konfliktlösungen suchen	11
5.8a	Lina hat es geschafft – Gedanken zum Beispielszenario	12
5.8b	Beschreiben statt loben – Die richtigen Worte finden.....	12
5.9	Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen.....	13
	Ach so ist das!.....	14
	Platz für weitere Notizen.....	15

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die dir für dich gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

2.1 Lass mich doch! – Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 5.1

Halte hier deine Gedanken zu den drei Szenarien im Video 5.1 fest.

Szenario 1: Jemand nennt dir das Lösungswort des Kreuzworträtsels:

Szenario 2: Jemand will dich davon überzeugen, ein anderes Buch zu lesen:

Szenario 3: Jemand lässt dich beim Schlittschuhlaufen nicht los, aus Angst, du könntest stürzen

5.2a Das Prinzip der Assimilation – Ideen sammeln

Übung zum Video 5.2

Überlege dir, welche Gegenstände und Aktivitäten aus deinem Alltag du deinem Baby gemäss dem Prinzip der Assimilation auch noch anbieten könntest, wenn es sich für folgendes interessiert:

Das Baby interessiert sich für:	Das könnte ich dem Baby noch anbieten:
Das Baby verbringt viel Zeit damit, Wasser von einem Behälter in einen anderen zu schütten.	
Das Baby mag es, sich unter einer Decke zu verstecken.	
Das Baby sortiert seine Bauklötze nach Farbe.	
Eigenes Beispiel:	
Eigenes Beispiel:	

5.2b Die anregende Umgebung – Ideen sammeln

Übung zum Video 5.2

Durchstöbere den Vertiefungsinput «Zuhause eine anregende Umgebung schaffen». Notiere hier, welche Ideen du bei Gelegenheit einmal anbieten/umsetzen möchtest:

[illegible]

5.3a Lina erkundet die Welt – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.3

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.3 notieren. Was könnte Linas Mutter helfen, eine ermöglichende Haltung gegenüber Linas Erkundungsbedürfnissen einzunehmen?

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 or other markings on the paper.

5.3b Nein und Ja – Was lösen die Wörter in uns aus?

Übung zum Video 5.3

Im Video 5.3 hörst du 7x das Wort «Nein» und 7x das Wort «Ja». Hier kannst du notieren, was beides in dir auslöst:

Das Wort «Nein» löst in mir Folgendes aus...	Das Wort «Ja» löst in mir Folgendes aus...

Mein Fazit aus dieser Übung:

5.3c Ja statt Nein sagen – Das ermöglichende «Ja» üben

Übung zum Video 5.3

Die folgenden Beispiele zeigen Wünsche von Babys und Kleinkindern sowie eine verneinende Antwort. Überlege dir, wie du auch mit «Ja» antworten könntest, indem du zuerst den Wunsch/das Interesse bejahst und anschliessend die Bedingungen nennst, wie du diesem Wunsch/Interesse nachkommen kannst.

Wunsch/Interesse	Verneinende Antwort	Bejahende Antwort
Das Baby greift nach einem sehr scharfen Messer, das auf dem Tisch liegt.	Nein, du darfst dieses Messer nicht haben, es ist zu scharf.	Ja, du darfst dir ein Messer anschauen, aber das hier ist zu scharf. Ich gebe dir ein stumpferes.

5.4b Abwarten! – Zurückhaltung üben

Übung zum Video 5.4

Nimm dir in den nächsten Tagen vor, drei Mal bewusst noch etwas abzuwarten, in Situationen, in denen du normalerweise automatisch bereits etwas gesagt oder getan hättest. Welche Erfahrung machst du damit?

Wenn dir das Abwarten sehr schwer fällt, dann gehe in der konkreten Situation still für dich das Alphabet durch, während du nichts tust und einfach nur beobachtest.

In dieser Situation habe ich zunächst abgewartet, statt sofort eingegriffen...	Das ist geschehen...

5.4c Beschreiben statt Bewerten – Eine beschreibende Sprache üben

Übung zum Video 5.4

Folgende Beispiele zeigen Situationen, in denen Bezugspersonen bewertend reagiert haben, anstatt beschreibend. Überlege dir, was du sagen könntest, wenn du die Situation, anstatt zu bewerten, nur beschreiben würdest (ähnlich, wie wenn du einen Film kommentierst):

Situation	Bewertende Reaktion	Beschreibende Reaktion
Ein Baby stösst beim Gestikulieren ein Glas Wasser um.	Kannst du nicht aufpassen? Immer musst du so wild sein!	
Ein Baby schafft es zum ersten Mal, alleine eine kleine Sprossenleiter hochzuklettern.	Wow! Super hast du das gemacht! Echt klasse! Bravo!	
Ein Baby legt einen Duplostein auf die Kugelbahn und wartet, dass er runterrollt.	Nein, das ist falsch! Das kann gar nicht funktionieren! Schau, du musst eine Kugel nehmen...	
Ein Baby nimmt einem anderen Kind einen Gegenstand weg.	Du darfst nicht einfach Dinge wegnehmen. Gib es sofort wieder zurück!	

5.5a Lina und der Wäschekorb – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.5

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.5 notieren. Wie kann Linas Mutter Lina gemäss dem ABC der Zurückhaltung in dieser Situation begleiten?

5.5b Frust aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben

Übung zum Video 5.5

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

5.5c Coachen statt lösen – Geeignete Hilfestellungen suchen

Übung zum Video 5.5

Wie könntest du in folgenden Situationen ein Baby coachen, ohne dabei das Problem komplett für das Baby zu lösen? Welche Tipps, minimalen Hilfestellungen oder Alternativen könntest du bieten?

Hinweis: Du kannst annehmen, dass die Schritte Abwarten und Beschreiben in diesen Situationen bereits gemacht wurden, sodass es nun an der Zeit ist, zu coachen.

Situation	So könnte ich coachen
Ein Baby will Reis auf einen Löffel laden, doch es gelingt ihm nur, den Reis herumzuschieben.	<i>Den Reis in eine kleinere Schale mit Rand füllen ...</i>
Ein Baby will sich die Hose allein anziehen, aber schlüpft immer mit beiden Beinen in das gleiche Hosenbein.	
Ein Baby will eine Rampe hochkrabbeln, aber es rutscht immer wieder ab.	
Ein Baby will eine Dose öffnen, kennt aber den Öffnungsmechanismus noch nicht und schafft es daher nicht.	
Eigenes Beispiel:	

5.6a Lina auf der Treppe – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.6

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.6 notieren. Wie kann Linas Vater Lina zurückhaltend darin begleiten, den Absatz vor der Türe runter zu krabbeln?

5.6b Angst aushalten – Zurückhaltung im Alltag üben

Übung zum Video 5.6

Nimm dir vor, in den nächsten Tagen zwei bis drei Mal bewusst zurückhaltend (gemäss dem ABC der Zurückhaltung) zu reagieren, wenn dein Baby sich in eine nicht allzu grosse Gefahr begibt. Übe dich besonders dabei, deine Angst auszuhalten und dein Baby zurückhaltend zu begleiten.

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

5.7a Lina im Sandkasten – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.7

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.7 notieren. Wie kann Linas Grossmutter Lina durch diesen Konflikt begleiten?

5.7b Konfliktverhalten umdeuten – Weg von der Tyrannen-Sichtweise

Übung zum Video 5.7

Wie wir auf Konflikte zwischen Babys und Kindern reagieren, hat viel damit zu tun, wie wir das Konfliktverhalten deuten. Wenn Kinder sich in Konflikten aus unserer Sicht völlig daneben benehmen, kann dies leicht das Bild des kleinen Tyrannen verstärken, sofern es uns nicht gelingt, das Verhalten umzudeuten und zu erkennen, was eigentlich dahinter steckt.

Überlege dir zu den folgenden Situationen, welche möglichen Gründe das Kind für sein Verhalten hat und wie du entsprechend die «Tyrannen-Sichtweise» umdeuten kannst. Denke jeweils daran:

- Kinder können aufgrund ihrer Gehirnentwicklung bis zum Alter von ca. 4 Jahren nicht die Perspektive eines anderen Kindes einnehmen, verstehen und berücksichtigen und auch nach 4 Jahren brauchen sie häufig viel Anleitung dabei.
- Kinder verstehen bis zum Alter von ca. 1 Jahr das Konzept von «meins» und «deins» nicht. Sie können noch nicht besitzen und auch noch nicht erfassen, dass jemand etwas besitzt. Daher können sie das Konzept des Teilens auch noch nicht verstehen.

Verhalten	«Tyrannen-Sichtweise»	Verständnisvolle Sichtweise
Ein Baby schlägt mit einem Bauklötzchen einem anderen Baby auf den Kopf, so dass dieses zu weinen beginnt.	Das Baby weiss doch ganz genau, dass es das nicht darf. Es will mich mit seinem Verhalten wieder einmal provozieren und nerven, um Aufmerksamkeit zu bekommen.	
Ein Baby nimmt einem anderen Baby einfach so etwas weg und gibt es auch nicht zurück, als das andere Baby zu weinen beginnt.	Das Baby ist ein kleiner Egoist, das muss man ihm unbedingt austreiben. Wenn ich jetzt nicht hart durchgreife, wird es niemals lernen, dass es nicht ok. ist, anderen einfach so Dinge wegzunehmen!	
Ein knapp dreijähriger Bruder macht den Turm, den seine kleine Schwester gebaut hat, kaputt und lacht dabei.	Dieser Junge ist einfach ein Störenfried. Immer will er Ärger machen. Es macht ihm offensichtlich Spass, seine Schwester zu nerven.	
Eigenes Beispiel:		

5.7c Konflikte coachen – Konstruktive Konfliktlösungen suchen

Übung zum Video 5.7

Wir haben im Verlaufe unseres Lebens Erfahrungen damit gesammelt, wie Interessenkonflikte konstruktiv gelöst werden könnten. Wir kennen z.B. einfache Möglichkeiten wie Abwechseln oder etwas gemeinsam tun. Aber unseren Babys und Kleinkindern fehlt diese Erfahrung und zudem die Fähigkeit, die Bedürfnisse des Gegenübers zu erfassen und mitzuberücksichtigen. Daher brauchen sie manchmal Anleitung, um solche Lösungen zu finden.

Überlege dir zu folgenden Konfliktbeispielen, welche konstruktive Lösung du vorschlagen könntest.

Konflikt	Mögliche konstruktive Lösung
Ein Baby interessiert sich für die Haare eines anderen Babys und will ständig danach greifen. Das gefällt dem anderen Baby aber nicht.	
Zwei Kleinkinder wollen in der Krabbelgruppe mit dem gleichen Stoffball spielen. Sie beginnen, sich heftig um den Ball zu streiten.	
Ein Kleinkind ist zu Besuch. Dein Kleinkind will aber seine Spielsachen nicht teilen und verteidigt alles, was das andere Kind anfasst, hartnäckig.	
Ein Baby interessiert sich für einen Turm, den ein anderes Kind gebaut hat, und macht den Turm bei seinen Erkundungsversuchen kaputt. Das andere Kind ist sichtlich wütend und traurig.	
Eigenes Beispiel:	
Eigenes Beispiel:	

Hinweis: Dem Schritt «Coachen» sollte gemäss dem ABC der Zurückhaltung wenn möglich der Schritt «Beschreiben» vorausgehen, damit sich alle Beteiligten gesehen und verstanden fühlen!

5.8a Lina hat es geschafft – Gedanken zum Beispielszenario

Übung zum Video 5.8

Hier kannst du deine Gedanken zum Beispielszenario aus dem Video 5.8 notieren. Was ist eine angemessene Reaktion auf Linas Erfolgserlebnis?

5.8b Beschreiben statt loben – Die richtigen Worte finden

Übung zum Video 5.8

Folgendes sind Situationen, in denen viele Eltern vermutlich intuitiv eine Bewertung in Form eines Lobes aussprechen. Überlege dir, wie du eher beschreibend auf die Situation reagieren könntest.

Denke an folgende Möglichkeiten:

- Beschreibe, was das Kind tut/getan hat.
- Beschreibe, welche Gefühle du beim Kind wahrnimmst (Freude, Stolz...).
- Beschreibe deine eigenen Gefühle (Erstaunen, Erleichterung, Mitfreude, Dankbarkeit...).
- Bei «lobenswertem» Verhalten: Beschreibe die positiven Auswirkungen des Verhaltens.

Hinweis: Anstatt zu sagen «Ich bin stolz auf dich», sage eher «Du kannst stolz auf dich sein».

Situation	Beschreibende Reaktion
Ein Baby schafft es zum ersten Mal, einen Reisverschluss zu öffnen.	
Ein Baby getraut sich nach langem Zögern, die Rutschbahn runter zu rutschen.	
Ein Baby, das sich zum Stehen hochgezogen hat, fällt hin, dreht sich aber beim Fallen so geschickt, dass es abrollt und sich nicht den Kopf stösst.	
Ein Baby schafft es, rückwärts vom Sofa runterzusteigen.	

Situation	Beschreibende Reaktion
Ein Kleinkind hebt einen Gegenstand auf, der dir runtergefallen ist, und gibt ihn dir.	
Ein Kleinkind kann einen Gegenstand, auf den du zeigst, richtig benennen.	
Ein Kleinkind hat ein Glas Wasser verschüttet und hilft dir anschliessend beim Aufputzen.	
Eigenes Beispiel:	

5.9 Step by Step – Tages-/oder Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 5. Kursblock

Hier findest du mögliche Tages- oder Wochenschwerpunkte zum vierten Kursblock. Natürlich kannst du auch wieder nach eigenen Schwerpunkten suchen.

- ☐ Ich will aufmerksam beobachten, wofür sich mein Baby gerade interessiert, um ihm dann gemäss dem Prinzip der Assimilation neue Angebote machen zu können.
- ☐ Ich will mich darin üben, auf Wünsche mit einer ermöglichenden Haltung zu reagieren, selbst dann, wenn ich sie jetzt gerade oder genau so, wie es das Baby möchte, nicht erfüllen kann.
- ☐ Ich will mir regelmässig (z.B. 2x pro Woche) Zeit nehmen für eine «Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit».
- ☐ Ich will in Situationen, in denen meinem Baby etwas noch nicht gelingt, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will mich darin üben, den Frust meines Babys, wenn etwas nicht gelingt, auszuhalten und liebevoll zu begleiten, anstatt ihn möglichst schnell abzustellen.
- ☐ Ich will in Situationen, in denen mein Baby etwas Gefährliches tut, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will mich darin üben, Schmerzen nach einem Unfall zu akzeptieren und liebevoll zu begleiten, anstatt zu leugnen oder mein Baby abzulenken.
- ☐ Ich will in Situationen, in denen mein Baby in einen Konflikt gerät, Zurückhaltung üben, indem ich mich am ABC der Zurückhaltung orientiere.
- ☐ Ich will bei Erfolgserlebnissen meines Babys beschreibend statt bewertend reagieren.
- ☐ Ich will, nachdem mir ein bewertendes Lob herausgerutscht ist, auch noch eine beschreibende Alternative hinterherliefern.
- ☐ Ich will auf «lobenswertes» Verhalten meines Babys beschreibend statt bewertend reagieren.
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum zweiten Kursblock für dich festhalten!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Wie könnte sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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.