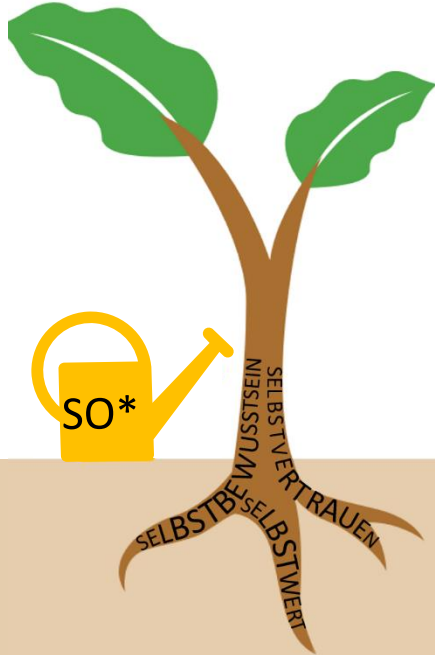


so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*

## Erinnerungskarte «Innere Stärke»



### Nährende Botschaften für das Selbstbewusstsein

Ich will wissen, wer du bist

Ich nehme dich wahr und will dich verstehen

### Nährende Botschaften für den Selbstwert

Du bist wertvoll und richtig, so wie du bist

Ich kümmere mich liebevoll und feinfühlig um dich

### Nährende Botschaften für das Selbstvertrauen

Ich habe Vertrauen in deine Fähigkeiten

Ich biete dir meine Begleitung an

### Nährende Botschaften für die Gleichwürdigkeit

Du bist von Anfang an gleich an Würde

Deine innere Realität (Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche...) ist wichtig