



# 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.



## 1.2 Lina weint, und jetzt? – Notizen zum Szenario von Lina und Rex

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

Während du die Videos 1.2 (Innere Stärke) und 1.3 (Gleichwürdigkeit) schaust, kannst du hier fortlaufend deine Gedanken zur Geschichte von Lina und Rex notieren.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1.3a Selbstwas? – Schlüsselbegriffe zum 1. Kursblock definieren

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

Während du die Videos 1.2 (Innere Stärke) und 1.3 (Gleichwürdigkeit) schaust, kannst du hier deine persönliche Definition der Schlüsselbegriffe notieren:

Selbstbewusstsein:

---

---

Selbstwert:

---

---

Selbstvertrauen:

---

---

Subjekt:

---

---

Gleichwürdigkeit:

---

---

---

## 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 ignoriert<sup>1</sup>. 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 ausgeschimpft<sup>2</sup> und ohne Nachbesserung auf dein Zimmer geschickt<sup>3</sup>. 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 Belohnung<sup>4</sup> am Abend sogar noch einen Nachtisch bekommst, wenn du nur das Gestikulieren sein lässt.*

<sup>1</sup> Wie geht es dir, wenn du einfach ignoriert wirst?

---

---

---

---

<sup>2</sup> Wie geht es dir, wenn du ausgeschimpft wirst?

---

---

---

---

<sup>3</sup> Wie geht es dir, wenn du bestraft wirst?

---

---

---

---

<sup>4</sup> 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.*





## 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:
<p>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».</p>		
<p>Das Baby, wirft auf dem Spielplatz Spielsachen um sich: «Wenn du jetzt nicht sofort aufhörst damit, gehen wir sofort nach Hause!»</p>		
<p>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».</p>		
<p>Das Baby ist während eines Restaurantbesuchs laut und unruhig: «Alle anderen Kinder können ruhig sein, nur du nicht. Die Leute gucken schon!»</p>		

## 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:
<p><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></p>	<p><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></p>

## 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
- 
- 
- 
-











