

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*

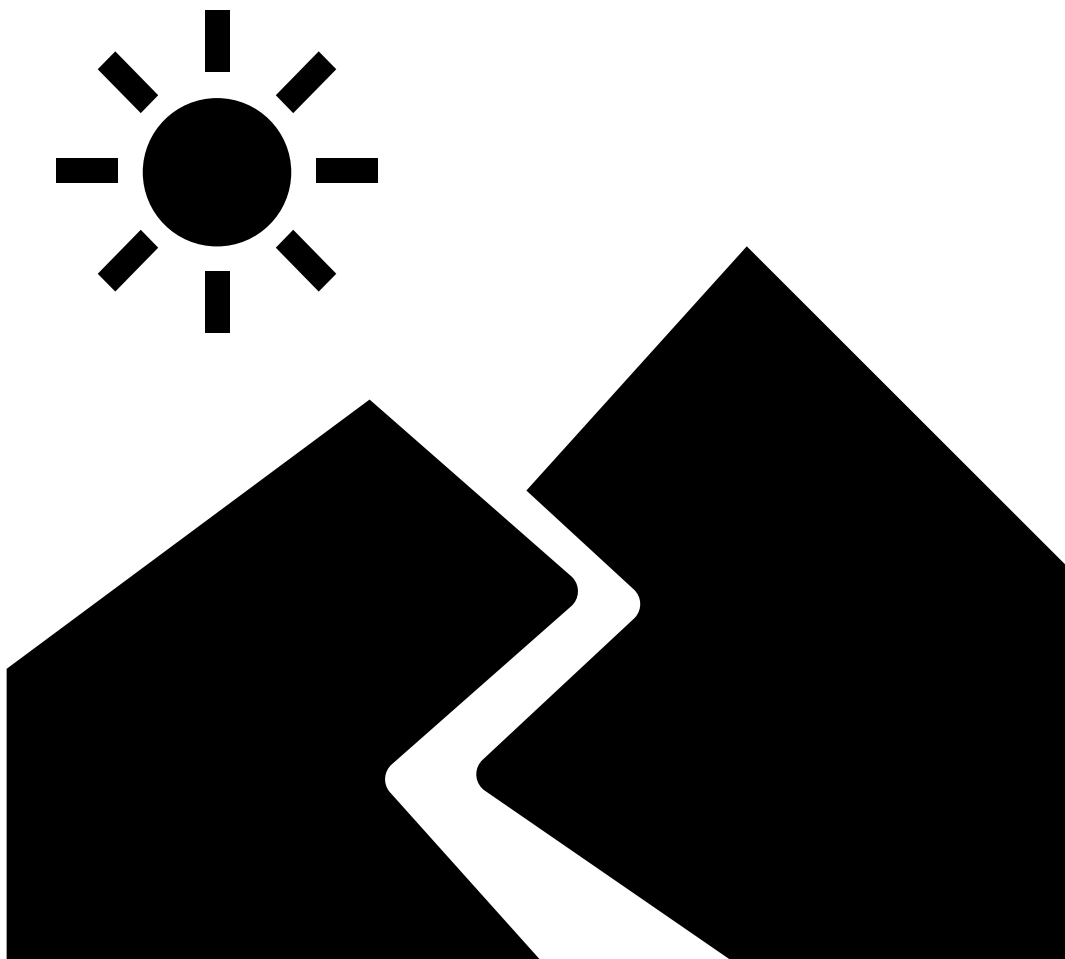


## Fahrplan Kursblock 1

### Innere Stärke nähren, Gleichwürdigkeit leben

Du hast dich auf den Weg hin zu einer subjektorientierten Kommunikation und einem gleichwürdigen Zusammenleben gemacht. Du wirst nicht sofort am Ziel ankommen und der Weg wird nicht immer einfach sein. Doch er wird sich für dein Baby, für dich selbst und für eure Beziehung lohnen. Der Fahrplan auf der nächsten Seite gibt dir eine Übersicht über alle möglichen Zwischenstationen des ersten Kursblocks. Du musst nicht bei allen Zwischenstationen Halt machen. Verweile dort, wo du gerade etwas Spannendes vorfindest und überspringe Stationen, die gerade nicht passend sind.

Wir wünschen einen guten Reisetart!



## Zwischenstationen Kursblock 1

	Los geht's		
	Ich wünsche dir...	Video 1.1	Was wünsche ich meinem Baby von Herzen?
	Ich wünsche dir...	Übung 1.1 <sup>1</sup>	Wünsche an das Baby notieren
	Innere Stärke:	Video 1.2	Was macht die innere Stärke aus?
	Lina weint	Übung 1.2	Gedanken zum Beispielszenario notieren
	Die Essenz-Strategie	Strategiekarte	Karte zum Video 1.2 studieren, evtl. aufhängen
	Gleichwürdigkeit	Video 1.3	Was ist ein gleichwürdiges Subjekt?
	Selbstwas?	Übung 1.3a	Schlüsselbegriffe klären
	Als Objekt behandelt	Übung 1.3b	Beobachtungen/Erinnerungen notieren
	Meine Gastfamilie	Übung 1.3c	Ein Gedankenexperiment durchführen
	Meine Kindheit	Übung 1.3d	Gleichwürdigkeit in der eigenen Kindheit erforschen
	Lina weint	Video 1.4	Wie kann Linas Mutter <i>so*</i> kommunizieren?
	«Das ist ganz leicht»	Übung 1.4	Herablassende Sätze umformulieren
	Gleichwürdige Sprache	Video 1.5	Wie hört sich eine gleichwürdige Sprache an?
	Hilfe, ein Fehler!	Übung 1.5	Konstruktiv mit «Fehlern» umgehen
	Do & Don't	Memokarten	Karten ausdrucken und damit üben
	Vorsicht Gift!	Video 1.6	Was schwächt den inneren Baum?
	Hinderliche Ansichten	Übung 1.6	Hinderliche Ansichten überprüfen und ersetzen
	Lernstrategien	Vertiefung	Vertiefungsinput «Lernstrategien» studieren
	Step by Step	Übung 1.7	Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen
	Ich erinnere mich	Übung 1.8	Erinnerungshilfen schaffen (z.B. Erinnerungskarte)
	Die sichere Bindung	Vertiefung	Vertiefungsinput «Sichere Bindung» studieren
	Ach so ist das!	Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 1. Kursblock festhalten
	Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		

<sup>1</sup> Die Übungen findest du im Übungsdossier zum Kursblock 1

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*

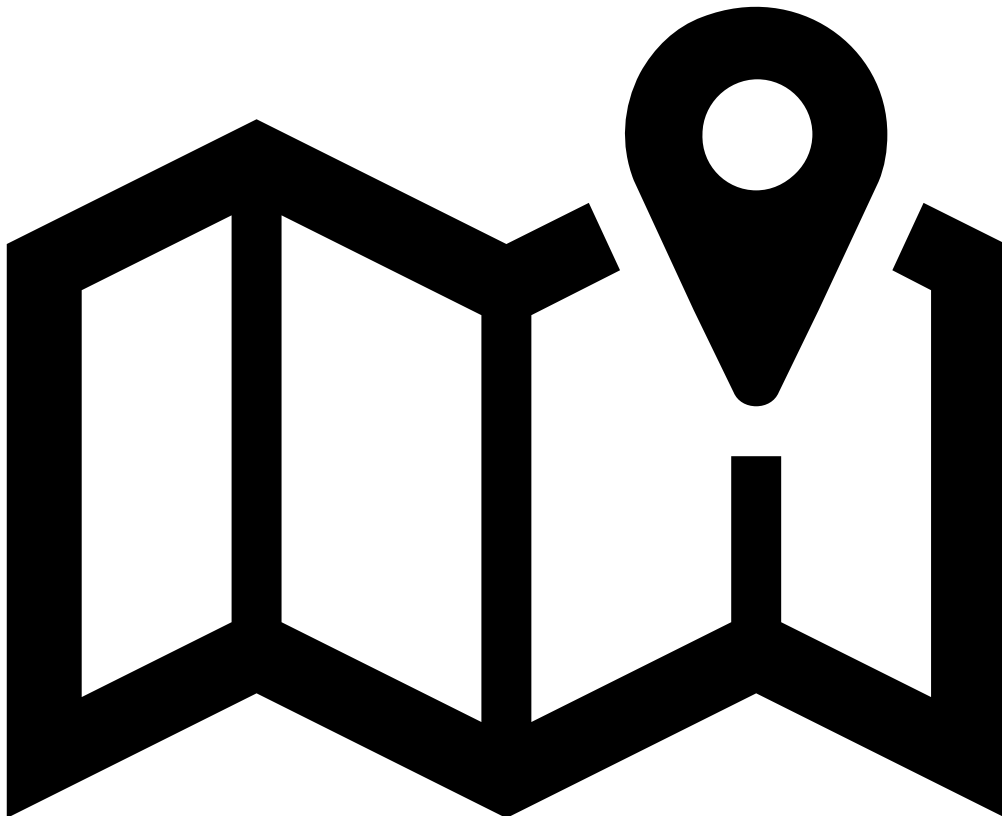


## Fahrplan Kursblock 2

### so\* mit dem Baby interagieren

Und weiter geht's auf dem Weg zur subjektorientierten Kommunikation und zur gleichwürdigen Beziehung mit deinem Baby. Bei den Zwischenstationen auf der folgenden Seite kannst du im zweiten Kursblock verweilen. Du kannst auch Stationen überspringen und allenfalls später zurückkehren. Gestalte deine Reise so, wie sie für dich stimmig ist.

Wir wünschen eine gute Weiterreise!



## Zwischenstationen Kursblock 2

	Weiter geht's		
	Was tust du da?	 Video 2.1	Wie geht es wohl unserem Baby, wenn wir...?
	Was tust du da?	 Übung 2.1 <sup>1</sup>	Notizen zur Einstiegsübung des Videos 2.1
	Baby led weaning	 Vertiefung	Vertiefungsinput «Baby led weaning» studieren
	Mit dem Baby sprechen	 Video 2.2	Wie sollen wir mit unseren Babys sprechen?
	Wie sag ich, dass...?	 Übung 2.2a	Einsatz von Objekt-/Geräusch-/Gebärdensprache
	Gebärdensprache	 Vertiefung	Vertiefungsinput «Gebärdensprache» studieren
	Gebärdensprache üben	 Übung 2.2b	Erfahrungen mit der Gebärdensprache sammeln
	Etwas am Baby tun	 Video 2.3	Wie interagieren wir, wenn wir etwas am Baby tun?
	Lina geht zum Arzt	 Übung 2.3a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 2.3 notieren
	Ich nehme mir Zeit!	 Übung 2.3b	Sich bei der Babypflege bewusst Zeit nehmen
	Es kooperiert nicht!	 Übung 2.3c	Widerstand des Babys reflektieren
	Etwas am Baby tun	 Strategiekarte	Karte 1 zum Video 2.3 studieren (evtl. aufhängen)
	Umgang mit Widerstand	 Strategiekarte	Karte 2 zum Video 2.3 studieren (evtl. aufhängen)
	Das Baby einbeziehen	 Video 2.4	Wie können wir das Baby im Haushalt einbeziehen?
	Lina in der Küche	 Übung 2.4a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 2.4 notieren
	Belehren & Belohnen	 Übung 2.4b	Auswege aus der Belehrungs- und Belohnungsfalle
	Das Baby einbeziehen	 Strategiekarte	Karte zum Video 2.4 studieren (evtl. aufhängen)
	Das Baby verlassen	 Video 2.5	Wie verlassen wir das Baby?
	Linas Grosseltern	 Übung 2.5a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 2.5 notieren
	Das Baby verlassen	 Strategiekarte	Karte zum Video 2.5 studieren (evtl. aufhängen)
	Erziehungsmymthen	 Übung 2.5b	Mythen zum Thema <i>Weinen</i> hinterfragen
	Do's and Don'ts	 Video 2.6	Was sollten wir vermeiden? Was können wir tun?
	Do und Don't	 Memokarten	Karten ausdrucken und damit üben
	Step by Step	 Übung 2.6a	Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen
	Ich erinnere mich	 Übung 2.6b	Erinnerungshilfen schaffen
	Ach so ist das!	 Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 2. Kursblock festhalten
	Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		

<sup>1</sup> Die Übungen findest du alle im Übungsdossier

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*

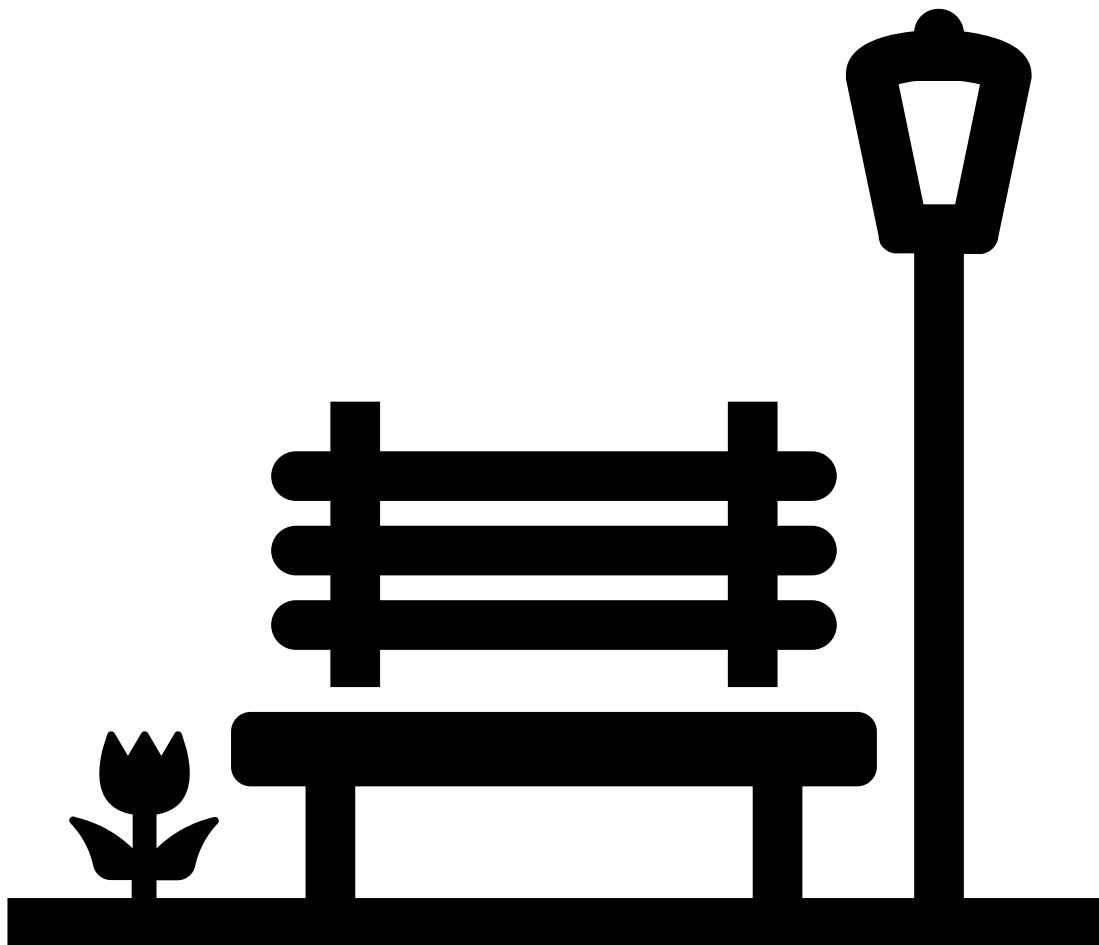


## Fahrplan Kursblock 3

### so\* das Baby verstehen

Eine neue Etappe beginnt auf deiner Reise hin zur subjektorientierten Kommunikation mit deinem Baby. Auch im dritten Kursblock stehen viele spannende und anregende Zwischenstopps bereit. Entscheide selbst, wo du wie lange verweilen möchtest und wohin du allenfalls später nochmals zurückkehren willst.

Wir wünschen eine gute Weiterreise!



## Zwischenstationen Kursblock 3

	Weiter geht's		
	Was brauche ich?	 Video 3.1	Was braucht wohl unserem Baby, wenn...?
	Was brauche ich?	 Übung 3.1	Notizen zur Einstiegsübung des Videos 3.1
	Bedürfnisse des Babys	 Video 3.2	Welche Bedürfnisse hat unser Baby?
	Lina ist müde	 Übung 3.2a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 3.2 notieren
	Wie war es bei mir?	 Übung 3.2b	Bindung und Autonomie in der eigenen Kindheit
	Was gebe ich weiter?	 Übung 3.2c	Eigene Erfahrungen reflektieren
	Co-Sleeping & Sicherheit	 Vertiefung	Vertiefungsinput «...Co-Sleeping» studieren
	Leise Babysignale	 Video 3.3	Wie kann ich leise Signale des Babys verstehen?
	Lina und die Rassel	 Übung 3.3a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 3.3 notieren
	Signale meines Babys	 Übung 3.3b	Leise Signale des Babys protokollieren
	Aktives Lesen	 Übung 3.3c	Erfahrungen mit aktivem Lesen protokollieren
	Wünsche & Bedürfnisse	 Übung 3.3d	Bedürfnisse hinter Wünschen erkennen
	Kompromisse finden	 Übung 3.3e	Bedürfnisse erkennen und Kompromisse finden
	Mein Baby kann das	 Übung 3.3f	Mithilfegelegenheiten für das Baby schaffen
	Aktives Lesen	 Strategiekarte	Karte zum Video 3.3 studieren (evtl. aufhängen)
	Babyweinen	 Video 3.4	Wie kann ich auf das Weinen eingehen?
	Lina weint	 Übung 3.4a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 3.4 notieren
	WARUM?	 Übung 3.4b	Erfahrungen mit dem WARUM-Prozess sammeln
	So weint mein Baby	 Übung 3.4c	Das Weinen des Babys beobachten
	WARUM-Prozess	 Strategiekarte	Karte zum Video 3.4 studieren (evtl. aufhängen)
	Entwicklungssprünge	 Video 3.5	Woran liegt es, wenn das Baby «schwierig» ist?
	Das normale Baby	 Übung 3.5a	Das eigene Bild des «normalen Babys» reflektieren
	Entwicklungssprünge	 Vertiefung	Übersicht über die 10 Entwicklungssprünge
	Entwicklungsprotokoll	 Übung 3.5b	Entwicklungssprünge des Babys protokollieren
	Dos und Don'ts	 Video 3.6	Was sollten wir vermeiden? Was können wir tun?
	Do und Don't	 Memokarten	Karten ausdrucken und damit üben
	Step by Step	 Übung 3.6a	Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen
	Ich erinnere mich	 Übung 3.6b	Erinnerungshilfen schaffen
	Ach so ist das!	 Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 2. Kursblock festhalten
	Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



## Fahrplan Kursblock 4

### so\* auf sich selbst achten

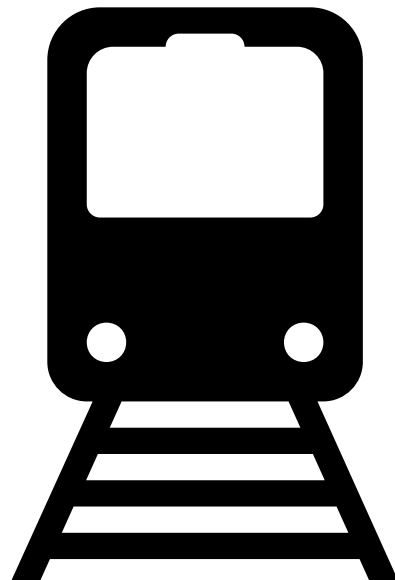
Eine neue Etappe beginnt auf deiner Reise hin zur subjektorientierten Kommunikation mit deinem Baby. Auch im vierten Kursblock stehen viele spannende und anregende Zwischenstopps bereit. Entscheide selbst, wo du wie lange verweilen möchtest und wohin du allenfalls später nochmals zurückkehren willst.

Wir wünschen eine gute Weiterreise!

#### Zwischenstationen Kursblock 4

○ Weiter geht's		
● Mein guter Freund	📺 Video 4.1	Wie gehen wir mit Freunden um?
○ Mein guter Freund	✍ Übung 4.1	Notizen zur Einstiegsübung des Videos 4.1
● Du bist wichtig!	📺 Video 4.2	Warum ist das Leben mit einem Baby anstrengend?
○ Linas Vater	✍ Übung 4.2a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 4.2 notieren
○ Ich vernetzte mich	✍ Übung 4.2b	Ideen notieren, wie ich mich vernetzen kann
○ Alarm! Alarm!	✍ Übung 4.2c	Stressauslösende Trigger erkennen
○ Must-Do & Could-Do	✍ Übung 4.2d	Eigenen Ansprüche hinterfragen
○ Unperfekt & glücklich	✍ Übung 4.2d	Hohe Ansprüche loslassen
○ Der Ampel-Check	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.2 studieren (evtl. aufhängen)
● Selbstbewusstsein	📺 Video 4.3	Wie können wir unser Selbstbewusstsein nähren?
○ Linas Vater	✍ Übung 4.3a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 4.3 notieren
○ Meine Vergangenheit	✍ Übung 4.3b	Die eigene Kindheit erforschen
○ Achtsamkeitspause	✍ Übung 4.3c	Achtsamkeitspausen einlegen und protokollieren
○ Familienwerte	🌀 Vertiefung	Werte für das Familienleitbild studieren
○ Das Familienleitbild	✍ Übung 4.3d	Kernwerte der Familie notieren/skizzieren
○ Gefühlswortschatz	🌀 Vertiefung	Vertiefungsinput «Gefühlswortschatz» studieren
○ Pause!	✍ Übung 4.3e	Den Umgang mit schwierigen Gefühlen üben

↓	Stress reflektieren	📖 Vertiefung	Stresssituationen vertieft reflektieren
○	Selbstbewusstsein	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.3 studieren (evtl. aufhängen)
○	Selbstwert	📺 Video 4.4	Wie können wir unseren Selbstwert nähren?
○	Die Energiebilanz	✍ Übung 4.4a	Eine Energiebilanz erstellen und verbessern
○	Das Sonnenbad	✍ Übung 4.4b	Sonnenbäder notieren und einplanen
○	Ich umsorge mich!	✍ Übung 4.4c	Nach Stressreaktionen runterfahren
○	Selbstwert	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.4a studieren (evtl. aufhängen)
○	Bedürfniswortschatz	📖 Vertiefung	Vertiefungsinput «Bedürfniswortschatz» studieren
○	Grenzen setzen	📺 Video 4.5	Wie können wir klar und liebevoll Grenzen setzen?
○	Blick auf mich selbst	✍ Übung 4.5a	Die eigenen Grenzen kennen lernen
○	Inkonsequenz	📖 Vertiefung	Vertiefungsinput «Inkonsequenz» studieren
○	Inkonsequenz	✍ Übung 4.5b	Das Prinzip der Inkonsequenz verstehen
○	Stopp!	✍ Übung 4.5c	Das Nein-Sagen üben
○	Nein-Sagen	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.4b studieren (evtl. aufhängen)
○	Selbstvertrauen	📺 Video 4.6	Wie können wir unser Selbstvertrauen nähren?
○	Es läuft doch gut!	✍ Übung 4.6a	Schöne Momente erinnern
○	Stress überbrücken...	✍ Übung 4.6b	Techniken einüben, um Stress zu überbrücken
○	Anker setzen	✍ Übung 4.6c	In Triggersituationen schneller ruhig werden
○	Selbstvertrauen	📄 Strategiekarte	Karte zum Video 4.5 studieren (evtl. aufhängen)
○	Step by Step	✍ Übung 4.7	Tages-/Wochenschwerpunkte setzen
○	Ach so ist das!	☑ Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 2. Kursblock festhalten
○	Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		





so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



## Fahrplan Kursblock 5

### so\* Zurückhaltung üben

Du hast die letzte Etappe auf deiner Reise hin zur subjektorientierten Kommunikation mit deinem Baby erreicht. Auch im fünften Kursblock stehen viele spannende und anregende Zwischenstopps bereit. Entscheide selbst, wo du wie lange verweilen möchtest und wohin du allenfalls später nochmals zurückkehren willst.

Wir wünschen eine gute Reise!

#### Zwischenstationen Kursblock 5

○ Weiter geht's			
● Lass mich doch!	📺 Video 5.1		Warum Hilfe manchmal nervt...
○ Lass mich doch!	✍ Übung 5.1		Notizen zur Einstiegsübung des Videos 5.1
● Die anregende Umgebung	📺 Video 5.2		Wie schaffen wir eine anregende Umgebung?
○ Prinzip der Assimilation	✍ Übung 5.2a		Das Prinzip der Assimilation anwenden
○ Anregende Umgebung	🌀 Vertiefung		Eine anregende Umgebung zuhause schaffen
○ Anregende Umgebung	✍ Übung 5.2b		Ideen für die anregende Umgebung sammeln
● Ermöglichende Haltung	📺 Video 5.3		Wie bedeutet eine ermöglichende Haltung?
○ Lina erkundet die Welt	✍ Übung 5.3a		Gedanken zum Beispielszenario aus V 5.3 notieren
○ «Nein» und «Ja»	✍ Übung 5.3b		Was lösen diese Wörter in uns aus?
○ «Ja» statt «Nein» sagen	✍ Übung 5.3c		Nach bejahenden Alternativen zum «Nein» suchen
○ Ermöglichende Haltung	📄 Strategiekarte		Karte zum Video 5.3 studieren (evtl. aufhängen)
● Zurückhaltung üben...	📺 Video 5.4		Warum ist Zurückhaltung wichtig?
○ Lina will sich drehen	✍ Übung 5.4a		Gedanken zum Beispielszenario aus V 5.4 notieren
○ Abwarten!	✍ Übung 5.4b		Zurückhaltung im Alltag üben
○ Beschreiben statt werten	✍ Übung 5.4c		Eine beschreibende Sprache üben
○ ABC der Zurückhaltung	📄 Strategiekarte		Karte 1 zum Video 5.4 studieren (evtl. aufhängen)
○ Ungeteilte Aufmerksamkeit	📄 Strategiekarte		Karte 2 zum Video 5.4 studieren (evtl. aufhängen)

Umgang mit Misserfolg	Video 5.5	Was tun, wenn etwas dem Baby nicht gelingt?
Lina & der Wäschekorb	Übung 5.5a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 5.5 notieren
Frust aushalten	Übung 5.5b	Zurückhaltung im Alltag üben
Coachen statt lösen	Übung 5.5c	Geeignete Hilfestellungen suchen
ABC der Zurückhaltung	Strategiekarte	Karte zum Video 5.5 studieren (evtl. aufhängen)
Umgang mit Gefahren	Video 5.6	Was tun, wenn das Baby etwas Gefährliches tut?
Lina auf der Treppe	Übung 5.6a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 5.6 notieren
Angst aushalten	Übung 5.6b	Zurückhaltung im Alltag üben
ABC der Zurückhaltung	Strategiekarte	Karte zum Video 5.6 studieren (evtl. aufhängen)
Umgang mit Konflikten	Video 5.7	Was tun, wenn das Baby in Konflikte gerät?
Lina im Sandkasten	Übung 5.7a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 5.7 notieren
Verhalten umdeuten	Übung 5.7b	Weg von der Tyrannen-Sichtweise
Konflikte coachen	Übung 5.7c	Konstruktive Konfliktlösungen suchen
Soziales Verhalten lernen	Vertiefung	Wie lernen Kinder soziales Verhalten?
ABC der Zurückhaltung	Strategiekarte	Karte zum Video 5.7 studieren (evtl. aufhängen)
Umgang mit Erfolg	Video 5.8	Was tun, wenn das Baby Erfolgserlebnisse hat?
Lina hat es geschafft!	Übung 5.8a	Gedanken zum Beispielszenario aus V 5.8 notieren
Beschreiben statt loben	Übung 5.8b	Alternativen zum Loben finden
ABC der Zurückhaltung	Strategiekarte	Karte zum Video 5.7 studieren (evtl. aufhängen)
Step by Step!	Übung 5.9	Tages-/Wochenschwerpunkte setzen
Ach so ist das!	Lernjournal	Wichtigste Erkenntnisse zum 2. Kursblock festhalten
Subjektorientierte Kommunikation und Gleichwürdigkeit		

