

## WIEDERKEHRENDE HERAUSFORDERUNGEN

Welche wiederkehrenden Situationen oder Entscheidungen empfindest du aktuell als herausfordernd? Wann oder wo weißt du nicht so recht, was du tun sollst, und würdest gern intuitiv eine gute Lösung finden?

Notiere in der gleich folgenden Selbstreflexionsübung eine konkrete Situation mit deinem Kind, die du am besten erst kürzlich erlebt hast, und befrage dann retrospektiv deine Intuition.

Hier sind Beispiele für herausfordernde Situationen und jeweils passende Fragen:

**Dein Kind schläft abends schlecht ein:** Was kann ich tun, um mein Kind beim Einschlafen zu unterstützen? Oder: Was ist der Grund dafür, dass mein Kind schlecht einschläft?

**Regelmäßige Wutanfälle deines Kindes:** Was genau belastet mein Kind gerade/immer wieder? Oder: Was kann ich tun, um die Situation zu entschärfen?

**Probleme bei der Kindergarteneingewöhnung:** Was kann ich tun, um meinem Kind die Eingewöhnung zu erleichtern? Oder: Was ist der Grund dafür, dass mein Kind ...?

**Dein Säugling weint ohne ersichtlichen Grund:** Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, sich zu beruhigen? Oder: Weshalb weint mein Kind?

**Du bist nicht sicher, ob dein Baby beim Stillen satt wird:** Hat mein Kind bei seiner letzten Mahlzeit ausreichend Milch getrunken, um satt zu sein? Oder: Ist mein Baby noch hungrig?

## SELBSTREFLEXION

Jetzt bist du an der Reihe! Notiere eine wiederkehrende herausfordernde Situation, und dann: 3-2-1 ... los!

---

---

Begib dich imaginär in die ausgewählte Situation. Wenn du angekommen bist:

Checke bei dir selbst ein und verbinde dich mit dir selbst. (3)

Checke bei deinem Kind ein, nimm die Bedürfnisse wahr. (2)

Stelle deine konkrete Frage (1):

---

---

Was hast du empfangen? Die Antwort deiner Intuition (Bilder, Worte, Bauchgefühl usw.):

---

---

Was könnte dies bedeuten? Interpretiere deine Eindrücke:

---

---

---