



Selbststudium – Reflexion nach Kurstag 1

«Wochenbett & frühe Lebensphase» - *Ganzheitliche Begleitung von Mutter und Baby aus Sicht der KomplementärTherapie*

Dieses Selbststudium dient der **Vertiefung und Integration der Inhalte des ersten Kurstages**. Bitte nimm dir etwa **20–30 Minuten Zeit**, um das Gelernte zu reflektieren und auf deinen eigenen Praxisalltag zu übertragen.

1. Persönliche Zusammenfassung des Kurstages

Welche Inhalte des heutigen Tages sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

Welche Erkenntnisse waren für dich besonders berührend oder überraschend?



.....

.....

.....

2. Das Baby als ganzheitliches Wesen

Im Kurs haben wir das Baby als **Einheit von Körper, Nervensystem, Emotion und Beziehung** betrachtet.

Welche Faktoren können deiner Meinung nach die **frühe Regulation eines Babys positiv unterstützen?**



.....

.....





.....

Welche Faktoren können die Anpassung des Babys nach der Geburt **erschweren oder belasten**?

(z.B. Geburtserfahrungen, Stress, Umweltfaktoren, familiäre Situation)



.....

.....

3. Frühe Belastungen und Anpassungsprozesse

Babys können nach Schwangerschaft und Geburt unterschiedliche **Spannungs- oder Anpassungsmuster** zeigen.

Welche möglichen Einflüsse oder Belastungen können das Nervensystem eines Babys in dieser frühen Lebensphase beeinflussen?



.....

.....

.....

4. Wahrnehmung von Regulationssignalen

Welche Zeichen können darauf hinweisen, dass ein Baby **gut reguliert** ist?



.....

.....





Welche Zeichen können auf eine **Überforderung oder Dysregulation** hinweisen?



.....

.....

5. Reflexion der erlernten Techniken

Im Praxisteil des Kurses wurden verschiedene **sanfte regulierende Techniken** vorgestellt.

Welche dieser Ansätze erscheinen dir besonders wertvoll?

(z.B. Berührung, Atembegleitung, Bewegungsimpulse, Regulation über Kontakt)



.....

.....

Wie könntest du diese Techniken in deinem Berufsalltag **achtsam und situationsangepasst einsetzen**?



.....

.....

6. Die Rolle der Familie

Die Regulation eines Babys steht immer im Zusammenhang mit seinem Umfeld.

Welche Rolle spielen deiner Meinung nach:



Praxis MutterKindWohl · Sylvia Giele · Säntisstrasse 1 · CH-8280 Kreuzlingen

Tel.: +41 (0)71 670 05 54 Mail: sgmutterkindwohl@gmail.com

instagram: @mutterkindwohl · web: www.komplementaer-therapie.ch



- die Mutter
- der Vater / Partner
- das familiäre Umfeld

für die **Stabilität und Entwicklung des Babys?**



.....

.....

7. Transfer in den Praxisalltag

Welche neuen Impulse oder Erkenntnisse möchtest du aus dem heutigen Kurstag künftig in deine Arbeit mit Babys und Familien integrieren?



.....

.....

.....

Abschlussreflexion

Ein Gedanke, den ich aus diesem Kurstag besonders mitnehme:



.....





Selbststudium – Reflexion nach Kurstag 2

«Wochenbett & frühe Lebensphase» - *Ganzheitliche Begleitung von Mutter und Baby aus Sicht der KomplementärTherapie*

Dieses Selbststudium dient der **Vertiefung und Integration der Inhalte des zweiten Kurstages**.

Nimm dir etwa **20–30 Minuten Zeit**, um das Gelernte zu reflektieren und auf deinen eigenen Berufsalltag zu übertragen.

1. Persönliche Zusammenfassung des Kurstages

Welche Inhalte des heutigen Tages sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

Welche Gedanken oder Erkenntnisse waren für dich neu oder besonders bedeutsam?



.....
.....
.....

2. Salutogenese im Wochenbett

Im Kurs haben wir über **Salutogenese, Resilienz und Homöostase** gesprochen.

Welche Faktoren können deiner Erfahrung nach die **Selbstregulation einer Frau im Wochenbett unterstützen**?



.....
.....





.....

Welche Faktoren können diese Regulation möglicherweise **stören oder belasten**?



.....

.....

.....

3. Wahrnehmung von Ressourcen

Welche **Ressourcen** können Frauen im Wochenbett stärken?

(z.B. körperlich, emotional, sozial)



.....

.....

.....

Wie kannst du diese Ressourcen in deiner Arbeit **bewusst unterstützen**?



.....

.....

4. Körperliche und emotionale Prozesse





Welche körperlichen oder emotionalen Prozesse im Wochenbett erscheinen dir nach dem heutigen Kurstag besonders bedeutsam?



.....
.....
.....

5. Transfer in den eigenen Praxisalltag

Denke an deine eigene Arbeit mit Frauen, Familien oder Neugeborenen.

Welche **Impulse aus dem heutigen Kurstag** möchtest du künftig bewusst in deine Begleitung integrieren?



.....
.....
.....

6. Eigene fachliche Haltung

Die fachliche Begleitung im Wochenbett erfordert oft **Achtsamkeit, Präsenz und feine Wahrnehmung**.

Was bedeutet diese Haltung für dich persönlich?



.....
.....





.....

7. Offene Fragen

Welche Fragen sind bei dir nach dem heutigen Kurstag entstanden?



.....

.....

.....

Abschlussreflexion

Ein Gedanke, den ich aus dem heutigen Kurstag mitnehme:



.....

