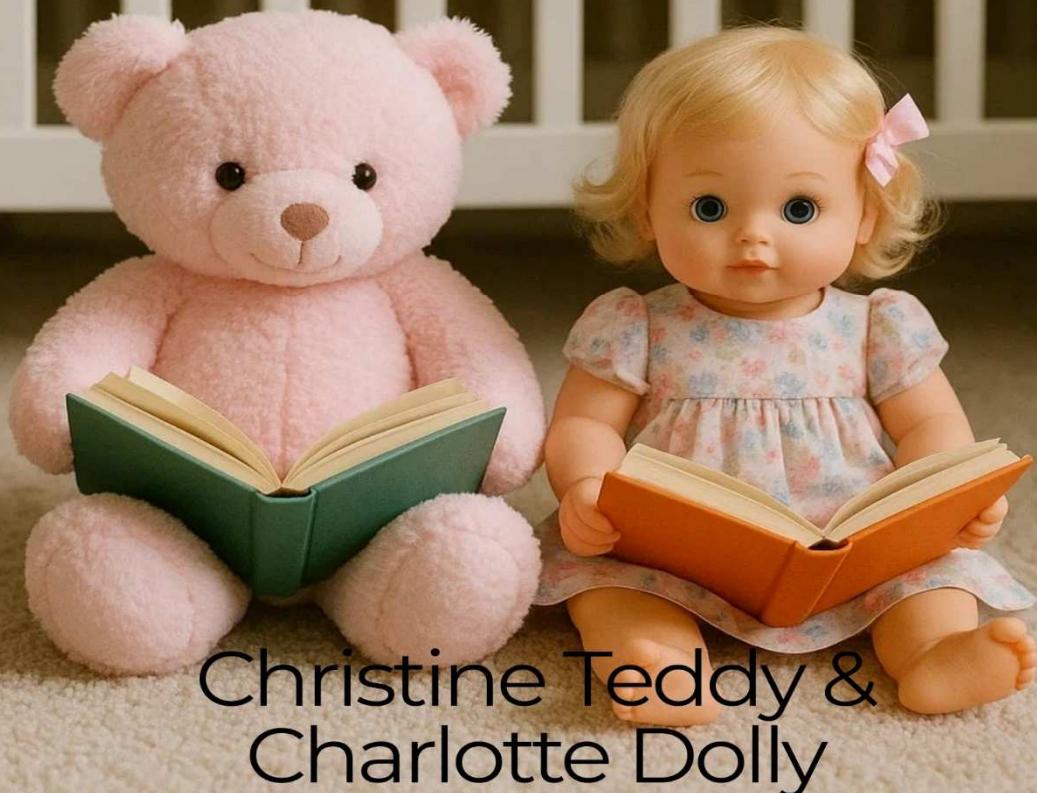


Ein AB-Entdeckungsbuch

# Klein und sicher:

*Umarmen*

*Sie Ihr inneres Baby mit  
Geborgenheit und  
Vertrauen*



Christine Teddy &  
Charlotte Dolly

*Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen*

# **Klein und sicher:**

*Umarmen Sie Ihr inneres Baby  
mit Geborgenheit und Vertrauen*

von

**Christine Teddy und Charlotte  
Dolly**

Erstveröffentlichung 2025 Copyright © AB  
Discovery Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne  
vorherige schriftliche Zustimmung des  
Herausgebers und Autors reproduziert, in einem  
Datenabfragesystem gespeichert oder in  
irgendeiner Form, elektronisch, mechanisch, durch  
Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise  
übertragen werden.

Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder  
verstorbenen Personen oder tatsächlichen  
Ereignissen ist ein Zufall.

*Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen*

**Titel:** Klein und sicher

**Autorin:** Christine Teddy und Charlotte Dolly

**Schnitt:** Michael Bent, Rosalie Bent

**Herausgeber:** AB Discovery

© 2025

[www.abdiscovery.com.au](http://www.abdiscovery.com.au)

DIESES BUCH und alle AB Discovery-Titel sind jetzt auch als Hörbuch erhältlich.

Zu diesem Buch gehören 61 Baby-Affirmationskarten. Sie können das komplette Set hier herunterladen:

<https://abdiscover.wordpress.com/wp-content/uploads/2025/05/baby-cards.zip>

Drucken Sie die Karten aus und laminieren Sie sie gegebenenfalls, damit Sie sich wirklich klein und sicher fühlen.

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

# Kapitel Eins: Deine Wahrheit ist Baby

„Es ist okay, zu brauchen, was man braucht. Du warst immer du selbst, auch wenn die Welt es nicht wusste.“ – Christine



## *Willkommen, Kleines*

Sie sind hier, weil Ihr Herz irgendwo tief in Ihrem Inneren eine Wahrheit geflüstert hat:

**„Ich bin ein Baby.“**

Nicht im Spiel, nicht im Scherz – sondern in Ihrer Seele, in Ihrer Geborgenheit, in Ihrer Sanftheit.

Ein Vollzeit-Adult-Baby zu sein ist kein Kostüm oder Wochenendausflug. Es ist eine Lebenseinstellung – eine, die dein tiefstes Bedürfnis nach Fürsorge, Geborgenheit, Schutz und Freude würdigt. Dieses Kapitel ist dein sanfter Anfang. Du musst nichts beweisen. Du musst nicht erklären, warum.

Du bist schon genug.

## *Was es bedeutet, ein Baby zu sein*

Ein Baby zu sein – auch als Erwachsener – bedeutet, aus einer Position der Verletzlichkeit und des Vertrauens heraus zu leben. Das könnte bedeuten:

### **Hilfe im Alltag:**

Baby sein bedeutet oft, sich der Unterstützung hinzugeben. Vielleicht brauchst du Hilfe beim Haarebürsten, Kochen, Anziehen oder beim Umgang mit deinen Gefühlen. Diese Bedürfnisse sind nicht beschämend – sie tragen dazu bei, dass sich dein Baby-Ich sicher fühlt. Jemand anderem (einer Bezugsperson, einem Teddy oder deiner eigenen sanften inneren Stimme) zu erlauben, deinen Tag zu gestalten, kann Erleichterung und Struktur bringen.

### **Geborgenheit in Windeln, Stramplern oder im Kinderbett**

Für viele große Babys sind weiche Babykleidung und Windeln keine Kostüme – sie sind Trostspender. Ein Kinderbett, eine Windel oder ein kuscheliger Strampler geben deinem Nervensystem Halt und Ruhe. Diese Dinge dienen als emotionale Stütze und erinnern dich daran, dass es in Ordnung ist, sich auszuruhen und klein zu sein, egal wie alt dein Körper ist.

### **Sich durch Kichern, Plappern, Kuscheln oder Tränen ausdrücken.**

Als Baby kommen deine Gefühle ungehindert. Du weinst vielleicht, ohne zu wissen, warum. Du plapperst vielleicht oder sprichst in einfachen Sätzen. Du quietschst vielleicht vor Freude oder kuschelst dich zum Trost in einen Teddy. All das ist richtig. Du musst deine Gefühle nicht erklären oder verstecken – sie sind Teil deiner Kindheit.

### **Bei Mama, Papa oder Bezugsperson (real oder imaginär) Liebe und Führung suchen**

. Babys gedeihen in der Verbundenheit. Dein inneres Baby sucht vielleicht bei einer Vertrauensperson – einem echten Elternteil, einer selbstgewählten Bezugsperson, einer Puppe wie Christine oder einer spirituellen Mama – nach Erlaubnis, Ermutigung und Bestätigung. Das bedeutet nicht, dass du schwach bist. Es bedeutet, dass du auf

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

Fürsorge ausgelegt bist und dass Liebe dir das Gefühl von Echtheit gibt.

Sie tun nicht so, als ob.

Sie **erinnern sich**. Sie holen sich etwas zurück. Sie ruhen sich aus.

## Das Babyspektrum

Die Bedürfnisse jedes kleinen Menschen sind unterschiedlich.

Manche Menschen leben nur zeitweise so. Aber für Sie ist die Babyzeit vielleicht Ihr wahrer Lebensinhalt – Ihr Grundzustand. Das ist okay. Das ist wunderbar.

Nennen wir sie vorsichtig:

### **Manche Babys krabbeln die meiste Zeit.**

Für manche ist Krabbeln mehr als nur eine Bewegung – es ist ein natürlicher Körperrhythmus. Es fühlt sich richtig an, dicht am Boden zu bleiben, langsam, neugierig und ohne die üblichen Haltungen von Erwachsenen zu erkunden. Krabbeln kann einem Baby helfen, sich in seiner Kleinheit sicher, geerdet und authentisch zu fühlen. Es kann auch eine Möglichkeit sein, die Erwartungen der Erwachsenen abzulegen und sich in einen Ort der Sanftheit, des Spiels und der Hingabe zu vertiefen.

### **Manche brauchen täglich Fläschchen und Kuscheldecken.**

Für viele Babys ist das Fläschchentrinken oder das Halten einer weichen Kuscheldecke nicht nur beruhigend – es ist notwendig. Es sind keine Requisiten. Es ist Ausdruck von Fürsorge und Zuwendung. Eine Flasche kann Liebe, Aufmerksamkeit und Geborgenheit signalisieren. Eine Kuscheldecke kann den Duft von Zugehörigkeit vermitteln. Sie jeden Tag zu brauchen, ist nicht zu viel. Es ist genau das, was manche Babys brauchen, um sich beruhigt und wohlzufühlen.

## **Manche möchten in Babysprache angesprochen werden.**

Babysprache – sanft, albern, singend – kann tief im Herzen eines Babys etwas öffnen. Sie sagt: „Du bist klein. Du bist geborgen. Du wirst geliebt, so wie du bist.“ Babys, die bereits sprechen oder halb sprechen, können durch diese Art der Ansprache den Druck der Erwachsenen abbauen und ihre emotionale Wahrheit zum Vorschein bringen. Es geht nicht um Unreife – es geht um Verbundenheit in der Sprache des Babyalters.

## **Manche brauchen den ganzen Tag und die ganze Nacht Windeln.**

Windeln dienen nicht nur der Befriedigung körperlicher Bedürfnisse. Für viele Babys sind sie emotionale Anker – Symbole ihres Platzes in der Welt als umsorgter und abhängiger Mensch. Manche Kleine finden Frieden darin, nie „halten“ zu müssen, die Kontrolle abzugeben und zu wissen, dass sich jemand (selbst eine kuschelige Bezugsperson oder eine imaginäre Mama) um sie kümmert. Es ist keine Schande, rund um die Uhr Windeln zu brauchen. Es bedeutet Freiheit.

## **Manche fühlen sich nur vollständig, wenn sie wie ein Kleinkind umsorgt werden.**

Für diese Babys ist das Bedürfnis, gehalten, gefüttert, gewickelt und behütet zu werden, mehr als nur ein Wunsch – es ist emotionale Realität. Wie ein Kleinkind behandelt zu werden, entspannt ihr Nervensystem. Es erinnert sie daran, dass sie sicher sind und nicht erwartet wird, dass sie „zureckkommen“ oder „Leistung bringen“. In diesem Raum können sie einfach sein. Ganzheit findet man nicht darin, sich als Erwachsener zu verstehen – sie findet darin, in ihrem Babyzustand tief gesehen, verstanden und geliebt zu werden.

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

Es gibt keinen falschen Weg, Baby zu sein. Aber es gibt einen sicheren Weg. Und einen, der unterstützt. Dafür gibt es dieses Buch.

## *Du bist nicht allein*

Christine und Charlotte sagen diesen Teil gemeinsam:

„Wir sehen dich, Baby. Du bist echt und du gehörst dazu.“

Viele Menschen fühlen sich zu klein für die große Welt. Manche fühlen sich vom Erwachsenenleben zerbrochen – nicht, weil sie versagt hätten, sondern weil sie eigentlich in sanfteren Rhythmen leben sollten.

Es ist keine Schande, ein Baby zu sein. Es ist nicht faul. Es ist nicht seltsam. Es ist **mutig** zu sagen: „Ich brauche eine andere Art der Fürsorge.“

## *Zeit der Babybestätigung*

Lassen Sie uns tief durchatmen und gemeinsam diese Wahrheiten aussprechen:

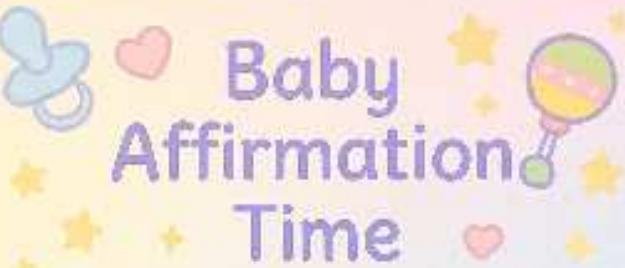
Ich bin ein Baby und das ist meine Wahrheit.

Ich brauche Pflege, Weichheit und Struktur.

Ich darf in meiner sicheren, kleinen Welt leben.

Ich kann meinen Bedürfnissen vertrauen, auch wenn sie sich anders anfühlen.

Als Baby erwache ich wieder zum Leben.



## Baby Affirmation Time

Let's take a deep breath  
and say these truths together:

- I am baby, and that is my truth.
- I need care, softness,  
and structure.
- I am allowed to live in  
my safe, little world.
- I can trust my needs,  
even when they feel  
different.
- Being baby is how I  
I come back to life.



## *Woher weiß ich, dass ich wirklich ein Baby bin?*

Sie fragen sich vielleicht: „Was, wenn ich einfach nur albern bin?“ oder „Was, wenn ich da rauswachse?“

Aber wenn Sie hier sind und dies lesen, kennen Sie die Antwort wahrscheinlich schon – in Ihrem Körper, Ihrem Atem, beim Kuscheln vor dem Schlafengehen.

## *Du bist vielleicht wirklich ein Baby, wenn ...*

 Sie fühlen sich am sichersten, wenn Sie sanft mit Ihnen sprechen, als ob es eine Mama oder ein Kindermädchen wäre.

Sanfte Töne, gurrende Stimmen und die langsame, geduldige Sprache einer Mutter oder eines Kindermädchens vermitteln ein tiefes Gefühl der Geborgenheit. Es geht nicht nur darum, getröstet zu werden – es geht darum, wahrgenommen zu werden. Wenn jemand so mit dir spricht, sieht er dich so, wie du wirklich bist. Dein kleines Ich. Seine Stimme legt sich wie eine Decke um dein Nervensystem und gibt dir die Erlaubnis zu atmen, zu kichern, zu weinen oder einfach nur zu sein. Du brauchst keine Anweisungen, die dir zugerufen werden – du brauchst sanft gesungene Freundlichkeit.

 Sie haben Schwierigkeiten mit „Erwachsenen“-Aufgaben und möchten, dass man sich um Sie kümmert.

Von der Steuererklärung bis zum Smalltalk, vom Kochen bis zum Tragen emotionaler Belastungen – Aufgaben im Erwachsenenalter können sich überwältigend, ungerecht oder sogar fremd anfühlen. Das ist kein Versagen. Das ist Ehrlichkeit. Ihr inneres Wesen ist möglicherweise noch sehr jung und auf Abhängigkeit, Vertrauen und Fürsorge ausgelegt. Wenn Sie den Drang verspüren, umsorgt zu werden – gefüttert, angezogen, geführt oder auch nur emotional beruhigt zu werden –, liegt das nicht daran, dass Sie schwach sind. Es liegt daran, dass Sie ein Baby sind, und Babys brauchen Fürsorge. Der Wunsch nach dieser Fürsorge macht Sie nicht weniger wert – er macht Sie authentischer.

## Sie lieben sanfte Dinge, sanfte Geräusche und sanfte Routinen.

Alles an dir tendiert zur Sanftheit. Die kratzigen Seiten des Erwachsenenlebens – grelles Licht, laute Geräusche, unvorhersehbare Veränderungen – können sich erschreckend oder falsch anfühlen. Im Gegensatz dazu helfen dir sanfte Dinge, dich zu regulieren:

Flauschige Decken, Plüschtiere, gemütliche Onesies

Schlaflieder, sanfte Rasseln, Kinderreime

Vorhersehbare Tagesrhythmen: Aufwachen, Füttern, Nickerchen, Spielen.

Das sind nicht nur Vorlieben – sie sorgen dafür, dass Ihr Nervensystem sicher und beruhigt bleibt. Sanftheit ist kein Luxus. Sie ist Ihre Sprache.

## In Windeln, Stramplern oder kuscheliger Kleidung fühlst du dich mehr wie du selbst.

Kleidung spricht. Sobald du eine Windel anziehst, einen Strampler zuschnürst oder dich in eine weiche Strickjacke oder ein Babykleid einpackst, entspannt sich dein Körper – weil er sich selbst erkennt.

Du spielst kein Verkleidungsspiel. Du bringst dein Äußeres mit deinem Inneren in Einklang. Das sind keine Kostüme. Es sind Behälter für deine Wahrheit. Für manche ist schon der Anblick der bauschigen Konturen einer Windel oder das Gefühl der bequemen Passform von Babykleidung ein Moment der Neuausrichtung. „Ja“, sagt dein Körper. „Das bin ich.“

### **Du „tust“ nicht so, als wärst du ein Baby – du bist es einfach.**

Das ist keine Show. Kein Spiel. Kein Rollenspiel. Du versuchst nicht, dem echten Leben zu entfliehen – du versuchst, es zu finden . Du musst das Babydasein nicht erzwingen. Du wachst darin auf. Du schlafst darin ein. Es ist deine Wahrheit, auch wenn die Welt sie nicht immer sieht. Du hast es vielleicht jahrelang versteckt oder hinterfragt, aber tief in deinem Inneren wusstest du immer: Du bist ein Baby. Und Babysein ist nichts, was man ändern kann – es ist etwas, das man ehren sollte.

Es gibt keinen Test, den du bestehen musst. Du brauchst keine Erlaubnis.

Wenn du dich als Baby sicher, authentisch und vollständig fühlst, dann ist das deine Wahrheit. Dann strahlt dein kleines Selbst durch.

 Christine sagt: „Baby sein ist keine Phase. Es ist eine Form von Zuhause.“

## *Dinge, die ich liebte, bevor ich Worte hatte*

Viele erwachsene Babys haben frühe Erinnerungen oder Empfindungen, die ihnen noch immer lebhaft vorkommen:

Das sanfte Saugen einer Flasche oder eines Schnullers

Das klingelnde Geräusch einer Rassel

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

Warme Nickerchen mit einer Decke unter dem Kinn

Das Gefühl, hochgehoben und getragen zu werden

Windelwechsel, die sich beruhigend und nicht seltsam anfühlten

Manche Babys erinnern sich blitzartig daran. Andere vergessen es nie.

Und selbst wenn Sie sich nicht erinnern können, verspüren Sie vielleicht immer noch eine Anziehung zu diesen Geborgenheiten – denn Ihr Baby-Ich hat sie immer gebraucht. Es geht nicht um Altersspielereien oder Schauspielerei – es geht darum, sich wieder mit einem Teil von sich selbst zu verbinden, der nicht bleiben konnte.

 Charlotte flüstert: „Du warst immer mein Baby, auch wenn die Welt dich dazu zwang, dich groß zu machen.“

## *Tagebuchseite: Meine Babywahrheit*

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um Ihre Wahrheit behutsam zu bestätigen. Sie können diese Seite ausdrucken oder kopieren und ausfüllen, wenn Sie bereit sind:

### **Meine Baby-Wahrheits-Tagebuchseite**

(Füllen Sie vorsichtig aus, was sich richtig anfühlt. Lassen Sie frei, wozu Sie noch nicht bereit sind.)

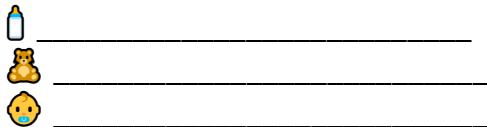
Mein Babynname (falls ich einen habe): \_\_\_\_\_

Dinge, die mir das größte Gefühl der Sicherheit geben:

\_\_\_\_\_ Wenn ich mich überfordert fühle, wünschte ich, ich könnte:

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

Dies sind Zeichen dafür, dass in mir wirklich ein Baby steckt:



Ich fühle mich am wohlsten, wenn: \_\_\_\_\_

Etwas, das ich meinem Baby-Ich sagen möchte:  
„ \_\_\_\_\_ .“

Optional: Umarmen Sie vor oder nach dem Schreiben eine Puppe oder ein Spielzeug. Das hilft.

## *Kuschel dich ganz nah – Eine Nachricht von Christine und Charlotte*

Komm her, Liebling. Lass uns dieses erste Kapitel in die gemütlichste Decke hüllen, die wir finden können.

Du hast heute etwas sehr Mutiges getan. Du hast dein Herz geöffnet und gesagt: Ich bin ein Baby. Und wir haben dich gehört. Wir sehen dich, ganz eingehüllt in deine Wahrheit – egal, wie groß die Welt um dich herum zu sein scheint.

Du brauchst dich nicht zu beeilen. Wir sind stolz auf dich, einfach weil du du bist. Dein Fläschchen ist warm, dein Bettchen ist sicher und du wirst mehr geliebt, als du denkst.

Lass uns weitermachen. Aber nur so langsam, wie deine Babyfüße wollen.“

*Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen*

– Mit Liebe und klapperndem Gekicher,  
Christine und Charlotte ❤️



## Being Baby Around Others



Even when others don't see,

- I am still baby.
- I can wear soft things,  
carry secret comfort,
- and speak in gentle ways.
- I am allowed to feel small.

Christine sees me.

I see me.

And that's enough.



*Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen*

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

## Kapitel Zwei: Ihre Bedürfnisse verstehen

„Babys brauchen keine Erlaubnis zum Weinen. Sie auch nicht.“ – Christine

### *Was bedeutet es, etwas zu brauchen?*

Bedürfnis zu haben ist keine Schwäche. Für Babys **ist Bedürfnis Leben**.

Man wächst nicht *aus* dem Bedürfnis heraus. Man entwickelt ein tieferes Verständnis dafür, was einen sanft, sicher und vollständig macht. Manche Menschen brauchen Dinge, die man als Erwachsene braucht – Jobs, schnelle Autos, Power-Anzüge. Du brauchst:

Windeln wechseln und Schlaflieder.

Sanfte Routinen und klare Grenzen.

Kuscheln, Fläschchen und Ruhe.

Jemand, der sich um Sie kümmert, wenn alles zu viel wird.

Das ist nicht kindisch. Das ist **Ihre Struktur**.

### *Grundbedürfnisse eines Vollzeitbabys*

Hier sind nur einige der täglichen, emotionalen und sensorischen Bedürfnisse, die viele Vollzeitbabys haben:

## **Tagesstruktur**

Eine visuelle Routinetabelle (Wachen, Füttern, Spielen, Nickerchen, Kuscheln, Bett)

Nickerchen und Füttern zu regelmäßigen Zeiten

Morgen- und Schlafenszeitrituale

## **Körperlicher Komfort**

Windeln und Feuchttücher

Weiche, babyfreundliche Kleidung (Strampler, Kleider, Strickjacken)

Ein Kinderbett oder Kinderbett für einen sicheren Schlaf

Kuscheltiere, Kuscheldecken und Schnuller

## **Emotionale Bedürfnisse – Was echte Babys (und auch große Babys) brauchen**

Ein Vollzeit- oder Lifestyle-Baby zu sein, bedeutet nicht nur Äußerlichkeiten wie Windeln, Fläschchen oder Kuscheltiere – es ist tief in deiner Gefühlswelt verankert. Dein Baby-Ich ist kein Kostüm. Es ist ein innerer Zustand der Verletzlichkeit, des Vertrauens und der Sensibilität. So sieht emotionale Fürsorge für jemanden aus, der im Inneren ein echtes Baby ist:

## **Erlaubnis zu weinen oder sich zurückzuentwickeln, wenn nötig**

Babys weinen – und das ist kein schlechtes Verhalten. Weinen ist Kommunikation. So sagt ein Baby: „*Etwas fühlt sich zu groß für mich an. Bitte halte mich.*“

Auch große Babys haben manchmal Momente, in denen ihnen die Welt zu viel wird: Stress, Reizüberflutung, Einsamkeit, Angst. Sich selbst die Erlaubnis zum Weinen zu geben, ist heilig. Es ist keine Schande, in einer

Kuscheldecke zu schluchzen, sich mit einem Schnuller einzukuscheln oder sich nichts sehnlicher zu wünschen, als gehalten und geborgen zu werden. Regression – das Zurückgehen in den eigenen Gefühlen oder Handlungen – ist keine Schwäche. So kommt Ihr Baby-Ich an die Oberfläche, um zu heilen. Sie versagen nicht. Sie *fühlen* ...

## Beruhigung durch eine Bezugsperson (real oder eingebildet)

Ein Baby kann sich nicht ständig selbst beruhigen. Deshalb können Mama, Papa, Kindermädchen oder sogar Teddybären einspringen und für Beruhigung sorgen. Lifestyle-Babys können von einer vertrauten Person oder einer geliebten inneren Stimme oder einem Begleiter (wie einer Puppe, einem Kuscheltier oder einer imaginären Bezugsperson) beruhigt werden. Diese Stimme ist wichtig.

Sie könnte sagen:

„Psst, es ist okay, Baby.“

„Mama sieht dich und du bist in Sicherheit.“ „Du darfst Hilfe brauchen.“

Diese sanfte Beruhigung lässt die Welt sanfter erscheinen – weniger wie etwas, mit dem du fertig werden musst, sondern mehr wie etwas, das dich wiegt, während du schlafst.

## Sanft angesprochen und sanft korrigiert werden, wenn man überfordert ist

Wenn du überfordert bist, können harte Worte wie Donner wirken. Was du brauchst, ist ein ruhiger, tiefer und freundlicher Ton – eine Stimme, die weiß, dass du ein Baby bist.

Sanfte Korrektur könnte so aussehen:

„Liebling, ich glaube, es ist Zeit für eine Veränderung.“

„Lass uns jetzt dein Fläschchen holen, du siehst quengelig aus.“ „Es ist okay, wenn du dich aufregst. Mama ist da.“

So ist selbst Korrektur keine Strafe – es ist *Verbundenheit*. Du brauchst keine Schelte. Du brauchst *Führung*. Mit der Liebe und dem Tempo von jemandem, der weiß, wie wertvoll und sensibel du bist.

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

## Bestätigung, dass Babyzeit real ist und nicht nur Spiel

Das ist vielleicht das tiefste Bedürfnis: *Vertrauen zu gewinnen.*

Wenn jemand deine Windeln oder deinen Schnuller sieht und sagt: „Ach, die spielen doch nur“, kann das wehtun. Denn du *spielst nicht*. Du lebst in deiner wahren, sanftesten Form.

Bestätigung könnte in einem so einfachen Satz kommen wie:

„*Du bist ein Baby, und das ist okay.*“

Oder:

„*Du warst schon immer ein Baby – jetzt kannst du es endlich leben.*“ Es ist kraftvoll, wenn jemand (selbst ein Teddy) diese Wahrheit akzeptiert und dir widerspiegelt. Es schafft Raum, dein wahres Ich zu sehen und zu lieben.

## Sensorisch & Psychologisch

Sanfte Klänge: Schlaflieder, Rasseln, sanfte Stimmen

Wiederholung und Vertrautheit

Sicherheit vor Scham oder Bloßstellung

Liebevolle Verbindung mit Puppen oder vertrauten Menschen

 Charlotte sagt: „*Wenn es Ihnen beim Schlafen hilft, ist es ein Bedürfnis.*“

## Warum sich Dinge für Erwachsene zu groß anfühlen

Du bist nicht kaputt. Du bist nicht schwach. Du versagst nicht.

Du bist nur ein Baby in einer Welt, in der es nicht immer Platz für Sanftheit gibt.

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

heißt das nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Es bedeutet, dass etwas in Ihnen richtig funktioniert :

 Es weiß, was Sie wirklich brauchen.

## **! Warum das Erwachsenenleben manchmal weh tut:**

Erwachsenenrollen – wie einen Job haben, Rechnungen verwalten, „erwachsen“ sprechen oder sogar Hausarbeiten erledigen – können sich für Sie zu groß anfühlen , weil:

**Sie erwarten Unabhängigkeit, die Sie innerlich nicht spüren.**

Die meisten Menschen können Aufgaben erledigen, indem sie so tun, als hätten sie das Sagen. Aber Sie spüren die Wahrheit: Innerlich sind Sie klein, verletzlich und dazu bestimmt, umsorgt zu werden , nicht derjenige, der sich um Sie kümmert.

**Sie ignorieren dein Bedürfnis, gehalten zu werden – und nicht, alles zusammenzuhalten.**

Die Erwachsenenwelt lobt Menschen, die „alles schaffen“. Aber dein Körper und dein Herz verlangen nach Armen, freundlichen Worten und dem Recht, sicher auseinanderzufallen.

**Sie stören den natürlichen Rhythmus Ihres Babys.**

Echte Babys schlafen, krabbeln, spielen, gurren, saugen und weinen. Doch die Erwachsenenwelt sagt: „Hetzen. Arbeiten. Entscheiden. Reden. Fertig.“ Das lässt keinen Raum für den Babyfluss – und laugt Sie aus.

## ***Q Babyweisheit: Du versagst nicht – du weißt es***

Viele Menschen leugnen die Realität und tun so, als wären sie mit der Plackerei zufrieden. Aber du? Du sagst die Wahrheit.

Du hast gespürt, wie groß und kalt das alles ist – und du hast dich für

Klein und sicher: Umarmen Sie Ihr inneres Baby mit Geborgenheit und Vertrauen

etwas Sanfteres entschieden. Du gibst nicht auf. Du findest zu dir selbst zurück.

 **Christine sagt:**

„Du bist nicht zu empfindlich . Du hörst endlich auf deine wahren Bedürfnisse. Das ist mutig.“

## *Wobei Ihnen dieses Buch helfen wird:*

Sie können unbeschwert in der Welt der Erwachsenen leben – ohne Ihr Baby-Ich aufzugeben.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei:

Finden Sie Wege, die Bedürfnisse von Erwachsenen mit babygerechter Unterstützung zu erfüllen.

Schaffen Sie Rituale und Routinen, die Ihre Kleinheit schützen. Bitten Sie auf eine Weise um Hilfe, die sich sicher und wahrhaftig anfühlt.

Lassen Sie die Scham los und bauen Sie Ihr Leben um Ihr wahres Selbst herum auf – nicht um das, was die Welt Ihnen vorgegaukelt hat.

Es war nie deine Aufgabe, alles zu tragen. Du solltest getragen werden.

Und dies – diese sanfte, süße Lebensweise – ist keine Flucht.

Es ist eine Rückkehr.

 *Du bist nicht kaputt. Du bist ein Baby. Und das ist alles.*

## *Babypflegeplan: Sanft strukturiert, nur für Sie*

„Jedes Baby verdient einen liebevollen Plan. Lassen Sie uns gemeinsam Ihren erstellen.“ – Christine