



**WENIGER DRAMA –
MEHR AHA!**

12 Alltagszeichen – Schnellstart

Mehr Gelassenheit im Babyalltag mit Babyzeichensprache

Mit diesen 12 einfachen Zeichen unterstützt du dein Baby dabei, sich mitzuteilen – lange bevor die ersten Worte kommen. Weniger Frust, mehr Nähe und viele Aha-Momente. Wähle 2–3 Zeichen, die zu eurem Alltag passen, und nutze sie konsequent in echten Situationen.

So funktioniert's:

- Benenne die Situation in Worten („Milch?“) und zeige das passende Zeichen.
- Wiederhole das Zeichen in denselben Momenten – ohne Druck, mit Freude.
- Lobe jedes Kommunikations-Angebot deines Babys (Blick, Handbewegung, Laut).

Ab wann starten?

Sobald dein Baby Blickkontakt hält und Bewegungen nachahmt – oft ab ca. 6 Monaten.

Die 12 Alltagszeichen

- Milch Zeichen: Eine Hand öffnet und schließt sich locker (als ob du melken würdest). Alltag: Beim Stillen oder Fläschchen geben: „Milch“ + Zeichen.
- Mama Zeichen: Flache Hand über die Wange streichen. Alltag: Wenn Mama spricht/kommt: „Mama“ + Zeichen.
- Papa Zeichen: Flache Hand auf das Kinn tippen. Alltag: Wenn Papa spricht/kommt: „Papa“ + Zeichen.
- Licht Zeichen: Hand über Kopf öffnen in der Luft. Alltag: Beim Licht an/aus: „Licht“ + Zeichen.
- Schlafen Zeichen: Hände seitlich an die Wange legen (Schlafposition). Alltag: Beim Zubettgehen oder Müdigkeitszeichen: „Schlafen“ + Zeichen.
- Wickeln Zeichen: Beide Hände schließen eine Windel vor dem Bauch. Alltag: Vor/nach dem Wickeln: „Wickeln“ + Zeichen.
- Essen Zeichen: Fingerkuppen führen Löffelbewegung zum Mund. Alltag: Bei Mahlzeiten: „Essen“ + Zeichen.
- Trinken Zeichen: Hand als „Becher“ an den Mund führen. Alltag: Bei Becher/Flasche: „Trinken“ + Zeichen.
- Fertig Zeichen: Beide Hände geschlossen vor dem Körper nach unten führen und dabei die Hände öffnen. Alltag: Wenn etwas beendet ist: „Fertig“ + Zeichen.
- Mehr/Nochmal Zeichen: Spitzen von Daumen und Fingern einer Hand zur anderen geöffneten Hand führen und leicht aneinander tippen. Alltag: Wenn ihr weiterspielen/nochmal singen wollt: „Mehr/Nochmal“ + Zeichen.

□ Vogel Zeichen: Daumen und Zeigefinger bilden Schnabel, der sanft auf und zu geht. Alltag:

Beim Spazierengehen oder Bilderbuch: „Vogel“ + Zeichen.

□ Hund Zeichen: Flache Hand klopft sanft auf den Oberschenkel (Rufgeste). Alltag: Wenn ihr

einen Hund seht/hört: „Hund“ + Zeichen.

Tipps für euren Alltag

- Weniger ist mehr: Starte mit 2–3 Zeichen, die ihr täglich braucht.
- Immer in echten Situationen zeigen – nicht als „Übungseinheit“.
- Versteht dein Baby ein Zeichen, kommt die Nachahmung von ganz allein.
- Jedes Kind hat sein Tempo – Freude statt Druck!

Du willst tiefer einsteigen?

- [Online-Workshop](#) (Gruppe): Die wichtigsten Zeichen in 90 Minuten live auf Zoom.
- [1:1-Workshop](#): Persönlich, individuell, mit Termin nach Absprache.
- [8-Wochen-Kurs in Freital](#): Zeichen festigen – mit Spiel, Musik & Aha-Momenten.

Mehr Infos: mehr.beziehungsfreude.de



**WENIGER DRAMA -
MEHR AHA!**