

EINFÜHRUNG (Modul 1)

Lektion 1: Wer wir sind und unsere Philosophie

Hallo zusammen! Mein Name ist Rachael Kullmann, und ich bin die Gründerin von Süße Babyträume. Willkommen zu unserem ultimativen Schlafkurs für Babys und Kleinkinder! Als ein von Müttern geführtes Unternehmen wissen wir, dass Schlafentzug kein Witz ist. Er wirkt sich nicht nur negativ auf deine Gesundheit und deine Beziehungen aus, sondern ist auch nicht gut für dein Kind! Schlaf ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, die genauso wichtig ist wie eine nahrhafte Ernährung oder ausreichend Bewegung. Wir glauben, dass jede Familie guten Schlaf verdient, damit sie sich gut entwickeln kann. Wir sind hier, um das auch für dich und deine Familie möglich zu machen! Aber bevor wir uns damit beschäftigen, WIE Schlaf funktioniert und wie du deinem Kind helfen kannst, besser zu schlafen, möchte ich mich und unsere Philosophie kurz vorstellen.

Als frischgebackene Mutter eines Babys mit schmerzhaftem Reflux litt ich unter postpartalen Depressionen und starkem Schlafmangel. Nachdem ich ein Jahr lang mit 45-minütigen Schläfchen und häufigem nächtlichen Aufwachen zu kämpfen hatte, hatte ich die Hoffnung verloren, dass mein Kleines jemals gut schlafen würde, und mein Vertrauen in meine Fähigkeiten als Mutter war erschüttert. Ich hatte jeden Ratschlag von Google und meinen wohlmeinenden Freunden ausprobiert, aber nichts hatte meinem Baby geholfen, besser zu schlafen. Schließlich gab ich nach und begann - sehr skeptisch - mit einem Schlafcoach zu arbeiten. "Was könnte er mir sagen, was ich nicht schon ausprobiert habe?" dachte ich. Zu meiner großen Überraschung schlief meine Tochter innerhalb von 3 Tagen 12 Stunden durch, und das mit minimalem Getue!

Es war ein himmlisches Gefühl! Nicht nur, dass wir beide nachts durchschliefen, meine Kleine war auch tagsüber glücklicher und ich konnte wieder mehr Zeit mit meinem Mann verbringen. Ich fragte mich, warum ich nicht schon früher um Hilfe gebeten hatte!

Von da an wusste ich, dass ich anderen Müttern guten Schlaf schenken wollte, und ließ mich zur Schlafberaterin für Säuglinge und Kinder ausbilden. Seit der Gründung von Süße Babyträume im Jahr 2015 haben mein Team und ich Schlafhilfen für Babys und Kleinkinder in mehreren Sprachen entwickelt und Hunderten von Familien auf der ganzen Welt geholfen, ihre Schlafprobleme zu lösen.

Wir freuen uns sehr darauf, dass du diesen Kurs beginnen kannst. Wenn du dich gerade entmutigt, verwirrt oder hoffnungslos fühlst, möchten wir dich ermutigen - mit den Werkzeugen und der Unterstützung, die dieser Kurs bietet, wirst du in der Lage sein, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen und erholsame Nächte und friedliche Tage als Familie zu erleben!

Wir haben diesen Online-Kurs ins Leben gerufen, um dieselben bewährten Methoden, die wir seit 2015 erfolgreich mit Hunderten von Familien im 1:1-Coaching angewendet haben, noch mehr Familien zugänglich zu machen. Wir bringen dir alle wichtigen Aspekte des Schlafs bei und helfen dir, einen individuellen Schlafplan für dein Kind zu erstellen. Dieser wissenschaftlich fundierte und familienzentrierte Ansatz fügt alle Teile des Schlafpuzzles zusammen und hilft dir, den Schlaf deines Kindes effektiv zu verändern, während du gleichzeitig Tränen vermeidest und deine Eltern-Kind-Bindung stärkst!

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ausgeruhte Familien bessere Beziehungen, stärkere Bindungen und weniger Stress haben als Familien, in denen der Schlaf ein ständiger Kampf ist. Dieser Kurs konzentriert sich auf ganzheitliche Schlaflösungen, die auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitglieds eingehen. Auch wenn ein paar Tränen normal sind, wenn du den Schlaf deines Kindes veränderst, wird dir dieser Kurs helfen, die Kommunikation deines Kindes zu erkennen und dir praktische Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du dein Kind liebevoll und respektvoll unterstützen kannst, wenn überwältigende Emotionen aufkommen.

Also, worauf wartest du noch? Lass uns den ersten Schritt zu einem besseren Schlaf machen und in den Kurs eintauchen!

Lektion 2: Süße Babyträume Schlafsystem

Schlaf ist wie ein Puzzle. Du brauchst alle Teile, um ein Puzzle zusammenzusetzen, richtig? Genauso ist es mit dem Schlaf - du musst alle Aspekte des Schlafs berücksichtigen, um die erhofften Ergebnisse zu erzielen. Das Süße Babyträume Schlafsystem ist ein Rahmenwerk, das wir entwickelt haben, um alle Aspekte des Schlafs zu einem ganzheitlichen, effektiven Ansatz zusammenzubringen.

Alle Puzzleteile, die im Süße Babyträume Schlafsystem beschrieben werden (siehe Grafik unten), sind für die Erstellung eines guten Schlafplans entscheidend. Wenn auch nur ein Aspekt ausgelassen wird, werden die Veränderungen, die du am Schlaf deines Kindes vornimmst, höchstwahrscheinlich nicht gut oder gar nicht funktionieren oder mehr Tränen verursachen als nötig.



BIOLOGIE WIESO

Wie funktioniert Schlaf auf der biologischen Ebene?



ENTWICKLUNG WAS

Welche Bedürfnisse hat dein Kind und wie beeinflusst es den Schlaf?



BINDUNG WER

Was ist der beste Ansatz für deine Familie?



SCHLAFUMGEBUNG WO

Was ist angesichts der Biologie und Entwicklung die beste Schlafumgebung?



TAGESRHYTHMUS WANN

Was ist der altersgerechte und optimalste Tagesablauf?



SCHLAFGEWOHNHEITEN WIE

Wie schläft dein Kind ein? Welche Gewohnheiten müssen wir ändern?

Wir nutzen die so genannten **primären Schlaffaktoren** (*Biologie, Entwicklung und Bindung*), um die Schlafsituation deines Kindes zu bewerten und dir das Wissen zu vermitteln, das du brauchst, um realistische Erwartungen zu haben und einen Ansatz zu finden, der zu deinem Kind passt. Die **sekundären Schlaffaktoren** (*Schlafumgebung, Tagesrhythmus, Schlafgewohnheiten*) bauen dann auf diesem soliden Fundament auf und geben dir praktische Werkzeuge an die Hand, mit denen du die optimale Situation schaffen kannst, damit dein Kind so gut schlafen kann, wie es für sein Alter und seinen Entwicklungsstand möglich ist.

Doch bevor du dich in den Kurs stürzt und mit der Erstellung des Schlafplans für dein Kind beginnst, solltest du eine Pause einlegen und eine Bestandsaufnahme machen, wo dein Kind gerade steht. Wenn du deine aktuellen Schlafprobleme auflistest, kannst du sicher sein, dass du in deinem Schlafplan auf jedes einzelne Problem eingehst. Hier sind ein paar der häufigsten Schlafprobleme, die wir im Coaching sehen:

Häufiges nächtliches Aufwachen ist definitiv das häufigste Schlafproblem, mit dem Eltern Hilfe suchen. Darauf gehen wir in den nächsten Modulen näher ein, aber wenn dein Kind die ganze Nacht über alle 1-3 Stunden aufwacht, gibt es definitiv mehr Schlaf zu holen. Zusätzlich zum nächtlichen Aufwachen hat dein Kind vielleicht auch Probleme, mitten in der Nacht wieder einzuschlafen.

“Catnapping“, also zu kurze Schläfchen, ist ein weiteres sehr häufiges Schlafproblem. Während es im Neugeborenenalter normal ist, wird das Schläfchen bei älteren Babys zu einem Problem, weil es zu Übermüdung führt und dadurch verursacht wird. Wir möchten, dass dein Kind mindestens ein langes, 1,5-2-stündiges Schläfchen pro Tag macht.

Einschlafprobleme können sich darin äußern, dass dein Kind gefüttert oder in den Schlaf gewiegt werden muss, dass es sehr lange braucht, um einzuschlafen (mehr als 20

Minuten), oder dass es die Schlafenszeit oder den Mittagsschlaf ganz verweigert. Das kann für Eltern sehr frustrierend sein, aber es gibt Wege, um zu einer friedlichen Schlafenszeit zu gelangen.

Das frühe Aufstehen am Morgen, d.h. das Aufwachen vor 6 Uhr, ist vielleicht eines der schwierigeren Probleme, aber es ist definitiv etwas, an dem du arbeiten kannst. Viele Familien, denen wir geholfen haben, haben festgestellt, dass das Kind, das sie als Frühaufsteher akzeptiert hatten, gerne ausschlieft, sobald es gute Schlafgewohnheiten entwickelt hatte.

Während du diesen Kurs durcharbeitest, wirst du Tipps und Techniken finden, mit denen du an all diesen Problemen und mehr arbeiten kannst. In der nächsten Lektion werde ich dir zeigen, wie du diesen Kurs erfolgreich nutzen kannst, um deinen eigenen persönlichen Schlafplan zu erstellen.

Lektion 3: Diesen Kurs nutzen und deinen persönlichen Schlafplan erstellen

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die einen persönlichen Schlafplan für ihr Kind erstellen wollen. Wir glauben nicht an Patentrezepte oder Einheitslösungen, deshalb geht dieser Kurs viel tiefer als die meisten anderen Bücher und Kurse zum Thema Schlaf.

Während du die einzelnen Module dieses Kurses durcharbeitest, wirst du aufgefordert, dir Notizen zu machen und Fragen auf den dazugehörigen Arbeitsblättern zu beantworten. Diese Arbeitsblätter sollen dir helfen, das Gelernte zu reflektieren und alles auf einfache und unkomplizierte Weise zusammenzufassen,

Einige Tipps kannst du sofort umsetzen, wie z.B. die Optimierung der Schlafumgebung und die Anpassung des Tagesablaufs. Die besten Ergebnisse erzielst du jedoch, wenn du

die Module 5-8 gründlich durcharbeitest und die Arbeitsblätter dieser Module bearbeitest, BEVOR du Änderungen an der Art und Weise vornimmst, wie dein Kind einschläft oder wie du mit nächtlichem Aufwachen umgehst. Wenn du zu schnell anfängst, ohne das WARUM hinter den Methoden wirklich zu verstehen, oder sie nicht konsequent umsetzt, führt das zu mehr Tränen und macht den Prozess für dich und dein Kind langsamer und schwieriger.

Stelle sicher, dass du alle Arbeitsblätter ausgefüllt und deinen Schlafplan fertiggestellt hast, bevor du mit der Umsetzung beginnst.

Wir wissen, dass du es kaum erwarten kannst, loszulegen. ABER bevor du dich in die Kursinhalte stürzt, überlege dir, was dein Ziel ist, damit du es im Hinterkopf behältst, während du jedes Modul und jede Lektion durcharbeitest. (Und juhu! Du kannst zum ersten Mal mit den Arbeitsblättern üben!)

→ **Lade das Arbeitsbuch herunter (oder drucke nur die Arbeitsblätter für Modul 1 aus) und bearbeite die Übungen für Modul 1. Sobald du diese Übungen abgeschlossen hast, kannst du mit Modul 2 weitermachen!!**