







***NIMM DIR ETWAS ZEIT, UM ÜBER DIE FOLGENDEN FRAGEN ZU REFLEKTIEREN:***

**★ Wie ist das Temperament deines Kindes und wie wirkt sich das möglicherweise auf den Schlaf aus?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**★ Welche der Schlafgewohnheiten deines Kindes hast du in der Vergangenheit durch dein Verhalten oder deine Reaktionen mitgeprägt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3.1 MOTORISCHE ENTWICKLUNG

★ **Welche dieser Meilensteine in der Entwicklung hat dein Kind bisher gemeistert?**

- Drehen
- Schlafen auf dem Bauch
- Robben
- Krabbeln (auf allen Vieren)
- Sich zum Stehen hochziehen
- An den Möbeln entlang gehen
- Selbstständiges Gehen

★ **Hast du in den letzten 2 Wochen irgendwelche neuen motorischen Entwicklungen bemerkt?**

Wenn ja, welche dieser Anzeichen für einen motorischen Sprung hast du in den letzten 1-2 Wochen bei deinem Kind bemerkt?

- Plötzliches langes Wachsein mitten in der Nacht (besonders zwischen 1-3 Uhr morgens)
- Häufigeres nächtliches Aufwachen
- Schwierigkeiten beim Einschlafen beim Schläfchen und/oder beim Zubettgehen am Abend
- Anzeichen dafür, dass es versucht, seine neuen motorischen Fähigkeiten im Bett zu üben (sogar im Schlaf!)

**Wenn du 2 oder mehr der oben genannten Kästchen angekreuzt hast, macht dein Kind möglicherweise einen motorischen Entwicklungssprung durch. Im Modul Troubleshooting findest du genauere Informationen zu den einzelnen motorischen Entwicklungen und erfährst, wie du darauf reagieren kannst, ohne alles durcheinander zu bringen, und trotzdem weiter am Schlaf deines Kindes arbeiten kannst.**



### 3.2 TRENNUNGSANGST

★ **Welche dieser Anzeichen von Trennungsangst hast du in letzter Zeit festgestellt, wenn überhaupt?**

*(Wir gehen davon aus, dass du die primäre Bezugsperson bist und dass sich die Trennungsangst deines Kindes hauptsächlich in der Beziehung zu dir zeigt. Wenn das nicht der Fall ist, ersetze "du" in den folgenden Aussagen durch die Person, die die primäre Bezugsperson ist).*

- Anhänglichkeit
- Nach dir suchen oder schreien, wenn du den Raum verlässt oder außer Sichtweite bist
- Weinen als Reaktion darauf, dass du das Haus verlässt
- Bevorzugung von dir gegenüber anderen Bezugspersonen
- Weigerung, sich von einer anderen Person betreuen zu lassen, wenn du in der Nähe bist
- Will mehr als sonst in den Arm genommen werden

**Wenn du 3 oder mehr der oben genannten Kästchen angekreuzt hast, macht dein Kind vielleicht gerade eine Phase erhöhter Trennungsangst durch.**

★ **Welche dieser zusätzlichen Maßnahmen wirst du in deinen Schlafplan einbauen?**

- Baue bewusst Zeiten in deinen Tagesplan ein, die sowohl die emotionale Bindung zu deinem Kind als auch körperliche Nähe fördern (mindestens 2x täglich für 10 Minuten, in denen deine Aufmerksamkeit ganz auf dein Kind gerichtet ist). *Beispiele für solche Zeiten: ein Spaziergang mit deinem Kind in der Babytrage, Kuschelzeit im Bett der Eltern, gemeinsames Lesen auf dem Sofa, gemeinsames Toben usw.*
- Übe kurze Zeiten der Trennung ein, in denen dein Kind von jemandem betreut wird, dem du vertraust und bei dem es sich wohl fühlt.
- Lass dein Kind viel Zeit mit dem anderen Elternteil/der anderen Betreuungsperson allein.
- Beziehe den anderen Elternteil/die andere Betreuungsperson in die Schlafrituale ein

Lass den anderen Elternteil/die andere Betreuungsperson das Schläfchen im Kinderwagen übernehmen



### 3.3 SCHLAF-REGRESSIONEN

#### Ist dein Kind 4-6 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen für die 4-monatige Schlafregression hast du in den letzten 2 Wochen bemerkt, wenn überhaupt?

- Vermehrtes nächtliches Aufwachen (sogar 1-2 stündlich) im Vergleich zu vor einem Monat
- Kurze Schläfchen (30-40 Minuten), obwohl das Baby vorher lange Schläfchen gemacht hat
- Es braucht einen Schnuller / Fütterung / Schaukeln / Bewegung, um einzuschlafen
- Plötzlich braucht es mehr Unterstützung beim Einschlafen / kämpft mehr mit dem Schlaf

*Da es sich bei der 4-monatigen Regression um eine Reifung in der Schlafentwicklung handelt, kann es sein, dass diese Anzeichen nicht nachlassen, auch wenn dein Baby die akute Entwicklungsphase durchlaufen hat.*

#### Ist dein Kind 8-10 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen für die 9-monatige Schlafregression hast du in den letzten zwei Wochen bemerkt, wenn überhaupt?

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Kurze Schläfchen, obwohl das Baby vorher mindestens ein langes Schläfchen gemacht hat
- Mehr nächtliches Aufwachen im Vergleich zu früher
- Frühes Aufwachen am Morgen (meist eine Folge der kurzen Schläfchen)



### Ist dein Kind 12-14 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen für die 12-monatige Schlafregression hast du in den letzten zwei Wochen festgestellt, wenn überhaupt?

- Protest gegen Schläfchen (oft ist das zweite Schläfchen ein größerer Kampf)
- Vermehrte Trennungsangst und Trotzanfälle
- Mehr nächtliches Aufwachen oder frühmorgendliches Aufstehen aufgrund von Übermüdung als Folge der kurzen/verweigeren Schläfchen

### Ist dein Kind 18 oder 24 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen der 18- oder 24-monatigen Schlafregression hast du in den letzten zwei Wochen bemerkt, wenn überhaupt?

- Trotzanfälle
- Machtkämpfe vor dem Schlafengehen "noch ein Getränk...; noch ein Kuss...; noch ein..."
- Ständiges Aufstehen aus dem Bett, wenn es Zeit zum Einschlafen ist
- sich selbst wach halten.

**Wenn du 2 oder mehr Kästchen für das Alter deines Kindes angekreuzt hast, ist es wahrscheinlich, dass es eine Schlafregression durchmacht.** Im Modul Troubleshooting findest du genauere Informationen zu den einzelnen Schlafregressionen und erfährst, wie du darauf reagieren kannst, ohne alles durcheinander zu bringen, und trotzdem weiter am Schlaf deines Kindes arbeiten kannst.





# Die Grundlagen für einen guten Schlaf schaffen



## ★ Wie sensibel reagiert dein Kind auf seine Schlafumgebung?

- Mein Kind wacht leicht durch Geräusche im Haus oder draußen auf
- Meinem Kind fällt es schwer einzuschlafen, wenn es im Haus ungewöhnliche Geräusche gibt (z. B. Gäste im Nebenzimmer)
- Meinem Kind fällt es schwer, einzuschlafen, wenn es sich nicht zu Hause aufhält.
- Meinem Kind fällt es schwer, draußen einzuschlafen (im Kinderwagen oder in der Trage)
- Mein Kind lässt sich beim Füttern leicht durch Leute oder Geräusche ablenken
- Mein Kind ließ sich als Neugeborenes nur schwer in den Schlaf wiegen
- Mein Kind wehrt sich oft gegen den Schlaf
- Mein Kind wird leicht gereizt oder frustriert
- Mein Kind scheint generell empfindlich auf zu viel Lärm zu reagieren

**Wenn du 3 oder mehr der oben genannten Punkte angekreuzt hast, ist dein Kind wahrscheinlich empfindlicher oder generell leichter überstimuliert, was bedeutet, dass es noch wichtiger ist, dafür zu sorgen, dass seine Schlafumgebung optimiert wird.**



- ★ **Auf einer Skala von 1 bis 10, wie würdest du die aktuelle Verdunkelung im Zimmer deines Kindes bewerten?** 1 = so hell, dass du alles im Zimmer sehen kannst; 10 = so dunkel, dass du deine Hand vor deinem Gesicht nicht sehen kannst.



- ★ **Wenn der Raum im Moment nicht die Verdunkelungsstufe 8 oder höher hat, versuche eine der folgenden Lösungen, um den Raum mehr zu verdunkeln:**

- Verdunkelungsrollos hinzufügen oder auswechseln
- Verdunkelungsvorhänge anbringen oder auswechseln
- Verwende schwarze Müllsäcke, um den Raum vorübergehend zu verdunkeln
- Verwende ein tragbares Verdunkelungsrollo für unterwegs oder um es zu Hause hinter helleren Vorhängen zu verdoppeln (tragbares Rollo von [Tommee Tippee](#), früher bekannt als Gro Anywhere Blind, oder etwas Ähnliches)
- Lege eine zusammengerollte Decke oder ein Handtuch an den Fuß der Tür, um den Raum noch mehr abzudunkeln
- Verwende einen [Slumberpod](#), um eine dunkle Schlafumgebung um das Bett deines Kindes zu schaffen.



## 3.1 WEISSES RAUSCHEN

### ★ Benutzt du weißes Rauschen zur Schlafenszeit für dein Kind?

- Ja
- Nein

### ★ Wenn nicht, trifft einer der folgenden Punkte auf dein Kind zu?

- ist weniger als 12 Monate alt
- schläft im selben Zimmer wie die Eltern
- schläft im selben Zimmer wie ein Geschwisterkind
- reagiert sensibel auf seine Umgebung (siehe Checkliste für Lektion 1 oben)

***Wenn du eines oder mehrere der oben genannten Punkte angekreuzt hast, empfehlen wir, die Schlafumgebung deines Kindes mit weißem Rauschen zu ergänzen.***

### ★ Wenn du bereits weißes Rauschen verwendest oder vorhast, damit anzufangen, stelle sicher, dass du es auf die optimale Weise einsetzt:

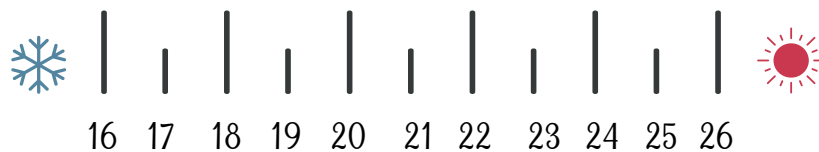
- Ständiges Abspielen während des gesamten Schläfchens und der ganzen Nacht
- Verwende weißes, braunes oder rosafarbenes Rauschen (statt anderer möglicher Geräusche wie Waschmaschine, Regen oder Naturgeräusche)
- Spiele die Geräusche während des Schlafs mit maximal 50 dB ab (gemessen in der Nähe des Kopfes deines Kindes).
- Platziere die Geräuschmaschine mindestens 1 m vom Bett deines Kindes entfernt.

## Die Schlafumgebung optimieren



## 3.2 TEMPERATUR

- ★ Welche Raumtemperatur hat das Zimmer deines Kindes im Moment zum Schlafen?



- ★ Anzeichen, die darauf hindeuten, dass deinem Kind in der Nacht zu warm ist:

- Klebriger/schwitziger Nacken, Brust oder Haaransatz
- Warme/schwitzige Hände und Füße
- Unruhiger Schlaf oder Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Die Zimmertemperatur liegt häufig über 22 Grad

**Wenn du das Gefühl hast, dass es deinem Kind nachts zu heiß ist, kannst du einen Ventilator aufstellen, das Fenster öffnen, die Klimaanlage einschalten (wenn ihr eine habt) und/oder die Schlafkleidung deines Kindes entsprechend anpassen.**

- ★ Anzeichen, die darauf hindeuten, dass dein Kind in der Nacht zu kalt ist:

- Häufiges Aufwachen zwischen 4-6 Uhr morgens
- Kalte Hände/Füße/Ohren/Nase/Wangen, Rücken und/oder Brust
- Das Kind wacht bald nach dem Einschlafen wieder auf
- Die Zimmertemperatur liegt häufig unter 18 Grad

**Denke daran, dass das Hinzufügen einer Decke ein Erstickungsrisiko für ein Kind unter 12 Monaten darstellt oder wenn dein Kind in einem Kinderbett schläft. Wenn du also das Gefühl hast, dass dein Kind in der Nacht zu kalt ist, solltest du stattdessen eine weitere Kleidungsschicht anziehen, den TOG-Wert des Schlafsacks deines Kindes erhöhen (siehe Tabelle unten), die Heizung aufdrehen oder einen kleinen Heizstrahler in das Zimmer deines Kindes stellen.**

# Die Schlafumgebung optimieren



## ENTSPRECHENDE KLEIDUNG

WÄRME DES SCHLAFSACKS	Temperatur-Symbol	Kleidung-Symbol	14°C	16°C	18°C	20°C	22-24°C	24-27°C
			57°F	61°F	64°F	68°F	72-75°F	75-81°F
0.2 TOG								
1.0 TOG								
2.5 TOG								
3.5 TOG								

Quelle: [lovetodream.ph](http://lovetodream.ph)

### 3.3 BEWEGUNG

★ Macht dein Kind oft Schläfchen mit Bewegung? (Kinderwagen, Babytrage, Autositz oder Hängematte/Dondolo?)

Ja  Nein

**Wenn deine Antwort auf die obige Frage JA lautet, fahre mit den folgenden Fragen fort. Wenn deine Antwort auf die obige Frage NEIN lautet, fahre mit dem Arbeitsblatt Lektion 3.4 fort.**

★ Wie viele Schläfchen pro Tag werden mit Hilfe von Bewegung gemacht?

-----

★ Anzeichen dafür, dass Schläfchen mit Bewegung nicht erholsam für dein Kind sind:

- Dein Kind macht nur kurze Schläfchen, auch mit Bewegung
- Dein Kind wacht häufig weinend oder quengelig aus einem Schläfchen mit Bewegung auf
- Dein Kind zeigt schon bald nach dem Schläfchen oder lange vor der optimalen, altersgemäßen Wachzeit Anzeichen von Müdigkeit
- Dein Kind ist generell quengelig oder leicht frustriert, auch direkt nach dem Schläfchen



*Überprüfe die Schlafsicherheit deines Kindes, indem du die entsprechende Checkliste für deine Situation unten ausfüllst. Wenn du dich nach Lektion 5 dieses Moduls entscheidest, dein Kind während des Schlaftrainings in ein anderes Bett umzulegen, solltest du die Checkliste für sicheren Schlaf für deine neue Schlafsituation noch einmal durchgehen.*

★ **Schlafsicherheits-Checkliste für das Familienbett / Co-Sleeping**

- Feste Matratze
- Wenige Kissen und minimales Bettzeug
- Kein Bettzeug in der Nähe des Babys
- Matratze auf dem Boden
- Kein Platz zwischen Matratze und Wand
- Das Baby schläft zwischen Mama und der Wand, nicht zwischen Mama und Papa
- Die Mutter stillt das Kind
- Keiner der beiden Elternteile ist übergewichtig
- Die Mutter hat während der Schwangerschaft nicht geraucht UND kein Elternteil raucht derzeit
- Keiner der Elternteile hat Alkohol konsumiert
- Keine anderen Kinder schlafen in dem Bett
- Keine Haustiere schlafen im Bett
- Keiner der beiden Elternteile nimmt Drogen oder nimmt ständig Medikamente ein (es sei denn, dein Arzt hat dies genehmigt)

★ **Sicherheitscheckliste für den Schlaf in einem Gitterbett**

- Matratze und Kinderbett entsprechen den Sicherheitsstandards, und die Matratze ist fest und flach
- Kein loses Bettzeug oder Decken
- Keine Kopfkissen



- Keine Nestchen oder Bettumrandung
- Kein Spielzeug im Bett (außer einem kleinen Schmusetuch oder Stofftier nach 7 Monaten)
- Kein Rauchen im Schlafzimmer
- Wenn du dein Baby noch wickelst, muss das Tuch fest sein und darf nicht über das Gesicht des Babys rutschen.
- Dein Baby muss der Raumtemperatur entsprechend gekleidet sein, um Überhitzung zu vermeiden (gehe die Checkliste für die Raumtemperatur in deinem Arbeitsblatt durch, falls du das noch nicht getan hast)
- Der Kopf des Babys sollte nicht mit einer Mütze oder einem anderen Gegenstand bedeckt sein.
- Das Kind wird zum Schlafen auf den Rücken gelegt (es kann auch auf dem Bauch schlafen, wenn es sich selbst in diese Position rollt)
- Die Höhe der Matratze wird je nach Alter und Beweglichkeit des Kindes angepasst

## ★ Sicherheitscheckliste für das offene Kinderbett / Bodenbett

*In dieser Situation sollte das ganze Zimmer als "Bett" behandelt werden. Dein Baby muss sich frei und sicher im Zimmer bewegen können, wenn es unbeaufsichtigt ist, damit es lernen kann, sich selbständig zu machen.*

- Keine Regale oder andere schwere Gegenstände, die das Kind auf sich ziehen könnte (Schränke und Regale an der Wand befestigen)
- Keine baumelnden Schnüre, in denen sich das Kind verwickeln könnte
- Keine ungeschützten Steckdosen
- Kein Spielzeug, das das Kind ablenken könnte
- Kindersicherungen an allen Fenstern oder Balkontüren
- Keine hohen Schränke, auf die dein Kind klettern oder von denen es herunterfallen kann
- Das Badezimmer sollte aus Sicherheitsgründen verschlossen sein, wenn das Badezimmer direkt vom Kinderzimmer aus zugänglich ist.
- Eventuell ein Babygitter an der Schlafzimmertür anbringen (optional)







# Grundprinzipien der Tagesroutine



Anhand der Grundprinzipien der Tagesroutine, der altersspezifischen Informationen und unserer vorgeschlagenen Tagesroutine kannst du dir unten Notizen machen, welche Änderungen du vornehmen möchtest:

## **PRINZIP 1: Wecke dein Kind jeden Morgen zur gleichen Zeit**

★ **Um wie viel Uhr wacht dein Kind derzeit morgens auf?**

.....

★ **Um wie viel Uhr geht dein Kind derzeit abends ins Bett?**

.....

★ **Berechne auf der Grundlage der Aufwach- und Schlafenszeit, die du gerade aufgeschrieben hast, die Gesamtschlafdauer deines Kindes in der Nacht (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterungen).**

..... h

**Regel 1:** Wenn dein Kind häufig weniger als 11 Stunden vom Zubettgehen am Abend bis zum Aufwachen am Morgen schläft (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterungen), solltest du das frühe Aufwachen am Morgen angehen (mehr dazu in Modul 8).

**Regel 2:** Wenn dein Kind vom Zubettgehen am Abend bis zum Aufwachen am Morgen 11-12 Stunden schläft (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterung), darfst du die Aufwachzeit nicht mehr als 30 Minuten früher oder später anpassen, BEVOR du den Nachtschlaf mit Schlaftraining konsolidiert hast.

**Regel 3:** Wenn dein Kind oft länger als 12 Stunden vom Zubettgehen am Abend bis zum Aufwachen am Morgen schläft (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterung), beginne damit, seinen Nachtschlaf konsequent auf 12 Stunden zu begrenzen, um einen ausgeglichenen Tagesablauf zu erreichen.

★ **Basierend auf den oben genannten Regeln, was ist die gewünschte morgendliche Aufwachzeit für dein Kind?**

.....

Nutze dies als Grundlage für den Aufbau eines altersgerechten Tagesablaufs für dein Kind.



**PRINZIP 2: Altersgerechte Wachzeiten einhalten**

★ **Markiere die ideale Wachzeit deines Kindes in der Tabelle unten:**

**TAGESSCHLAFBEDARF & WACHZEITEN**

ALTER	WACHZEIT	GESAMTER TAGESSCHLAF	ANZAHL DER SCHLÄFCHEN
4 Monate	1.75-2 h	3.5-4 h	3-4
5 Monate	2-2.25 h	3.5-4 h	3
6 Monate	2.25-2.5 h	3.5 h	3
7-8 Monate	2.5-3 h	3-3.5 h	2-3
9-12 Monate	2.5-4 h	2.5-3 h	2
12-15 Monate	2.5-4 h	2.5-3 h	2
15-18 Monate	3-5 h	2-2.5 h	1-2
19-24 Monate	4.5-5.5 h	2 h	1

*\*Nachtschlaf ist 11-12h für alle Altersgruppen*

**PRINZIP 3: Achte auf die Anzeichen der Müdigkeit deines Kindes**

★ **Sieh dir die Grafik unten an und notiere dir, welche Anzeichen von Müdigkeit du bei deinem eigenen Kind festgestellt hast.**

**ERSTE ANZEICHEN VON MÜDIGKEIT**

- verminderte Aktivität
- langsamere Bewegungen
- weniger "reden"
- leiser
- Desinteresse an der Umgebung
- schwächeres Saugen an der Brust/Flasche
- schwere Augen
- rote Augenbrauen
- gähnt
- Reiben der Augen
- erhöhte Aktivität
- reizbar
- Hyperaktivität
- Winseln
- lautes Lallen oder Schreien
- Weinen
- durchgebogener Rücken

**SPÄTE ANZEICHEN VON MÜDIGKEIT**

*Die frühen Müdigkeitsanzeichen meines Kindes:*

-----

-----

-----

-----

-----

*Wenn du bisher noch nicht auf Anzeichen von Müdigkeit geachtet hast, ermutigen wir dich, dies ab heute zu tun.*



**PRINZIP 4: Konzentriere dich darauf, deinem Kind ein langes, erholsames Schläfchen am Mittag zu ermöglichen.**

★ **Macht dein Kind regelmäßig mindestens ein längeres Schläfchen pro Tag, das mindestens 1,5-2 Stunden lang ist?**

Ja  Nein

*Wenn NICHT, muss die Verlängerung des Schläfchens ein wichtiger Bestandteil deines Schlafplans sein.*

★ **Wenn JA, findet das längste Schläfchen des Tages in der Mitte des Tages deines Kindes statt?**

Ja  Nein

*Wenn NICHT, dann denk daran, dass du dies höchstwahrscheinlich anpassen musst, um einen optimalen Tagesablauf für dein Kind zu schaffen. Wir empfehlen nicht, dass der Morgenschlaf, sofern er für dein Kind relevant ist, der einzige lange Schläfchen des Tages ist. Das führt oft zu Übermüdung am Abend und frühem Aufwachen am Morgen, weil der Schlaf insgesamt unausgeglichen ist.*

★ **Macht dein Kind regelmäßig 2 längere Schläfchen von je 1,5-2 Stunden?**

Ja  Nein

*Wenn NICHT, empfehlen wir dir, die "kurz - lang (- kurz)" Tagesstruktur aus unseren altersspezifischen Routinen in Lektion 3 von Modul 4 zu verwenden.*

*Wenn JA, kannst du die "lang-lang(-kurz)"-Tagesstruktur verwenden.\**

*\*Bitte denk daran, dass es schwieriger sein kann, diese Tagesstruktur beizubehalten, sobald du alle Schlafassoziationen entwöhnt hast und dein Kind nicht mehr mit Übermüdung zu kämpfen hat. Wenn das Mittagsschlaf nach dem Schlaftraining plötzlich kürzer wird oder sich nur schwer verlängern lässt, empfehlen wir dir, auf die Tagesstruktur "kurz-lang(-kurz)" umzustellen.*



## **PRINZIP 5: Biologische Schlaffenster beachten**

Anhand deiner idealen morgendlichen Aufwachzeit als Startzeit deines Tages und der unten stehenden Informationen zum biologischen Schlaffenster berechne die biologischen Schlaffenster für den Tagesablauf DEINES Kindes.

**Entsprechend einem Aufwachen um 7 Uhr morgens sind die biologischen Schlaffenster wie folgt:**

**Morgenschlälchen:** 9-10 Uhr

**Mittagsschlälchen:** 12-2 Uhr

**Schlafenszeit am Abend:** 6-7 Uhr

**Beispiel:** Wenn du errechnet hast, dass die ideale morgendliche Aufwachzeit deines Kindes 6:15 Uhr ist, dann wären seine biologischen Schlaffenster 8:15-9:15 Uhr (morgendliches Schlälchen), 11:15-1:15 Uhr (Mittagsschlaf), 17:15-18:15 Uhr (abendliche Schlafenszeit)

★ **Notiere anhand der obigen Informationen die biologischen Schlaffenster deines Kindes:**

Morgenschlälchen .....

Mittagsschlälchen .....

Abendliche Schlafenszeit .....

## **WICHTIG!**

- ⚠ Bitte beachte, dass die Schlaffenster nicht die exakten Zeiten und Längen der idealen Schlälchen deines Kindes angeben, sondern die ideale Zeitspanne, in der die Schlälchen deines Kindes beginnen sollten. Zu dieser Zeit schläft es am leichtesten ein und findet den erholsamsten Schlaf.
- ⚠ Wir beziehen das 3. Schlälchen nicht mit ein, weil es zu dieser Zeit kein natürliches Schlaffenster gibt. Wenn dein Kind immer noch 3 Schlälchen macht, muss dieses "erzwungene Schlälchen" zwischen dem Mittagsschlaf und der Schlafenszeit liegen. Bitte beachte unsere empfohlenen Tagesroutinen für das Alter deines Kindes.



# Realistische Erwartungen an den Nachtschlaf



★ **Wie oft wacht dein Kind derzeit im Durchschnitt pro Nacht auf?**

-----

★ **Bei wie vielen dieser nächtlichen Aufwachphasen bekommt dein Kind eine Milchfütterung?**

## NACHTFÜTTERUNGEN\*

ALTER	LÄNGSTE SCHLAFSTRECKE	ZIEL ANZAHL DER FÜTTERUNGEN	ZEIT ZWISCHEN DEN FÜTTERUNGEN
4 Monate	4-6 h	2-3	3-4 h
5 Monate	4-8 h	1-2	3-4 h
6 Monate	6-8 h	1-2	4 h
7-8 Monate	6-8 h	1-2	4-5 h
9-12 Monate	8-12 h	0-1	4-6 h
> 12 Monate	11-12h	0	6-12 h

*\*verteilt über 11-12h Nachtschlaf*

★ **Basierend auf den oben genannten Richtlinien, was ist dein Ziel für den Nachtschlaf deines Kindes?**

*Es liegt an dir, zu entscheiden, was dein Ziel ist. Es könnte das Maximum sein, das dein Kind in diesem Alter erreichen kann, oder es könnte nur etwas besser sein als deine aktuelle Situation. Dein Ziel könnte zum Beispiel sein, dass dein 10 Monate altes Kind nachts durchschläft, oder es könnte sein, dass du von 4-5 nächtlichen Mahlzeiten auf nur noch 2 herunterkommst. Beide Ziele sind in Ordnung - nur du weißt, was du, dein Kind und deine Familie zu diesem Zeitpunkt verkraften können.*

Gezielt längste Schlafstrecke .....

Gezielte Anzahl von Nachtfütterungen .....



★ **Basierend auf den obigen Übungen, unseren Beispielen für Tagesroutinen und dem, was du in diesem Modul gelernt hast, schreibe den optimalen Tagesablauf deines Kindes unten auf.** *(Wie bereits erwähnt, basieren alle unsere empfohlenen Tagesroutinen auf einem Tagesstart um 7 Uhr und einer Schlafenszeit um 19 Uhr. Wenn die ideale Aufwachzeit für dein Kind also früher oder später ist, musst du unsere vorgeschlagene Tagesroutine an den Zeitplan deiner Familie anpassen).*

*Wenn du vermutest, dass dein Kind bereit ist, ein Schläfchen ausfallen zu lassen, solltest du dir die praktischen Tipps für diesen speziellen Schläfchen-Übergang im Modul Problemlösung ansehen.*

**ZEIT**

**AKTIVITÄT**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----





*Als Eltern bringen wir oft unbewusst unsere Erfahrungen und Reaktionen aus der Kindheit in unseren Erziehungsstil ein. Das Erkennen bestimmter Verhaltensweisen oder Emotionen, die uns "triggern", kann es uns ermöglichen, bewusst ruhiger mit unseren eigenen Kindern umzugehen, selbst wenn sie traurig, frustriert oder sogar wütend sind. Das bedeutet nicht, dass jedes Verhalten akzeptabel ist oder dass es keine Grenzen gibt, sondern vielmehr, dass du ein sicherer Ort für dein Kind sein kannst.*

★ **Wir ermutigen dich, über die folgenden Fragen zu reflektieren und dir Notizen zu machen, damit du dich besser auf das Schlaftraining vorbereiten kannst:**

- ① Wenn dein Kind weint, was ist deine erste Reaktion? Fühlst du dich ruhig oder ängstlich? Bist du in der Lage, diesen Gefühlen Raum zu geben, einen Schritt zurückzutreten und herauszufinden, was los ist, oder hast du das Bedürfnis, das Weinen einfach nur "zum Schweigen zu bringen"?
- ① Wenn du an deine Herkunftsfamilie denkst, wie wurden deine Tränen oder die Tränen anderer Geschwister von deinen Eltern oder Betreuern wahrgenommen?
- ① Wie könnten deine Kindheitserfahrungen mit der Art und Weise zusammenhängen, wie du jetzt auf die Tränen deines Kindes reagierst?
- ① Gibt es etwas, das du gerne an der Art und Weise ändern würdest, wie du derzeit auf dein Kind reagierst, vor allem wenn "negative" Emotionen hochkommen?
- ① Wie interpretierst du die Tränen deines Kindes beim Einschlafen? Überlege dir, welche anderen Gründe es für ihr Verhalten oder ihre Gefühle geben könnte.

### **Beispiel:**

Deine aktuelle Interpretation des Weinens deines Kindes:

*"Er muss sich verlassen fühlen und Angst haben, dass ich den Raum verlassen habe."*

Alternative Interpretationen:

*"Es weint, weil es übermüdet ist." "Es ist müde und frustriert, weil es nicht wie gewohnt an meiner Brust einschlafen kann." "Er ist verwirrt über die neue Schlafsituation und möchte sichergehen, dass ich noch da bin."*



**Hier ist eine Liste mit positiven Affirmationssätzen, die dir während des Schlaftrainings hilfreich sein können, wenn du mit der Frustration und dem Weinen deines Kindes sowie mit deinen eigenen Emotionen umgehen musst.**

## ★ Für dich selbst:

- ♡ "Ich gebe mein Bestes als Mutter/Vater und das ist genug."
- ♡ "Es ist OK, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse parallel zu denen meines Kindes berücksichtige."
- ♡ "Ich bin gut vorbereitet, das zu tun."
- ♡ "Wir werden das schaffen."
- ♡ "Veränderung kann auch gut und einfach sein."
- ♡ "Ich bin geliebt und liebevoll."
- ♡ "Ich bin in Sicherheit und mein Kind ist in Sicherheit".
- ♡ "Weinen ist eine Form der Kommunikation."
- ♡ "Mein Kind darf große Gefühle haben."
- ♡ "Ich kann mit den großen Gefühlen meines Kindes umgehen."  
"Ich bin ruhig und kompetent."

## ★ An dein Kind:

- ♡ "Du bist geliebt."
- ♡ "Du bist in Sicherheit."
- ♡ "Ich bin für dich da."
- ♡ "Ich weiß, dass es schwer ist und ich bin hier, um dich zu unterstützen."
- ♡ "Ich weiß, dass du es schaffst."
- ♡ "Wir schaffen das gemeinsam."

*Nimm ein neues Blatt Papier und schreibe die obigen Affirmationen, die dich am meisten ansprechen, auf. Platziere jede Affirmation an einem Ort, an dem du sie regelmäßig sehen kannst. Du kannst sie mehrmals am Tag wiederholen, sie auswendig lernen oder sie während des Schlaftrainings zu dir und deinem Kind aufsagen.*



**Kreuze jede der folgenden Schlafassoziationen an, die du nach dem Durcharbeiten von Modul 6 bei deinem Kind festgestellt hast:**

★ **Hilfreiche Schlafassoziationen (die mein Kind selbständig nachmachen kann)**

- Schnuller (das Kind ist körperlich in der Lage, den Schnuller selbständig zu finden und wieder in den Mund zu nehmen, auch wenn es dazu derzeit die Hilfe der Eltern verlangt)
- Schlafsack
- Konstantes weißes Rauschen
- Regelmäßiges Schlafritual
- Konstanter Ort zum Schlafen (das Kind schläft dort ein, wo es auch für den Rest des Schläfchens und/oder der Nacht schläft)

*Gut gemacht! Das sind Dinge, die du auch weiterhin tun kannst, wenn du sie bereits eingeführt hast! Wenn nicht, solltest du überlegen, alle diese hilfreichen Schlafassoziationen einzuführen, um einen besseren Schlaf zu fördern.*

★ **Nicht hilfreiche Schlafassoziationen (die mein Kind nicht selbst umsetzen kann)**

- Schnuller (das Kind ist entwicklungsbedingt nicht in der Lage, ihn selbst zu finden und in den Mund zu nehmen)
- Schaukeln / Bewegung - dazu gehören Babytrage, Kinderwagen, Autositz, Hängematten, Wippen, in den Armen der Eltern usw.
- Füttern zum Einschlafen / Saugen (Füttern bis zum Einschlafen oder kurz vor dem Schlafengehen, auch wenn das Kind beim Füttern nicht einschläft)
- Anwesenheit der Eltern im Zimmer (beim Einschlafen oder während der Schlafenszeit)
- In einem Zimmer einschlafen, aber dann später in einen anderen Schlafplatz umziehen

*Behalte diese Schlafassoziationen im Hinterkopf, wenn du mit Modul 7 und 8 weitermachst, denn deine Antworten auf Frage 2 werden die wichtigsten Dinge sein, die du deinem Kind während des Schlaftrainings abgewöhnen musst.*



**Wenn du noch unsicher bist, welche Beruhigungsmethode am besten zu dir und deinem Kind passt, können dir die folgenden Fragen bei der Entscheidungsfindung helfen. Kreise den Mond oder den Stern ein, je nachdem, welche Aussage für dich oder dein Kind am ehesten zutrifft:**



Ist mein Kind generell eher ruhig, entspannt und leicht zu beruhigen?

**ODER**



Ist mein Kind leicht überreizt, durch Geräusche abgelenkt und bei sozialen Interaktionen eher empfindlich?



Kann ich in mir selbst ruhig und gelassen bleiben, wenn mein Baby weint und ich im Zimmer bleibe?

**ODER**



Muss ich regelmäßig den Raum für eine kurze Pause verlassen, um ruhig und geduldig zu bleiben, weil das Weinen für mich emotional überwältigend und stressig ist?

*Wenn ich mir vorstelle, dass ich eine Schlafassoziation abgewöhnen muss und mein Kind zur Schlafenszeit frustriert ist...*



Fühle ich mich sicherer in meiner Fähigkeit, die nicht hilfreiche Schlafstütze nicht anzubieten, wenn ich mit ihnen im Zimmer bleibe?

**ODER**



Wäre es einfacher, konsequent zu bleiben, wenn ich nicht die ganze Zeit physisch im Zimmer anwesend bin?



Ist mein Kind derzeit darauf angewiesen, dass ich im Zimmer bin, um einzuschlafen (d.h. elterliche Anwesenheit, Füttern oder Schaukeln zum Einschlafen)?

**ODER**



Kann ich das Zimmer schon verlassen, wenn mein Kind noch nicht ganz eingeschlafen ist (d.h. das Kind schläft von alleine im Zimmer ein)?

*Wenn du überwiegend **Monde** eingekreist hast, schlagen wir vor, dass du eine "Im-Zimmer-Methode" Beruhigungsmethode wählst. Wenn du überwiegend **Sterne** eingekreist hast, empfehlen wir dir, die "Intervallweise Beruhigungsmethode" zu wählen, die hauptsächlich außerhalb des Raumes durchgeführt wird.*

**★ Kreuze unten die von dir gewählte Beruhigungsmethode an:**

- Shhh-Tätscheln
- Begleitetes Beruhigung
- Schrittweise Rückzug
- Intervallweise Beruhigung

# Vorbereitung auf das Schlaftraining



**Wie planst du, dich und deine Familie auf das Schlaftraining vorzubereiten? Sieh dir die verschiedenen Möglichkeiten der Vorbereitung an und schreibe auf, welche du wie umsetzen willst.**

## ★ Mit deinem Ehepartner/Partner/anderer Elternteil vorbereiten

- Den Schlafplan gemeinsam besprechen
  - Besprecht eure individuelle Verantwortung und euren Beitrag zu diesem Prozess (besonders wichtig, wenn du alleinerziehend bist aber der andere Elternteil im Prozess doch involviert ist)
  - Organisiere bei Bedarf externe Unterstützung/Hilfe
  - Besprich mit deinem Ehepartner oder Partner, wie ihr euch vor und während des Prozesses abwechselnd ausruhen könnt.
  - Sonstiges...
- 

## ★ Dein Kind vorbereiten

- die anstehenden Veränderungen täglich zu einem Gesprächsthema machen
  - Deinem Kind die neue Schlafumgebung vorstellen
  - Mach lustige Rollenspiele, um den Schlaftrainingsprozess im Voraus zu simulieren
  - Erstelle einen Countdown, damit dein Kind weiß, wann du mit dem Schlaftraining beginnen wirst.
  - Erstelle mit deinem Kind ein Gute-Nacht-Ritual-Poster
  - Beginne mit der Umsetzung der neuen Tagesroutine
  - Optimierte die Schlafumgebung
  - Beginne langsam damit, ungünstige Schlafassoziationen so weit wie möglich zu lösen (bevor du mit der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode beginnst).
  - Sonstiges...
-

# Vorbereitung auf das Schlaftraining



## ★ **Bereite dich selbst vor**

- Reflektiere deine Gefühle und schreibe sie auf (siehe auch deine Gedanken zum Weinen in den Übungen von Modul 5)
- Um Hilfe und Unterstützung bitten
- Atem-/Zentrierungsübungen (wie unten)

## **ATEM-/ZENTRIERUNGSÜBUNGEN**

*Am besten ist es, wenn du diese Übungen regelmäßig machst, vielleicht 5-7 Tage lang täglich, bevor du mit dem Schlaftraining beginnst. Du kannst sie im Stehen, aufrecht sitzend auf einem Stuhl, liegend auf einem Bett oder auf einer Yogamatte machen. Du kannst sie auch machen, während du dein Kind während des Schlaftrainings beruhigst (entweder im Zimmer zwischen und sogar während der Interventionen oder wenn du außerhalb des Zimmers bist und darauf wartest, wieder hineinzugehen).*

*Mach es dir so bequem wie möglich. Lockere alle Kleidungsstücke, die deine Atmung einschränken. Wenn du liegst, lege deine Arme mit den Handflächen nach oben ein wenig von deinen Seiten weg. Strecke entweder deine Beine gerade aus oder beuge deine Knie, sodass deine Füße flach auf dem Boden stehen. Was immer sich für dich am natürlichsten und bequemsten anfühlt.*

*Wenn du sitzt, lege deine Arme auf die Stuhllehnen. Wenn du sitzt oder stehst, stelle beide Füße flach auf den Boden. Egal, welche Position du wählst, stelle deine Füße etwa hüftbreit auseinander.*

### **Atemübung**

*Lass deinen Atem so tief in deinen Bauch fließen, wie es dir angenehm ist, ohne ihn zu erzwingen. Versuche, durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen.*

*Atme sanft und regelmäßig ein. Manche Menschen finden es hilfreich, stetig von 1 bis 5 zu zählen. Vielleicht schaffst du es anfangs nicht bis 5.*

*Dann, ohne den Atem anzuhalten oder zu unterbrechen, lass ihn sanft ausatmen und zähle wieder von 1 bis 5, wenn das hilfreich für dich ist.*

*Achte darauf, wie sich dein Bauch beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen wieder nach innen bewegt. Du kannst auch deine Hand auf deinen Bauch legen, wenn es dir schwerfällt, tief einzuatmen.*

*Du kannst dir ein Wort aussuchen, auf das du dich konzentrierst und das du beim Ausatmen aussprichst, z. B. "sicher" oder "ruhig".*

*Mache das 3 bis 5 Minuten lang.*



## **Zentrierungsübung**

Lege deine Handflächen vor deiner Brust zusammen (wie bei einem Gebet oder einer Meditation), um dich zu zentrieren.

Atme 4-8 Sekunden lang langsam ein und dann 4-8 Sekunden lang langsam aus.

Spüre deine Fußsohlen und deine Zehen. Du kannst mit deinen Zehen wackeln, um deinen Fokus auf deine Füße zu lenken. Versuche zu spüren, wie sich deine Füße mit dem Boden verbinden.

Wiederhole die langsamen Atemzüge ein paar Minuten lang.

Du kannst deinen Körper auch mental scannen und versuchen, Verspannungen zu lösen (den Teil deines Körpers zu entspannen), wo du sie findest.

### ★ **Geschwisterkinder vorbereiten**

- Mach ein Familienmeeting
- Kommuniziere klare Erwartungen an die anderen Kinder
- Sonstiges...

-----









