



*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"?
- ② Wenn du an deine Herkunftsfamilie denkst, wie wurden deine Tränen oder die Tränen anderer Geschwister von deinen Eltern oder Betreuern wahrgenommen?
- ③ Wie könnten deine Kindheitserfahrungen mit der Art und Weise zusammenhängen, wie du jetzt auf die Tränen deines Kindes reagierst?
- ④ 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?
- ⑤ 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.*