



**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