



★ Welche Schlafprobleme hat dein Kind derzeit, die du ändern möchtest?

- Häufiges nächtliches Aufwachen
- kurze Schläfchen
- Frühes Aufwachen am Morgen
- Schwierigkeiten beim Einschlafen beim Schläfchen und/oder beim Zubettgehen am Abend oder schläft nur mit Hilfe ein
- Mühe, mitten in der Nacht wieder einzuschlafen
- Sonstiges: .....

***Wenn es dir hilft, kannst du den Rest dieser Seite nutzen, um mehr über deine Situation zu schreiben, über deine Gefühle in Bezug auf den Schlaf oder den Schlaftrainingsprozess, was du erreichen willst oder worauf du dich nach dem Schlaftraining freust.***

Dabei muss es sich nicht einmal um den Schlaf handeln! Vielleicht freust du dich darauf, abends mehr Zeit mit deinem Partner zu verbringen, oder darauf, dass du dich als Elternteil entspannter und friedlicher fühlen wirst. Oder vielleicht fühlst du dich wegen irgendetwas nervös. Was auch immer es ist, wenn du deine Gedanken zu Papier bringst, dein Ziel klar vor Augen hast und dir vorstellst, wie es sich anfühlen wird, wenn du es erreicht hast, wird es dir helfen, motiviert und konsequent zu bleiben!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---