



**Der optimale
Zeitpunkt,
um entspannt
einzuschlafen.**

Deine Anleitung



Hi, ich bin Esther!

Sozialarbeiterin, Schlafcoach nach Bianca Niermann und Mama.

Mein Sohn und ich haben lange unter Schlafproblemen gelitten. Vom Dauerstillen, tragen bis hin zum Wippen auf dem Pezziball war alles dabei.

Ich kenne das Gefühl sich von Schläfchen zu Schläfchen zu schleppen, Angst vor der nächsten Einschlafbegleitung zu haben und nicht mehr durchzublicken vor lauter Informationen.

Mittlerweile freuen wir uns auf die Einschlafbegleitung und haben einen tollen Rhythmus gefunden, der unsere Bedürfnisse erfüllt. Die meines Sohnes und meine Bedürfnisse als Mutter.

Und genau das möchte ich so vielen Eltern wie möglich vermitteln: Ein sicheres und liebevolles Gefühl für den Babyschlaf.

Ich habe mittlerweile über 200 Familien begleitet und konnte Ihnen den Weg für einen entspannten und liebevollen Schlaf weisen.

Der erste Schritt zu einem besseren Babyschlaf ist:

Mut. Mut zur Veränderung.

„Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar“.

Deine Esther Marx

BAUCHGEFÜHL

Der optimale Zeitpunkt,
um entspannt einzuschlafen.

Schritt 1

Behalte die altersgerechten Schlafenszeiten im Blick:

- ☐ Ich kenne die Wachphase die dem Alter meines Kindes entspricht
- ☐ Ich halte die Wachphasen meines Kindes ein
- ☐ Ich kenne die Tabuzone meines Kindes
- ☐ Ich halte die Tabuzone meines Kindes ein

Wie alt ist mein Kind?

Wie lange ist seine Wachphase?

Wie lange ist seine Tabuzone?



Merke: **Wachphase** – Die Wachphase beginnt mit dem Öffnen der Augen und dauert an bis zum schließen der Augen.

Tabuzone

Die Zeit vom Aufwachen des letzten Schläfchens bis zum Nachtschlaf.



Der optimale Zeitpunkt,
um entspannt einzuschlafen.

Schritt 2

Die Zeit vor dem Schlafen

Wieviel Zeit benötigt ihr für folgende Dinge:

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ Abendessen | ☐ Schlafanzug anziehen |
| ☐ Evt. Baden | ☐ Zähne putzen |
| ☐ Eincremen | ☐ Schlafsack anziehen |
| ☐ Wickeln | ☐ Einschlafritual |

Zeit insgesamt: _____ Wieviel Zeit habt ihr euch bisher
für diese Dinge genommen? _____

Wie fühlt ihr euch während der Einschlafroutine / des Einschlafrituals?

- | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Gestresst | ☐ Angespannt | ☐ Glücklich |
| ☐ Entspannt | ☐ Ängstlich | |

Wieviel Zeit benötigt ihr in Zukunft? _____

Merke: **Einschlafroutine** – Alle strukturellen Abläufe die sein müssen wie z.B. Schlafanzug anziehen, Abendessen, Zähne putzen etc.

Einschlafritual

Euer persönlich gestaltetes Ritual nachdem ihr alle nötigen Dinge erledigt habt und dein Kind bettfertig ist.

i

Der optimale Zeitpunkt,
um entspannt einzuschlafen.

Schritt 3

Die Einschlafzeit

Merke: Die Wachphase endet mit dem Schließen der Augen.
Ihr solltet euch also genügend Zeit für eure Einschlafroutine/
Einschlafritual plus der Einschlafbegleitung nehmen.

Wie lange braucht mein Kind zum Einschlafen?

Wieviel Zeit habe ich bisher dafür eingerechnet?

Was waren bisher für mich Anzeichen mein Kind hinzulegen?

Tagschläfchen Zeitpunkt	Nachtschlaf Zeitpunkt	Beginn Einschlafroutine	Beginn Einschlafritual	Wie fühle ich mich bei unserer Einschlafroutine/ Einschlafritual	Wie fühlt sich mein Kind?

Der optimale Zeitpunkt,
um entspannt einzuschlafen.

Schritt 3

Wie verhält sich mein Kind bei unserer
Einschlafroutine/ Einschlafritual?

☐

Gestresst

☐

Schreit

☐

Stößt uns weg

☐

Weint

☐

Ängstlich

☐

Entspannt

Merke: Ein Kind was bereits übermüdet in die Einschlafroutine startet, hat Schwierigkeiten diese entspannt durchzustehen.

Folge von Übermüdung:

Unruhe

Weinen

Schreien

Überstrecken

Schwierigkeiten sich selbst zu regulieren

Weist Körperkontakt ab

BAUCHGEFÜHL

Der optimale Zeitpunkt,
um entspannt einzuschlafen.

Schritt 3

Beispiel:

Paul, 7 Monate



Wachphase: 2 - 2,5 Stunden

Tabuzone: 3 - 3,5 Stunden

Paul hat seinen **Nachmittagsschlaf** um **15:00 Uhr** beendet.

Seine **Zubettgeh Zeit** läge nun bei **18:30 Uhr**.

Die Eltern brauchen für die **Einschlafroutine/ Einschlafritual plus die Einschlafbegleitung** insgesamt **60 Minuten** Zeit.

Die **Einschlafroutine** startet also um **17:30 Uhr**, sodass Paul entspannt einschlafen kann.

Der optimale Zeitpunkt, um entspannt einzuschlafen.

Schritt 3

Checkliste Perfekte Einschlafzeit:

- Wachphase eingehalten
- Tabuzone eingehalten
- Genügend Zeit für Einschlafroutine und Einschlafritual eingeplant
- Genügend Zeit für Einschlafbegleitung eingeplant

Unser zukünftiger Einschlafplan:

Tagschläfchen Zeitpunkt	Nachtschlaf Zeitpunkt	Beginn Einschlafroutine	Beginn Einschlafritual	Wie muss ich mich dabei fühlen?	Wie soll mein Kind sich dabei fühlen?

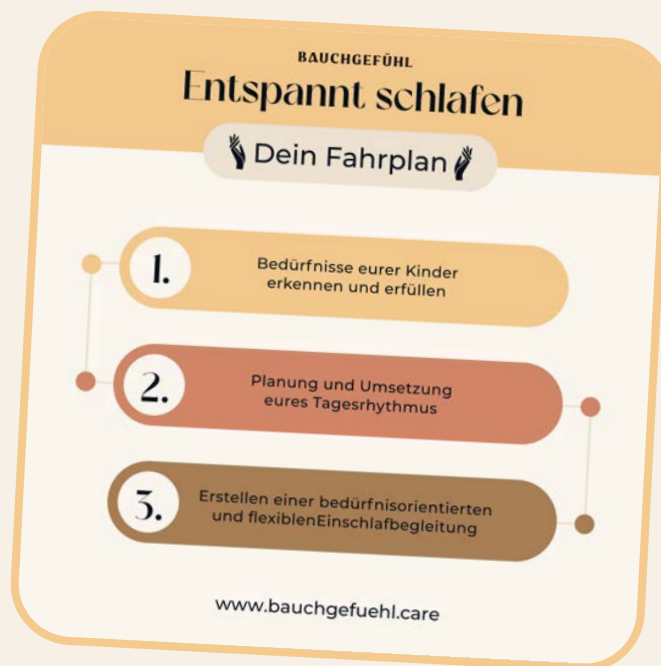
Liebe Eltern,

ihr wisst nun, wie ihr den perfekten Einschlafzeitpunkt eures Kindes finden könnt.

Damit euer Kind entspannt ein- und weiterschlafen kann, fehlen nun noch einige Schritte, bei denen ich euch aktiv an die Hand nehmen werde.

Falls ihr aktiv etwas an eurer Schlafsituation ändern möchtet und euch eine liebevolle und bedürfnisorientierte Einschlafbegleitung ohne Hilfsmittel wünscht, tragt euch jetzt auf die **Warteliste** für mein Onlineprogramm: **TräumSchön** ein.

Dort erhaltet ihr euren **Fahrplan** für eine **entspannte und liebevolle Schlafsituation**, die euch mehr Zeit für euch und eure Partnerschaft schafft:



Trage dich jetzt in meine **unverbindliche Warteliste** ein und ich schicke dir eine kurze Erinnerung, sobald TräumSchön das erste mal startet.

Zur Warteliste