



„Hilfe, Einschlaf- assoziation“

Dein Guide zu einer
entspannten
Einschlafbegleitung

Hilfe, Einschlafassoziation



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Was ist überhaupt eine Einschlafbegleitung?

Als Einschlafbegleitung bezeichnet man den Übergang in den Schlaf. Diese wird durch die Bezugsperson ausgeführt und soll dem Kind Sicherheit und Nähe schenken, sodass es bewusst abschalten kann.

Was ist eine „gute“ Einschlafbegleitung?

Eine „gute“ und „bindungsstiftende“ Einschlafbegleitung, schenkt dem Kind die Sicherheit, die es benötigt, um bewusst abschalten zu können.

Es ist langfristig dazu in der Lage, ohne Hilfsmittel entspannt ein- und weiterzuschlafen.

Es kann bewusst abschalten und am selben Ort einschlafen, wo es auch wieder aufwachen wird.

Was sollte man vermeiden?

Häufig sind Einschlafbegleitungen durch Einschlafhilfen wie das Einschlafstillen, Flasche, Wippen, Tragen, Kinderwagenfahrten, Wunderwiegen oder ähnliches gekennzeichnet.

Das sorgt ab einem gewissen Punkt bei Eltern und Kind für Stress.

Sobald man als Elternteil merkt, dass das Kind nicht mehr ohne gewisse Dinge in den Schlaf findet oder dieser unterbrochen wird, sollte man handeln.

Wieso sollte man eine Einschlafbegleitung verändern?

Der Schlaf ist essentiell für eine gesunde Entwicklung deines Kindes.

Bei häufiger Unterbrechung oder Übermüdung wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet.

Der Körper deines Kindes braucht jedoch Ruhe und Energie, um all die Eindrücke und Entwicklungen deines Kindes zu verarbeiten.

Wann sollte ich eine Einschlafassoziation lösen?

Einschlafassoziationen lösen oft Angst und Unbehagen in uns aus.

Fragen wie „Habe ich etwas falsch gemacht“ oder Ängste wie „Mein Kind kann niemals ohne die Brust einschlafen“ betreffen sehr viele Eltern.

Ich kann dir aber die Angst nehmen. Wir alle bieten unseren Kindern die Brust, die Flasche oder das Wippen aus einem einzigen Grund an: Wir wollen dass sie schlafen und sich sicher fühlen.

Daran ist nichts verwerflich und sollte niemals zu Vorwürfen führen.

Es ist jedoch so, dass du eure Einschlafbegleitung verändern solltest, wenn sie zu Stress und zu wenig Schlaf führt.

Hilfe, Einschlafassoziation



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Schritt Nr. 1:

Werde dir darüber klar, ob ihr glücklich mit eurer Einschlafbegleitung seid.

Schritt Nr. 2:

Überlege dir, welche Bedürfnisse deines Kindes du ersetzen musst und wie eure alternative Einschlafbegleitung aussehen soll.

Schritt Nr. 3:

Gehe in die Veränderung und vermittele deinem Kind Ruhe und Sicherheit.

Bei der Veränderung gibt es keinen pauschalen Tipp. Die Veränderung der Einschlafbegleitung setzt meisten die Veränderung des Tagesrhythmus und der Einschlafroutine voraus.

Bestimmt hast du schonmal versucht dein Kind ohne die Brust, die Flasche oder das Tragen in den Schlaf zu bringen. Ist dieser Versuch vielleicht am Weinen und Schreien deines Kindes gescheitert?

Dann geht es dir wie den meisten Eltern.

Deshalb möchte ich dich gerne an die Hand nehmen und dich auf diesem Weg unterstützen.

Wenn du also gerade zum Entschluss gekommen bist, eure Schlafsituation aktiv in die Hand zu nehmen und dein Kind in Zukunft mit dem Kinderschlaf Ruhe und Liebe verbinden soll:

Dann lade ich dich herzlich dazu ein, beim **TräumSchön OnlineKurs** mitzumachen.

Lerne von mir wie dein Kind bedürfnisorientiert ohne Hilfsmittel ein- und weiterschläft.

Mein 12-wöchiges Online Coaching Programm, nachdem du mit Hilfe von wissenschaftlichen Erkenntnissen und meiner Begleitung weißt wie du dein Kind entspannt und liebevoll in den Schlaf begleitest.

Du kannst dich jetzt gerne unverbindlich in die Warteliste eintragen.
So erfährst du als erstes wann es wieder los geht.

[Zur Warteliste](#)