

WORKBOOK



Einschlafstillen

3 Schritte zur sanften
Entwöhnung und neuen
Einschlafritualen für Eltern
und Kinder

TräumSchön 

WWW.BAUCHGEFUEHL.CARE

Einschlafstillen



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Hallo du Liebe,

du hast diesen Link nicht umsonst angeklickt und eine neue Einschlafbegleitung kann dir:

- ✦ mehr Freiheiten
- ✦ mehr Flexibilität
- ✦ mehr Regeneration
- ✦ mehr Energie
- ✦ eine stärkere Bindung
- ✦ mehr Harmonie in eurer Beziehung schenken

Vielleicht wünschst du dir all diese Dinge und hast dir deshalb diese Anleitung heruntergeladen.

>> Bevor wir aber starten, habe ich einen kleinen Brief für dich geschrieben. <<

Denn Einschlafstillen ist ein emotionales Thema, auch für mich...
Vielleicht liest du diesen Brief an dich, während du gerade stillst.
Vielleicht ist dein Kind aber auch endlich eingeschlafen oder du nimmst dir mal etwas Zeit für dich.

Egal wo du gerade bist, schön dass du dir die Zeit genommen hast.
Während ich diese Zeilen schreibe, stille ich gerade meinen Sohn.
Wir liegen gemeinsam im Bett und ich gebe ihm die Brust, damit er einschlafen kann.
Ja, ich als Schlafcoach stille mein Kind zum Einschlafen. Bereits das zweite Mal.

Wieso?

Weil es wunderschön und einfach ist.
Wir beide genießen die Nähe und schlafen ohne viel Stress und Zeitaufwand ein.
Außerdem gehört diese Zeit nur uns beiden.

Bei meinem zweiten Kind genieße ich das Einschlafstillen noch mehr. Wieso? Weil ich weiß, dass noch eine Alternative auf uns wartet. Denn irgendwann wird der Zeitpunkt kommen, an dem ich mir ein Stück Freiheit zurückwünsche und das ist okay. Ich habe keine Angst mehr, meinem Kind etwas mit dem Abstillen zu nehmen. Ich habe keine Angst mehr vor einem Bindungsabbruch, weil unsere anschließende Einschlafbegleitung wunderschön sein wird. Ich weiß was in mir steckt und dass wir diesen gemeinsamen, nächsten Schritt gehen werden.

Ich würde mich freuen wenn auch du diese Zuversicht bekommst und wir dich auf eurer Reise zu einer neuen Einschlafbegleitung begleiten dürfen.

Aber jetzt viel Spaß mit meiner 0€ PDF.

Deine Esther

Einschlafstillen



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Viele Eltern wünschen sich eine Alternative zum Einschlafstillen.

Aber was brauchst du wirklich, damit dein Kind auch ohne die Brust entspannt und geborgen einschläft?

Schritt 1: Eine Zielsetzung

Frage 1: Wie soll sich dein Kind bei eurer Einschlafbegleitung fühlen?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Friedlich | ☐ Sorglos |
| ☐ Entspannt | ☐ Sanft |
| ☐ Glücklich | ☐ Gelassen |
| ☐ Sicher | ☐ Behütet |
| ☐ Vertrauensvoll | ☐ Verbunden |
| ☐ Gemütlich | ☐ Entspannt |
| ☐ Behaglich | ☐ Müde (im positiven Sinne) |
| ☐ Zufrieden | ☐ Warm |
| ☐ Geliebt | ☐ Harmonisch |
| ☐ Geborgen | ☐ Verträumt |
| ☐ Ruhig | ☐ Träumerisch |
| ☐ Gelassen | |

Einschlafstillen



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Frage 2 : Wie möchtest du dich als Elternteil fühlen?

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Geduldig | ☐ Zufrieden |
| ☐ Liebevoll | ☐ Erfüllt |
| ☐ Unterstützend | ☐ Harmonisch |
| ☐ Einfühlsam | ☐ Stolz |
| ☐ Geborgen | ☐ Empathisch |
| ☐ Entspannt | ☐ Geduldig |
| ☐ Gelassen | ☐ Ruhevoll |
| ☐ Verständnisvoll | ☐ Glücklich |
| ☐ Achtsam | ☐ Achtsam |
| ☐ Sanft | ☐ Entschlossen |
| ☐ Behutsam | ☐ Vertrauensvoll |
| ☐ Verbunden | ☐ Besorgt |
| ☐ Sicher | |

Einschlafstillen

DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG



Schritt 2: Perspektivwechsel

Häufig sehen wir das Einschlafstillen als DIE Einschlafbegleitung.

Wir haben das Gefühl, dass nur sie diese innige und besondere Bindung zu unserem Kind herbeiführen kann.

Wenn wir über eine alternative Einschlafbegleitung nachdenken, beschleichen uns oft Schuldgefühle oder wir haben Angst vor einem Bindungsabbruch.

Geht es dir auch so?
Dann bist du nicht alleine.

Doch was, wenn ich dir sage, dass du durch eine neue Einschlafbegleitung eine noch viel innigere Einschlafbegleitung gestalten kannst?

Beantworte also bitte einmal folgende Frage ehrlich:

Wie trittst du in den Kontakt zu deinem Kind während des Einschlafstillens?

Lies dir deine Antwort nochmal durch.

Könnte da also vielleicht doch noch mehr in dir schlummern als du bisher denkst?

Einschlafstillen

DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG



Schritt 3: Ein sicherer Plan

Für die Veränderung der Einschlafbegleitung brauchen wir einen Plan.

Wir benötigen ein klares Ziel vor Augen und die nötigen Schritte, die wir gehen müssen.

Falls du dir eine Schritt-für-Schritt Anleitung für eine neue Einschlafbegleitung wünschst, werde Teil unseres TräumSchön Onlinekurses.

Hier lernst du innerhalb von 3 Monaten wie du eure Einschlafbegleitung liebevoll veränderst und dein Kind selbstständig und geborgen einschläft. Du darfst dich über längere Schlafphasen, einen entspannteren Tagschlaf und eine geborgene Einschlafbegleitung freuen.

Du wirst von uns durch unseren täglichen Chat Support und unsere wöchentlichen LIVE Sprechstunden an die Hand genommen und sanft durch die Veränderung geführt.

Die Videoinhalte, unsere PDFs und Workbooks stehen dir ein Leben lang zur Verfügung und werden stetig aktualisiert.

Träum.Schön

Trage dich hier auf unserer unverbindlichen Warteliste ein.

[Zur Warteliste](#)

Einschlafstillen



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Bis wir gemeinsam im TräumSchön Kurs starten: Hier eine kleine Ideenliste für eure zukünftige Einschlafbegleitung:

Ideen Einschlafbegleitung:

1. **Geschichtenzeit:** Lies deinem Kind eine beruhigende Gutenachtgeschichte vor.
2. **Schlaflieder:** Singe deinem Kind leise Schlaflieder oder beruhigende Melodien vor.
3. **Kuscheltier-Ritual:** Du kannst ein bestimmtes Kuscheltier oder Stofftier auswählen, das dein Kind zum Einschlafen begleitet.
4. **Atemübungen:** Gemeinsame Atemübungen, bei denen wir gemeinsam tief ein- und ausatmen, können beruhigend wirken.
5. **Schlafmeditation:** Es gibt spezielle Schlafmeditationen für Kinder, die dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.
6. **Massagen:** Sanfte Massagen mit kinderfreundlichem Öl können beruhigend wirken.
7. **Kuschelzeit:** Einfaches Kuscheln und gemeinsames Entspannen können deinem Kind Geborgenheit vermitteln.

Wenn du lernen willst, wie du diese Einschlafbegleitungen etablierst ohne, dass dein Kind in Zukunft weint und schreit und sich dagegen wehrt:

Hier kommst du auf meine Warteliste zum TräumSchön Onlinekurs

Der TräumSchön Onlinekurs ist 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 und es länger und besser schläft. Was bedeutet das für dich und deinen Alltag?

Du hast wieder mehr:

Energie

Zeit für eure Partnerschaft

Freiheiten als Individuum

Raum für Hobbys und Interessen

Kraft für dein Kind

Struktur

wundervolle Momente die eure Bindung stärken

Schreib dich jetzt unverbindlich auf die Warteliste und starte mit uns!

Zur Warteliste

Einschlafstillen



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Hello! Ich bin Esther.

Sozialarbeiterin, Schlafcoach und Mama von zwei Kindern.

Vor meinen Jungs habe ich als Sozialarbeiterin gearbeitet und durfte Erfahrungen in der Kinder- und Jugendarbeit, der Familienhilfe und der Kinder- und Jugendpsychiatrie sammeln.

Vor zwei Jahren habe ich mir einen Traum erfüllt und Bauchgefühl gegründet. Ich habe selbst lange unter heftigen Schlafproblemen gelitten und vom heftigen Wippen bis alle 15 Minuten wach, habe ich alles mitgemacht.

Ich wollte also auch anderen Eltern helfen und habe meine Ausbildung als Schlafcoach begonnen. Mittlerweile habe ich mehr als 500 Familien beraten und geholfen und freue mich, wenn ich auch dich unterstützen kann.

Du bekommst von mir die nötigen Tipps, Inspirationen und liebevolle Popo-Tritte, um eure Schlafsituation langfristig zu verbessern. All das was du dir vielleicht für dein Kind wünschst, findest du auch bei mir:

Eine gemütliche Stimmung zum Wohlfühlen, eine Kommunikation auf Augenhöhe und ganz viel Ehrlichkeit und liebe Worte 🧡



Einschlafstillen



DEIN GUIDE ZU EINER ENTSPANNTEN EINSCHLAFBEGLEITUNG

Liebe Esther,
ich war im März bei dir im
Schlafseminar und was soll ich
sagen .. mein Sohn schläft durch 😊
Es hat eine Weile gedauert, bis ich
alles umsetzen könnte (aufgrund
meiner Müdigkeit 😊), aber seit einiger
Zeit haben wir es geschafft 🙏 Ich
wollte dir nur mal sagen, wie toll du
das machst und wie dankbar ich dir
bin 🥰 Ich hoffe du kannst noch ganz
vielen Mamas und Papas helfen.

Ganz Liebe Grüße ❤️

15:12

Oh das freut mich so sehr! 🥰🥰
mega was ihr erreicht habt ❤️

So ein Foto, wäre ohne den Kurs
vermutlich eeeeeeeeeewig nicht
möglich gewesen!

Nein, schläft noch nicht durch
aber ich kann ihn nach dem
Einschlafen ablegen und auf die
Couch! Kann mit meinem Mann
gemeinsam auf der Couch lümmeln
und bin nicht ab 19/20 Uhr im
Schlafzimmer gefangen.

Dein Kurs hat uns einfach wieder ein
Stück Lebensqualität wieder zurück
gegeben. ❤️

Awww das ist so schön

Die PDFs und der ganze Kurs sind toll
wir sind so froh uns dafür entschieden
zu haben. Selbst der sehr skeptische
Papa ist überzeugt, dass der Kurs uns
ungemein helfen wird! Wir sind gerade
dabei die Elternmappe zu machen,
aber die ersten Lektionen haben
einfach schon so viel Anregungen zum
Umdenken gegeben und schon so
viele Hinweise, was für Schraubchen
zum drehen da auf uns zu kommen
werden. Vielen, vielen Dank nochmal
für den tollen Kurs ❤️

Jetzt viel Spaß bei der Planung eurer neuen Einschlafbegleitung.
Du willst in die Umsetzung gehen?

Dann sehen wir uns im TräumSchön Kurs.

Deine Esther 🧡

Zur Warteliste

BAUCHGEFÜHL