

SCHLAF-CHECK



**Unruhige Nächte,
chaotischer Tag
und du weißt nicht
mehr, wo du ansetzen
sollst?**

*Lass uns herausfinden,
woran es liegt...*



**MIT DIESEM TEST BEKOMMST
DU ENDLICH MEHR KLARHEIT**

in nur 5 Minuten



SCHLAF-CHECK

1 Auflage Januar 2026

Autorin und Herausgeberin:

Christin Di Tavi

 christinditavi

info@christinditavi.de

www.christinditavi.de

Impressum:

© Christin Di Tavi 2026.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses eBook dient ausschließlich Informationszwecken und ersetzt keine individuelle Beratung oder medizinische Behandlung.

Haftungsausschluss. Der Inhalt dieses Werkes wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Werkes repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen des Schlafziels.

Schlaf-Check

Weniger googeln, mehr verstehen – in 5 Minuten.

Finde heraus, was hinter dem Schlafverhalten deines Kindes steckt und was ihr jetzt braucht.

Du willst wissen, warum dein Kind lange braucht um einzuschlafen oder ständig wach wird?

Mit diesem Test findest du schnell heraus, **was wirklich dahintersteckt**: Einschlafgewohnheiten, fehlender Rhythmus, emotionale Themen ... oder einfach ganz normale Entwicklung?

Was dich erwartet:

- 20 Fragen
- eine Auswertung mit konkreten Impulsen
- plus: zwei Wege, wie du weitergehen kannst (wenn du bereit bist)

Kein Grübeln mehr. Keine endlosen Recherchen. Einfach Klarheit.

So funktioniert's:

Beantworte jede Frage so, wie es meistens bei euch ist. Am besten immer aus dem Bauch heraus, ohne zu viel nachzudenken.

Zu jeder Antwort gibt es ein Symbol – diese helfen dir später bei der Auswertung, dort findest du eine Tabelle zum Entschlüsseln eurer Ursache sowie Hilfestellungen.

Am Ende siehst du ganz klar, welche Ursache bei euch im Vordergrund steht und bekommst eine Auswertung mit:

- liebevoll erklärtem Hintergrundwissen
- konkreten Impulsen für euren Alltag

Dauer: ca. 5 Minuten



📌 Wichtige Hinweise zum Test

Dieser Test richtet sich an Eltern mit Kindern **ab 6 Monaten**.
Er bietet dir eine erste Orientierung, ersetzt aber keine individuelle Begleitung – wie z. B. meine 1:1-Beratung, die Intensivkurse oder die Inhalte aus HarmonischSchlafen.

Bei der Auswertung gilt:

Mehrere Ursachen sind möglich.

Wenn du bei mehreren Symbolen häufiger gekreuzt hast, schau dir auch diese Bereiche unbedingt an, denn es ist oft ein Zusammenspiel.

Dein Kind ist unter 6 Monate alt?

Dann empfehle ich dir den Intensivkurs Babyschlaf 0-6 Monate. Dort schauen wir ganz gezielt auf die Bedürfnisse der Kleinsten.

✨ Bereit? Dann geht's los mit Frage 1!



Schlaf-Check

Frage 1 – Wo ist aus deiner Sicht gerade die größte Herausforderung?

- A) Tagsüber – Einschlafen ist ein echter Kampf
- B) Nachts – mein Kind wacht ständig auf
- C) Tags und nachts – irgendwie ist alles durcheinander
- D) Eigentlich klappt beides ganz okay
- E) Ich hab keine Ahnung – irgendwie alles

Frage 2 – Wie lange dauert es tagsüber, bis dein Kind einschläft?

- A) Meist zwischen 5–15 Minuten
- B) 45 Minuten oder länger – aber ich bin dabei entspannt
- C) Mal so, mal so – zwischen 10 und 45 Minuten
- D) 15–25 Minuten, aber mit viel Protest
- E) Gefühlt ewig – ich verliere den Überblick

Frage 3 – Wie oft wird dein Kind nachts wach?

- A) Wenn es wach wird, ist es lange unruhig
- B) 1 bis 5 Mal pro Nacht
- C) Alle 30 Minuten – will z.B. gestillt oder getragen werden
- D) Mehr als 8 Mal pro Nacht
- E) Es schläft durch, aber Einschlafbegleitung dauert ewig

Frage 4 – Wie schläft dein Kind nachts wieder ein?

- A) Mit Nähe oder Stillen – fast automatisch
- B) Ich muss wiegen oder tragen
- C) Total unterschiedlich – kommt drauf an
- D) Nur mit Brust oder Flasche und viel Nähe
- E) Es dauert ewig – ich probiere alles



weiter gehts...

Frage 5 – Wie viele Einschlafhilfen braucht dein Kind aktuell?

- A) Eine bestimmte – ohne die geht gar nichts
- B) Zwei bis drei, die meist funktionieren
- C) Zwei bis drei, aber nicht alle klappen gleich
- D) Egal was ich tue – Einschlafen ist schwierig
- E) Schon bei der ersten Hilfe wird geweint

Frage 6 – Wie lange schläft dein Kind tagsüber am Stück?

- A) Meist 30 Minuten
- B) 30 Minuten, ich versuche zu verlängern
- C) Häufig 60–120 Minuten
- D) Nur 20 Minuten – alles sehr leicht
- E) Mal so, mal so – kein klarer Rhythmus

Frage 7 – Was wünschst du dir am meisten rund ums Schlafen?

- A) Längere Schlafphasen am Stück
- B) Mehr Gelassenheit für mich selbst
- C) Weniger Drama und Tränen beim Einschlafen
- D) Einen Plan, der uns Sicherheit gibt
- E) Unterstützung durch mein Umfeld

Frage 8 – Bei wem kann dein Kind einschlafen?

- A) Nur bei mir
- B) Bei beiden Elternteilen
- C) Im Urlaub auch mal bei anderen
- D) Tagsüber bei beiden – abends nur bei mir
- E) Bei jedem, der gerade da ist

Frage 9 – Wie sieht euer Abend aus?

- A) Keine feste Routine
- B) Jeder Abend läuft anders
- C) Mein Kind kommt kaum zur Ruhe
- D) Nur mit einem Elternteil klappt's
- E) Es muss oft schnell gehen – viel Stress

Frage 10 – Woran erkennst du, dass dein Kind müde wird?

- A) Es zeigt ganz klar: Jetzt bin ich müde
- B) Ich entscheide meist selbst, wann es Zeit ist
- C) Es schläft beim Tragen oder Stillen ein
- D) Es weint oder ist schnell frustriert
- E) Wenn ich unseren Ablauf einhalte, klappt's

Frage 11 – Welche Müdigkeitssignale zeigt dein Kind?

- A) Ich achte nicht bewusst darauf
- B) Keine Ahnung – schläft einfach irgendwann ein
- C) Augen reiben, Gähnen oder Weggucken
- D) Quengeln, Weinen oder Anklammern
- E) Es wird überdreht und zappelig

Frage 12 – Wenn dein Kind morgens aufwacht ...

- A) Ist es gut gelaunt
- B) Ist nach 1 Std. schon wieder müde
- C) Braucht viel Hilfe, um nochmal einzuschlafen
- D) Wirkt müde, obwohl es lang geschlafen hat
- E) Will weiterschlafen – klappt aber nicht

Frage 13 – Wie lange geht das mit dem Schlaf schon so?

- A) Seit ein paar Tagen – ich beobachte es
- B) Seit dem 4. Monat
- C) Eigentlich schon immer
- D) Es wechselt – mal besser, mal schlimmer
- E) Plötzlich war alles anders – seit ca. 4 Wochen

Frage 14 – Was belastet dich aktuell am meisten?

- A) Dauerndes Einschlafbegleiten
- B) Dauernuckeln oder ständiger Körperkontakt
- C) Mein Kopf – so viele Gedanken, so viel Druck
- D) Ich muss immer herumlaufen oder schaukeln
- E) Mein Kind weint so oft – das tut weh

Frage 15 – Wie oft weint dein Kind vor dem Schlafen?

- A) Selten bis gar nicht
- B) Wenn der Tag anstrengend war, so 5–10 Minuten
- C) Eigentlich jedes Mal
- D) Sobald ich was am Ablauf ändere
- E) Wenn ich den richtigen Moment verpasse

Frage 16 – Wie oft habt ihr Wachphasen in der Nacht?

- A) 1–2 Mal im Monat
- B) 2–3 Mal pro Woche
- C) Nie – wenn wach, dann nur kurz
- D) Fast jede Nacht
- E) Immer nach aufregenden Tagen

Frage 17 – Wie reagiert dein Kind auf Veränderungen im Alltag?

- A) Total entspannt – macht einfach mit
- B) Braucht etwas Zeit, um sich einzufinden
- C) Wird schnell überdreht, schläft schlechter
- D) Hängt sich stärker an bekannte Schlafhilfen
- E) Wird anhänglich oder weint öfter

Frage 18 – Wie gut kommt dein Kind tagsüber zur Ruhe?

- A) Ganz leicht – es reguliert sich gut
- B) Meist okay – mit etwas Hilfe
- C) Nur mit festen Ritualen
- D) Schwierig – oft viel Widerstand
- E) Gar nicht – ständig „an“

Frage 19 – Wie regelmäßig ist der Schlafbedarf deines Kindes?

- A) Relativ vorhersehbar – da passe ich mich an
- B) Sehr wechselhaft – ich bleibe flexibel
- C) Häufige Schwankungen führen zu viel Unruhe
- D) Kaum Veränderungen – alles recht konstant
- E) Kaum planbar – oft total durcheinander

Frage 20 – Welche Rolle spielt Bewegung beim Einschlafen?

- A) Ist hilfreich, aber nicht unbedingt nötig
- B) Ohne Bewegung schläft es nicht ein
- C) Kommt drauf an – ist sehr situationsabhängig
- D) Wird dringend gebraucht, sonst gibt's Stress
- E) Selbst mit Bewegung ist Einschlafen schwer

Jetzt zur Auswertung:

👉 Zähle, welches Symbol du am häufigsten gewählt hast.
 → Dann lies dir die passende Auswertung durch und finde heraus, was bei euch wirklich hinter dem Schlafverhalten steckt.

1	🔔	★	🍷	🌿	🌸
2	🍷	🌿	🔔	🌸	★
3	🌸	🍷	★	🔔	🌿
4	★	🍷	🔔	🌸	🌿
5	★	🌿	🔔	🍷	🌸
6	🍷	🌸	🔔	★	🌿
7	🍷	🌿	🌸	🔔	★
8	🌸	🔔	🍷	🌿	★
9	🔔	🍷	🌸	★	🌿
10	★	🌿	🍷	🌸	🔔
11	★	🌿	🔔	🌸	🍷
12	🌸	🍷	★	🌿	🔔
13	🌿	🍷	★	🌸	🔔
14	★	🌸	🌿	🍷	🔔
15	🌿	🔔	🌸	★	🍷
16	🌸	🌿	🔔	🍷	★
17	🌿	🔔	🍷	★	🌸
18	🔔	🍷	🌿	★	🌸
19	★	🔔	🍷	🌿	🌸
20	🍷	🌿	🔔	🌸	★

Häufigkeit hier eintragen:

🍷	🌿	🔔	🌸	★

★ Einschlafassoziationen - dein Kind schläft nur mit bestimmten Hilfen ein

Wenn du bei den Fragen besonders häufig ★ gewählt hast, zeigt sich: Dein Kind hat starke Einschlafgewohnheiten entwickelt. Das heißt es schläft ausschließlich (oder am zuverlässigsten) beim Stillen, Tragen, Schaukeln oder auf dem Arm ein. Manche Kinder brauchen ein ganz bestimmtes Lied, eine spezielle Einschlafhaltung oder die immer gleiche Person.

Das kann wunderschön verbindend sein, aber auch anstrengend.

Besonders dann, wenn dein Kind diese Hilfe auch mehrfach in der Nacht braucht oder du das Gefühl hast:

„Ich bin die einzige die ihn/sie ins Bett bringen kann.“

Warum ist das so?

Babys und Kleinkinder speichern beim Einschlafen eine Art „Schlafetrtritts-Code“ ab. Eine Kombination aus Ort, Gefühl, Bewegung, Nähe, Geräusch usw.

Wenn immer die gleiche Einschlafhilfe genutzt wird (z. B. Stillen im Bett), wird sie zum **festen Bestandteil dieses Codes**. Fehlt sie, erkennt das Kind den Moment nicht als „Schlafenszeit“ und wehrt sich entsprechend. Das bedeutet nicht, dass die Einschlafhilfe „falsch“ ist oder verändert werden muss. **sie ist oft ein liebevoller Anker.**

Aber wenn sie zur einzigen Möglichkeit wird, die immer exakt so ablaufen muss, kann es langfristig zu Abhängigkeiten führen, die für dich sehr kräftezehrend werden können.

Was kannst du tun?

- Beobachte einige Tage lang bewusst den Einschlafprozess: Was hilft wirklich beim Runterkommen? Was ist bloße Gewohnheit?
- Achte auf das Verhalten deines Kindes kurz bevor es schläft: Was signalisiert Entspannung, was Widerstand?
- Wenn du etwas verändern möchtest, beginne nicht mit dem Einschlafprozess selbst, sondern zuerst mit dem Tag: Passt die Struktur? Der Schlafdruck? Die Tagesverarbeitung?
- Veränderungen dürfen langsam, **in Verbindung und gut vorbereitet stattfinden**. Kleine Schritte, große Wirkung.



Lösung und Hilfe:

◆ Intensivkurs: Gewohnheiten verändern – liebevoll & ohne Druck

Du lernst, wie du feste Einschlafmuster sanft und achtsam veränderst.
Ohne Schlaftraining, in deinem Tempo.

[mehr Infos](#)



◆ 1:1 Beratungsgespräch inkl. Vorbereitung (Analyse) und Nachbereitung (Fahrplan)

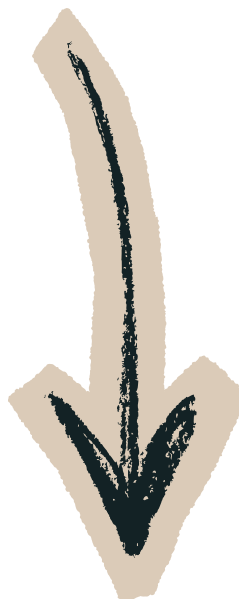
Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit Struktur und einem Fahrplan der sich gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



Lies gerne weiter, wenn...

... du überwiegend den
Luftballon 🎈 in der
Auswertung hattest



🔴 Übermüdung / zu wenig Schlafdruck

Wenn du 🔴 oft gewählt hast, zeigt das:

Dein Kind ist zum Schlafzeitpunkt entweder übermüdet oder nicht ausreichend müde. Klingt paradox, fühlt sich auch so an.

Vielleicht wirkt dein Kind abends oft „aufgedreht“, will plötzlich nochmal losspielen oder ist unausgeglichen. Das Einschlafen dauert lange, der Schlaf ist unruhig und manchmal wacht es auch früh wieder auf, obwohl es „fix und fertig“ war.

Warum ist das so?

Der sogenannte Schlafdruck entsteht durch Wachzeit, Bewegung, Verarbeitung von Eindrücken und er baut sich über den Tag auf.

Wird das Zeitfenster verpasst, schaltet der Körper auf Gegensteuerung: Er produziert Stresshormone wie Cortisol, um wach zu bleiben. Das macht es schwer, einzuschlafen, obwohl die Müdigkeit längst da ist.

Typisch: Kinder werden plötzlich „hektisch“, „lustig“ oder sogar wütend, wenn sie eigentlich schlafen sollten.

Was kannst du tun?

- Beobachte dein Kind über mehrere Tage: Wann wird es ruhig? Wann kippt es ins Aufgedrehte?
- Finde euer persönliches „Schlaffenster“. Das Zeitfenster, in dem Einschlafen leicht fällt
- Schaffe einen rhythmischen Alltag mit klaren Pausen. Nicht zu viel Action, nicht zu viel Leerlauf
- Reduziere Reize vor dem Schlafen und beginne früher mit dem Runterfahren. Schlafdruck braucht manchmal etwas Raum

Lösung und Hilfe:



◆ **Intensivkurs: Abläufe & Routinen** – für mehr Schlaf, Orientierung & Gelassenheit
Rhythmus & Tagesstruktur gestalten

[mehr Infos](#)



◆ **1:1 Beratungsgespräch inkl. Vorbereitung (Analyse) und Nachbereitung (Fahrplan)**

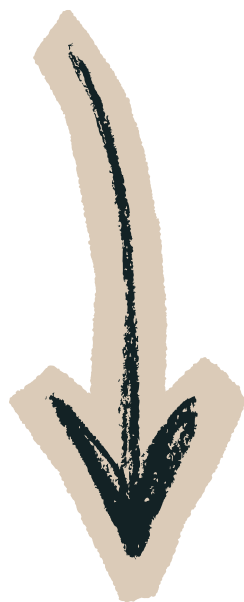
Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit Struktur und einem Fahrplan der sich gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



Lies gerne weiter, wenn...

... du überwiegend die
Glocke🔔 in der
Auswertung hattest



Fehlende Struktur, der Alltag ist zu unvorhersehbar

Wenn du  häufig angekreuzt hast, fehlt euch im Alltag vermutlich eine feste Struktur oder sie ist wenig konstant.

Schlaf findet statt, „wenn es gerade passt“ – abhängig von äußeren Umständen oder spontanem Verlauf.

Kinder brauchen keine starren Zeitpläne, **aber sie brauchen Verlässlichkeit.**

Warum ist das so?

Der Tagesablauf wirkt auf Kinder wie ein innerer Kompass.

Wenn bestimmte Dinge immer ähnlich ablaufen, weiß das Gehirn:

„Jetzt kommt das Einschlafen – ich kann loslassen.“

Fehlt diese Wiederholung, bleibt das Nervensystem auf „aktiv“.

Das macht das Einschlafen schwer – selbst bei vorhandener Müdigkeit.

Was kannst du tun?

- Etabliere 1–2 feste Rituale: z. B. immer gleiche Einschlafreihenfolge, gleicher Ort, gleiche Bezugsperson
- Mach den Ablauf einfach, wiederholbar und ruhig – es muss nicht „perfekt“ sein, sondern verlässlich
- Schaffe Orientierung im Tag – z. B. durch wiederkehrende Essenszeiten, feste Ruhezeiten
- Beginne klein – und baue von dort aus weiter

Lösung und Hilfe:

◆ **Intensivkurs: Abläufe & Routinen** – für mehr Schlaf, Orientierung & Gelassenheit

Rhythmus & Tagesstruktur gestalten

[mehr Infos](#)



◆ **1:1 Beratungsgespräch inkl. Vorbereitung (Analyse) und Nachbereitung (Fahrplan)**

Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit Struktur und einem Fahrplan der sich gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



🌸 Emotionale Anspannung / keine „ausreichende“ Co-Regulation

Wenn du 🌸 besonders häufig angekreuzt hast, ist Schlaf bei euch eng verbunden mit starken Gefühlen: Nähebedürfnis, Weinen, „Klammern“, Protest.

Dein Kind scheint abends nicht wirklich loslassen zu können, obwohl es müde ist.

Warum ist das so?

Einschlafen ist nicht nur körperlich, sondern auch emotional.

Kinder verarbeiten über den Tag erlebte Reize, Übergänge, Spannungen. Wenn diese nicht gut reguliert wurden, bleibt das Nervensystem auf „Alarm“.

Das zeigt sich abends oft durch Anhänglichkeit, Unruhe oder Verzweiflung.

Auch deine eigene Stimmung spielt eine Rolle: Kinder spüren unsere innere Unruhe...selbst wenn wir lächeln.

Was kannst du tun?

- Gestalte das Einschlafen als ruhigen, verbindenden Prozess
- Achte auf Auszeiten & Co-Regulation im Tagesverlauf
- Reduziere Reize vor dem Schlaf, z.B. durch Rituale, Ruhe, Körperkontakt
- Nimm auch deine Gefühle ernst, denn du bist Teil des Systems

Lösung und Hilfe:

◆ 1:1 Beratungsgespräch inkl. Vorbereitung (Analyse) und Nachbereitung (Fahrplan)

Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit Struktur und einem Fahrplan der sich gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



🌱 Altersgerechtes Schlafverhalten – aber Druck bei den Eltern

Wenn du bei vielen Aussagen 🌱 gewählt hast, liegt das eigentliche Thema nicht im Schlaf deines Kindes – sondern in deinem Erleben.

Du funktionierst. Aber du bist müde, dünnhäutig oder emotional überlastet.

Warum ist das so?

Auch wenn dein Kind „eigentlich gut“ schläft, kann es sein, dass du selbst keinen Zugang zur Erholung findest.

Vielleicht trägst du viele Aufgaben. Vielleicht fühlst du dich allein verantwortlich. Vielleicht fehlt Raum für deine Bedürfnisse.

Und: Auch emotionaler Stress macht müde – ohne, dass man „etwas falsch“ gemacht hat.

Was kannst du tun?

- Mach dir bewusst: Du darfst müde sein – auch wenn „alles okay“ ist
- Sprich mit jemandem, der zuhört – nicht bewertet
- Gönn dir bewusst Pausen – nicht erst am Rand deiner Kraft
- Du musst kein „Problem“ haben, um dir Unterstützung zu holen

Lösung und Hilfe:

◆ 1:1 Beratungsgespräch inkl. Vorbereitung (Analyse) und Nachbereitung (Fahrplan)

Ein Raum nur für dich. Für dein Erleben, deine Gedanken, deine Fragen.

[mehr Infos](#)



Du bist schon weiter, als du glaubst.

Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken
und du hast ihn heute gefasst.

Wenn du magst, **folge mir auf Instagram**, wo ich täglich
Impulse, Mama-Alltag und Aha-Momente teile.

 **@christinditavi**

Hast du noch Fragen zum Inhalt?

Dann schreibe mir gerne über [Instagram](#).

Dir hat der Schlaf-Check gefallen?

Dann freue ich mich über deine **Weiterempfehlung**.

Nähere Informationen zu meinen Angeboten
findest du auf meiner Website

www.christinditavi.de

[Zur Website](#)



Ich wünsche Euch alles Gute!

Christin

