



Du möchtest deine Schlafsituation verändern, weiß aber nicht wo du anfangen sollst?

*In meinem Video zeige
ich es dir!*

**KLICHE DAZU EINFACH
UNTEN AUF PLAY**



*in nur 6 Minuten
weißt du
worauf es ankommt*

Modul 4: Der Weg zu neuen Elternschlafbegleitung

Lektion: Die Basics bevor die Veränderung geht



Die häufigsten Herausforderungen

Was ist gerade eure Herausforderung?

Einschlafassoziationen - dein Kind schläft nur mit bestimmten Hilfen ein

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](#)



- ◆ **individuelle 8 Wochen-Begleitung**

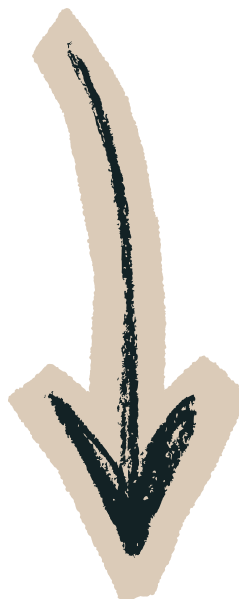
Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit einem Weg der sich zu 100% gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



Lies gerne weiter, wenn...

... ihr eher das Thema
Übermüdung oder zu
wenig Schlafdruck habt



Übermüdung / zu wenig Schlafdruck

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](#)



◆ **individuelle 8 Wochen-Begleitung**

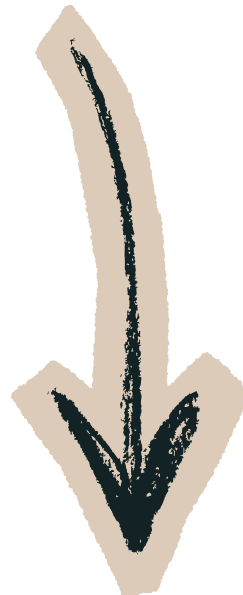
Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit einem Weg der sich zu 100% gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



Lies gerne weiter, wenn...

... ihr eher das Thema
fehlende Struktur habt



Fehlende Struktur, der Alltag ist zu unvorhersehbar

Es 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 Einschlafroutine, 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](#)



◆ **individuelle 8 Wochen-Begleitung**

Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit einem Weg der sich zu 100% gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



Oder ist dein Thema eher **emotionale Anspannung / keine „ausreichende“ Co-Regulation**

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:

- ◆ individuelle 8 Wochen-Begleitung

Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit einem Weg der sich zu 100% gut anfühlt.

[mehr Infos](#)



Oder ist dein Thema eher **altersgerechtes Schlafverhalten – aber Druck bei den Eltern**

Manchmal 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:

◆ **individuelle 8 Wochen-Begleitung**

Wir analysieren gemeinsam eure Situation und finden euren individuellen Weg – mit einem Weg der sich zu 100% gut anfühlt.

[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 das Video 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

