

GESAMTWACHZEIT

Finde den
SCHLAFRHYTHMUS,
der wirklich
zu euch passt



Christin Di Tavi

BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

GESAMTWACHZEIT MIT DEM LUFTBALLON-PRINZIP VERSTEHEN

1 Auflage Oktober 2025

Autorin und Herausgeberin:

Christin Di Tavi

 christinditavi

info@christinditavi.de

www.christinditavi.de

Impressum:

© Christin Di Tavi 2024.

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.

Liebe Mama, Lieber Papa

Herzlichen Glückwunsch! 🎉

Du hast dir dieses E-Book gesichert und damit einen wichtigen Schritt in Richtung **entspannter Einschlafsituationen** und **besserer Nächte** für dein Kind und dich gemacht. Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung und das Wohlbefinden deines Kindes ... und auch für dein eigenes.

Dieser Guide wird dir helfen, herauszufinden:

- ✓ Was es mit der Gesamtwachzeit auf sich hat
- ✓ Wie sie berechnet wird
- ✓ Wieso sie so hilfreich ist
- ✓ Ob dein Kind genug schläft
- ✓ Wie du einen guten Rhythmus einführst

Jedes Kind ist einzigartig, und in meinen Beratungen hat sich immer wieder herausgestellt, dass es hilfreich ist, die individuelle Gesamtwachzeit zu ermitteln, anstatt sich an starre Schlafpläne oder "altersgerechten" Wachzeiten zu halten. Daher liegt der **Hauptfokus** in diesem E-Book auf der **Gesamtwachzeit und dem Luftballon-Prinzip**.

Da es aber nicht die eine perfekte Lösung für alle gibt. Findest du hier deshalb trotzdem **verschiedene Möglichkeiten**, die du **individuell an eure Bedürfnisse** anpassen kannst. Nimm dir die Zeit, alle Optionen in Ruhe durchzulesen, und finde heraus, womit ihr euch als Familie am wohlsten fühlt. Es geht nicht darum, starr einem Plan zu folgen, sondern einen Rhythmus zu schaffen, der euch **Sicherheit und Struktur** gibt.

✨ Setze die Tipps Schritt für Schritt um und beobachte, wie sich die Wach- und Schlafphasen deines Kindes positiv verändern.

📧 Speichere dieses E-Book ab, damit du jederzeit darauf zurückgreifen kannst.

♥ Hat dir das E-Book geholfen? Dann freue ich mich riesig, wenn du ihn an andere Eltern **weiterempfehlst**, die ebenfalls von entspannteren Tagen und Nächten profitieren möchten!

Jetzt geht's los! Ich wünsche dir viel Erfolg und ruhige Nächte! 🚀

Die **Gesamtwachzeit** beschreibt die gesamte Zeit innerhalb von 24 Stunden, die ein Baby oder Kleinkind wach ist, also die Zeit, in der es *nicht* schläft. Die Gesamtwachzeit ist entscheidend dafür, dass Babys und Kleinkinder genügend Schlaf bekommen und eine gesunde Balance zwischen Schlaf und Wachsein entwickeln. Am besten ist es, wenn du immer von 6 Uhr – 6 Uhr (oder 7 Uhr - 7 Uhr, je nachdem was zu euch passt) zählst, damit stellst du sicher, dass die Wachzeiten tagsüber und die längeren Wachzeiten in der Nacht berücksichtigt werden.

Die Gesamtwachzeit ist sehr individuell & verändert sich mit fortschreitender Entwicklung deines Kindes auch immer wieder. ***Daher empfehle ich, diese in regelmäßigen Abständen neu zu berechnen.***

Die Gesamtwachzeit ist abhängig von:

- Alter
- Länge der Wachphasen tagsüber
- Länge der nächtlichen Wachphasen

Warum ist die Gesamtwachzeit wichtig?

- Die Gesamtwachzeit hilft dabei, den **Schlafrhythmus** des Kindes zu regulieren und um sicherzustellen, dass dein Kind **genug Schlaf** bekommt. Wenn dein Kind *zu lange wach* ist, kann es in die *Übermüdung* rutschen. Das macht es schwieriger einzuschlafen und beeinträchtigt die Schlafqualität.
- Es ist wichtig, **flexibel** mit der Gesamtwachzeit umzugehen, da jedes Kind unterschiedlich ist.

Besonderheiten bei Wachzeiten in der Nacht:

- Alles unter 10min wird **nicht** zur Gesamtwachzeit gezählt
- 10-30 Minuten wach, wird zur Gesamtwachzeit gezählt
- Alles über 30 Minuten, wird zur Gesamtwachzeit gezählt. (Hier muss man nochmal genauer hinschauen und nach den Gründen forschen. (Regression, zu wenig Schlafdruck in der Nacht o.ä.)

Meist findest du jedoch dank der, auf den folgenden Seiten beschriebenen Schlafprotokollauswertung heraus, wieso dein Kind längere nächtliche Wachphasen hat.

Jeder Tag mit deinem Kind sieht ein bisschen anders aus:

Manchmal schläft es kürzer, manchmal länger. An manchen Tagen gab es viele Reize, an anderen hat sich das Einschlafen einfach verzögert. Fast immer gibt es einen Grund, warum der Tagesablauf nicht so lief, wie du es dir vorgenommen hast und je jünger dein Kind ist, desto häufiger passiert das.

Genau hier schenkt dir die Gesamtwachzeit eine wertvolle Orientierung. Sie hilft dir, trotz all der kleinen Abweichungen einen roten Faden im Tag zu behalten und das ist einfach Gold wert!

Möglichkeit Nr. 1 - Die Gesamtwachzeit

Das Luftballon-Prinzip 🎈

Stellen wir uns die Menge an Gesamtwachzeit wie einen Luftballon vor.

Am Morgen ist er prall gefüllt mit Luft (=Wachzeit). Mit jeder einzelnen Wachzeit entweicht etwas Luft. **Die Gesamtmenge wird also immer kleiner.** Bei der letzten Wachzeit am Abend ist nur noch ein Rest übrig, bis der Ballon ganz leer ist und "die Luft raus ist".

Da jedes Kind unterschiedlich ist, verliert der Ballon bei jedem Kind in einem anderen Tempo Luft. Viele Kinder haben über den Tag aufsteigende Wachzeiten, sie halten also morgens kürzer durch und am Abend länger. Aber das gilt nicht für alle, manche Kinder verteilen ihre Wachzeiten ganz individuell.

Die Gesamtwachzeit lässt sich in der Regel ab etwa 6 Monaten gut anwenden. Bei einigen Kindern macht sie schon etwas früher Sinn, bei anderen erst ein paar Wochen später.

Beispiel

Angenommen, dein Kind hat eine Gesamtwachzeit von 12 Stunden in 24 Stunden.

- Heute Morgen ist die erste Wachzeit 2,5 Stunden.
- Danach hält dein Kind plötzlich 5 Stunden durch.
- Dann bleibt für die letzte Wachzeit noch ca. 4,5 Stunden übrig.

Am nächsten Tag sieht es vielleicht so aus:

- Morgens hat dein Kind erst nach 3,5 Stunden geschlafen.
- Die nächste Wachzeit beträgt dann 4,5 Stunden.
- Für die letzte Wachzeit bleiben rund 4 Stunden.



Die **abendliche Bettzeit** ist dabei abhängig von der Länge der einzelnen Schläfchen:

Beispiel:

Angenommen, dein Kind hat eine Gesamtwachzeit von 12 Stunden in 24 Stunden.

Aufwachen: 7 Uhr morgens

(12 Stunden - 2,5 Stunden Wachzeit = 9,5 Stunden Rest)

1. *Schläfchen:* 9:30 Uhr - 10:30 Uhr

(9,5 Stunden - 3,5 Stunden Wachzeit = 6 Stunden Rest)

2. *Schläfchen:* 14:00 Uhr - 14:30 Uhr

(14:30 Uhr und 6 Stunden Rest-Wachzeit = **20:30 Uhr Bettzeit**)

Bettzeit: 20:30 Uhr

Merke:

Es geht nicht darum, dass jede einzelne Wachzeit gleich lang ist. Wichtig ist, dass der Ballon am Ende des Tages leer ist.

Am Abend ist die Luft raus und es ist Schlafenszeit. 🎈

Zusammenhang Länge Schläfchen & Gesamtwachzeit

Die Gesamtwachzeit (GWZ) ist die gesamte Zeit, die dein Kind in 24h wach ist.

Wenn ein Schläfchen länger oder kürzer ausfällt, wirkt sich das natürlich auf die GWZ aus, denn der Schlafdruck verändert sich.

- Längeres Schläfchen → mehr Schlafdruck wird abgebaut → dein Kind hält danach länger wach durch → die Gesamtwachzeit verschiebt sich nach oben (+ ca. 30 Min).
- Kürzeres Schläfchen → weniger Schlafdruck wird abgebaut → dein Kind hält danach kürzer wach durch → die Gesamtwachzeit wird kürzer.

Alter spielt eine Rolle

Jüngere Kinder (mehrere Schläfchen)

→ die einzelnen Schläfchen gleichen sich oft aus. Wenn ein Nickerchen mal kürzer ist, wird später einfach länger geschlafen. Die Tages-GWZ schwankt deshalb nicht so stark.

Ältere Kinder (nur noch 1 Schläfchen)

→ hier wirkt sich die Länge des EINEN Mittagsschlafs viel stärker aus. Ein zu kurzes Nickerchen = der Tag wird insgesamt schwer, weil die GWZ kaum zu halten ist. Ein sehr langes Schläfchen = der Abend verschiebt sich nach hinten, weil die GWZ länger wird.

Gründe beachten

Schläft dein Kind mal ungewöhnlich lang oder kurz, gibt es fast immer einen Grund:

- Krankheit → Körper braucht mehr Ruhe
- Hitze → Schlaf oft unruhiger, aber auch länger
- Viele Eindrücke/Reize → Kind verarbeitet → Schläfchen wird kürzer oder länger
- Wenn du den Grund kennst, kannst du die veränderte GWZ besser einordnen.

Merke:

Schläft dein Kind länger

→ es hat mehr Zeit, bis die Luft am Abend komplett raus ist.

→ GWZ wird länger (z. B. +30 Minuten).

→ 🎈 Der Ballon bleibt stabiler, er hält länger durch, bis er abends leer ist.

Schläft dein Kind kürzer

→ die Luft ist schneller draußen.

→ GWZ wird kürzer (z. B. -30 Minuten).

→ 🎈 Der Ballon ist schneller leer, abends kommt die Müdigkeit früher.

Die BASIS: Dein Schlafprotokoll

Die **Grundlage für eine gute Übersicht und Einschätzung** ist immer ein **Schlafprotokoll**, die Vorlage findest du auf *der letzten Seite dieses E-Books*.

Das Protokoll kannst du immer wieder führen und auswerten, wenn du das Gefühl hast, dass eure Schlafenszeiten und die damit verbundenen Wachzeiten nicht mehr passen. Die Gesamtwachzeit ist hier entscheidend.

Dein To do:

- ✓ Drucke dir das Protokoll aus und notiere über **7 Tage** die Schlafenszeiten deines Kindes. Somit bekommst du einen Überblick über die Länge der Schläfchen und der Wachzeiten. Am Ende kannst du dann jeweils die Gesamtwachzeit pro Tag ausrechnen und diese dann auf eure zukünftigen Tage beziehen.
- ✓ Schlafprotokoll über 7 Tage führen & die Gesamtwachzeit ermitteln.
- ✓ Schaue dir am Ende der 7 Tage die durchschnittliche Gesamtwachzeit an. (Extreme Abweichungen würde ich immer rausnehmen = Ausreißer)
Hat dein Kind zum Beispiel Wachzeiten von 2 / 4 / 4,5 Stunden tagsüber und war nachts 1 Stunde wach = dann hatte es an diesem Tag eine Gesamtwachzeit von 11,5h.
Wenn du nun über 7 Tage jeweils Gesamtwachzeiten von 11,5/ 13/ 12/ 12,5/ 13/ **14**/ 12,5 Stunden ausrechnest (**Ausreißer** 14 Stunden rausgenommen, dann liegt die durchschnittliche Wachzeit bei 12-13 (genau gerechnet 12,41) Stunden.

Anhand der durchschnittlichen Gesamtwachzeit kannst du erkennen, welche Wachzeiten dein Kind tagsüber insgesamt haben sollte, damit es genügend Schlafdruck hat, aber nicht übermüdet ist.

Bitte beachte aber: Dieses E-Book gibt dir einen allgemeinen Überblick und wertvolle Orientierung. Trotzdem ist jedes Kind einzigartig und jede Familie ebenso. Was wirklich zu deinem Kind und eurer Situation passt, können wir nur in einer persönlichen 1:1-Beratung gemeinsam herausfinden. [Alle Infos dazu findest du hier.](#)

Powernap & Ruhepausen als Helfer in Ausnahmesituationen oder Schlafbedarfsumstellungen

Falls es anfangs nicht direkt klappen sollte, also die Schlafumstellung z.B. von 3 auf 2 oder von 2 auf 1 Schläfchen schwer fällt, kannst du auch Powernaps oder Ruhepausen einbeziehen. Bitte also nicht einfach wahllos Schläfchen kürzen oder dein Kind wecken, sondern Powernaps und Ruhepausen bewusst einsetzen.

Wir unterscheiden zwischen vollständigem Schläfchen, einem Powernap und einer Ruhepause.

- **Vollständiges Schläfchen**: alles über 20 Minuten (bei Babys bis 12 Monaten sind 30 Minuten-Schlafchen sehr typisch und kein Grund zur Sorge)
- **Powernap**: Ein Powernap bedeutet, dass dein Kind nach etwa 15–20 Minuten wieder wach wird. Entweder von selbst oder weil du es sanft weckst. So wird nicht zu viel Schlafdruck abgebaut. Dein Kind hat kurz die Möglichkeit, sich auszuruhen, ohne in die Tiefschlafphase zu rutschen. Gleichzeitig verhinderst du damit, dass es am Tag in eine Übermüdung gerät.
- **Ruhepause**: Buch lesen, Tonie hören, Stillen, Flasche geben, Geschichte erzählen zum Beispiel auf einer Ruheinsel, auf der Couch, oder in der Kuschelecke. Spaziergang in der Trage oder im Kinderwagen. Wichtig ist hier, dass dein Kind einmal runterfahren kann, ohne einzuschlafen.

Wann nutze ich einen Powernap oder eine Ruhepause?

Nutze einen Powernap, wenn...

- ...ihr in der Umstellung von Schläfchen seid
- ...ein Schlaf zu kurz ausgefallen ist
- ...wenn dein Kind am frühen Abend schon sehr müde und unausgeglichen ist

Nutze eine Ruhepause, wenn...

- ...dein Kind zwar müde wirkt, aber noch nicht wirklich schlafen soll
- ...ihr einen langen Nachmittag überbrücken müsst
- ...nach einem sehr aufregenden oder reizvollen Tag etwas Entspannung nötig ist
- ...du merkst, dass dein Kind unruhig wird und eine kleine Auszeit braucht, um wieder zur Ruhe zu finden

Möglichkeit Nr. 2

Wachzeiten und Tagpläne als grobe Orientierung

Wachzeiten in Kombination mit Tagplänen können auch hilfreich sein, daher erhältst du in diesem E-Book einen Überblick über die altersgerechten Schlafenszeiten, den Gesamtschlafbedarf, den Wachphasen und kannst mit Hinzunahme der Tagpläne einen neuen Tagesrhythmus gestalten.

In der Tabelle siehst du den Gesamtschlafbedarf; die Anzahl der Tagschläfchen; Gesamtdauer der Schläfchen tagsüber; Altersgerechte Wachphasen tagsüber und die Wachzeit vor dem abendlichen Zubettgehen, gemessen am Alter des Kindes.

ACHTUNG: Es sind nur Durchschnittswerte zur **groben Orientierung**. **Die individuelle Gesamtwachzeit zu berechnen ist natürlich am sinnvollsten!**

Alter	Gesamt-schlaf-bedarf auf 24 Stunden	Nacht-schlaf in Stunden	Anzahl Tag-schlä-fchen	Gesamt-dauer Tag-schlaf	Wach-phase tagsüber (zwischen den Schläfchen)	Wach-phase vor dem abend-lichen Zubett-gehen
0-1 Monate	15-18	kein Muster	kein Muster	kein Muster	30-45 Minuten	kein Muster
2-3 Monate	14-18	14-16	kein Muster	4-6	45-120 Minuten	kein Muster
4-5 Monate	14-16	11-12	3-4	3-4	1-2	2,5
6-7 Monate	14-15	11-12	3-4	2-4	2-3	3-3,5

8-9 Monate	13-15	11-12	2-3	2-3	3	3-3,5
10-12 Monate	12-14	10-12	2	2-3	3-4	4
13-14 Monate	12-14	10-12	1-2	2-3	3-5	4,5
15-18 Monate	12-14	10-12	1-2	2-3	4,5-5	5-6
19-24 Monate	12-14	10-12	1	1-2	5-6	5-6
25-36 Monate	11-12	9-12	0-1	0-2	6-12	6-7

Durchschnittliche Angabe in Stunden. Quelle: Johnson, N. (2016): Baby S.T.E.P.S. to better sleep. How to gently coach your child to peaceful naps and rested nights. KW Publishing

Bei den hier angegebenen Zeiten, bitte je nach Alter an der oberen oder unteren Range orientieren.

Der **Gesamtschlafbedarf** (Schläfchen tagsüber + gesamte Schlafdauer nachts) ist das ergänzende Gegenstück zur Gesamtwachzeit, da beides zusammen 24 Stunden ergibt.

Der Gesamtschlafbedarf deines Kindes ist individuell und vom Alter abhängig.

Abweichungen vom Gesamtschlafbedarf von 1,5 Stunden sind ok und können daher toleriert werden!

- Je nach Alter des Kindes variiert die ideale Wachzeit. Neugeborene haben oft nur sehr kurze Wachphasen (ca. 45 Minuten bis 1 Stunde), während ältere Babys und Kleinkinder länger wach bleiben können. Siehe dir dazu bitte die altersabhängige Übersicht in der Tabelle an.
- Die Wachphase beginnt mit dem Aufwachen, also mit dem öffnen der Augen, nicht mit dem aufstehen.
- Der Schlaf beginnt mit dem schließen der Augen, nicht mit dem hinlegen.

Die **Anzahl der Schläfchen** und dementsprechend auch die **Wachphasen** sind dabei abhängig von der Länge der einzelnen Schläfchen.

Im letzten Teil dieses E-Books findest du die **Tagpläne**, diese eignen sich super als Orientierungspunkt für einen altersgerechten Tagesrhythmus.

Die Schläfchen im Tagplan sind so ausgerichtet, dass bei allen Schläfchen über 30 Minuten eine komplette Wachphase drangehangen wird. (bei Babys bis 6 Monaten sind 30 Minuten-Schlafchen sehr typisch und kein Grund zur Sorge)

Dort siehst du auf einen Blick, welche Zeiten **gemessen am Alter** deines Kindes möglich sind.

Um eine **Struktur zu bekommen**, ist es empfehlenswert, sich erstmal an einen Tagplan zu halten.

Wenn du jedoch jetzt schon ein gutes Gefühl dafür hast, wenn dein Kind müde ist und es innerhalb von 10-20 Minuten einschläft, brauchst du keinen Tagplan. Denn der Tagplan dient nur dazu, dass du **wieder ein Gefühl dafür bekommst**, wann dein Kind müde ist, wenn du es jetzt schon hast, ist alles gut, dann sollst du hier nichts ändern. Schaue dir die Tagpläne an und taste dich langsam an eure Schlafenszeiten heran.

Wenn du dein Kind dann zu den angegebenen Zeiten hinlegst und du hast das Gefühl, dass es noch gar nicht müde ist, dann verlegst du das Zeitfenster um 15 Minuten nach hinten, wenn du das Gefühl hast es ist schon fast zu spät gewesen, legst du dein Kind beim nächsten Mal 15 Minuten früher hin.

So **tastest du dich in kleinen Schritten an die Schlafenszeiten** ran.

Bei Babys unter 12 Monaten, kannst du dich in 15-30 Minuten Schritten herantasten und bei Kleinkindern über 12 Monaten in 30 Minuten Schritten.

Probiere es aus und finde deine Schlafenszeiten.

Ob du dein Kind **morgens** wecken möchtest, oder es schlafen lassen möchtest, hängt davon ab, ob du ein gutes Gespür dafür hast, wann dein Kind müde ist und ein Schläfchen benötigt. Wenn du noch unsicher bist und noch nicht weißt, wann der richtige Zeitpunkt für ein Schläfchen ist, kannst du dein Kind morgens wecken und dich an einen Tagplan und/oder den altersgerechten Wachzeiten orientieren.

Merke:

An manchen Tagen kann es auch mal abweichen, wenn es z.B. heiß draußen ist oder dein Kind viel erlebt hat.

Tipp für Kinder die in der KITA/im Kindergarten schlafen:

Immer nachfragen, wie lange und bis wann das Kind geschlafen hat und dann ab da rechnen.

Nachfolgend ein paar Beispiele, wie du mit Hilfe der Tagpläne die Schlafenszeiten findest, in denen dein Kind innerhalb von 10-20 Minuten einschlafen kann. (alles bis 30 Minuten ist aber auch völlig ok, wir Erwachsenen finden auch nicht immer direkt in den Schlaf 😊)

Wenn dein Kind **den 5. Lebensmonat** vollendet hat und bei einem Schläfchen länger schläft oder du es aktiv dazu bewegen kannst länger am Stück zu schlafen, kannst du auf 3 Tagschlafchen umstellen.

Vormittag und Nachmittag kurz, Mittagsschlaf lang. So kannst du dich an den Schlafenszeiten in der Tabelle "entlanghangeln."

Von 3 auf 2 Schläfchen umstellen:

Meine Empfehlung, erstmal ein Protokoll führen und schauen, ob mind. 50% der Tage weniger Schläfchen als sonst gemacht wurden.

Dann erstmal bei 3 Schläfchen belassen, den letzten Schlaf aber kürzen und als Powernap anbieten.

Schauen, wie das Kind darauf reagiert und erst dann umstellen, wenn es gut angenommen wird.

Bitte hier nicht nur am Alter, sondern auch immer am Kind orientieren.

Wenn dein Kind **ca. 10-12 Monate** ist und du auf 2 Schläfchen umstellst, kannst du das Kind zur ersten Schlafenszeit laut Tagplan hinlegen und dann kommt es darauf an, wie lang dein Kind geschlafen hat.

Kurzes Schläfchen (35-60 Minuten): z.B. 3 Stunden Wachzeit zwischen 1. und 2. Schläfchen

Langes Schläfchen (min. 1 Stunde): Dann sollte der zweite Tagschlaf laut Tabelle gut passen, wenn es nicht passt und du merkst, dein Kind braucht viel länger als 10-20 Minuten zum Einschlafen, kann es sein dass dein Kind zu wenig Schlafdruck aufgebaut hat und du das 2. Schläfchen und damit auch den Abendschlaf etwas später anbietest. Dann sollte die abendliche Schlafenszeit auch wieder gut funktionieren, falls nicht, kannst du auch hier etwas anpassen und nach hinten verschieben.

Merke:

Wenn dein Kind tagsüber viel geschlafen hat, schiebe die Bettzeit etwas nach hinten.
Wenn es schlechter geschlafen hat, kannst du die Bettzeit etwas nach vorne ziehen.

Von 2 auf 1 Schläfchen umstellen:

Kinder **ab 15-18 Monate** schlafen nur einmal am Tag, manche Babys stellen auch früher um, gerade wenn du merkst, dass zwei Schläfchen nicht mehr passen und das Einschlafen ein Kampf ist.

Die Umstellung auf einen Tagschlaf kann 1-2 Wochen dauern.

Das Schläfchen sollte 1,5 Stunden gehen, je länger desto besser.

Schaue dazu gerne in die Tabelle.

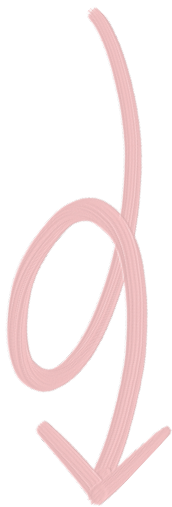
Das Schläfchen kannst du bis zum 3. oder 4. Geburtstag bestehen lassen.

Schaue auch gerne nochmal in die Tabelle oder nimm einen Tagplan zur Hand, sodass du die idealen Schlafenszeiten findest.

Die jeweiligen Tagpläne findest du auf den folgenden Seiten.

Möglichkeit Nr. 3 erkläre ich dir nach den Tagplänen...

...dort findest du auch "Häufig gestellte Fragen"...und die Vorlage für das Schlafprotokoll



Tagplan Übersicht

4 Monate

Schlafzeiten bei 4 Tagschläpfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
Tagschlaf Nr. 2	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
Tagschlaf Nr. 3	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30
Tagschlaf Nr. 4	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
Bettzeit	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30

Schlafzeiten bei 3 Tagschläpfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30
Tagschlaf Nr. 2	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
Tagschlaf Nr. 3	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
Bettzeit	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30

Tagplan Übersicht

5-6 Monate

Schlafzeiten bei 4 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
Tagschlaf Nr. 2	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
Tagschlaf Nr. 3	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Tagschlaf Nr. 4	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30
Bettzeit	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00

Schlafzeiten bei 3 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30
Tagschlaf Nr. 2	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
Tagschlaf Nr. 3	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
Bettzeit	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30

Tagplan Übersicht

7 Monate

Schlafzeiten bei 4 Tagschläpfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	7:00	7:30	8:00	8:30	09:00	9:30	10:00	10:30
Tagschlaf Nr. 2	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30
Tagschlaf Nr. 3	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Tagschlaf Nr. 4	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
Bettzeit	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30

Schlafzeiten bei 3 Tagschläpfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30
Tagschlaf Nr. 2	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30
Tagschlaf Nr. 3	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
Bettzeit	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00

Tagplan Übersicht

8-9 Monate

Schlafzeiten bei 3 Tagschläpfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	7:00	7:30	8:00	8:30	09:00	9:30	10:00	10:30
Tagschlaf Nr. 2	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30
Tagschlaf Nr. 3	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30
Bettzeit	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30

Schlafzeiten bei 2 Tagschläpfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00
Tagschlaf Nr. 2	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30
Bettzeit	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30

Tagplan Übersicht

10-11 Monate

Schlafzeiten bei 2 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
Tagschlaf Nr. 2	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Bettzeit	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00

Schlafzeiten bei 1 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
Bettzeit	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00

Tagplan Übersicht

12 Monate

Schlafzeiten bei 2 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
Tagschlaf Nr. 2	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Bettzeit	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30

Schlafzeiten bei 1 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
Bettzeit	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00

Tagplan Übersicht

13 – 18 Monate

Schlafzeiten bei 2 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00
Tagschlaf Nr. 2	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Bettzeit	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30

Schlafzeiten bei 1 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
Bettzeit	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00

Tagplan Übersicht

19 – 23 Monate

Schlafzeiten bei 1 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
Bettzeit	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00

24 – 36 Monate

Schlafzeiten bei 1 Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Tagschlaf Nr. 1	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
Bettzeit	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00

Schlafzeiten ohne Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Mittags	Ruheinsel (etwas ruhiger & runterkommen-> lesen, malen etc. ca. 45-60 Minuten)							
Bettzeit	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30

Tagplan Übersicht

ab 36 Monate

Schlafzeiten ohne Tagschläfchen

Aufwachen	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30
Mittags	Ruheinsel (etwas ruhiger & runterkommen-> lesen, malen etc. ca. 45-60 Minuten)							
Bettzeit	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00

Quelle für Tagpläne: Ausbilderin Miriam Ende, meinbabyschlafcoaching. Diese sind aus der Zusammenarbeit mit über 3000 Familien entstanden.

Kommen wir nun zu Möglichkeit Nr. 3



Möglichkeit Nr. 3

Die 2-3-4 Regel

(nur geeignet für Kinder zwischen ca. 10-15 Monaten)

Viele Kinder kommen mit **festen Schlafenszeiten oder fest vorgegebenen Wachzeiten über den Tag** hinweg gut zurecht. Vielleicht hast du schon einmal von der **2-3-4-Regel** gehört:

- Das erste Schläfchen findet 2 Stunden nach dem Aufstehen statt,
- das zweite Schläfchen nach 3 Stunden Wachzeit,
- und am Abend geht es nach weiteren 4 Stunden Wachzeit ins Bett.

Diese Regel wird oft bei Kindern zwischen 10 und 15 Monaten angewendet, da die meisten Kinder in diesem Alter noch zwei Schläfchen machen. Für manche Familien funktioniert dieses Schema wunderbar, weil es einen **klaren Rahmen vorgibt** und den **Übergang zu einem geregelteren Schlafrhythmus** erleichtert.

Beispiele aus dem Alltag

- Dein Kind steht um 06:30 Uhr auf → 1. Schläfchen + 2h um 08:30 Uhr-09:30 Uhr, 2. Schläfchen + 3h um 12:30-14:30 Uhr, Nachtschlaf dann + 4h um 18:30 Uhr.
- An einem anderen Tag verschiebt sich das Aufstehen auf 07:30 Uhr → nach der 2-3-4-Regel wäre das letzte Schläfchen erst deutlich später und die Bettzeit am Abend rutscht eventuell Richtung 19:30 Uhr. Für manche Kinder passt das, für andere wird es viel zu spät.

Warum das nicht immer funktioniert

Nicht jedes Kind ist gleich. Manche schlafen morgens etwas länger, andere brauchen mittags kürzere Wachzeiten. Wenn du dich nur an festen Mustern wie 2-3-4 festhältst, kann es schnell passieren, dass dein Kind übermüdet ist oder überhaupt nicht müde genug.

Genau hier hilft dir die **Gesamtwachzeit (Möglichkeit Nr. 1)**: Sie gibt dir Orientierung für den gesamten Tag. Wenn du weißt, dass dein Kind z. B. 11 Stunden Gesamtwachzeit hat, dann spielt es keine so große Rolle, ob die erste Wachzeit mal 2,5 oder 3 Stunden dauert. Wichtig ist, dass am Ende die Summe stimmt.

Merke:

- Die 2-3-4-Regel kann für einen bestimmten Zeitraum (10-15 Monate, 2 Schläfchen) hilfreich sein.
- Aber Kinder entwickeln sich schnell, und feste Regeln passen nicht immer zu individuellen Bedürfnissen.
- ***Mit der Gesamtwachzeit bleibst du flexibel und kannst dich an den echten Signalen deines Kindes orientieren, statt an einer starren Vorgabe.***

Häufig gestellte Fragen:

Sollen Wachzeiten verlängert werden, damit man sich an die Zeiten im Tagplan hält?

(Betrifft Möglichkeit Nr. 2)

Nein, Wachzeiten bitte nicht „künstlich“ verlängern oder ausreizen, denn du würdest Gefahr laufen, dass dein Kind in die Übermüdung rutscht.

Biete immer wieder Pausen zum Auftanken/zur Regeneration an und orientiere dich an der Gesamtwachzeit deines Kindes. Tabellen können hilfreich sein & wenn ihr damit zurecht kommt ist alles super, aber wenn nicht, ist es auch immer wichtig auch auf sein Kind zu schauen und die individuelle Gesamtwachzeit (Möglichkeit 1) im Auge zu haben.

Tagpläne als Orientierung für feste Zeiten? Ja oder nein?

(Betrifft Möglichkeit Nr. 2)

Viele Kinder entwickeln einen festen Rhythmus wenn sie auf ca. 2 Tagschläfchen umgestellt haben. Also ca. ab dem 10.-12. Monat. Kinder unter 12 Monaten, die also mehr Tagschläfchen machen, schlafen oft unregelmäßiger.

Es kommt immer darauf an, wie die Nächte waren und wie dein Kind drauf ist.

Für viele Eltern sind Tagpläne hilfreich und sie können so einen Rhythmus einführen. Für andere klappt es besser, wenn sie sich an den Wachzeiten und der Gesamtwachzeit des Kindes orientieren.

Finde für dich heraus, was am besten zu euch passt, indem du ein Schlafprotokoll führst. Damit bekommst du nicht nur einen Überblick über eure Situation, sondern findest auch eure Gesamtwachzeit und die individuellen Wachzeiten heraus.

Welche Auswirkungen können Reize auf den Schlaf meines Kindes haben?

Das ist sehr individuell und es kommt darauf an, wie dein Kind Reize verarbeitet. Für manche Kinder sind es schon zu viele Reize, wenn Besuch da war. Achte also darauf, wie dein Kind mit Reizen umgeht und ob ihr mehr Pausen im Alltag benötigt, denn Reize und dessen Verarbeitung haben Einfluss auf die Schlafqualität.

Oft ist nämlich nicht Übermüdung der Grund für unruhige Nächte sondern viel mehr die individuelle Reizschwelle.

Viele Reize = Stress = Ausschüttung von Cortisol = unruhiger Nachtschlaf und lange Einschlafbegleitung

Beobachte dein Kind also ganz genau und schreibe dir auch auf, wie es nach bestimmten Situationen drauf ist und wie es auf unterschiedliche Reize reagiert. Wie sind die Nächte nach reizvollen Tagen? Definiere für euch, wo die individuelle Reizschwelle liegt.

Entscheide daraufhin, was euch nach Ereignissen oder reizvollen Situationen hilft und guttut.

Ich kann dir eine Ruheinsel wärmstens ans Herz legen, hier kommt ihr gemeinsam zur Ruhe und verbringt eine Zeit der Entspannung. Dabei geht es primär nicht um ein schöne geschmücktes Zelt oder eine gemütliche eingerichtete Ecke, sondern darum, dass die Ruheinsel ein fester Ort bei euch Zuhause ist, möglichst reizarm ist und sich nicht dort befindet, wo das Kind schläft.

Auch für das emotionale Gleichgewicht, ist es hilfreich Ruheinseln in den Alltag zu integrieren, so kannst du die Gedächtnisleistung, die Lernmotivation, das soziale Verhalten und das allgemeine Wohlbefinden deines Kindes unterstützen. Ein ausgewogenes Maß an Ruhe und Aktivität ist hierbei der Schlüssel.

Tipp:

Senke den Cortisolspiegel beim Kuscheln und durch aktive Co-Regulation.

Wenn wir Nähe und damit Co-Regulation schenken, wird Oxytocin ausgeschüttet, welches den Cortisolspiegel sinken lässt.

Unsere Einschlafbegleitung dauert trotz Einhaltung der Gesamtwachzeit sehr lang – woran liegt das?

(Betrifft Möglichkeit Nr. 1)

Es gibt viele mögliche Gründe für eine lange Einschlafbegleitung, zum Beispiel eine unpassende Abendroutine oder eine Einschlafhilfe, die nicht optimal funktioniert. Wichtig ist auch, dass du die Einschlafbegleitung immer zur Wachzeit dazurechnest. Die Gesamtwachzeit endet erst dann, wenn dein Kind tatsächlich schläft.

Wenn die GWZ also jeden Tag ungefähr passt (+/- 30 Minuten), dein Kind aber trotzdem regelmäßig sehr lange zum Einschlafen braucht, ist das oft ein Zeichen dafür, dass ihr zum Beispiel zu früh mit der Begleitung begonnen habt oder dass die Berechnung der Gesamtwachzeit noch nicht ganz stimmig ist.

Gründe für veränderte Gesamtwachzeiten

(Betrifft Möglichkeit Nr. 1)

- Ungewöhnlich Kurze Schläfchen → weniger Schlafdruck abgebaut, nachfolgende Wachzeit kürzer. Bei nur einem Schläfchen oder mehreren kurzen Schläfchen geht dein Kind meist früher ins Bett.
- Ungewöhnlich Lange Schläfchen → mehr Schlafdruck abgebaut, dadurch verlängert sich oft die Gesamtwachzeit. Gründe für langes Schlafen unbedingt beachten.
- Krankheit, Zähne, Impfung → Kind fühlt sich nicht wohl → Gesamtwachzeit wird kürzer. Schlaf zulassen, der Körper braucht Erholung.
- Reize → je nach Kind und Tagesablauf unterschiedliche Auswirkungen. Nach einem Spieltreffen oft kürzere GWZ, nach einem ruhigen Tag zuhause eher längere.
- Hitze → höhere körperliche Belastung → höheres Ruhebedürfnis → GWZ verkürzt sich. Nächte sind oft unruhiger.
- Eingewöhnung → viele neue Eindrücke → kann zu mehr oder weniger Schlaf führen. Keine pauschale Regel, wichtig sind Pausen und Unterstützung bei der Reizverarbeitung.

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 das E-Book gefallen?

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

Wenn du bei diesem Thema **Unterstützung benötigst**, generell
eure Schlafsituation verändern oder endlich **Klarheit** in eure
Schlafsituation bringen möchtest,
dann profitiere von meinen **Intensivkursen**.

**Mehr über die Kurse
erfahren**



♥ Wirf gern einen Blick auf **meine anderen Angebote**.
Es gibt viele Möglichkeiten,
wie ich dich unterstützen kann.

www.christinditavi.de

Zur Website



Ich wünsche Euch alles Gute!

Christin ♥

Schlafprotokoll

*Zeichenerklärung auf Seite 2

Heutiges Datum

Geburtsdatum Kind

Aktuelles Alter Kind

Name Kind



Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >																								
Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >																								
Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >																								
Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >																								
Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >																								
Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >																								
Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >																								

Beispiel:

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00
Datum der Beobachtung																								
Genaue Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >	10:45 Uhr 15 Min. 15:30 Uhr 5 Min. 20:00 Uhr 40 Min. 00:00 Uhr 15 Min.																							

Zeichenerklärung		Ein Zeitfenster sind immer 15 Minuten, wenn sich mehrere Dinge in einem Zeitfenster abspielen, können auch mehrere Symbole eingetragen werden.
Kind ins Bett legen (Bettzeit)	>	
Schlafen		
Wachphase		(freilassen)
Quengeln	~	
Weinen/Schreien	X	
Stillen/Flasche	▼	
Nuckeln	Δ	