

WIE DEIN VERHALTEN DAS EINSCHLAFEN DEINES KINDES ERLEICHTERT



Einschlafkämpfe sollen nicht sein...

Kennst du es auch? Dir graut es schon vor dem Abend, weil ihr regelmäßig Theater beim Einschlafen habt? Es dauert ewig und dein Kind weint dabei auch sehr oft? Die Ursachen dafür sind häufig ganz individuell – genau so individuell wie unsere kleinen Wunder eben sind. Oftmals trägt aber auch das Verhalten von uns Eltern schon super viel dazu bei.

5 erste Tipps - zur direkten Umsetzung

- Routinen & Rituale
- volle Aufmerksamkeit am Abend
- selber herunterfahren
- Streitigkeiten meiden
- positives Herangehen deinerseits

#1 "Routinen & Rituale sind die Ankerpunkte des Menschen"



Euer Tagesablauf muss nicht strikt durchgetaktet sein, er sollte allerdings eine grobe Grundstruktur haben, auf die sich nicht nur dein Kind einstellen kann, sondern auch du. Denn das bringt auch dir mehr Routine und damit mehr Ruhe und Gelassenheit, die sich auf dein Kind überträgt. Achte mal gezielt darauf, wie viel Routine ihr in eurem Alltag habt und was sich möglicherweise noch optimieren lässt.

#2 "Schenke deinem Kind am Abend die volle Aufmerksamkeit"

Gerade wenn dein kleiner Schatz schon fremd betreut wird, ist es umso wichtiger gemeinsame Zeit zu verbringen. Dein Kind muss Mama/Papa nachtanken und hat deine volle Aufmerksamkeit verdient. Nimm dir die Zeit und sei auch mit deinen Gedanken voll anwesend. Stelle Fragen und zeige damit aktiv dein Interesse an den Erlebnissen deines Kindes. Auch wenn du dein Kind noch selber betreust ist die gemeinsame Zeit am Abend wichtig, denn es hat super viele neue Dinge (mit dir) erlebt. Sprecht nochmal euren Tag durch, um der nächtlichen Verarbeitung etwas vorzugreifen. Das funktioniert auch schon sehr gut mit den aller kleinsten Babys, denn sie verstehen mehr als wir ahnen und lieben Mamas/Papas Stimme.



#3 "Zeige deinem Kind, dass auch du müde wirst"



Unsere Kinder spiegeln unsere Emotionen wider. Wenn du dir deine Müdigkeit eingestehst, dann kann sich auch dein Kind seiner Müdigkeit hingeben. Wenn du allerdings total beschäftigt oder gar gestresst bist und noch schnell aufräumst oder nebenbei die Nachrichten auf deinem Smartphone checkst, fährst du nicht runter. Räume nach dem Abendessen nur das Nötigste auf und lass den Haushalt Haushalt sein. Lege dein Handy beiseite und fahre selber herunter. Spiele noch etwas ruhiges mit deinem Kind oder lest gemeinsam ein Buch.

#4 "Vermeidet Streitigkeiten und schlechte Laune"

Du tauschst dich beim Abendessen mit deinem Partner aus. Ihr erzählt von eurem Tag, von den Erlebnissen auf der Arbeit. Da ist nicht immer alles super gelaufen, also kommen schnell die negativen Emotionen hoch. Oder ihr habt eine Auseinandersetzung, die ihr vor eurem Kind zwar nicht auf den Tisch bringen möchtet, die aber dennoch spürbar ist. Unsere Kinder haben ganz feine Antennen für unsere Emotionen und merken sofort, wenn negative Schwingungen in der Luft liegen. Versucht eure gemeinsame Abendzeit so harmonisch wie möglich zu gestalten.



#5 „Bring dein Kind ohne negative Vorahnung und ohne abendliche To-do-Liste ins Bett.“



Bringe dein Kind ganz überzeugt ins Bett – ohne schon vorher darüber nachzudenken, wie lange es heute möglicherweise wieder dauern wird. Wenn du dir vorab einredest, dass es wieder die reinste Katastrophe wird, dann wird es das auch. Auch deine lange To-do-Liste für den Abend schwebt dir negativ im Hinterkopf mit, denn sie macht dich ungeduldig. Dein Kind spürt deine negative und ungeduldige innere Haltung und spiegelt es genauso wider. Gehe gleich heute Abend mit einem positiven Gedanken an das zu-Bett-bringen und nimm dir für den Abend einfach nichts mehr vor. Das Aufräumen der Küche kann ausnahmsweise mal bis Morgen warten oder wird vielleicht sogar von deinem Partner übernommen.

Wer bin ich & was ist meine Vision?

Mein Name ist Nicole Willms - Die Schlummerfee
Ich bin selber Mama von zwei Jungs (*2018 und 2021). Als Schlafcoach für Babys und Kleinkinder begleite ich Familien wieder zu ruhigen Nächten, um das Eltern-sein in vollen Zügen genießen zu können.

Jedes Kind ist anders und benötigt daher seinen individuellen Weg, um sich seinen erholsamen Schlaf zu holen. Alles auf liebevoller und bedürfnisorientierter Art und Weise – so wie es zu Kind und Familie passt!



Weitere Angebote für dich:

Du bekommst nun regelmäßig meine "**Schlafpost**" in dein eMail-Postfach. Zunächst sogar eine ganze Reihe erster Tipps zur sofortigen Umsetzung.

Schau auch unbedingt in meiner Facebook-Gruppe "**Babyschlaf im ersten Jahr**" vorbei. Hier gibt es eine Menge Input rund um den Schlaf.

Du magst mehr über eine Zusammenarbeit im Coaching erfahren? Dann melde dich doch gleich für mein kostenfreies **Schlummergespräch** an.

Herzliche Grüße,
Nicole Willms



Impressum:

Daten gem. § 5 TMG:
Nicole Willms
Heeper Str. 59a
33818 Leopoldshöhe

Kontaktmöglichkeit:
kontakt@schlafeinbaby.de
www.schlafeinbaby.de

Fotonachweis: unsplash, Canva, Privat
Copyright: Nicole Willms, 2023