

Checkliste



Abendroutine und Einschlafritual

Nutze diese Checkliste, um herauszufinden, wie stimmig eure Abend- und Einschlafroutine schon ist und wo du mit kleinen Anpassungen mehr Ruhe schaffen kannst.

1. ABENDROUTINE

- ☐ Am Abend herrscht eine entspannende Atmosphäre.
- ☐ jeden Tag gleicher Start der Routine: z.B. (gemeinsames) Abendessen
- ☐ ruhige Aktivitäten: z.B. verbindende Spiele, Austausch über den Tag
- ☐ Körperpflege: Bad oder kurze Pflege, Zähne putzen, Schlafanzug anziehen
- ☐ Schlafraum vorbereiten: Licht abdunkeln, Bett gemütlich machen
- ☐ Bildschirme (Handy, Tablet, Fernseher) sind aus.
- ☐ Dem anderen Elternteil und Geschwistern „Gute Nacht“ sagen.
- ☐ Die Bezugsperson ist mit der Aufmerksamkeit beim Kind.

2. EINSCHLAFRITUAL

- ☐ Körperkontakt anbieten, z.B. auf dem Schoß, im Arm
- ☐ Mögliche Aktivitäten: Geschichte erzählen, Bilderbuch ansehen, Schlaflied singen, das Kind im Arm oder auf dem Schoß wiegen.
- ☐ Bei Bedarf und je nach Alter: Stillen, Flasche geben
- ☐ Klares Ende schaffen: Am Ende z.B. „Schlaf gut. Ich hab dich lieb.“ sagen.
- ☐ Der Ablauf ist jeden Abend gleich.
- ☐ Es herrscht eine schöne und ruhige Atmosphäre.
- ☐ Die Begleitperson ist mit voller Aufmerksamkeit beim Kind.
- ☐ Bildschirme sind ausgeschaltet.
- ☐ schwache Lichtquelle, z.B. Nachtlicht
- ☐ Kein Zeitdruck
- ☐ Das Einschlafritual ist vor dem Einschlafen beendet.



Du hast noch Fragen?

Wenn du **individuelle Fragen** hast und **persönliche Unterstützung** suchst, schreib mir gerne eine Nachricht oder vereinbare einen Termin für ein kostenloses Kennenlerngespräch ([hier klicken](#)). Ich freue mich, mehr über die Schlafsituation in deiner Familie zu erfahren.

Herzliche Grüße

Anke



Schlafcoaching
Anke Mayenberger



anke@schlafcoaching-mayenberger.de
www.schlafcoaching-mayenberger.de
02641 8096865 oder 017664143349