



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
- Schlafräum 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, Schlaflieder 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