

Mini-Coaching Baby-Schlaf

Die Mama
Akademie



Einschlafen. Durchschlafen.
Alleine Schlafen.

Schön, dass du hier bist 😊. Wir freuen uns riesig, dass du dich für unser Mini-Coaching entschieden hast.

Da wir dir nicht nur Wissen zur Verfügung stellen möchten, nehmen wir dich hier an die Hand und begleiten dich, damit du dein Ziel erreichst und dadurch dein Familienleben immer schöner und leichter wird.

Und weil Entscheidungen und unser Verhalten nur zu höchstens 5 % bewusst ablaufen, holen wir im ersten Schritt gleich dein Unterbewusstsein mit ins Boot. Denn das Unterbewusstsein beansprucht die anderen 95 % für sich. Was ist also näherliegend, als diese beiden Ebenen miteinander zu verbinden und so das Resultat zu erzielen, welches du dir wünschst.

Da das Unterbewusstsein inneren Vorstellungen folgt, brauchen wir ein Ziel, damit es sich auf den Weg machen kann. Viele Menschen nutzen die Macht des Unterbewusstseins leider eher zu ihrem Nachteil, indem sie immer über das reden, was sie nicht mehr möchten. Auch das macht innere Bilder und sorgt häufig dafür, dass sie dort bleiben wo sie sind anstatt durchs Ziel zu laufen. Du musst es dir ähnlich vorstellen wie bei einem Navigationsgerät. Ohne die Eingabe eines Ziels kann dich dein Navi nicht an den Ort navigieren an dem du ankommen willst. Du brauchst immer einen Startpunkt und eine Zieleingabe. Und der kürzeste Weg ist eine gerade zwischen diesen beiden Punkten.

Also lass uns starten :)!

Am besten, du machst es dir gemütlich, vielleicht mit einer Tasse Tee, damit du entspannt bist, denn dann kann dein Gehirn am besten denken und deine Wahrnehmung und Aufnahmefähigkeit wird weit und es wird dir leichter fallen dein inneres Navi einzustellen.

Dein Startpunkt:

Erst einmal legen wir gemeinsam fest, wo du gerade stehst. Dafür haben wir eine kleine Hilfestellung für dich vorbereitet.

Hier kannst du eintragen was noch nicht so gut und was schon gut funktioniert. Hier solltest du ehrlich zu dir selber sein und auch das aufschreiben, was dich nervt, auch wenn es andere als nicht so schlimm ansehen. Es geht ja schließlich um dein Leben 😊!

Das funktioniert schon super und kann so bleiben:	Hier gibt es noch Reibungspunkte oder Entwicklungspotential:

Dein Ziel:

Nachdem du aufgeschrieben hast, was schon super läuft und was du verändert haben möchtest, hast du dir bewusst gemacht wo du stehst - das ist super!

Und nun brauchen wir noch dein Wunsch oder Ziel für dieses Coaching, also das wo dein Weg hinführen soll. Auch hier geht es um dich und nicht darum was andere sagen oder für möglich halten. Es geht darum sich vorzustellen, wie es so richtig, richtig schön für dich und auch dein Kind wäre. Und was wäre dein Traumergebnis von diesem Coaching? Woran würdest du merken, dass dich dieses Coaching weiter gebracht hat?

Als kleine Hilfestellung kannst du dir in der vorherigen Tabelle nochmals ansehen, was dir noch nicht so gut gefällt und aufschreiben, was du stattdessen möchtest.

Ist dir der Schritt noch zu groß aufzuschreiben wie es in perfekt wäre, dann fang einfach mit dem Satz an: „*Es wäre schön wenn....*“. Dann wird dir bestimmt schon Einiges einfallen, was du aufschreiben kannst.

Aber Achtung, hier gibt es noch ein paar kleine Regeln, die du beachten solltest, wenn du deine Ziele aufschreibst:

- Formuliere dein Ziel positiv. Dein Unterbewusstsein kann Negationen nicht verarbeiten und daher vermeide Verneinungen wie „nicht“, „kein/keine“ oder „ohne“.
- Schreib dein Ziel immer so auf, als wenn du es bereits erreicht hast. Denn dann wird dein Unterbewusstsein ein klares Bild vom Ergebnis haben und kann sich schnell auf den Weg machen es zu erreichen.
- Angenommen, dein Problem ist bereits gelöst: Schreib auf, wie du dich dann fühlst, was dann für dich und/oder für dein Kind möglich ist und was dann in deinem Familienleben anders ist.

Hier ist nun deine Hilfestellung um dein Ziel festzulegen:

Und denke daran, auch hier geht es um dich und deine Familie, also darum, was du dir wünschst. Du musst auch noch nicht wissen, wie du es erreichst und darfst daher groß träumen wenn du magst.

Das wünsche ich mir von Herzen: (Es wäre schön wenn.....)	So fühle ich mich, sobald ich es erreicht habe. Das wird alles möglich, sobald ich es erreicht habe. Das ist anders, sobald ich es erreicht habe.

Ein paar Infos vorab

Wir sind der Meinung, dass jedes Kind und jede Familie individuell ist. Deswegen wirst du hier keine Tabellen finden, in denen steht, wie lange dein Kind in welchem Alter schlafen sollte. Denn früher oder später wird jedes Kind mal aus der Norm fallen. Sei in Kontakt mit deinem Kind und finde heraus, was für euch wichtig ist. Das ist eine viel bessere Grundlage, als darauf zu hören, was dein Kind in welchem Alter können sollte oder nicht können sollte. Wenn du in Verbindung mit deinem Kind bist, wirst du merken, wenn du es damit überforderst, dass es schon alleine schlafen soll oder wenn es nach einer Entwicklungsphase weniger Schlaf braucht als vorher. Und dann ist es auch vollkommen egal, ob dein Kind mit 2 Jahren bei euch im Bett schläft oder in seinem eigenen Zimmer.

Das Bedürfnis nach Schlaf kann von Tag zu Tag schwanken:

Aufregung, Entwicklungsschritte, Zahnen, ein voller oder ruhiger Tagesablauf, Ernährung, deine eigene Stimmung,... all das kann schonmal zu mehr oder weniger Schlaf oder mehr oder weniger Müdigkeit führen.

Du kennst den Tag und den Entwicklungsstand deines Babys, also kannst du gut abschätzen, warum es heute für dein Kleines vielleicht etwas schwerer ist, in den Schlaf zu finden als gestern. Und du kannst abschätzen, warum es ganz viele Kuscheleinheiten braucht, oder warum es auf einmal anscheinend nicht müde zu kriegen ist, während es gestern stundenlang geschlafen hat. Sei einfach achtsam und falls dir irgendetwas komisch vorkommt, dann sprich ruhig mit deiner Hebamme oder deinem Arzt darüber.

Hab Verständnis

Dein Baby braucht dich. Es ist 9 Monate lang in deinem Bauch immer mit dir zusammen eingeschlafen. Du kannst dein Baby nicht damit verwöhnen, bei ihm zu sein, wenn es schlafen will. Je du jetzt sein Bedürfnis nach Nähe erfüllst (besonders im 1. Jahr), desto leichter wird es für dein Kind, sich später von dir zu lösen und die Welt auch mal alleine zu erkunden.

Disclaimer

Wir gehen davon aus, dass dein Baby gesund ist. Im Zweifelsfall sprich mit deinem Arzt oder deiner Hebamme.

Und jetzt geht es los und wir beantworten dir ein paar wichtige Fragen rund um das Thema Baby-Schlaf.

Die kleine Baby-Schlaf-Fibel

Braucht ein Baby oder Kleinkind einen Schlafplan?

Nein. Man liest immer wieder, dass Kinder feste Strukturen und deswegen auch feste Schlafzeiten brauchen. Doch eine Struktur bekommt dein Baby durch deine Klarheit und Sicherheit. Dein Kind stellt vom ersten Tag in deinem Bauch eine wichtige Frage: *Mama, wie funktioniert (deine) Welt?* Der Mensch ist das anpassungsfähigste Lebewesen der Erde. Wir werden mit den wenigsten festgeschriebenen Vernetzungen im Gehirn geboren und haben das größte Potential diese Verknüpfungen perfekt an unsere Umwelt anzupassen.

Wenn du einen sehr geregelten Tagesablauf hast, wird sich dein Kind darauf einstellen und irgendwann wahrscheinlich den Schlaf pünktlich zur selben Uhrzeit einzufordern. Auch wenn der Tagesablauf ausnahmsweise einmal etwas anders sein sollte. Manchen Eltern hilft diese Verlässlichkeit in ihrem Alltag und sie planen gerne ihren Tagesablauf nach den Schlafphasen des Kindes. Da sich das Schlafverhalten von kleinen Kindern immer wieder ändert, darf sich der Schlafplan immer wieder anpassen.

Wenn dein Tagesablauf jedoch eher spontan ist oder von Tag zu Tag anders, dann stellt sich dein Kind auch auf diese Spontanität ein. Es lernt zu schlafen, wenn es müde ist. Das kann im Auto, auf dem Arm, auf dem Sofa deiner Freundin oder auf einer Geburtstagsfeier im Kinderwagen sein. Dafür ist es vielleicht nicht immer so gut planbar, wann und wie lange das Kind schläft.

Die wichtigste Frage ist: Welcher Typ bist du?

Du lebst mit deinem Kind zusammen. Worauf soll sich dein Kind einstellen? Wir können nicht sagen, was besser oder schlechter ist. Eine Mutter, die gerne einen freien Tagesablauf genießt, mag sich mit einem Schlafplan sehr eingeengt fühlen und viel mehr Stress als nötig empfinden. Aber vielleicht hält sie sich daran, weil sie irgendwo gehört hat, dass Kinder unbedingt Struktur und verlässliche Schlafzeiten brauchen, obwohl es gar nicht in die Familie passt.

Eine andere Mutter braucht in ihrem Tagesablauf vielleicht die Verlässlichkeit, dass ihr Kind gegen 13 Uhr schläft, damit sie Zeit für sich hat und sie ist auch bereit ihren Tagesplan darauf einzustellen und Verabredungen um die Schlafzeiten ihres Kindes herum zu legen.

Wichtig ist, dass du erkennst, dass weder das eine noch das andere der richtige Weg ist. Der richtige Weg ist der, der für eure Familie am besten ist.

Natürlich achtest du trotzdem darauf, dass dein Kind genug Schlaf bekommt und du nicht andauernd mit ihm die Nacht durch Party machst ;). Aber ich glaube das versteht sich von selbst. :)

Muss man seinen Alltag nach dem Schlaf des Babys richten?

Da spielt ein bisschen die Entscheidung aus der ersten Frage mit rein. Wenn dein Leben recht spontan ist, kann es passieren, dass dein Kind im Auto einschläft und noch nicht ausgeschlafen ist, wenn ihr zu Hause seid. Oder es schläft auf deinem Arm ein, kurz bevor ihr losmüsst. Manchmal klappen die Übergänge, wenn du versuchst das Kind schlafend von einem Ort zum anderen zu bringen. Manchmal nicht. Manchmal wird es nach dem Aufwachen gut drauf sein, manchmal noch müde, ohne wieder einschlafen zu wollen. Das ist alles ok - solange du es deinem Kind nicht zum Vorwurf machst, wenn es dann abends nicht „pünktlich“ schläft oder quengelig ist, weil es zu früh aufgewacht ist. Das wird nicht immer so passieren. Aber wenn es passiert, erkenne, dass du einen Anteil daran hast und es nicht böse Absicht deines Kindes ist.

Du solltest trotzdem immer, wenn du die Entscheidungsmöglichkeit hast, dafür sorgen, dass dein Kind den Schlaf bekommt, den es braucht. Schlaf ist wichtig für dein Baby!

Kann man vermeiden, dass das Baby nur mit stillen einschläft?

Für manche Mütter wird es irgendwann sehr anstrengend, wenn ihr Baby nur noch beim Stillen einschlafen will. Man nennt das eine Schlaf-Verknüpfung oder auch Schlaf-Anker. Wir alle haben solche Schlaf-Anker. Manche Leute brauchen unbedingt ihr Kopfkissen, sonst können sie nicht schlafen. Andere hören zum Einschlafen ein Hörspiel, können nicht auf zu harten oder zu weichen Matratzen schlafen, brauchen absolute Ruhe, brauchen totale Dunkelheit, können nicht ohne Decke schlafen,... Das gleiche kann ein Baby mit stillen haben. Das ist natürlich ungünstig, wenn das Kind mal ohne die Mama einschlafen soll.

Lässt sich also vermeiden, dass ein Baby stillen mit einschlafen verknüpft?

Wenn du dein Baby voll stillst (was die absolute Empfehlung ist, wenn es dir möglich ist), dann lässt sich das wahrscheinlich nicht vermeiden. Es ist etwas ganz natürliches.

Ein Baby trinkt viel und schläft viel und deswegen schläft es auch oft beim Trinken ein. Damit entsteht die Verknüpfung. Es ist also nicht schlimm, sondern ganz normal und es ist eine sichere und wunderschöne, kuschelige Art für das Baby einzuschlafen. Und jedes Kind kann neue Schlaf-Anker lernen.

Wenn du merkst, dass du dir wieder etwas mehr Freiheit wünschst, dann kannst du deinem Kind helfen, neue Schlafhilfen als Alternativen zu finden:

Vielleicht schläft es:

- bei Oma oder Papa auf dem Arm
- in der Karre beim Spazieren gehen
- im Tagebuch
- im Auto
- während du ein Lied singst
- ...

Freu dich über jedes Mal, wenn dein Baby anders einschläft als beim Stillen. Und biete deinem Kind ruhig immer mal wieder Alternativen an. Bloß alleine schreien lassen sollte niemals eine Alternative sein, denn das schadet dem Urvertrauen deines Babys.

Im Notfall kannst du ja immer noch mit stillen helfen. Es ist auch möglich solche Anker bewusst aufzubauen. Da es dazu ein bisschen Hintergrundwissen zu wissen gibt, machen wir das in unserem Kurs. Denn Anker haben wir nicht nur mit Schlafen sondern auch mit Konzentration, Freude, Geborgenheit, Essen,...

Mach dir bewusst, dass es vollkommen natürlich ist, ein Kind noch mit 3 Jahren in den Schlaf zu stillen. Das nimmt dir den Druck. Heutzutage ist es ja fast schon außergewöhnlich, wenn ein Kind nach dem 6. Monat noch gestillt wird. Lass dich davon jedoch nicht stressen. Kinder 2-3 Jahre zu stillen auch wenn sie schon selber Essen ist absolut natürlich und hat keine Nachteile sondern sogar Vorteile für dein Kind. Du solltest entscheiden, was für euch am besten ist. Wir wollen dir nicht sagen, dass du unbedingt so lange stillen musst. Du brauchst dir nicht den Druck machen, dass dein Baby mit 6 Monaten bereits ohne stillen einschlafen muss.

Kann man Ablegen üben?

Ja, man kann ablegen üben. Allerdings sollte man wissen, dass jedes Kind anders ist und auch andere Bedürfnisse hat. Es gibt manche Babys, die ein sehr starkes Bedürfnis nach

Körpernähe kommunizieren und andere Babys, die sich von Anfang an problemlos ablegen lassen.

Ein Baby, das ohne Körperkontakt sofort anfängt zu schreien, sollte auf keinen Fall mit der Strategie „schreien lassen“ dahin trainiert werden, alleine zu liegen und zu schlafen. Babys brauchen den Körperkontakt und ein Baby schreien zu lassen ist ein großer Vertrauensbruch für das Kind.

Übt das Ablegen in ganz ganz kleinen Schritten.

Vielleicht kannst du morgens schonmal alleine aufstehen und etwas aus dem Wohnzimmer holen, bevor du dein Baby aus dem Familienbett holst. Verspricht deinem Baby, dass du gleich wieder da bist. Es versteht schon viel mehr, als die meisten denken. Und dann nimm es hoch, BEVOR es anfängt zu schreien, damit es lernt, dass es auch ohne auf sich aufmerksam machen zu müssen, wieder Körperkontakt bekommt. Dafür zu sorgen, nicht alleine zu sein, ist eine Überlebensstrategie der Kleinen, die in Urzeiten dafür gesorgt hat, dass sie nicht vergessen wurden.

Selbst wenn es am Anfang nur 30 sek sind, in denen dein Baby in Ruhe ohne Körperkontakt liegt – wenn du es hochnimmst, bevor es beginnt zu schreien, stärkst du das Vertrauen und kannst die Zeit, in der sich dein Kind ablegen lässt, langsam verlängern. Hab Geduld.

Bei Babys, die sich leicht ablegen lassen, sollte man sich nicht dazu verleiten lassen, zu glauben, dass sie weniger Körperkontakt brauchen. Besonders in den ersten Monaten ist Körperkontakt für JEDES Baby enorm wichtig für die Entwicklung – unabhängig davon, ob es das kommuniziert oder nicht.

Muss ein Baby schon früh lernen im eigenen Bett zu schlafen

Wenn wir uns Babys in der Steinzeit anschauen, dann ist es ganz klar, dass Babys am sichersten und am besten direkt bei ihrer Mutter schlafen. Auch wenn das in vielen Krankenhäusern heutzutage nach der Geburt anders kommuniziert wird, so ist es doch das natürlichste der Welt. Und es hat viele Vorteile.

- Die Mutter reguliert die Temperatur des Babys. Ihr Schlafrhythmus passt sich an ihr Baby an, sodass sie wach wird, sobald ihr Baby wach wird, auch ohne dass es schreien muss.
- Das Baby kann an die Brust, wann immer es etwas braucht.
- Die Bindung wird verstärkt.

- Es werden haufenweise Kuschelhormone ausgeschüttet.
- Dein Baby kennt deinen Geruch, deinen Herzschlag und deinen Atemrhythmus aus deinem Bauch und fühlt sich deshalb geborgen.
- Außerdem hilfst du deinem Kind mit deiner Bindung, seine Emotionen zu regulieren. Denn am Anfang seines Lebens kann ein Baby all die vielen neuen Emotionen noch nicht selbst regulieren. Das lernt es, durch den Kontakt zu dir und im Familienbett kann dein Baby so seinen Tag wunderbar verarbeiten.

Ok man merkt, wir sind Fans vom Familienbett :D.

Es gibt keine Notwendigkeit, dass ein Kind lernt möglichst früh im eigenen Bett zu schlafen.

Es kann sogar sein, dass Kinder, die früh alleine schlafen mussten, sich noch viel länger nachts ins Elternbett schleichen, auch wenn sie eigentlich schon im eigenen Zimmer schlafen.

Natürliches muss es auch hier immer für euch als Familie passen. Wenn es für euch zu viel Stress bedeutet, dann kann dein Baby von den Vorteilen nicht profitieren.

Bedenke, dass dein Baby in der Anfangszeit höchstwahrscheinlich in der Nacht wach wird.

Je weiter du weg bist, desto länger brauchst du, um bei deinem Kind zu sein und je länger dein Kind schreien muss, desto schwieriger könnte es für dein Baby sein, wieder in den Schlaf zu finden - ebenso für dich, wenn du erst aufstehen und dein Baby tragen musst.

Schläft dein Baby bei dir, kannst du es direkt stillen, wenn es was zu essen braucht und ihr schläft dabei ganz in Ruhe ein. Mit der Zeit, wenn dein Baby lernt Schlafphasen zu verketteten, schläft es vielleicht sogar von alleine wieder ein, weil es merkt, dass du da bist und dass noch alles gut ist.

Natürlich ist ein Familienbett nur unter bestimmten Umständen sicher:

Es gilt absolutes Verbot von Alkohol, Zigaretten und Drogen. Selbst ein Glas Wein am Abend ist absolut tabu, denn es beeinflusst die Reaktionsfähigkeit und stört das Angleichen des Rhythmus von Mutter und Kind, der jedoch so wichtig ist, damit die Mutter merkt, wenn das Baby wach wird.

Es gibt Männer, deren Rhythmus sich ebenfalls auf das Kind einstellt. Andere Männer haben so einen tiefen Schlaf, dass sie nichts mitkriegen. Deswegen sollte im Zweifelsfall das Baby am Anfang eher auf der Seite der Mutter schlafen.

Änderungen des Schlafes um den 4. Monat herum - Wie lernt ein Baby, seine Schlafphasen zu verketteten?

Um den 4. Monat rum (kann früher oder später sein), passiert für dein Kind etwas spannendes: Vorher kannte es immer nur Tiefschlafphasen. Doch jetzt ändert sich sein Schlaf in den Rhythmus, den wir auch als Erwachsene kennen. Auf einmal kommt der REM-Schlaf mit dazu. Der REM-Schlaf ist nicht so tief und das Baby wacht leichter daraus auf. Es muss erst lernen aus dem REM-Schlaf wieder in eine neue Tiefschlafphase überzugehen, um längere Zeit am Stück zu schlafen. Deswegen kann es sein, dass dein Baby mit 4 Monaten auf einmal nicht mehr so gut schläft. Auch das ist ganz normal. Und dein Kind wird es lernen, die Schlafphasen zu verknüpfen.

Dein Baby darf jetzt lernen, aus einer Schlummerphase von alleine wieder in den Schlaf zu finden.

Du kannst nachts also einfach kurz abwarten und ausprobieren ob Körperkontakt ausreicht damit dein Baby wieder einschläft.

Mir war es immer wichtiger, dass wir nachts genug Schlaf bekommen (das ist für mich die oberste Regeln, denn unausgeschlafen in den Tag zu starten macht einfach keinen Spaß). Deswegen habe ich nachts im Zweifelsfall gestillt, sobald ich gemerkt habe, dass mein Sohn wieder wach wird. Tagsüber hatten wir genug Möglichkeiten, dass ich ihm helfen konnte, zu lernen, aus dem Halbschlaf in den Schlaf zu sinken, ohne stillen. Du kannst verschiedene Möglichkeiten anbieten: z.B. dein Baby stillen, bis es fast schläft und dann es langsam von der Brust lösen, sodass es das letzte bisschen Schlaf ganz von alleine schafft. Beobachte dein Baby, wenn es schläft und sei da, wenn es unruhiger wird und du siehst, dass sich die Augen schnell bewegen. Singe ein Einschlaflied, das es schon kennt, spiele seine Einschlafspieluhr, streichele es,...

Auch hier gilt wieder, freue dich, wenn es klappt. Und ärgere dich nicht, wenn es nicht klappt. Jeder Erfolg ist ein Lernerfolg für dein Baby und eine Erfahrung auf das es zurückgreifen kann. Und irgendwann merkst du, dass es auch nachts wieder besser schläft.

Wie lernt mein Kind ohne tragen einzuschlafen?

Ähnlich wie beim Stillen. Biete deinem Kind neue Optionen an. Schläft es auch in der Karre? Mit streicheln? Mit Spieluhr?

Mach dir bitte nicht den Stress, dass dein Baby unbedingt schon in den ersten Monaten lernen muss, alleine einzuschlafen. Es gibt Babys, die das machen. Wenn wir wieder in die Steinzeit zurück gehen, ist es für Babys jedoch nur von Nachteil alleine zu sein, denn dann sind sie Gefahren voll und ganz ausgeliefert. Und deswegen schreien sie, wenn sie sich alleingelassen fühlen. Und wenn es euch wichtig ist, dann seid liebevoll und klar auf eurem Weg und helft eurem Kind beim Lernen.

Wie kann ich meinem Baby beim Einschlafen helfen?

Am besten hilfst du deinem Baby beim Einschlafen, wenn du innerlich ruhig bist - auch wenn dein Baby schreit. Manche Babys mögen singen. Mach den Fernseher aus, pack das Handy weg. Abgesehen davon, dass die Ablenkung zu viel Input ist und dein Baby überladet, sorgen das blaue Licht der Geräte dafür, dass Melatonin (das Schlafhormon) abgebaut wird, weil der Körper denkt, dass Tag ist.

Je älter das Kind wird, desto mehr werden Aufregungen vor dem Schlafen das Einschlafen erschweren, weil dein Kind erst herunterfahren muss. Du wirst merken, wenn dein Kind aufmerksamer wird, was seine Umwelt angeht. Abends noch schnell einkaufen kann dann das Einschlafen für dein Kind etwas verzögern, weil es erst die neuen Eindrücke verarbeiten muss. Das heißt nicht, dass du gar nicht mehr abends einkaufen gehen darfst, du solltest dir nur bewusst sein, was für Auswirkungen das auf dein Kind haben kann. Deine innere Haltung ist jedoch für dein Baby am wichtigsten.

Schreien lassen - ja oder nein

Ein ganz lautes und entschiedenes NEIN. Lass dein Baby sich nicht in den Schlaf schreien. Babys, die dann aufhören zu schreien und von alleine einschlafen haben aus Erschöpfung resigniert und nicht gelernt alleine in den Schlaf zu finden.

Es geht nicht darum, wenn dein Baby auf deinem Arm schreit und du bei ihm bist. Babys schreien, wenn irgendwas im Ungleichgewicht ist. Solange es merkt, dass du bei ihm bist, ist alles gut. Aber lass es dann bitte nicht alleine.

Wenn ihr erschöpft seid, holt euch Hilfe. Es ist unnatürlich sich ganz alleine oder nur zu zweit um ein Baby zu kümmern. Jeder Mensch braucht Schlaf. Fragt Großeltern, Tanten, Freunde,... sie tragen dein Baby bestimmt gerne mal, wenn es Bauchweh hat oder Zähne kriegst, damit du dich ausruhen kannst. **Erschöpfung ist nicht der Normalzustand für**

Mütter. Wenn dein Alltag für dich erschöpfend ist, ist es an der Zeit, neue Lösungen zu finden. Genau deswegen gibt es unseren Kurs. Weil heutzutage die Erschöpfung leider schon für Normal gehalten wird, bevor ein Kind überhaupt da ist.

Alleine schlafen

Das langfristige Ziel ist, dass ein Kind lernt, alleine in seinem eigenen Zimmer zu schlafen. Auf dem Weg dahin gibt es für ein Kind viel zu lernen. Dafür darf es sich schonmal ein paar Jahre Zeit nehmen.

Du kannst deinem Kind und dir helfen, indem du schonmal kleine Schritte anbietest.

- Lege dein Baby zum Schlafen tagsüber in sein Zimmer.
- Lege es abends in sein Zimmer zum Schlafen und hol es in euer Bett, wenn ihr schlafen geht.
- Schlaf mit deinem Baby zusammen in seinem Zimmer.
- Hilf deinem Baby alleine wieder einzuschlafen, wenn es unruhiger im Schlaf wird.
- ...

Wie gehe ich mit Rückschritten um?

Mit Ruhe. Hab keine Angst, dass alles, was dein Kind bereits gelernt hat, wieder verloren ist. Kinder gehen manchmal ein paar Schritte zurück, um Anlauf zu nehmen, für einen großen Sprung nach vorne. Jede Erfahrung, die dein Kind gemacht hat, ist eine Erfahrung, auf die es zurückgreifen kann. Dein Kind verlernt nichts. Es muss sich vielleicht nur gerade auf etwas anderes konzentrieren.

Sei bei deinem Kind, vielleicht kannst du dann sogar erkennen, was der Auslöser war. Ist es krank, entwickelt es gerade eine neue Fähigkeit, hat sich in eurem Alltag etwas verändert, hat es etwas erlebt,...

Lass dich von Rückschritten nicht entmutigen - das ist das wichtigste. Jedes Kind lernt irgendwann alleine im eigenen Zimmer zu schlafen. Und wenn es mit Liebe begleitet wird, wird der Prozess für alle leichter.

Wie kann ich mein Kind in seiner Entwicklung unterstützen?

Wir wünschen uns, dass du nicht in die typischen Fallen tappst, in die Eltern oft unbewusst tappen - besonders dann, wenn am Anfang der Schlaf fehlt.

Lass uns hier mal kurz einen typisches Beispiel für einen Ablauf im Erziehungsalltag anschauen:

In der Schwangerschaft ist die Vorfreude groß. *„Das wird schon alles. Wir lassen es einfach auf uns zukommen. Vieles macht man ja auch intuitiv.“* Auf einmal ist das Kind da. Es ist neu. Es ist aufregend. Am Anfang klappt alles gut. Die Eltern finden mit dem Kind ihren gemeinsamen Rhythmus. Nach 4 Monaten fängt das Kind auf einmal an, nachts alle Stunde aufzuwachen. Die liebende Mutter stillt es jedes Mal, bis es wieder schläft. Die Phase wird schon irgendwann vorbei gehen. Aber sie geht nicht vorbei.

Für das Kind tut man es ja gerne. Alles: Hilfestellung geben, Förderspiele spielen, Betreuung organisieren - alles damit das Kind lernt, was es im Leben braucht. Anstrengend ist es schon. Natürlich. Immer mal wieder fliegen aus Frust Bauklötze durch die Gegend, wenn es mit dem Türmchen nicht so klappt. Papa ist zur Stelle und baut liebevoll den Turm wieder auf. *„Trotzphase. Auch die geht vorbei.“* Aber das tut sie nicht. Fehlende Frustrtoleranz heißt es. Die Erzieher wollen dann, dass das Kind lernt, nicht so bockig zu sein, weil es für den Krippenalltag „zu lebhaft“ ist. Und als Eltern muss man halt wissen, dass ein Kleinkind auch viel Arbeit ist und die ganze Aufmerksamkeit der Eltern braucht. Auch wenn es manchmal stressig ist, dann muss man halt Abstriche machen. Irgendwann kommt schon wieder eine Phase, in der Mama auch mal wieder Zeit für sich hat. Spätestens, wenn die Pubertät überstanden ist.

Klingt doch alles ganz normal? Das Leben mit Kind ist halt so?

Nein. Denn das sind die Fallen, in die viele Eltern tappen.

Von unseren Podcasthörern und Kursteilnehmern wissen wir, dass das nicht der Fall sein muss. Mit Hintergrundwissen darüber, wie ein Kind tickt, wie sich sein Gehirn entwickelt, wie es lernt und wie wir Erwachsenen mit unserem Verhalten ein Kind beeinflussen, lassen sich viele Probleme schon von vornherein vermeiden.

Dann bringen Kinder genau die Kraft und Leichtigkeit ins Leben, wie sich das viele Eltern wünschen, bevor sie der Alltag einholt. Die Partnerschaft wird mit jedem Tag schöner und verbundener. Du erblühst selbst und hast genügend Zeit für dich, um dich zu entfalten und Dinge zu tun, die dich inspirieren. Dein Kind hat ein tiefes Vertrauen zu dir und eine tiefe Verbundenheit. Es entwickelt sich auf gesunde Weise zu einer selbstbewussten, starken, zufriedenen Persönlichkeit mit Herz. Und das, weil es in jedem Alter genau das bekommt, was es braucht, um sich gesund zu entwickeln, intuitiv zu lernen, die Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu akzeptieren. Das stärkt sein Vertrauen in sich selbst.

Euer Alltag bleibt spannend, bereichernd, kreativ und inspirierend. Und es gibt keine Frage mehr, was ihr für Unternehmungen machen könnt, damit es deinem Kind nicht langweilig wird und es gut beschäftigt ist.

Eure Familie ist eine starke Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt, dass jeder das schönste Leben leben kann, das er sich vorstellen kann. Und du erlebst jeden Moment so intensiv, dass du nicht das Gefühl hast, dass das Leben so schnell vorbei zieht. Mit deinem eigenen Kind fühlst du dich jeden Tag jung und frisch und voller Energie und stellst immer wieder fest, wie jung du noch bist, wie begeisterungsfähig, verspielt, voller Fantasie, lebensfroh, im Moment verhaftet, zufrieden, kindlich und wie albern du sein kannst.

Wenn eine Stimme in dir sagt, dass du dir so ein Familienleben wünschst, dann warte nicht erst ein paar Jahre. Je früher du anfängst, Dinge anders zu machen als es heutzutage als „normal“ gilt, desto leichter lebst du ein Leben wie eben beschrieben mit deinem Kind.

Dann freuen wir uns riesig, dich in unserem [großen 1x1 der Kindererziehung](#) zu begleiten.

[Hier kannst du dazu kommen.](#)

Kindererziehung ist ein Kinderspiel, ein Ponyhof voller Möglichkeiten und eine Abenteuerreise. Also: Kofferpacken und los! ;)

Wow, nun hast du deinen Startpunkt und dein Ziel festgelegt und hast ganz viele Informationen von uns erhalten. Du hast Vorschläge bekommen, was du verändern kannst und wie so manches Verhalten entstehen kann.

Und nun kommt das Entscheidende:

Dein Handeln!

Denn Wissen ist das wichtigste und Handeln macht den Unterschied in deinem Familienleben. Und wie du bereits gelesen hast, folgt dein Unterbewusstsein inneren Bildern. Daher denk so viel wie möglich an dein Ziel und bade in dem Ergebnis als wenn es bereits erreicht ist. Erzähl nicht andauernd von den Dingen, die dich nerven oder die dir vielleicht jetzt noch Schwierigkeiten bereiten, sondern konzentriere dich auf das, was schon gut klappt (schreib ruhig auf, wenn wieder etwas wunderbar funktioniert hat).

Um ins Handeln zu kommen darfst du jetzt festlegen, was du ab heute anders machst und was du ausprobierst, um ans Ziel zu kommen.

Dafür haben wir noch eine ganz wichtige Information für dich:

Es gibt keine Fehler, sondern nur Feedback. Wenn etwas also nicht den gewünschten Erfolg bringt, dann probier etwas anderes aus. Manche Umstellungen benötigen ein bisschen Zeit, daher darfst du auch manche Dinge über einen etwas längeren Zeitraum ausprobieren. Hör dabei auch auf dein Herz 🧡.

Hier haben wir wieder eine Hilfestellung für dich vorbereitet:

Was mache ich ab heute anders? Was probiere ich aus um mein Ziel zu erreichen?	Was funktioniert bereits wunderbar?

Und damit du für dich reflektieren kannst, was du aus unserem Mini-Coaching mitgenommen hast, gibt es hier noch einen Platz für deine Notizen dazu:

Das habe ich aus dem Minicoaching mitgenommen: