

SCHLAFACOACHING FÜR
BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

Nur mit Liebe



WORKBOOK

zur Protokollauswertung

Hinweise

zur Protokollauswertung

- ➡ Bitte sende das ausgefüllte Workbook direkt nach dem Ausfüllen per Mail an anfragen@nurmitliebe.com
- ➡ Fülle dieses Workbook am besten in einer “normalen” Woche aus, ich weiß es ist oft nicht einfach den kommenden Zähnen oder dem Schnupfen zu entfliehen, aber wenn dein Kind gerade akut zahnt oder krank ist, warte lieber noch ein paar Tage ab.
- ➡ Bitte gib mir zu eurer Schlafsituation so detaillierte Infos wie du nur kannst, auch was auf den ersten Blick für euch Eltern vielleicht erstmal “unwichtig” ist -kann für mich eine Bedeutung haben.
- ➡ Bitte schick mir die Datei in einem wieder zurück - einzelne Blätter muss ich leider wieder zurückschicken.



Erzähl mir von deinem Baby...

Name:

Geburtstag:

Alter:

War dein Baby ein Frühchen?

Hat es Geschwister?



Ich habe ein paar Fragen an dich...

1 BESCHREIBE DEINE SCHLAFSITUATION IN 5 WORTEN

2 WIE GEHT ES DIR IM MOMENT?

3 WAS GLAUBST DU: WO KÖNNTE EUER THEMA LIEGEN?

4 WIE SIEHT DEINE IDEALE SCHLAFSITUATION AUS?

5 WIE ENTSCHEIDEST DU, OB UND WANN DU DEINEM
KIND EIN SCHLAFANGEBOT UNTERBREITEST?

6 WIE SIEHT EURE EINSCHLAFBEGLEITUNG TAGSÜBER
AUS? (ABLAUF, DAUER)

7 WIE SIEHT EURE EINSCHLAFBEGLEITUNG ABENDS
AUS? (ABLAUF, DAUER)

8 WIE IST DEIN KIND TAGSÜBER DRAUF? GLAUBST
DU ES IST AUSGERUHT ODER MÜDE?

9 WAS MÖCHTEST DU MIR NOCH MITTEILEN?

10 WAS DENKST DU, WIE LANGE SCHAFFT DEIN KIND
WACH ZU BLEIBEN?

1. Wachzeit

2. Wachzeit

3. Wachzeit

4. Wachzeit

11 HABT IHR EINEN BESTIMMTEN TAGESABLAUF IN
BEZUG AUF DIE SCHLÄFCHEN?
WO FINDEN DIESE MEISTENS STATT?

12 SIND DIE FESTE SCHLAFENSZEITEN ODER FESTE
WACHZEITEN LIEBER?



FESTE SCHLAFENSZEITEN



FESTE WACHZEITEN

Abendroutine

WANN UND WO BEGINNT IHR EURE ABENDROUTINE?

WIE IST EUER ABLAUF BEI DER ABENDROUTINE?

WER MACHT DIE ABENDROUTINE?

WIE EMPFINDEST DU DIE ABENDROUTINE?

Welche Müdigkeitsanzeichen hat dein Baby?

BEGINN DER
MÜDIGKEIT

MÜDE

ÜBERMÜDET

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEIN
KIND?

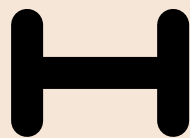
Deine Schlafprotokolle



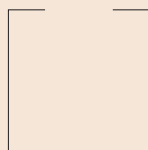
Damit ich die Schlafprotokolle genau auswerten kann, benutze folgende Zeichen:



Schlafphase



Wachphase während dem Schlafen



Leerlassen für Tagwachphasen



Einschlafbegleitung

Schreibe auch gerne die genauen Uhrzeiten dazu oder wenn ich sonst noch etwas wissen muss. Je ausführlicher das Protokoll ist, desto besser.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

HAST DU NOCH ANMERKUNGEN ZU
DEN PROTOKOLLEN?

Du kannst alles schaffen.
Glaub an euch.

