

## Schlaf Tipps: Kind will nicht alleine einschlafen



Ihr seid am Ende, weil ihr abends 1 Stunde neben eurem Kind liegt und dabei selbst super müde werdet? Und das seit Monaten? Ihr habt schon von anderen Kindern gehört, die alleine einschlafen, aber ihr seid fest davon überzeugt, dass euer Kind nicht ohne euch einschlafen kann? Dann helfen euch evtl. meine Tipps, eurem Kind beizubringen, dass es lernt im Bett allein einzuschlafen. Es richtet sich nur an die Eltern, die unzufrieden sind. Alle die gerne ihr Kind beim Einschlafen im Zimmer begleiten und es genießen können direkt wieder aufhören zu lesen 😊.

Ich war so gefangen in diesem Teufelskreis, seit Monaten, und ich war der festen Überzeugung, dass ich an der Situation nicht ändern könnte, aber es hat wirklich so super funktioniert und ihr schafft das mit Sicherheit auch! Überlegt euch was ihr in der Zeit alles machen könntet und nimmt diese Motivation mit, um es anzupacken!

Hier meine Tipps:

1. Ziel ist es, dass ihr vor der Zimmertür auf einem Stuhl sitzt und für euch der Feierabend beginnt. Wo ihr im Handy etwas lesen könnt, Fotos sortieren könnt, ein Hörbuch oder Podcast hört etc. Es wird sicher so sein, dass euer Kind noch 5-mal nach euch fragt oder noch mal aufsteht und ihr bringt das Kind immer wieder ins Bett zurück und deckt es zu. Aber ihr kehrt immer wieder auf euren Stuhl zurück. Wichtig ist, dass ihr euer Handy/ Kopfhörer/ Buch schon parat liegen habt, dann müsst ihr nach dem Verlassen des Kinderzimmers nicht noch lange danach suchen.
2. Das Kind gewöhnt sich superschnell daran. Erklärt, dass es euch zu eng im Zimmer ist und ihr Zeit für euch braucht. Und dass ihr immer wieder reinkommt, wenn das Kind nach euch ruft. Macht keine große Geschichte daraus, erklärt es beiläufig dem Kind. Es soll keine Angst bekommen, sondern es soll etwas ganz Normales sein, dass ihr jetzt mehr Platz benötigt.
3. Wenn euer Kind sehr wuselig ist, vor dem ins Bett bringen, kann es hilfreich sein, dass ihr euch zusammen mit dem Kind ins Bett legt und eine Gute Nacht Geschichte erzählt. Und sagt dazu, dass ihr eure Augen entspannen wollt und Dunkelheit benötigt. Eure Ruhe überträgt sich dann auch auf euer Kind, nach ein paar Minuten. Sagt eurem Kind, dass ihr auch müde seid und euch hinlegen wollt. Nach der Geschichte, könnt ihr direkt ein Hörbuch starten, so dass das Kind es auch schön findet im Bett zu liegen. Nach ein paar Minuten verlasst ihr das Kinderzimmer und setzt euch auf den Stuhl vor dem Zimmer.

4. Möchte das Kind, dass ihr unbedingt im Zimmer bleibt, dann könnt ihr sagen, dass ihr noch im Zimmer ein paar Minuten bleibt bzw. beim Kind in der Nähe und dann geht ihr nach 2 Minuten, ohne etwas zu sagen, aus dem Zimmer. Theoretisch könnt ihr das Ganze natürlich auch mit eurem Schlafzimmer machen, also wenn das Kind gewohnt ist, in eurem Bett zu schlafen, dann setzt ihr euch auf einen Stuhl vor eurem Schlafzimmer. Das Kind benötigt nur die Bestätigung, dass wenn es euch ruft, ihr sofort da seid! Das gibt dem Kind sehr viel Sicherheit und Geborgenheit. Für das Kind wäre es schlimmer, wenn ihr jeden Abend genervt neben eurem Kind liegt und 10-mal denkt: schlaf endlich ein. Das Kind spürt das und es ist viel besser ihr bringt eurem Kind bei, dass es allein noch ein Hörbuch hört/ alleine einschläft, und ihr in der Zeit gut gelaunt seid und auch tagsüber dadurch besser drauf seid!
5. Fragt das Kind nach euch, geht immer wieder fröhlich gelaunt rein und sagt: „ich decke dich nochmal zu, dann ist es schön gemütlich 😊“ und das macht ihr am ersten Abend ganz oft, und es wird mit der Zeit immer weniger. ABER ihr schlaft abends nicht mehr mit ein und habt Zeit ab 20 Uhr was für euch am Handy/ Buch zu lesen.
6. Wenn ihr merkt, dass es überhaupt nicht klappt, dann verschiebt ihr es auf den nächsten Abend. Sagt, dass ihr heute nochmal beim Kind bleibt und ab morgen mehr Platz benötigt. Es ist wie immer: Mit eurer Motivation/ positiven Einstellung schafft ihr es eine Situation zu verändern, auch wenn ihr vorher dachtet, das schaffen wir niemals!

Wenn ihr Fragen habt, kontaktiert mich sehr gerne! Ich kümmere mich ehrenamtlich und absolut kostenfrei um eure Anliegen. Oft hilft es eure Situation einmal kurz zu besprechen und dann geht ihr viel gestärkter an die Situation ran. [sabinewinkler@t-online.de](mailto:sabinewinkler@t-online.de)

Wir sind ein Wunder, also schaffen wir das auch.

Eure Sabine



[www.kinder-von-herzen-verstehen.de](http://www.kinder-von-herzen-verstehen.de)