

# MEIN PERSÖNLICHER SCHLAFPLAN FÜR MEIN BABY (VIER MONATE BIS ZWEI JAHRE ALT)

- Ich bin bereit.

Mein Baby ist alt genug, um ohne meine Hilfe durchzuschlafen. Es ist von seinen biologischen Voraussetzungen in der Lage, die ganze Nacht durchzuschlafen – und viele Babys tun dies auch. Das Durchschlafen wird meinem Baby ebenso gut tun wie mir. In der Übergangsphase werde ich nachts für mein Kind da sein und es beim Durchschlafen unterstützen. Ich möchte mein Kind nicht weinen oder schreien lassen – also bringe ich die nötige Geduld auf, die Veränderungen Schritt für Schritt herbeizuführen. Bald schon werden wir beide besser schlafen.



- Ich werde mein Kind darauf vorbereiten.

Mein Kind ist gesund.

Mein Kind isst tagsüber genug.

Der Schlafplatz meines Kindes ist gemütlich und einladend.

- Ich werde ein Zubettgeh-Ritual einführen.

So sieht unser abendlicher Ablauf aus:

Ungefähre Uhrzeit	Aktivität

- Ich werde mein Kind früh genug zu Bett bringen.

Mein Kind geht jetzt zu folgender Uhrzeit ins Bett:

.....

Unser Zubettgeh-Ritual beginnen wir nun um:

.....

- Ich werde tagsüber vorhersagbare, wenn auch flexible Abläufe einführen.

So sieht bei uns ein typischer Tagesablauf aus (tragen Sie die geplanten Aufwach-, Schlaf-, Essens- und Zubettgehzeiten oder andere Orientierungspunkte ein, die Ihnen bei der Planung des Tagesablaufs helfen könnten):

# MEIN PERSÖNLICHER SCHLAFPLAN FÜR MEIN BABY (VIER MONATE BIS ZWEI JAHRE ALT)

Ungefähre Uhrzeit	Aktivität

- Ich werde darauf achten, dass mein Kind tagsüber regelmäßig schläft.  
Zu folgenden Uhrzeiten wird mein Kind tagsüber schlummern:

.....

Ich werde auf folgende Anzeichen von Müdigkeit achten: Baby wird stiller, verliert das Interesse, bekommt einen glasigen Blick, reibt sich die Äuglein, wird weinerlich, gähnt. Sobald ich diese Anzeichen bemerke, lege ich das Baby schlafen.

So werde ich mein Baby zu Tagschlaf/Mittagsschlaf ermuntern:

.....

.....

- Ich werde meinem Baby beibringen, ohne fremde Hilfe einzuschlafen:  
**(erste Idee)**  
Ich werde mein Baby auch tagsüber immer wieder einmal in sein Bettchen legen, damit es dort spielt und seine Schlafumgebung besser kennenlernt.

- Ich werde meinem Baby beibringen, ohne fremde Hilfe einzuschlafen:  
**(zweite Idee)**  
Ich werde mein Baby ermuntern, seinen Tagschlaf an folgenden unterschiedlichen Plätzen und auf folgende unterschiedliche Weise zu machen:

.....

.....

- Ich werde ein Lieblingskuscheltier einführen.  
Das Kuscheltier wird auch dabei sein, wenn ich mit meinem Baby schmuse und es ins Bettchen lege.
- Ich werde Tagschlaf und Nachtschlaf unterschiedlich gestalten.  
Der Nachtschlaf wird ruhig, friedlich und in Dunkelheit stattfinden.

# MEIN PERSÖNLICHER SCHLAFPLAN FÜR MEIN BABY (VIER MONATE BIS ZWEI JAHRE ALT)

- Ich werde Signalwörter als Einschlafhilfe einführen.

Dies sind unsere Signalwörter:

.....  
.....

- Ich werde Musik oder Naturgeräusche als Einschlafhilfe einführen.

Unsere Einschlafmusik/Geräusche sind folgende:

.....  
.....  
.....

- Ich werde die Schlaf-Assoziation meines Babys verändern.

Ich werde so oft wie möglich „Pantleys sanften Entwöhnungs-Plan“ anwenden.  
Folgende Dinge werde ich außerdem tun:

.....  
.....  
.....  
.....

- Ich werde meinem Kind zurück in den Schlaf helfen, ohne das Familienbett aufzugeben.

Ich werde nicht sofort auf Geräusche oder Bewegungen des Babys reagieren.

Ich werde abwarten, bis ich echte Wachgeräusche höre.

Ich werde die Dauer meiner nächtlichen Einschlafhilfe verkürzen  
(stillen, schaukeln, Schnuller oder Fläschchen).

Ich werde „Pantleys sanften Entwöhnungs-Plan“ so oft wie möglich anwenden.

Ich werde räumlichen Abstand zwischen mich und mein Kind bringen,  
sobald es wieder eingeschlafen ist.

Um mein Kind zurück in den Schlaf zu führen, werde ich Signalwörter, Streicheln  
und Massage einführen.

- Ich werde meinem Kind beim Wiedereinschlafen helfen und es dann zurück  
in sein eigenes Bettchen legen.

Diese Dinge werde ich tun:

.....  
.....  
.....  
.....

# MEIN PERSÖNLICHER SCHLAFPLAN FÜR MEIN BABY (VIER MONATE BIS ZWEI JAHRE ALT)

- Mein Partner wird mir helfen, mein Kind wieder zum Einschlafen zu bringen.  
Diese Dinge werden wir tun:

.....  
.....  
.....

Mein(e) Helfer(in) wird folgende Dinge tun, wenn das Kind aufwacht:

.....  
.....  
.....

Mein(e) Helfer(in) wird mir das Kind bringen, wenn sie/er oder das Kind die Geduld verlieren, und ich werde dann folgende Dinge unternehmen:

.....  
.....  
.....

- Schritt für Schritt werde ich mein Kind zum Wiedereinschlafen bringen.  
Hier mein Plan, wie ich die Dauer meiner Einschlafhilfe sowie die Art und Weise, wie ich meinem Kind zurück in den Schlaf helfe, verändern werde:

Phase eins:

.....  
.....  
.....  
.....

Phase zwei:

.....  
.....  
.....  
.....

Phase drei:

.....  
.....  
.....  
.....

# MEIN PERSÖNLICHER SCHLAFPLAN FÜR MEIN BABY (VIER MONATE BIS ZWEI JAHRE ALT)

Phase vier:

.....  
.....  
.....  
.....

Phase fünf:

.....  
.....  
.....  
.....

Phase sechs:

.....  
.....  
.....  
.....

- Ich werde ein Schlaf-Buch für mein Kind anfertigen und es ihm jeden Abend vorlesen.
- Ich werde ein Schlaf-Poster für mein Kind anfertigen und den dort dargestellten Ablauf Abend für Abend mit ihm durchgehen.
- Ich werde geduldig sein, mich konsequent verhalten – und schon bald werden wir alle besser schlafen.  
Ich werde Erfolg haben, wenn ich mich auf Dauer konsequent und geduldig verhalte. Dies bedeutet, dass ich entspannt meinen Plan umsetze und alle zehn Tage (Schlaf-)Protokolle schreibe.  
Nach jedem Protokoll werde ich das Ergebnis analysieren und den Plan nötigenfalls anpassen. Bald werden mein Kind und ich besser schlafen.

