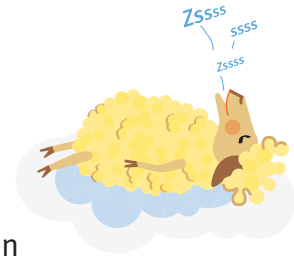


ANALYSIEREN SIE IHREN SCHLAFPLAN

Wie konsequent haben Sie Ihren Plan in den vergangenen zehn Tagen umgesetzt?

- Ich habe meinen Plan in den vergangenen zehn Tagen in allen Teilen exakt umgesetzt.
- Ich habe meinen Plan in den vergangenen zehn Tagen teilweise (aber nicht komplett) umgesetzt.
- Ich habe mit guten Vorsätzen begonnen, bin dann aber in meine alten Verhaltensweisen und Gewohnheiten zurückgefallen.
- Plan? Welcher Plan? (Am besten, ich beginne noch mal ganz von vorn...)



Haben Sie in mindestens einem Bereich eine positive Veränderung beobachtet (zum Beispiel: der Mittagsschlaf bzw. die längste Nachtschlafphase dauert nun eine Viertelstunde länger; das Kind geht früher zu Bett; die Anzahl der nächtlichen Wachphasen hat sich reduziert)?

.....

.....

.....

.....

Welche Bereiche weisen am meisten positive Veränderungen auf?

.....

.....

.....

.....

Wie können Sie sich das erklären? (Anders ausgedrückt: Durch welche Aktionen konnten Sie dies beeinflussen?)

.....

.....

.....

.....

Welche Bereiche weisen die geringsten Veränderungen auf?

.....

.....

.....

.....

ANALYSIEREN SIE IHREN SCHLAFPLAN

Wie können Sie sich das erklären? (Anders ausgedrückt: Durch welche Aktionen haben Sie dies beeinflusst?)

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

Was haben Sie in den vergangenen zehn Tagen über die Schlafgewohnheiten Ihres Babys erfahren?

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

Welche Teile Ihres Schlafplans scheinen sich besonders positiv auf das Schlafverhalten Ihres Babys ausgewirkt zu haben?

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

Welche Veränderungen sollten Sie Ihrer Meinung nach an Ihrem Schlafplan vornehmen?

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

Wie werden Sie diese Veränderungen in die Tat umsetzen?

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

