

Die Schlafbrücke - 6 stabile Grundpfeiler für guten Schlaf

Rhythmus & Struktur

Äußere Schlafumstände

Entwicklung

Bindung

Ernährung

Eltern



Regelmäßige Schlafenszeiten und strukturierte Wachzyklen	Schlafumgebung, -hygiene & -gewohnheiten	Wo steht das Kind jetzt in seiner Entwicklung?	Wie ist die Bindung zu den Bezugspersonen?	Was und wann wird gegessen?	Rolle, Vorbildfunktion, Kraft & Ressourcen