

## **Ausfüll- und Auswertungshilfe zur Protokollierung**

Führe das Protokoll für mindestens 5, besser 7 Tage am Stück.

**Fülle es so ausführliche aus, wie es Dir möglich ist. Die Phase der Protokollierung sollte Dich aber nicht stressen oder unter Druck setzen.**

Gerade in der Nacht empfinden es Mütter oft als zusätzliche Belastung, wenn sie neben dem häufigen geweckt werden auch noch die Zeiten in der Tabelle notieren sollen. Oft hilft es, jedes mal wenn Dich Dein Kind weckt, ein Screenshot mit Deinem Handy zu machen und am Tag dann die Zeiten nachzutragen.

Ein Punkt fehlt oder beschreibt nicht zu 100% die Situation in Eurem Alltag? Kein Problem – Du kannst das Protokoll gern Deinen individuellen Umständen anpassen.

**Versteh es als grobe Vorlage, die vieles abdeckt, aber natürlich nicht für jede Familie ganz genau passen kann.**

Das Protokoll ist ausgefüllt – was nun?

Nimm Dir alle Protokolle und vergleiche die Zeiten. Beantworte Dir folgende Fragen:

### **1. Geht Dein Kind immer zur gleichen Zeit ins Bett, am Tag wie am Abend?**

Steht Dein Kind auch immer zur gleichen Zeit auf, bei den Tagesschläpfchen wie am Abend?

Eine Abweichung von maximal 30 Minuten ist hier Ok. Wenn die Abweichungen größer sind macht es Sinn, den Rhythmus über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen akribisch einzuhalten, also das Kind verbindlich zu den festen Zeiten ins Bett zu bringen und auch zu den Aufstehzeiten zu wecken.

In so einer Phase kann es passieren, dass die Kinder unausgeschlafen sind, weil sie weniger Schlaf bekommen haben als sie eigentlich bräuchten. Das ist für ein paar Tage OK! Wenn hingegen immer nur auf den Schlaf reagiert wird, dann hat das Kind keine Chance einen Rhythmus zu etablieren.

Wenn es passiert, dass Dein Kind einen Schlaf nicht „schafft“, also zur eigentlichen Aufstehzeit noch immer nicht eingeschlafen ist, dann überspringe diesen Schlaf. Ist die Wachphase bis zum nächsten Schlaf dann zu lang, kann Dein Kind einen Powernap von 10 bis 20 Minuten machen. Gerne auch in einer Schlafumgebung mit Garantie, also in der Trage, im Auto, im Buggy o.ä.

## **2. Sind die Essenszeiten regelmäßig?**

Eine Abweichung von maximal 30 Minuten ist auch hier OK. Wenn die Abweichungen größer sind macht es Sinn, den Rhythmus über einen Zeitraum von mindestens 14

Tagen akribisch einzuhalten, also die Essenszeiten wirklich verbindlich zu festen Zeiten stattfinden zu lassen.

## **3. Gibt es an jedem Tag eine intensive, immer wiederkehrende Spielzeit mit einer engen Bezugsperson und dem Kind?**

Diese Spielzeit sollte regelmäßig an jedem Tag zur gleichen Zeit stattfinden. Wenn es sie bis jetzt so in eurem Tagesablauf noch nicht gibt, dann baue sie ein.

## **4. Was sind die schönen Momente des Tages?**

Schau, was Dir Freunde bereitet hat. Was sind die Dinge, die Dich glücklich machen? Davon darfst Du gern noch mehr in Deinen Tagesablauf integrieren.

Achte auf Dich, betreibe aktive Selbstfürsorge, mach mehr davon, was Dir Spaß und Freude macht. Das ist für Deine Kraft Ressourcen und Deine Resilienz unglaublich wichtig.

## **5. Was sind die stressigen Momente des Tages?**

Erkennst Du ein Muster? Sind es immer dieselben Dinge, die Dich stressen? Mach es Dir bewusst und versuche diese Dinge zu vermeiden oder ihnen so bewusst zu begegnen, dass Du es schaffst, dass sie Dich nicht mehr stressen. Dies kann Dir durch Atemtechniken oder andere Entspannungs- und Achtsamkeitswerkzeuge gelingen.