

Ausfüll- und Auswertungshilfe zur Protokollierung

- **Führe das Protokoll für mindestens fünf, besser sieben Tage am Stück.**
- **Fülle es so ausführliche aus, wie es Dir möglich ist.**

Die Protokollierung soll Dich 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. Du kannst dann beispielsweise, wenn Dich Dein Kind weckt, ein Screenshot von der Uhrzeit auf Deinem Handy machen. Trage dann am nächsten Tag die Zeiten ein.

Du kannst das Protokoll gern Deinen individuellen Umständen anpassen, wenn z.B. ein Punkt fehlt oder eine Situation in Eurem Alltag nicht 100%ig beschreibt. Verstehe das Protokoll 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.

Lies im Buch Bye Bye Busenjunkie noch einmal das Kapitel 2 und beantworte Dir die darin enthaltenen Fragen.

Die wichtigsten Fragen und Zeiten im Überblick:

1. Wurde die "Forbidden Sleep Zone" eingehalten?

Die *Forbidden Sleep Zone* ist die Zeit vor dem Schlaf, die ein Kind entsprechenden Alters am Stück vor dem Nachtschlaf wach sein sollte, damit sich genügend Schlafdruck aufbauen kann (siehe hierzu auch Dokument *Gesamtschlafbedarf*). Haltet die *Forbidden Sleep Zone* unbedingt ein.

2. Ins-Bettgeh- und Aufstehzeiten:

Geht Dein Kind immer zur gleichen Zeit ins Bett? Am Tag wie am Abend? Steht Dein Kind auch immer zur gleichen Zeit auf? Auch bei den Tagesschläfchen? Eine Abweichung von maximal 30 Minuten ist ok. Wenn die Abweichungen größer sind, dann ändere ggf. die Zeiten und den Rhythmus. Halte die Zeiten über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen akribisch ein. Bringe das Kind verbindlich zu den festen Zeiten ins Bett und wecke es zu den festen Aufstehzeiten.

3. Essenszeiten

Sind die Essenszeiten regelmässig? Eine Abweichung von maximal 30 Minuten ist auch hier ok. Wenn die Abweichungen größer sind, dann ändere den Rhythmus über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen. Halte die Essenszeiten verbindlich und akribisch ein.

4. Spielzeiten

Gibt es an jedem Tag eine intensive, immer wiederkehrende Spielzeit mit einer engen Bezugsperson und dem Kind? Wenn es diese bis jetzt so in eurem Tagesablauf noch nicht gibt, dann baut eine feste Spielzeit ein. In Hinblick auf eine Schlafproblematik macht es Sinn, die intensive Spielzeit am Abend vor dem Zubettgehen einzubauen. Das hilft den Kleinen im Einschlafprozess. Sie können oft leichter loslassen und sich von den Eltern 'trennen'. Wenn möglich sollte die Spielzeit regelmässig an jedem Tag zur gleichen Zeit stattfinden. Siehe hierzu auch das Skript zu Abendroutine und Einschlafritual.

5. Die stressigen Momente

Sind es immer dieselben Dinge, die Dich stressen? Erkennst Du ein Muster? Mach es Dir bewusst und versuche diese Dinge zu vermeiden. Oder begegne ihnen zumindest bewusst und entwickle Techniken, dass sie Dich weniger belasten. Nutze z. B. Atemtechniken oder andere Entspannungs- und Achtsamkeitswerkzeuge. Schau hierfür auf YouTube vorbei, da gibt es viele tolle Übungen und Meditationen gegen Stress etc.

6. Die schönen Momente

Was sind die schönen Momente des Tages? Was sind die Dinge, die Dich glücklich machen? Davon darfst Du gern noch mehr in Deinen Tagesablauf integrieren. Achte auf Dich und betreibe aktive Selbstfürsorge. Mach mehr davon, was Dir Spass und Freude macht. Das ist für Deine Kraft Ressourcen und Deine Resilienz unglaublich wichtig.

Neben Kapitel 2 "Nötige Veränderungen erkennen" ist auch das Kapitel 1 "Voraussetzungen für guten Schlaf" von Interesse. Besonders Kapitel 1.1 "Rhythmus & Struktur" und Kapitel 1.2 "Schlafumgebung, Schlafgewohnheiten, Schlafhygiene" solltest Du noch mal nach der Auswertung lesen, um mögliche Ursachen oder Optimierungsmöglichkeiten zu entdecken.