



# WAS DU WIRKLICH BRAUCHST, UM ENT- SPANNT DURCH DIE NACHT ZU KOMMEN

5 Impulse, die sofort wirken



*Es geht nicht darum,  
dein Kind zum Schlafen  
zu bringen. Es geht da-  
rum, ihm zu helfen, sich  
sicher genug zu fühlen,  
um loszulassen.*

*Dr. Gabor Maté*

Du hast alles versucht. Drei Schlafratgeber gelesen. Jeden Tipp von Freunden und Familie getestet. Und trotzdem sind die Nächte unruhig, zermürend – voller Fragezeichen. Du liegst wach, obwohl dein Kind längst schläft. Du fragst dich: „Was mache ich falsch? Warum klappt es bei allen anderen – nur bei uns nicht?“

Ich bin Romina, zertifizierte Babyschlafcoachin mit dem Fokus auf bindungsorientierte, sanfte Wege – und selbst Mama. Ich kenne die verzweifelten Nächte, in denen man sich fragt, ob man je wieder länger als zwei Stunden am Stück schlafen wird. Und ich weiß: Was du brauchst, ist keine härtere Methode, kein starrer Plan, sondern mehr Wissen, mehr Vertrauen – und jemanden, der dich und dein Kind wirklich sieht.

In diesem eBook bekommst du genau das: 5 liebevolle Impulse, wissenschaftlich fundiert und mit konkreten Ideen, die du sofort umsetzen kannst. Sie helfen dir, den Schlaf deines Kindes ganzheitlich zu verstehen – und dich selbst nicht aus den Augen zu verlieren.

Denn Schlaf darf sich sicher anfühlen. Und du darfst dich begleiten lassen.



# 1 IMPULS

## ROUTINEN GEBEN HALT – NICHT REGELN

---

*Kennst du das Gefühl, abends alles „richtig“  
machen zu wollen – und trotzdem findet dein  
Kind schwer zur Ruhe?*

Vielleicht liegt es nicht an dir – sondern an der Idee, dass alles nach Plan laufen muss. Dieser Impuls schenkt dir neue Leichtigkeit und zeigt, was deinem Kind wirklich hilft.

---

# WIE DEIN ABENDRITUAL ZUR SICHEREN INSEL IM WILDEN ALLTAG WIRD

Viele Schlafberater arbeiten mit festen Uhrzeiten, Tabellen und Zeitfenstern. Aber dein Kind ist kein Roboter – und sein Schlaf ist kein Programm, das nur richtig „eingestellt“ werden muss. Kinder, vor allem im ersten und zweiten Lebensjahr, leben in Rhythmen, nicht nach der Uhr. Sie brauchen keine starren Regeln – sie brauchen Vorhersagbarkeit und Verbindung.

Eine liebevoll gestaltete Abendroutine wirkt wie ein sicherer Hafen im wilden Alltag. Sie gibt Orientierung und hilft dem Nervensystem deines Kindes zu verstehen: Jetzt wird es ruhig. Jetzt bist du sicher. Jetzt darfst du loslassen.

*Ein Kind, das weiß, was kommt – kann leichter loslassen.*



Studien aus der Entwicklungspsychologie zeigen, dass wiederkehrende Rituale den Cortisolspiegel – also den Spiegel des Stresshormons – messbar senken können (Mindell et al., 2009). Besonders im Alter von 0–3 Jahren helfen regelmäßige Abläufe, Übergänge wie das Zubettgehen zu strukturieren.

Durch vorhersehbare Abläufe lernt das kindliche Gehirn, was als Nächstes passiert – das reduziert innere Unruhe und stärkt die Selbstregulation. Gleichzeitig wird die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin angeregt, was das Einschlafen erleichtert.

## Mini-Impuls:

Welche drei kleinen, wiederkehrenden Schritte könnt ihr abends liebevoll gestalten? Zum Beispiel:

- gemeinsames Aufräumen
- Baden oder Zähneputzen
- 5 Minuten kuscheln mit einem Lied oder einer Geschichte



# 2 IMPULS

## VERÄNDERE NICHTS IN DER NACHT – STARTE AM TAG

---

*Am Tag kämpfst du dich durch – und nachts zeigt sich, wie wenig Kraft noch übrig ist.*

Manchmal liegt die Lösung für ruhigere Nächte nicht im Einschlafritual – sondern im Alltag davor. In diesem Impuls erfährst du, wie dein Kind tagsüber auftankt, um nachts loslassen zu können.

---

# WARUM ERHOLSAMER SCHLAF SCHON AM FRÜHSTÜCKSTISCH BEGINNT

Oft denken wir, das „Problem“ liegt in der Nacht – dabei ist die Nacht nur ein Spiegel des Tages. Wenn dein Kind tagsüber wenig Nähe, unruhige Übergänge oder zu viele Reize erlebt, kann es nachts kaum zur Ruhe kommen.

Ein überfüllter Tag kann nicht einfach „weg geschlafen“ werden. Dein Kind braucht tagsüber Verbindungspausen, Sicherheit und Raum zum Verarbeiten – denn erst wenn das Nervensystem auch tagsüber zur Ruhe kommen darf, kann sich in der Nacht echte Entspannung einstellen.



*Guter Schlaf beginnt am Tag – mit Verbindung und Regulation.*



Die Schlafregulation bei Babys funktioniert über ein sensibles Zusammenspiel zwischen dem Hormon Cortisol (Stressantwort) und Melatonin (Schlafregulation). Wird das Nervensystem tagsüber dauerhaft stimuliert – z.B. durch Reizüberflutung, zu viele Termine oder fehlende Rückzugsmöglichkeiten – bleibt der Cortisolspiegel erhöht. Das blockiert die körpereigene Melatonin-Produktion und erschwert das Einschlafen erheblich.

Studien zeigen außerdem: Kinder, die tagsüber liebevolle, präsente Interaktion erleben, schlafen abends besser ein und haben insgesamt stabilere Schlafmuster (Sadeh et al., 2010).

## Mini-Impuls:

Plane 2–3 kleine Verbindungsmomente in euren Alltag ein:

- Augenkontakt beim Wickeln oder Anziehen
- Kuscheln ohne Ablenkung
- Ein kurzer Spaziergang, bei dem ihr einfach nur zusammen seid



# IMPULS

*WENIGER TUN – MEHR FÜHLEN*

---

*Du machst alles – und trotzdem wird das  
Einschlafen zum Kraftakt?*

Vielleicht brauchst du nicht mehr tun – sondern anders da sein. Dieser Impuls hilft dir, vom Funktionieren zurück ins Fühlen zu kommen – damit sich auch dein Kind entspannen kann.

---

## WENIGER TUN – MEHR FÜHLEN

Du gibst alles: trägst, stillst, wippst, singst. Du bist präsent, gibst Nähe, bist für dein Kind da – und doch kommt es einfach nicht zur Ruhe? Vielleicht, weil dein Körper zwar anwesend ist, aber dein Nervensystem noch im Stressmodus steckt.

Babys orientieren sich nicht nur an dem, was du tust – sondern vor allem an dem, wie du dich fühlst. Sie spüren, ob du innerlich ruhig oder angespannt bist. Und genau diese innere Verfassung entscheidet oft darüber, ob dein Kind sich entspannen kann – oder wach und unruhig bleibt.



*Manchmal ist weniger mehr – und Ruhe stärker als jede Einschlafhilfe.*



Babys besitzen sogenannte Spiegelneuronen – sie sind hochsensibel für emotionale Zustände. Besonders im ersten Lebensjahr funktioniert Co-Regulation über Nähe und den emotionalen Zustand der Bezugsperson. Bist du innerlich ruhig, kann dein Kind sich über dein Nervensystem mitregulieren. Bist du hingegen angespannt oder erschöpft, spürt dein Kind das – und findet selbst schwer in die Ruhe.

Neurobiologisch gesehen: Dein Zustand beeinflusst direkt die Aktivität im limbischen System deines Kindes – also dem Zentrum für emotionale Verarbeitung.

### Mini-Impuls:

Nimm dir 2 Minuten vor der Einschlafbegleitung nur für dich.

- Atme tief ein und aus
- Lege deine Hand aufs Herz
- Sag dir: „Ich bin gut genug. Ich darf heute auch müde sein.“



# IMPULS

## *DU DARFST SCHLAFEN – WIRKLICH*

---

*Bleibst du oft wach, obwohl dein Kind längst schläft?*

Weil du denkst, du müsstest „noch schnell“ ... oder weil du innerlich nicht abschalten kannst? Dieser Impuls erinnert dich liebevoll daran: Auch du brauchst Ruhe. Und du darfst sie dir nehmen.

---

## AUCH DU DARFST MÜDE SEIN

Viele Mamas bleiben wach, obwohl das Kind längst schläft. Aus Angst, etwas zu verpassen. Aus Pflichtgefühl. Oder weil sie innerlich nicht zur Ruhe finden – der Kopf rattert, das Herz bleibt im „Mama-Modus“.

Aber: Du darfst schlafen. Du musst nicht immer „auf Standby“ sein. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Fürsorge für dich selbst, wenn du dir Erholung erlaubst. Dein Kind braucht keine perfekte Mama – sondern eine echte, verbundene und vor allem ausgeruhte.

Denn nur wenn du Kraft tankst, kannst du auch weiterhin die starke, liebevolle Begleiterin sein, die du jeden Tag schon bist.



*Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist die Basis für alles.*



Chronischer Schlafmangel ist einer der größten Risikofaktoren für postnatale Erschöpfung, depressive Verstimmungen und Reizbarkeit. Eine Studie des Max-Planck-Instituts (2020) belegt: Bereits ein Rückgang der Schlafdauer um 1–2 Stunden pro Nacht über wenige Wochen kann die Gedächtnisleistung, emotionale Belastbarkeit und Reaktionsfähigkeit drastisch verringern.

Außerdem belegen neue Erkenntnisse der Bindungsforschung: Die emotionale Stabilität der Mutter hat direkten Einfluss auf die emotionale Regulation des Kindes – auch nachts.

### Mini-Impuls:

Welche kleine Pause kannst du dir morgen erlauben?

- 20 Minuten Mittagsschlaf
- eine frühe Bettzeit
- 10 Minuten warmes Bad mit Kerze



# 5 IMPULS

## VERTRAUEN STATT KONTROLLE

---

*Hast du das Gefühl, du musst den Schlaf deines Kindes endlich „in den Griff“ bekommen?*

Babyschlaf ist kein Projekt – sondern ein Prozess. Dieser Impuls zeigt dir, wie du Druck loslässt und mit Vertrauen neue Sicherheit gewinnst – für dich und dein Kind.

---

# LOSLASSEN SCHAFFT RAUM FÜR RUHIGEN SCHLAF

Babyschlaf ist nicht planbar. Nicht optimierbar. Nicht kontrollierbar. Und das muss er auch nicht sein. Denn Schlaf ist ein Prozess – kein Projekt, das man abhaken kann. Kein Wettbewerb, bei dem du „alles richtig machen“ musst.

Es geht nicht um feste Zeitpläne oder perfekte Abläufe, sondern um Verbindung, Sicherheit und Entwicklungsschritte, die sich manchmal langsam und leise vollziehen. Was du brauchst, ist Vertrauen: in dich, in dein Kind, in eure gemeinsame Reise. Du darfst loslassen, atmen und wissen: Auch wenn es heute herausfordernd ist – ihr wachst gemeinsam hinein. Schritt für Schritt. Nacht für Nacht.



*Sicher gebundene Kinder schlafen nicht schneller – aber ruhiger.*



Die Bindungstheorie (Bowlby, Ainsworth) zeigt: Kinder mit sicherer Bindung regulieren sich langfristig besser – auch im Schlaf. Wenn ein Kind sich beim Einschlafen sicher, gesehen und angenommen fühlt, wird das Nervensystem beruhigt – was die Wahrscheinlichkeit für stressarmes Ein- und Durchschlafen erhöht.

Schlaftrainings oder Trennung beim Einschlafen aktivieren hingegen das Stresssystem des Kindes (HPA-Achse), was langfristig Unsicherheit oder Schlafassoziationen verstärken kann.

## Mini-Impuls:

Stell dir abends nicht die Frage:

„Wie bringe ich mein Kind zum Schlafen?“

Sondern:

„Wie kann ich Sicherheit vermitteln, damit mein Kind loslassen kann?“



# SCHLAF DARF LEICHT SEIN – DEINE LIEBEVOLLE ÜBERSICHT

1

## **Routinen geben Halt – nicht Regeln:**

Wiederkehrende Abläufe helfen deinem Kind, zur Ruhe zu kommen und sich sicher zu fühlen – ganz ohne starre Zeitvorgaben.

## **Verändere nichts in der Nacht – starte am Tag:**

Ein entspannter Tag mit Verbindung und Pausen legt den Grundstein für eine ruhigere Nacht.

2

3

## **Weniger tun – mehr fühlen:**

Babys spüren, wie es dir geht. Deine innere Ruhe ist oft wirksamer als jede Einschlafhilfe.

## **Du darfst schlafen – wirklich:**

Auch du brauchst und verdienst Schlaf. Selbstfürsorge ist essenziell für dein Wohlbefinden und das deines Kindes.

4

5

## **Vertrauen statt Kontrolle:**

Babyschlaf ist ein Entwicklungsprozess. Dein Vertrauen in euch beide ist der Schlüssel für echte Entspannung.

WENN WIR AUFHÖREN,  
DEN SCHLAF ZU KON-  
TROLLIEREN, FANGEN  
WIR AN, IHN ZU  
VERSTEHEN.

# EIN GESPRÄCH, DAS MEHR LEICHTIGKEIT BRINGT

Buch dir jetzt  
deinen  
Kennenlern-  
termin!



Wenn du dich in diesen Impulsen wiedererkennst, dann weißt du jetzt: Du brauchst kein Schlaftraining. Kein „Jetzt musst du mal durchgreifen.“ Du brauchst Wissen. Verbindung. Und eine Strategie, die zu deinem Kind – und zu dir – passt.

In meinem Coaching bekommst du genau das:

- Fundiertes Wissen rund um kindlichen Schlaf
- Konkrete Impulse und Routinen, die zu euch passen
- Eine liebevolle Begleitung, die dich stärkt statt verunsichert

Wenn du spürst: „Ich möchte etwas verändern – aber nicht alleine“, dann buche dir jetzt deinen Kennenlerntermin. Ich begleite dich. Mit Herz, mit Verstand – und mit viel Erfahrung.

[www.einfach-begleitet.de](http://www.einfach-begleitet.de)



---

## HINWEIS

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – ganz oder in Auszügen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Dieses eBook dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle Schlafberatung. Jede Familie ist einzigartig – die hier enthaltenen Impulse können erste Orientierung bieten, ersetzen jedoch keine persönliche Begleitung, die auf eure konkrete Situation abgestimmt ist.