
Workbook Alles aus Liebe



Alles aus Liebe

Babyschlafcoach

Ich freue mich wahnsinnig Euch bei eurer Reise begleiten zu dürfen! ✨

Damit ich vorab schon einen kleinen Einblick in eure Schlafsituation und zu Euch als Familie bekomme, habe ich ein Workbook erstellt.

Ihr könnt mir das ganze Workbook einen Tag vor unserem Coaching per PDF Datei an mich zurück an meine E-Mail Adresse senden:

allesausliebe_coaching@gmx.de

Ich freue mich schon auf Eure Geschichte ✨



ALLES AUS LIEBE

FRAGEBOGEN

Wichtige Informationen:

DEIN NAME:

.....

DER NAME DEINES PARTNERS:

.....

WIE HEISST EUER KIND?

.....

GEBURTSTAG EURES KINDES:

.....

ERRECHNETER
ENTBINDUNGSTERMIN:

.....



FRÜHGEBURT?

Ja

Nein

GIBT ES NOCH
GESCHWISTERKINDER?

.....

.....



Von Anfang an

Besonderheiten vor/während der Schwangerschaft?

Besonderheiten während der Geburt?

Welche Nahrung erhält das Kind und wie oft? (Stillen, Pre, Brei)

Gibt es irgendetwas, was ich wissen sollte?



Eure Schlafsituation

Vermutest du eine Hochsensibilität bei deinem Kind?

Was möchtest du/ihr gerne verändern:

Wie sieht eure Wunschlafsituation aus?

Was wünschst du dir von mir am meisten?



Euer Alltag

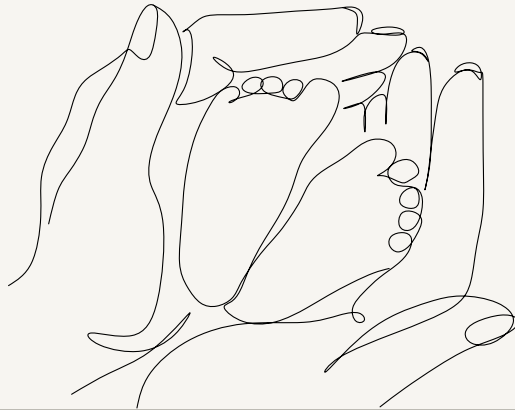
Beschreibe eure Abendroutine:

Welche Müdigkeitsanzeichen zeigt euer Kind?

Wie beschreibst du die Beziehung zu deinem Partner?

Hast du im Alltag Unterstützung? (Großeltern, Freunde, Familie)

Unser Coaching



Gibt es noch etwas was dich beschäftigt außer eure Schlafsituation?

Hast du irgendwelche Ängste im Bezug auf unser Coaching?

Welche 5 Ziele hast du?

Hattest du schon eine Beratung/Coaching gehabt?

Als nächstes kommen 5 Schlafprotokolle.
Die Schlafprotokolle füllst du 6 Tage vor unserem
Analysegespräch aus.

Fülle dazu jeden Tag ein neues Schlafprotokoll aus.
Dokumentiere alle Schlafenszeiten und Schlafversuche.
Falls ihr besondere Unternehmungen (Schwimmen,
Krabbelgruppe, Geburtstage o.ä.) an einem Tag erlebt
habt, bitte mitnotieren.

Sollte dir noch etwas an deinem Baby auffallen, was
anders ist dann bitte seitlich dokumentieren. (Zähne,
Impfungen, Krankheit etc.)

Die 5 Schlafprotokolle und das Workbook bitte einen Tag
vor unserem Coaching an mich zurückschicken. ✨



Schlafprotokoll

Datum: _____

Wann aufgewacht?

Wann abends eingeschlafen?

Tagschlaf:

Beginn?

Ende?

Wo?

Länge der
Einschlafbegleitung

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf:

Beginn?

Ende?

Einschlafbegleitung
Abends:

Wie oft wach in der
Nacht?

.....

Wie lange wach
in der Nacht?

.....

Wie nachts zum weiter-
schlafen gebracht?

.....

Schlafprotokoll

Datum: _____

Wann aufgewacht?

Wann abends eingeschlafen?

Tagschlaf:

Beginn?

Ende?

Wo?

Länge der
Einschlafbegleitung

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf:

Beginn?

Ende?

Einschlafbegleitung
Abends:

Wie oft wach in der
Nacht?

.....

Wie lange wach
in der Nacht?

.....

Wie nachts zum weiter-
schlafen gebracht?

.....

Schlafprotokoll

Datum: _____

Wann aufgewacht?

Wann abends eingeschlafen?

Tagschlaf:

Beginn?

Ende?

Wo?

Länge der
Einschlafbegleitung

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf:

Beginn?

Ende?

Einschlafbegleitung
Abends:

Wie oft wach in der
Nacht?

.....

Wie lange wach
in der Nacht?

.....

Wie nachts zum weiter-
schlafen gebracht?

.....

Schlafprotokoll

Datum: _____

Wann aufgewacht?

Wann abends eingeschlafen?

Tagschlaf:

Beginn?

Ende?

Wo?

Länge der
Einschlafbegleitung

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf:

Beginn?

Ende?

Einschlafbegleitung
Abends:

Wie oft wach in der
Nacht?

.....

Wie lange wach
in der Nacht?

.....

Wie nachts zum weiter-
schlafen gebracht?

.....

Schlafprotokoll

Datum: _____

Wann aufgewacht?

Wann abends eingeschlafen?

Tagschlaf:

Beginn?

Ende?

Wo?

Länge der
Einschlafbegleitung

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf:

Beginn?

Ende?

Einschlafbegleitung
Abends:

Wie oft wach in der
Nacht?

.....

Wie lange wach
in der Nacht?

.....

Wie nachts zum weiter-
schlafen gebracht?

.....

Schlafprotokoll

Datum: _____

Wann aufgewacht?

Wann abends eingeschlafen?

Tagschlaf:

Beginn?

Ende?

Wo?

Länge der
Einschlafbegleitung

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf:

Beginn?

Ende?

Einschlafbegleitung
Abends:

Wie oft wach in der
Nacht?

.....

Wie lange wach
in der Nacht?

.....

Wie nachts zum weiter-
schlafen gebracht?

.....

Schlafprotokoll

Datum: _____

Wann aufgewacht?

Wann abends eingeschlafen?

Tagschlaf:

Beginn?

Ende?

Wo?

Länge der
Einschlafbegleitung

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf:

Beginn?

Ende?

Einschlafbegleitung
Abends:

Wie oft wach in der
Nacht?

.....

Wie lange wach
in der Nacht?

.....

Wie nachts zum weiter-
schlafen gebracht?

.....