

WORKBOOK

SCHLAFCOACH



FAMILIENBEGLEITER

BY NINA FILZ

EURE REISE BEGINNT HIER

Ich freue mich sehr, euch im Rahmen der Familienberatung begleiten zu dürfen. Dieses Workbook lädt euch ein, euren Familienalltag einen Moment bewusst zu betrachten und mir einen ehrlichen Einblick in eure aktuelle Situation zu geben. Es hilft mir, euch, euer Kind und eure Bedürfnisse besser zu verstehen, damit unsere gemeinsame Arbeit genau dort ansetzen kann, wo ihr gerade steht. Nehmt euch beim Ausfüllen die Zeit, die ihr braucht, und hört dabei gern auf euer Bauchgefühl. Alles, was ihr teilt, darf so sein, wie es ist und bildet die Grundlage für unsere gemeinsame Reise.

Welcome



Schlaf- und Familienbegleiter

BY Nina Filz



MANCHMAL BEGINNT VERÄNDERUNG GANZ LEISE Genau hier



Schickt mir das ausgefüllte Workbook bitte spätestens einen Tag vor unserem Coaching als PDF-Datei per E-Mail zurück, damit ich mich in Ruhe auf euch vorbereiten kann. Danke für euer Vertrauen. Ich freue mich sehr auf unsere gemeinsame Reise und darauf, euch ein Stück begleiten zu dürfen

WICHTIGE INFORMATIONEN

Nimm dir Zeit für jede einzelne Frage

Dein Name & der deiner Partners:In

Name & Geburtsdatum von eurem Kind

Errechneter Entbindungstermin:

Gibt es noch Geschwisterkinder?

VON ANFANG AN

Besonderheiten vor/während der Schwangerschaft

Besonderheiten unter der Geburt?

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

Gibt es noch etwas das euch belastet?

EURE SCHLAFSITUATION

Wie würdet ihr euren Familienalltag aktuell beschreiben, und was empfindet ihr daran als besonders herausfordernd?

In welchen Situationen zeigt sich die Hochsensibilität eures Kindes im Alltag am deutlichsten?

Wie reagiert euer Kind auf Reize wie Lautstärke, Veränderungen, viele Menschen oder neue Umgebungen?

EUER ALLTAG

Welche Situationen im Alltag verlaufen aktuell gut und fühlen sich für euch und euer Kind stimmig an?

Gibt es wiederkehrende Momente, in denen euer Kind schnell überfordert wirkt oder sich zurückzieht?

Wie geht ihr als Eltern bisher mit intensiven Gefühlen, Reaktionen oder Rückzugsbedürfnissen eures Kindes um?

EUER ALLTAG

Welche Routinen oder Strukturen geben eurem Kind im Alltag Sicherheit?

Wie erlebt ihr eure eigenen Bedürfnisse im Familienalltag, und wo wünscht ihr euch mehr Entlastung?

Gibt es bestimmte Übergänge im Alltag (z. B. Morgen, Abholen, Zubettgehen), die besonders herausfordernd sind?

EUER ALLTAG

Wie gestaltet sich die Schlafsituation eures Kindes aktuell, und gibt es hier einen Zusammenhang zu Reizüberflutung oder Erschöpfung?

Was wünscht ihr euch ganz konkret von der Familienberatung?

Woran würdet ihr merken, dass sich euer Familienalltag für euch spürbar entspannt hat?

EUER ALLTAG

Vermutest du familiär eine Hochsensibilität? (Mama, Papa, Oma) Und wie geht es euch damit?

Geht euer Kind aktuell in eine Betreuungseinrichtung? (Kita, Tagesmutter)

Wie zeigt sich die Hochsensibilität bei eurem Kind?