

WORKBOOK

SCHLAFCOACH

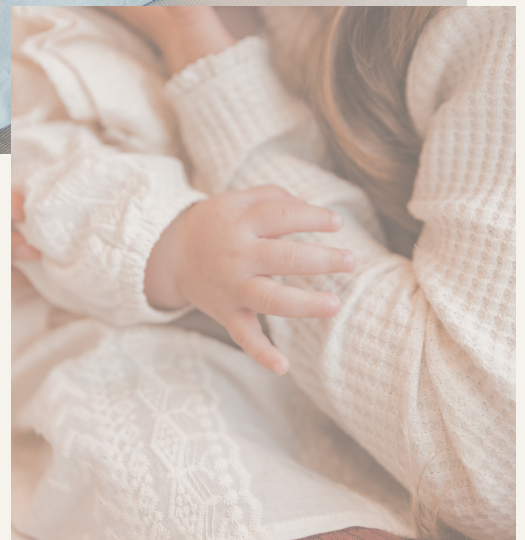


FAMILIENBEGLEITER

BY NINA FILZ

EURE REISE BEGINNT HIER

Ich freue mich von Herzen, euch auf eurem Weg begleiten zu dürfen. Bevor wir gemeinsam in unser Coaching starten, möchte ich euch und eure Familie ein kleines Stück kennenlernen. Dafür habe ich dieses Workbook für euch erstellt. Es hilft mir, einen liebevollen Einblick in eure aktuelle Schlafsituation zu bekommen, eure Bedürfnisse besser zu verstehen und unser Coaching ganz individuell auf euch abzustimmen. Nehmt euch beim Ausfüllen bitte so viel Zeit, wie ihr braucht, es gibt kein Richtig oder Falsch, nur eure ganz persönliche Wahrheit.



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 erlebt ihr aktuell die Schlafsituation eures Kindes, tagsüber und nachts und was empfindet ihr daran als besonders herausfordernd?

Wie schläft euer Kind im Moment ein und wieder ein, und wie fühlt sich dieser Prozess für euch als Eltern an?

Welche Bedürfnisse zeigt euer Kind rund um Nähe, Sicherheit und Begleitung beim Schlafen?

EUER SCHLAFSITUATION

Wie reagiert euer Kind auf Veränderungen, neue Situationen oder Übergänge im Alltag?

Wie sieht euer Tagesablauf derzeit aus, inklusive Schlafenszeiten, Wachphasen und Ruheinseln?

Welche Strategien oder Begleitungen habt ihr bisher ausprobiert, und was hat sich dabei für euch und euer Kind stimmig oder unstimmig angefühlt?

EURE SCHLAFSITUATION

Wie geht es euch als Eltern aktuell körperlich und emotional mit der Schlafsituation?

Was wünscht ihr euch ganz konkret durch das Schlafcoaching – für euer Kind, für euch selbst und für euren Familienalltag?

Woran würdet ihr merken, dass sich eure Schlafsituation verbessert hat und ihr euch sicherer und entspannter fühlt?

EURE SCHLAFSITUATION

Was möchtest du/ihr konkret verändern? Welche 5 Ziele habt ihr?

Hast du Ängste in Bezug auf unser Coaching?

Gibt es noch etwas was dich beschäftigt außer eure Schlafsituation?

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?



SENDE MIR DIE SCHLAFPROTOKOLLE EINEN TAG VOR UNSEREM COACHING ZURÜCK



Als nächstes folgen die Schlafprotokolle.

Bitte füllt über 7 Tage jeweils ein Schlafprotokoll aus. Der Start sollte etwa 8 Tage vor unserem Analysegespräch liegen. Tragt darin alle Schlafenszeiten und Schlafversuche ein. Besonderheiten wie Ausflüge, Krabbelgruppe, Schwimmen, Geburtstage oder andere Abweichungen vom Alltag bitte ebenfalls notieren. Wenn euch Veränderungen bei eurem Baby auffallen, zum Beispiel Zahnen, Impfungen oder Krankheit, haltet auch dies kurz fest.

SCHLAFPROTOKOLL

TAG:

Wann ist dein Kind aufgestanden? Uhrzeit

Um wie viel Uhr hat euer Tag geendet?

TAGSCHLAF

**SCHREIBE HIER JEDEN TAGSCHLAF REIN, INKLUSIBE LÄNGE DER EINSCHLAFBEGLEITUNGEN (LDE), UHRZEITEN
UND WO DER TAGSCHLAF STATTEGFUNDEN HAT**

Schlaf	Beginn	Ende	Wo	LDE	Entspannt? Schnell eingeschlafen?
1					
2					
3					
4					

Wann seit ihr am Abend in die Einschlafbegleitung gestartet und wie lange hat die Einschlafbegleitung gedauert?

Wie oft war dein Kind in der Nacht wach und wie ist es weitergeschlafen? Nächtliche Wachphasen?

SCHLAFPROTOKOLL

TAG:

Wann ist dein Kind aufgestanden? Uhrzeit

Um wie viel Uhr hat euer Tag geendet?

TAGSCHLAF

**SCHREIBE HIER JEDEN TAGSCHLAF REIN, INKLUSIBE LÄNGE DER EINSCHLAFBEGLEITUNGEN (LDE), UHRZEITEN
UND WO DER TAGSCHLAF STATTEGFUNDEN HAT**

Schlaf	Beginn	Ende	Wo	LDE	Entspannt? Schnell eingeschlafen?
1					
2					
3					
4					

Wann seit ihr am Abend in die Einschlafbegleitung gestartet und wie lange hat die Einschlafbegleitung gedauert?

Wie oft war dein Kind in der Nacht wach und wie ist es weitergeschlafen? Nächtliche Wachphasen?

SCHLAFPROTOKOLL

TAG:

Wann ist dein Kind aufgestanden? Uhrzeit

Um wie viel Uhr hat euer Tag geendet?

TAGSCHLAF

**SCHREIBE HIER JEDEN TAGSCHLAF REIN, INKLUSIBE LÄNGE DER EINSCHLAFBEGLEITUNGEN (LDE), UHRZEITEN
UND WO DER TAGSCHLAF STATTEGFUNDEN HAT**

Schlaf	Beginn	Ende	Wo	LDE	Entspannt? Schnell eingeschlafen?
1					
2					
3					
4					

Wann seit ihr am Abend in die Einschlafbegleitung gestartet und wie lange hat die Einschlafbegleitung gedauert?

Wie oft war dein Kind in der Nacht wach und wie ist es weitergeschlafen? Nächtliche Wachphasen?

SCHLAFPROTOKOLL

TAG:

Wann ist dein Kind aufgestanden? Uhrzeit

Um wie viel Uhr hat euer Tag geendet?

TAGSCHLAF

SCHREIBE HIER JEDEN TAGSCHLAF REIN, INKLUSIBE LÄNGE DER EINSCHLAFBEGLEITUNGEN (LDE), UHRZEITEN
UND WO DER TAGSCHLAF STATTEGFUNDEN HAT

Schlaf	Beginn	Ende	Wo	LDE	Entspannt? Schnell eingeschlafen?
1					
2					
3					
4					

Wann seit ihr am Abend in die Einschlafbegleitung gestartet und wie lange hat die Einschlafbegleitung gedauert?

Wie oft war dein Kind in der Nacht wach und wie ist es weitergeschlafen? Nächtliche Wachphasen?

SCHLAFPROTOKOLL

TAG:

Wann ist dein Kind aufgestanden? Uhrzeit

Um wie viel Uhr hat euer Tag geendet?

TAGSCHLAF

SCHREIBE HIER JEDEN TAGSCHLAF REIN, INKLUSIBE LÄNGE DER EINSCHLAFBEGLEITUNGEN (LDE), UHRZEITEN
UND WO DER TAGSCHLAF STATTEGFUNDEN HAT

Schlaf	Beginn	Ende	Wo	LDE	Entspannt? Schnell eingeschlafen?
1					
2					
3					
4					

Wann seit ihr am Abend in die Einschlafbegleitung gestartet und wie lange hat die Einschlafbegleitung gedauert?

Wie oft war dein Kind in der Nacht wach und wie ist es weitergeschlafen? Nächtliche Wachphasen?

SCHLAFPROTOKOLL

TAG:

Wann ist dein Kind aufgestanden? Uhrzeit

Um wie viel Uhr hat euer Tag geendet?

TAGSCHLAF

SCHREIBE HIER JEDEN TAGSCHLAF REIN, INKLUSIBE LÄNGE DER EINSCHLAFBEGLEITUNGEN (LDE), UHRZEITEN
UND WO DER TAGSCHLAF STATTEGFUNDEN HAT

Schlaf	Beginn	Ende	Wo	LDE	Entspannt? Schnell eingeschlafen?
1					
2					
3					
4					

Wann seit ihr am Abend in die Einschlafbegleitung gestartet und wie lange hat die Einschlafbegleitung gedauert?

Wie oft war dein Kind in der Nacht wach und wie ist es weitergeschlafen? Nächtliche Wachphasen?

SCHLAFPROTOKOLL

TAG:

Wann ist dein Kind aufgestanden? Uhrzeit

Um wie viel Uhr hat euer Tag geendet?

TAGSCHLAF

SCHREIBE HIER JEDEN TAGSCHLAF REIN, INKLUSIBE LÄNGE DER EINSCHLAFBEGLEITUNGEN (LDE), UHRZEITEN
UND WO DER TAGSCHLAF STATTEGFUNDEN HAT

Schlaf	Beginn	Ende	Wo	LDE	Entspannt? Schnell eingeschlafen?
1					
2					
3					
4					

Wann seit ihr am Abend in die Einschlafbegleitung gestartet und wie lange hat die Einschlafbegleitung gedauert?

Wie oft war dein Kind in der Nacht wach und wie ist es weitergeschlafen? Nächtliche Wachphasen?