


# Guide: Schaden Schlafgewohnheiten meinem Kind?

Inkl. Checkliste "Hat mein Kind eine  
Schlafgewohnheit?"

Tragen, Stillen, Wippen, Schuckeln, Zwirbeln.... usw.



Echt statt perfekt - Sabrina Sünkel



Schlafgewohnheiten, eigentlich  
Einschlafgewohnheiten, sind immer  
wieder Thema in meinen Beratungen.  
Eltern sind sich unsicher, was genau  
eine Einschlafgewohnheit ist und ob  
diese für den Schlaf und die  
Entwicklung ihres Kindes evtl.  
ungünstig ist.

## DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...

- ✓ du unsicher bist, ob dein Kind eine  
Schlafgewohnheit entwickelt hat
- ✓ du wissen möchtest, ob eine Schlafgewohnheit  
schlecht oder ungesund ist



## ICH BIN SABRINA

Ich bin Sabrina von Echt statt perfekt und der Name ist bei mir Programm. Authentizität liegt mir sehr am Herzen. Als Mutter und als Beraterin.

Ich bin zertifizierte Fachberaterin für Baby- und Kleinkindschlaf, psychologische Beraterin, systemische Familienberaterin (i.A.), Stillberaterin und Fachkraft für Beikost. Außerdem leite ich diverse Eltern-Kind und Babykurse und gebe Workshops zu verschiedenen Themen rund um die Themen (ehrliche) Elternschaft und Elternvorbereitung und bin als Dozentin für Fachkräfte tätig. Meine Passion ist es, Eltern rund um das Leben mit Baby/Kleinkind zu begleiten. Das Thema Schlaf ist mir dabei besonders wichtig. Hier kursiert soviel veraltetes Wissen und ich möchte gerne aufklären und den Eltern ermöglichen, realistische Erwartungen an ihre Kinder zu haben. Mein Leitspruch hierbei ist: "Das Einzige was trainiert werden muss, sind die Erwartungen der Eltern."

*Sabrina*

01

Was sind  
Schlafgewohnheiten?

02

Sind  
Schlafgewohnheiten  
gefährlich?

03

Hat mein Kind  
eine  
Schlafgewohnheit?

Was  
bedeutet  
das?

# 01 WAS SIND SCHLAFGEWOHNHEITEN?

## Was sind überhaupt Schlafgewohnheiten?

Schlafgewohnheiten sind ganz allgemein die Art wie ein Kind einschläft. Das können sehr unterschiedliche Dinge sein:

- Stillen
- Tragen
- Bewegung (Wippe, Pezziball, Auf dem Arm, Auto...)
- Pulen, Knibbeln (an den Eltern)
- Haare (der Eltern) wühlen
- Flasche trinken
- uvm.

Verknüpfen Babys eine bestimmte Einschlafhilfe ganz besonders fest, entsteht daraus eine Einschlafassoziation. Das bedeutet, wenn sie wach werden, wollen sie auf die genau gleiche Art wieder in den Schlaf begleitet werden. Wenn das bei jedem Aufwachen der Fall ist, kann das schnell sehr anstrengend werden. Denn der Schlafzyklus eines Babys dauert nur ca. 50 Minuten, dann erwacht das Kind.

# 02 SIND SCHLAFGEWOHNHEITEN GEFÄHRLICH?

## **Sind Schlafgewohnheiten per se etwas Schlechtes?**

Auch, wenn einige Ratgeber und leider auch einige Fachpersonen es so darstellen, das sind sie natürlich nicht. Unsere Babys sind nicht dazu gemacht alleine einzuschlafen. Vielmehr brauchen Sie die Nähe einer Bezugsperson um sich sicher zu fühlen.

Unsere Babys sind Steinzeitbabys und total darauf gepolt, nicht allein gelassen und vom Säbelzähntiger gefressen zu werden. Oder vergessen zu werden. Oder zu erfrieren. Oder zu verhungern. Alles Szenarien, die früher in der Welt unserer Vorfahren durchaus denkbar waren. Um also ihr Überleben zu sichern wollen Babys nicht allein sein, getragen werden, gefüttert werden und sich auf eine große Person verlassen können. Diese Sicherheiten vermitteln die gängigen Gewohnheiten. Nähe, Bewegung, Stillen/ Flasche. Das zu bekommen sind natürliche Erwartungen, die unsere Kinder ab Geburt haben. Es sind Grundbedürfnisse und müssen befriedigt werden. Zu behaupten, man gewöhnt seinem Baby etwas schlechtes an ist schlichtweg falsch. Das sind sozusagen biologisch verankerte Assoziationen.

Einem Baby das Bedürfnis nach Nähe abgewöhnen zu wollen (es muss lernen alleine einzuschlafen) ist grausam und führt sicher nicht zu erholsamen Nächten. Und falls die Nächte besser werden, dann auf Kosten von Babys Psyche und Urvertrauen. Es ist also nicht nötig Einschlafhilfen von Anfang an zu vermeiden. Im Gegenteil. Einschlafhilfen können oft sogar total hilfreich sein, da sie dem Baby schnell in den Schlaf helfen.

**Merke: Mit Nähe, Liebe, Sicherheit und dem Erfüllen von Bedürfnissen können Babys nicht verwöhnt werden. Davon gibt es einfach nie zu viel. Lasst euch bitte nicht verunsichern!**



# OS HAT MEIN KIND EINE EINSCHLAFASSOZIATION?

Aus wiederkehrenden Ritualen können Einschlafgewohnheiten entstehen. Diese zu erkennen ist besonders dann hilfreich, wenn die Situation die Eltern sehr belastet und etwas verändert werden soll.

DOCH: Solange sich keiner an der Gewohnheit stört, oder sie als Belastung empfindet, muss auch nichts verändert werden.

Außerdem: Ziel der Veränderung soll nicht sein, dass das Kind alleine einschläft, so lange es das noch nicht kann/möchte.

# CHECKLISTE

## Hat dein Kind eine Einschlafassoziation entwickelt?

Dein Kind kann nur durch diese eine Sache einschlafen, oder findet nur durch sie wieder zurück in den Schlaf. Soll hier nicht heißen, das Kind sollte ohne Begleitung in den Schlaf finden

Andere Einschlaf-Möglichkeiten werden abgelehnt, oft sogar mit schreien und weinen verbunden

Dein Kind wacht oft auf und fordert dann die gewohnte Einschlafhilfe. (Oft ist natürlich sehr subjektiv und kann sehr unterschiedlich wahrgenommen werden, besonders kleine Babys trinken natürlicherweise nachts sehr häufig.)

Die Einschlafhilfe ist keine reine Bedürfnisbefriedigung. (Aufwachen und stillen bei Hunger ist keine Assoziation. Körperkontakt suchen auch nicht), sondern eher ein liebgewonnener Impuls um schnell wieder einzuschlafen

## Achtung:

An dem Entwickeln von Gewohnheiten ist erst mal nichts schlimm. Sie können eine Unterstützung sein und müssen nicht vermieden werden.



# SCHLAFGEWOHNHEIT VERÄNDERN, ABER WIE?

Du hast festgestellt, dass eine Gewohnheit deines Kindes zu einer Einschlafassoziation geworden ist? Das belastet dich und deine Familie und möchtest daran etwas verändern?

Die Veränderung soll liebevoll ablaufen und sowohl die Bedürfnisse deines Kindes, als auch die der restlichen Familienmitglieder berücksichtigen?

Dann habe ich das passende Angebot für dich. Wenn du gerne bei freier Zeiteinteilung alle Infos möchtest um dann in die Umsetzung zu starten, ist mein Webinar genau das richtige für dich.

Möchtest du lieber eine individuelle Anleitung und alles 1:1 mit mir durchsprechen, dann ist eine Schlafberatung die richtige Wahl.

# SCHLAFASSOZIATION UND JETZT?

Du möchtest eine Schlafgewohnheit deines Kindes liebevoll verändern? Dann sind folgende Angebote genau richtig für dich:

01

## WEBINAR STILLGEWOHNHEITEN LIEBEVOLL VERÄNDERN

Einschlafstillen, Dauernuckeln & nächtliches Stillen reduzieren (Aufzeichnung + Handout)

[MEHR INFOS](#)



02

## SCHLAFBERATUNG EINZELSITZUNG

Wir treffen uns per Zoom, schauen uns eure Situation an und finden individuelle Lösungsansätze die zu eurer Familie passen.

[MEHR INFOS](#)



# Du wünschst dir mehr Infos zum Baby- und Kleinkindschlaf?

## EBOOK BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

In diesem Ebook teile ich meine besten Tipps und Tricks zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf mit dir. Ich stelle dir die Antworten auf die häufigsten Fragen aus meinem Beratungsalltag als Schlafberaterin vor und du bekommst einen realistischen Blick auf die Schlafentwicklung von Kindern.

[MEHR INFOS](#)



# Bei euch wird für die Einschlafbegleitung nur Mama akzeptiert? Das möchtest du ändern?

## EINSCHLAFEN OHNE MAMA - EINSCHLAFEN MIT ANDEREN BEZUGSPERSONEN

In diesem Kurs erfährst du, wieso euer Baby eventuell ein Elternteil bei der Einschlafbegleitung bevorzugt und wie ihr das verändern könnt. Du erfährst wie andere Bezugspersonen die Einschlafbegleitung übernehmen können und zwar ohne Schreien lassen und ohne Abstillen. Du bekommst eine Anleitung, wie ihr die Situation Schritt für Schritt liebevoll und beziehungsorientiert verändern könnt.

Inhalt:

- Webinar
- Ebook (mit über 30 Seiten)
- Miniguide für Papas

Bonus:

- Planer für die Abendroutine

[MEHR INFOS](#)



# MÖCHTEST DU WEITERE GENIALE INHALTE?

Ich freue mich, wenn du Teil meiner Community auf Instagram wirst.

**FOLGE MIR AUF INSTAGRAM**  
**KLICK HIER**



# Noch Fragen?

Schreib mir gerne an  
[hallo@sabrina-suenkel.com](mailto:hallo@sabrina-suenkel.com)



**Sabrina Sünkel**

[@echt.statt.perfekt](#)

[www.sabrina-suenkel.de](http://www.sabrina-suenkel.de)