NAME DES KINDES: _____ DATUM: _____

HEUTE AUFGEWACHT UM: _____

	VORMITTAG						NACHMITTAG						ABEND						NACHT					
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
SCHLAFEN IM EIG. BETT																								
SCHLAFEN IM ELTERNBETT																								
SCHLAFEN IM_____																								
WÄHREND SCHLAF KURZ WACH (•)																								
WÄHREND SCHLAF LANGE WACH (-)																								
ABENDROUTINE																								
EINSCHLAFRITUAL																								
SCHREIEN, WEINEN, UNTRÖSTLICH																								
QUENGELN, NÖRGELN, UNLEIDLICH																								
FRÖHLICH, AUSGESCHLAFEN, GUT DRAUF																								
ESSEN/STILLEN/FÜTTERN																								
TRAGEN, HÜPFEN, PEZZIBALL, SCHUNKELN																								
GERÄUSCHE APP, FÖN O.Ä																								
SPIEL ALLEINE																								
SPIEL MIT ELTERN/ENGER BEZUGSPERS.																								
AUSZEIT FÜR MAMA																								
WIR SIND ZU HAUSE																								
WIR SIND UNTERWEGS																								

ABENDLICHE ZU BETT GEH ZEIT: _____ DAUER BIS DAS KIND GESCHLAFEN HAT: _____

STIMMUNG AB DEM ABENDESSEN: _____ STIMMUNG VORM ZU BETT GEHEN: _____

3 SCHÖNE MOMENTE DES TAGES: 1._____ 2._____ 3._____

WAS HAT DICH HEUTE GESTRESST? _____ SONSTIGES: _____

© Inga Ahlers 2018