



„Schlafexperte für Dein Kind“

*ganzeitlich*bindungsorientiert*liebervoll*

ONLINE-TRAINING-ÜBERSICHT

WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
Protokollführung Schlaf- und Wachzeiten Ursachenanalyse über richtige Fragenstellung und ehrliche Antworten realistische Zielformulierungen gesunde Schlafumgebung/Schlafhygiene/SID Grundbedürfnisse und Bindung. Bindung im Schlafzusammenhang. Schlafbiologie, medizinische & wissenschaftliche Grundlagen	Protokollauswertung/ Schlaf & Wachzeiten/ Schlafanalyse Häufige Auslöser von Schlafproblemen Typische Schlafprobleme & Schlafblockaden Nachtschreck vs Alpträum. Berufstätigkeit und Schlafprobleme Stressoren bei den Eltern (er)kennen Kinder – Spiegel der Eltern, lernen am Modell Präsentation der Schlafanalyse & der Ursachenanalyse + Zielformulierung	Prävention von Schlafproblemen & warum Schlaf wichtig ist Die Schlafbrücke – 6 Pfeiler für guten Schlaf Rhythmus & Struktur/ Abendroutine & Einschlafritual Stillen/Lactation & schlafen Einschlafhilfen Ausschleichen der Gewohnheiten über die Beruhigungspyramide der Sinne Leitfaden „Schritt-für-Schritt-Plan“	Einfluss der Ernährung auf den Schlaf Ernährungsexkurs Bioverfügbarkeit Entwicklungs- und emotionale Meilensteine nach Alter Kinder - wie sie fühlen & lernen Typische Probleme nach Altersunterschied & Lösungsansätze Individuelle Lösungen für individuelle Familien. Ausnahmesituationen – was tun? Kraftwort für Die Eltern um den Prozess der Veränderung zu meistern Übung für Liebe und Akzeptanz KloÜbung für mehr Energie und Gelassenheit Präsentation der Lösungsansätze und des Schritt-für-Schritt-Plans*

*die mit * gekennzeichneten präsentationen finden in der Online Community Gruppe „Schlafexperten unter sich“ statt, zu der du ab sofort Zutritt hast. Du kannst sie aber auch per E-Mail an info@ingaahlers.de schicken