

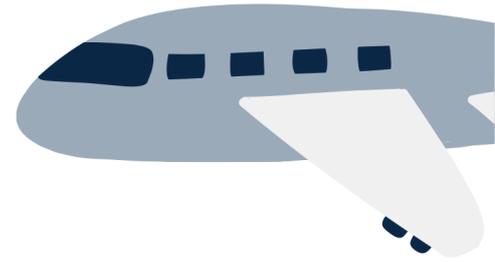


ENTSPANNT REISEN MIT KINDERN

# DER GROÙE URLAUBS-GUIDE



TRAM  
WERKSTATT



## TIPPS FÜR DAS REISEN MIT KINDERN NERVEN SCHONEN UND GUT SCHLAFEN

Das Reisen mit Kindern kann eine so bereichernde Erfahrung sein: Neues Entdecken, eine kleine Auszeit vom Alltagswahnsinn und ganz viel Familienzeit. So ein Urlaub mit Kindern kann jedoch auch eine ganz schöne Herausforderung darstellen - lange Reise, fremde Umgebung, und fehlendes Equipment, das kommt man als Eltern schnell ins Schwitzen. Im Folgenden findest du einige erprobte Tipps, wie du den Urlaub so richtig genießen und dein Kind auch fernab von Zuhause gut schlafen kann.



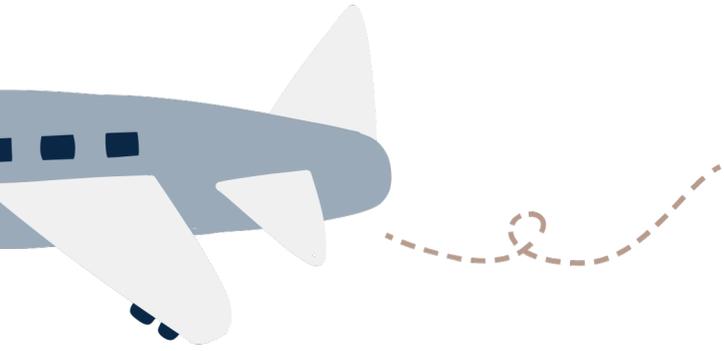


## GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Reise mit Kindern liegt im sorgfältigen Planen. Nimm dir vorab genügend Zeit, dich über euer Reiseziel zu informieren und die örtlichen Gegebenheiten, ggf. kinderfreundliche Sehenswürdigkeiten, und mögliche Herausforderungen schlau zu machen. Wähle Unterkünfte, die es der ganzen Familie ermöglichen, bequem zu schlafen. Für einige Familien kann dies ein angrenzendes Zimmer, ein Zimmer mit ausziehbarem Sofa oder die Möglichkeit sein, ein Reisebett zu mieten.

## DURCHDACHT PACKEN

Das Packen ist eine Kunst, wenn es ums Reisen mit Kindern geht. Neben den Essentials wie Kleidung und Toilettenartikeln solltest du daran denken, Snacks, Spielzeug und die Lieblingsdecke oder ein Kuscheltier einzupacken. Egal ob Flugzeug, Auto oder Zug: Ein kleines Handgepäck mit Wechselklamotten & Co. hast du am besten immer Griffbereit.

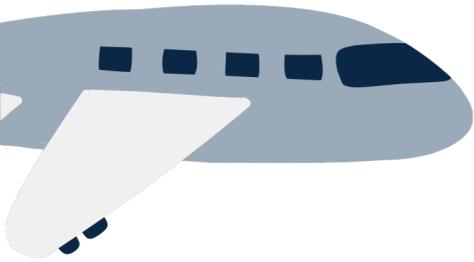


## TAGESSTRUKTUR BEIBEHALTEN

Kinder lieben gewohnten Abläufe. Auch wenn es möglicherweise nicht immer klappt, euren gewohnten Zeitplan während der Reise einzuhalten, versuche, zumindest einen gewissen Rhythmus beizubehalten, besonders in Bezug auf Mahlzeiten und Schlaf. Das kann in einer neuen Umgebung ein Gefühl von Vertrautheit und Stabilität vermitteln.

## DAS ASS IM ÄRMEL

Seine lange An/Rückreise kann ganz schön langeilig werden. Eine große Packung Sticker, Tatoos, ein neues Buch oder spannendes Spielzeug aus der Tasche zaubern zu können, kann, wenn es zäh wird, gold wert sein!

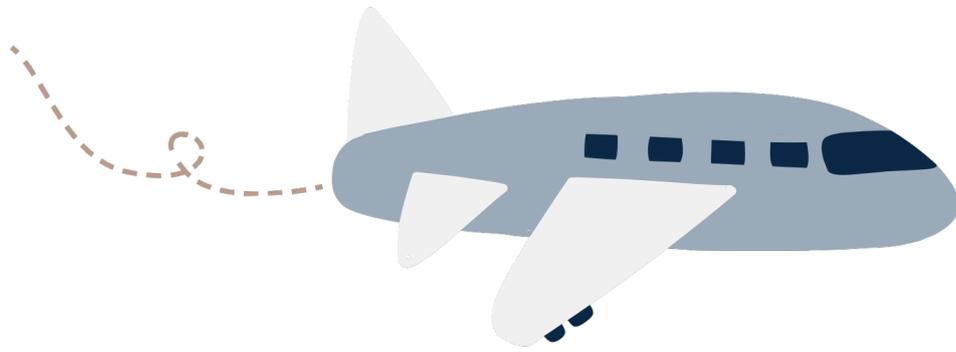


## DER SCHLAFPLATZ

Richte deinem Kind einen gemütlichen Schlafplatz her. Pack ein kleines Nachtlicht ein, Bettlaken und Schlafanzug/Schlafsack dürfen gerne schon einmal benutzt worden und nicht frisch gewaschen sein. Versuche die neue Schlafumgebung so heimelig und vertraut wie möglich zu machen. Das Schlafen im Reisebett kann man übrigens vorab schon wunderbar zu Hause üben!

## LICHT (R)AUS!

Du bist unsicher, ob du den Schlafraum richtig abdunkeln kannst? Investiere in eine gute Fenster-Verdunklung für die Reise! Sie ist ruck zuck überall angebracht und passt in jeden Koffer.

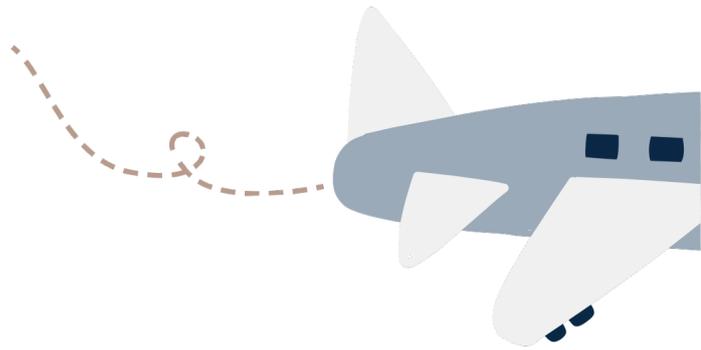


## ESSEN & TRINKEN

Es ist wichtig, dass deine Kind während einer langen Reisen ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und satt ist. Lege regelmäßige Stillpausen ein oder packe eure Lieblingsnacks und genügend Wasser ein. Vermeide jedoch zuckerhaltige Snacks und Getränke, die zu Energielöchern führen könnten und Unruhe steigern können.

## SCHLAF IN UNTERSCHIEDLICHEN ZEITZONEN

Bevor du losfährst, versuche die Essenszeiten, Schlafenszeiten und Aufwachzeiten schon vorab in Richtung der neuen Zeitzonen zu verschieben. Das wird dir und deinem Kind helfen, sich schneller anzupassen, wenn ihr am Urlaubsort seid. Sobald ihr angekommen seid, verbringt Zeit draußen im Tageslicht und biete ein zusätzliches Nickerchen an, wenn Schlaf fehlt.



## DIE PASSENDE KLEIDUNG

Reist ihr an einen Ort mit deutlich anderem Klima, denke an die passende Kleidung - auch zum Schlafen! Der Zwiebellook hilft hier auf der Reise und bei Ankunft immer passend angezogen zu sein.

## SCHLÄFCHEN

Versuche, das ein oder andere Nickerchen deines Kindes sofern möglich "zu Hause" zu machen, um den vielen Reizen mal eine Weile zu entfliehen. Wenn du während der üblichen Schlafenszeit deines Kindes unterwegs bist, bring deinen Kinderwagen oder deine Babytrage mit, damit sie schlafen können, oder plane eine eurer Fahrten für die Schlafenszeit ein.

LET'S GO

ADVENTURE

## SEI FLEXIBEL

Es ist zwar gut, einen Plan zu haben, aber es ist ebenso wichtig, flexibel zu sein, wenn man mit Kindern reist. Es könnte sein, dass nicht immer alles nach Plan läuft, aber das ist in Ordnung. Sei bereit, deinen Zeitplan oder deine Erwartungen bei Bedarf anzupassen.

Das Reisen mit Kindern kann eine herausfordernde, aber unglaublich lohnende Erfahrung sein. Mit etwas Planung, viel Geduld und einer flexiblen Einstellung kannst es für die ganze Familie eine unvergessliche Reise werden. Denke daran, das Ziel ist nicht nur, das Ziel zu erreichen, sondern auch die Reise unterwegs zu genießen. Viel Spaß!



# SCHLAF & REISE CHECKLISTE

- Schlafsack
- Schlafanzug
- Reisebett
- Babyphone
- Nachlicht
- Gute-Nacht-Buch



- Kuscheltier/Schmusetuch
- gebrauchtes Bettlaken
- Kuschecke für die Reise
- Fenster Verdunkelung
- Rausfallschutz
- Ein Buch für Mama&Papa für den Feierabend!



DU WÜNSCHT DIR MEHR UNTERSTÜTZUNG BEI  
EUREN SCHLAF-HERAUSFORDERUNGEN?



**VEREINBARE DEIN KOSTENLOSES  
KENNENLERNGESPRÄCH!**

*Alles Liebe*

*Leonie*



+49 1520 9719670



LEONIE@TRAUMWERKSTATT-SCHLAFBERATUNG.DE



[WWW.TRAUMWERKSTATT-SCHLAFBERATUNG.DE](http://WWW.TRAUMWERKSTATT-SCHLAFBERATUNG.DE)

