



## BEISPIEL FÜR ABENDROUTINE



### LETZTE (FESTE) MAHLZEIT

- ca. 45 - 60 Min vor Bettgezeit



### RUHIGES SPIEL

- ca 30 - 45 Min vor Bettgezeit
- Bindungstank auffüllen
- zur Ruhe kommen
- gerne schon bei gediminten Licht



### WASCHEN, ZÄHNE PUTZEN, WICKELN, TÖPFCHEN, UMZIEHEN

- ca 20- 30 Min vor Bettgezeit
- mit einem Elternteil
- schaffe eine ruhige Umgebung



### STILLEN, FLASCHENMAHZEIT

- ca 10 - 20 Min vor Bettgezeit
- im abgedunkelten Raum, idealerweise nicht im Schlafzimmer



### GUTE-NACHT-GESCHICHTE, MASSAGE, LIED, GEBET,..

- ca 0 - 10 Min vor Bettgezeit
- Wach im Bett ablegen

## ALLGEMEINES

- Kinder lieben Vorhersehbarkeit: eine strukturierte Abendroutine schafft Sicherheit und setzt einen Anker fürs "Zubettgehen"
- Plane die Aktivitäten "von aktiv zu passiv" für dein Kind und gestalte den Abend ruhig und harmonisch
- Elemente der Abendroutine können personenabhängig sein (z.B. Mama liest ein Buch, Papa singt ein Lied)
- Vermeide 2 Stunden vor der Bettgezeit blaues Licht (Fernsehen, Handy, Tablet,...)
- Das Bett soll mit dem Schlaf assoziiert werden und ist kein "Spielort"