



KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf
Schlafschule und Schlafberatung VDB

Seminar: Kinderschlaf

**KOMPETENZ-
ZENTRUM
GESUNDER
SCHLAF**
SCIENCE MEETS PRACTICE



Science Meets Practice

Warum ist unser neues Format „Science Meets Practice“ ein Schlüssel?

 **Was macht das Format aus?**

- Bei „Science Meets Practice“ verknüpfen wir **wissenschaftliche Grundlagen und Studien** mit **praktischen Tools für Beratung und Verkauf**.
- Wir holen uns Experten aus beiden Welten: z. B. Dr. Alfred Wiater als Kinderarzt & Schlafmediziner und Inga Wiegert als Coach & Ausbilderin.




Experten

Unsere TOP - Experten

Dr. Alfred Hubert Wiater

- Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit Schwerpunkt Schlafmedizin/Neonatologie und Homöopathie
- Ehem. Chefarzt der Kinderklinik mit Kinderschlaflabor in Köln (1990–2017) & Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (2012–2018)
- Autor des renommierten *Praxishandbuch Kinderschlaf*
- Betreiber einer Onlinepraxis für Kinderschlafmedizin

Was er mitbringt: Jahrzehntelange Erfahrung in Klinik, Forschung und Praxis – mit tiefem Einblick in kindliche Schlafstörungen und fundierter Expertise zur Elternberatung.

 **Inga Wiegert (ehem. Ahlers)**

- Gründerin von IMMER AUSGESCHLAFEN, einer der ersten ganzheitlichen Schlafcoach-Ausbildungen für Babys & Kinder in Deutschland
- Dreifache Mutter und Schlafcoach mit umfangreicher Ausbildung in Schlafmedizin, Stressprävention, Breathwork und traumasensiblen Coaching
- Vorsitzende des DVSCC (DACH Verband der Schlaf- und Chronocoaches)

Was sie mitbringt: Praxiserfahrung aus Coaching-Perspektive, tiefes Verständnis für kindliche Entwicklung und einen empathischen, ganzheitlichen Beratungsansatz.



Schlafcoaching für Babys und (Klein-)Kinder

Praxiswissen, Schlafcoaching und Hintergründe.



by Inga Wiegert

© Inga Wiegert

Was ist Schlafcoaching?

Coaching für die Eltern!

Hilfe zur Selbsthilfe

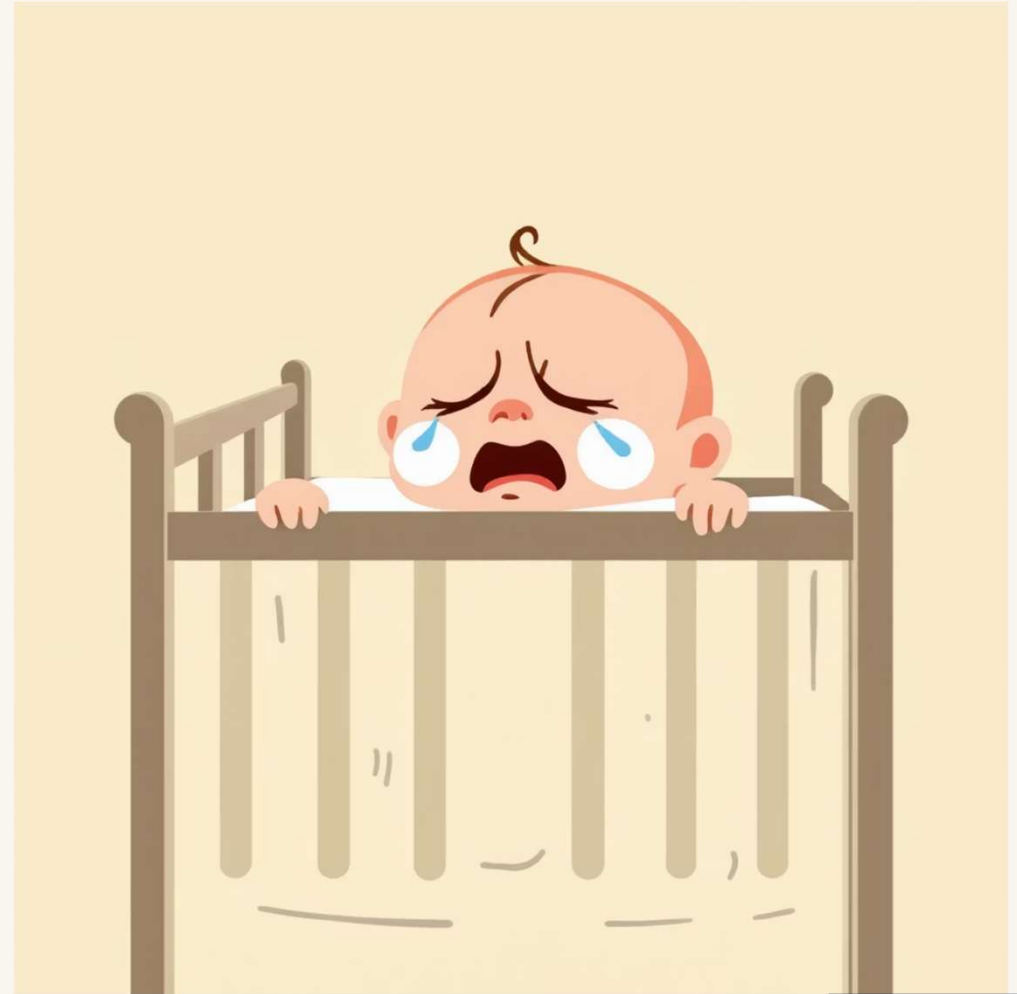
Durch: Wissen vermitteln &

Individuelle Situation ansehen, Ursache erforschen, individuelle Lösungen erarbeiten

Gründe für Schlafprobleme

Unwissenheit & Unsicherheit!

- "Ich hab geschlafen wie ein Baby"
- Dr. Google und 100 selbsternannte Experten in Social Media
- Ungefragte Ratschläge & Tipps von Familie & Freunden (oft veraltet)





Realistische Schlaferwartungen

Realistisch erwartbar

- Allmähliche Entwicklung längerer Schlafphasen
- Individuelle Schlaflösungen für individuelle Kinder
- Fortschritte mit vorübergehenden Rückschritten (entwicklungsbedingt)

Unrealistische Erwartungen

- Durchschlafen vor dem 6. Lebensmonat
- Gleichbleibende Schlafmuster ohne Entwicklungsphasen, die sich manchmal wie Rückschritt anfühlen
- Anpassung an starre Zeitpläne ohne Berücksichtigung individueller Bedürfnisse

Schlafprobleme von Anfang an vermeiden



Bindung, Bindung, Bindung!

Man kann ein Baby nicht durch zu viel Nähe und Liebe verwöhnen.



Konsistente Routinen etablieren

Verlässliche Einschlafrituale (ab ca. dem 3. Lebensmonat) schaffen Sicherheit und signalisieren dem Baby die Schlafenszeit.



Bedürfnisse erfüllen

Auf Hunger- und Bindungsbedürfnisse eingehen, statt rigide Schlafpläne zu erzwingen. ABER: nicht jedes Weinen ist Hunger (Entlastungsweinen ist auch ein Bedürfnis).



Selbstregulation fördern

Allmähliche Fähigkeiten zur Selbstberuhigung unterstützen, ohne Überforderung. Frustrationstoleranz.



Schlafhygiene und Umgebung

Optimale Schlafumgebung schaffen

- Raumtemperatur: 16-18°C ideal
- Abdunklung: Verdunkelungsvorhänge für Tages- und Nachtschlaf
- Ruhige Umgebung, ggf. weißes Rauschen: um Hellhörigkeit/Straßenlärm zu minimieren.
- Sichere Schlafumgebung: feste Matratze, keine Kissen/Decken im ersten Jahr

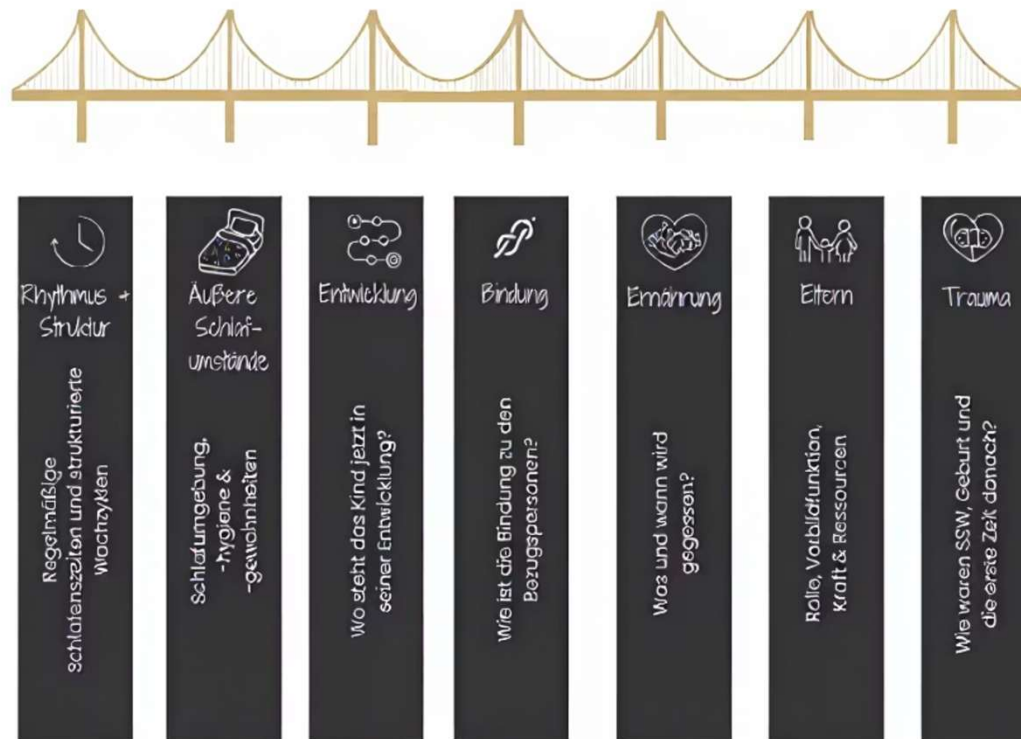
Merksatz:

Je weniger externe Hilfe von außen, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass ein Baby es schafft, Schlafzyklen eigenständig zu verbinden und längere Phasen am Stück zu schlafen!



Eine optimale Schlafumgebung unterstützt den natürlichen Schlafrhythmus des Babys und minimiert potenzielle Störfaktoren.

Die Schlafbrücke - 7 Pfeiler für guten Schlaf



© Inga Wiegert | immerausgeschlossen.de

Traumaverarbeitung und Schlaf

Nach schwierigen Geburtserlebnissen

Traumatische Geburtserfahrungen können sowohl bei Eltern als auch beim Baby Schlafprobleme verursachen:

- Erhöhte Wachsamkeit und Anspannung bei Eltern und Kind
- Schwierigkeiten, dem Baby Sicherheit zu vermitteln
- Übermäßige Sorge und Kontrollbedürfnis



Professionelle Unterstützung kann helfen, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und einen gesunden Schlaf zu fördern.

Typische Probleme nach Alter

6–12 Monate

- **Probleme:**
 - Einschlaf latenz >30min (Trennung)
 - Aufwachen nach 30–40min (Einschlafhilfe)
 - Häufiges nächtliches Aufwachen
 - Dauernuckeln 2. Nachthälfte
 - Lange Wachphasen nachts (Schlafbedarf)
 - Kurze Tagesschlafchen
 - Sehr frühes Aufwachen
- **Lösungen:**
 - Schlafanalyse, Rhythmus & Struktur optimieren
 - Einschlafsituation & -hilfen anpassen
 - Emotions - und traumasensibel das Kind in emotionalen Situationen begleiten, statt abzulenken
 - Bindungstank füllen
 - Schlafumgebung verbessern (Helligkeit/Dunkelheit)
 - 3 Voraussetzungen für guten Schlaf beachten: müde genug, Verbundenheit/in Sicherheit fühlen/entspannt genug sein

Typische Probleme nach Alter

12–18 Monate

- Probleme wie oben, wenn bisher nicht gelernt
- Herausforderung: wachsendes Ich-Bewusstsein
- Lösungen:
 - Transparent, berechenbar, konsequent – mit gefülltem Bindungstank
 - 3 Voraussetzungen für guten Schlaf beachten: müde genug, Verbundenheit/in Sicherheit fühlen/entspannt genug sein

Typische Probleme nach Alter

1¹/₂–3 Jahre

- **Probleme:**
 - Sehr früh wach, lange Wachphasen
 - Nachtschreck, Albträume
 - Abends nicht einschlafen, immer wieder aufstehen
- **Lösungen:**
 - Schlafanalyse & Struktur
 - Rituale, Bindungstiftende Zeit & Spiele
 - Entspannungsmöglichkeit schaffen
 - Angst ernst nehmen
 - 3 Voraussetzungen für guten Schlaf beachten: müde genug, Verbundenheit/in Sicherheit fühlen/entspannt genug sein

Professionelles Schlafcoaching

1 Wann ist Coaching sinnvoll?

- Anhaltende Schlafprobleme trotz guter Grundlagen
- Elterliche Erschöpfung und Überforderung
- Wunsch nach individueller Begleitung
- Wenn ein Familienmitglied unter der Situation leidet

2 Ablauf des Coachings

- Analyse der Schlafgewohnheiten und Familiendynamik
- Ursachenforschung
- Entwicklung eines individuellen Schlafplans
- Schrittweise Umsetzung mit kontinuierlicher Unterstützung

3 Vermittlungsmethoden

- Persönliche Beratung oder Online-Coaching
- Workshops für Elterngruppen
- Schriftliche Leitfäden und Schlaftagebücher



DANKE für die Aufmerksamkeit!

Weiterbildungsmöglichkeiten:

Online-Seminar: Babyschlaf verstehen 69€

<https://shop.immerausgeschlafen.de/products/webinar-babyschlaf-verstehen>

Online Seminar:

Prävention von Schlafproblemen bei Babys und (Klein-)Kindern 429 €

<https://shop.immerausgeschlafen.de/products/online-seminar-praevention-von-schlafproblemen-bei-babys-und-klein-kindern>

Ausbildung zum ganzheitlichen BabyschlafCoach: 2300€/netto

Ggf. 90% Förderung für Solo Selbstständige.

<https://shop.immerausgeschlafen.de/products/ganzheitlicher-schlafcoach-fur-babys-und-klein-kinder>



© 2025, Inga Wiegert, emotions- und traumasensibles Coaching (emtrasens®), Schwerpunkt Schlaf

Coaching: www.emtrasens.com

Ausbildung: www.sleepmasteracademy.com

© Inga Wiegert



Seminar: Kinderschlaf



**KOMPETENZ-
ZENTRUM
GESUNDER
SCHLAF**

SCIENCE MEETS PRACTICE