

Vorstellung meiner Arbeit als ganzheitlicher bedürfnisorientierter Schlafcoach

1. Kursangebot Prävention von Schlafproblemen und Bedeutung des Babyschlafes im 1. Lebensjahr:

Wie unterschiedlich schlafen Babys gegenüber Erwachsenen?

Wie wichtig ist Rhythmus, Struktur und Routine im Alltag?

Wovon ist guter Schlaf abhängig?

Wie prägend ist die Rolle der Eltern in Bezug auf Schlaf des Babys?

Dauer 2 Stunden

Kosten: 20 Euro pro Person 30 Euro für Eltern

2. Betreuungsinhalte:

15 min. Telefonat, in dem ihr kurz euer Problem schildern könnt, kurz euer Ziel formulieren könnt und Dinge, die ihr evtl. schon begonnen habt, um das Schlafproblem zu lösen. Ich stelle euch dann meine Arbeitsweise vor

- Nach dem Telefonat erhaltet ihr einen ausführlichen Fragenkatalog per PDF, den ihr mir ausgefüllt vor dem persönlichen Kontakt zuschickt. Ebenso bitte ich euch, das zugeschickte Protokoll über mindestens 7 Tage zu führen und mir ebenfalls vor dem persönlichen Kontakt zuzuschicken
- Persönliches detailliertes Analysegespräch, in dem wir gemeinsam die Ursachen des Schlafproblems erarbeiten und individuelle erste Lösungsansätze beginnen DAUER: 90 Minuten KOSTEN: 75 Euro
- Coachingtermin inkl. Schritt-für-Schritt-Plan, der für eure Situation individuell erarbeitet wurde und den ihr gestärkt, konsequent und liebevoll umsetzt DAUER: 60 Minuten Kosten: 50 Euro
- 10 min. Abschlusstelefonat und Resümee, keine anfallenden Kosten
- Babyschlafsprechstunde, wenn ihr nur noch einige Fragen und kleine Probleme besprechen möchtet: DAUER: 45 Minuten KOSTEN: 39 Euro

Was hat mich bewogen, trotz vollem Terminkalender noch ein Studium zum ganzheitlichen Schlafberater zu absolvieren?

Nach vielen Jahren Wochenbettbegleitung gibt es ein sehr großes Dilemma bei frisch gebackenen Eltern, denn kaum ist das kleine Baby geboren, lautet spätestens die 2. Frage nach dem Wohlergehen von Mama und Baby:

Schläft es denn schon durch? Es müsste doch schon länger am Stück schlafen? Es müsste doch schon besser in seinem Bett schlafen? Ihr dürft es doch nicht so oft tragen? Warum müssen Babys heutzutage so verwöhnt werden? Du musst es so oft stillen, füttern? Ihr müsst es öfter mal schreien lassen usw. müsste, müsste, müsste, müsste....

Wieviel Druck von außen, wieviel Rat-„schläge“ machen so viel unnötigen Stress!

Scheinbar wissen es alle andern besser als die eigenen Eltern! Klappt das mit dem Schlafen bei allen anderen Eltern mit Babys leichter? Anstatt auf den eigenen Instinkt zu hören, lassen sich erschöpfte Eltern zunehmend mehr verunsichern und beunruhigen

Fazit: Babys schlafen anders: „Und das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht“

Ich biete kein Schlaftraining an (Ferber-Methode) sondern ein ganzheitliches, bedürfnisorientiertes, individuelles Coaching und freue mich darauf, eure Elternkompetenz zu stärken, euch ernst zu nehmen in den eigenen Bedürfnissen, den Schlüssel zu besseren und ruhigeren Nächten zu finden! Einen schnellen Tipp gibt es leider nicht, da wir gemeinsam sehr sensibel nach den Ursachen für Schlafprobleme suchen und lösungsorientierte Wege erarbeiten, die in eure Lebensführung passen.

Ja, es gibt auch für euch einen Weg für ruhigere, entspanntere Nächte!!

Eure Angela