

Schlaf-Fee auf Mission

Coach des Monats



Sanftes Training, statt Abrichtung

Wenn sich wieder Hoffnung in den müden Gesichtern von zermürbten Eltern abzeichnet, waren sie garantiert im Coaching von Kinder-Schlaf-Expertin Irina Kaiser, die bei Schlafproblemen von Babys und Kleinkindern erste Online-Adresse ist! Da das Literatur-Angebot rund ums Thema Kinderschlaf sehr umfangreich und deshalb auch schlecht überschaubar ist, fällt es den Eltern sehr schwer, sich Stück für Stück Informationen zusammensuchen, die genau zu ihrer Situation passen. So lassen sie sich vom zertifizierten GentleSleepCoach® eine maßgeschneiderte, sanfte Lösung konzipieren, exakt auf das Kind und das jeweilige Problem zugeschnitten, wobei die Hilfesuchenden auch noch durch den ganzen Prozess von ihr begleitet werden.

In den ersten Lebensmonaten helfen die Eltern ihren Babys viel und gern beim Einschlafen und das ist schön und richtig so. Die Hoffnung, dass das eigene Kind mit der Zeit von sich aus anfängt durchzuschlafen, wird jedoch von Monat zu Monat kleiner, bis sie irgendwann ganz verschwindet. Immerhin fehlen jungen Eltern im ersten Lebensjahr ihres Kindes durchschnittlich 6 Wochen Schlaf. Der Schlafmangel treibt einen an die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen. Viele Beziehungen werden in dieser Zeit auf harte Probe gestellt. Nerven liegen blank und man hat keine Kraft mehr für seine eigenen Bedürfnisse, geschweige denn für die seines Partners. Die Lösung ist zum Greifen nah: hier haben Sie nicht nur eine Antwort auf Ihre Schlafprobleme, sondern vielmehr auch eine Quelle für Hoffnung und Motivation gefunden. Ich wünsche Ihnen eine erholsame Nacht,
Orhidea Briegel Herausgeberin

Was passiert beim Schlafcoaching, Frau Kaiser?

Irina Kaiser: „Es fängt immer an mit einem Vorgespräch am Telefon. Dabei lernen wir uns kennen, ich beantworte Fragen der Eltern und je nach Problem entscheiden sie sich dabei für ein Coachingpaket. Diese Erstberatung ist immer kostenlos und unverbindlich. Bevor wir uns dann zum ersten Gespräch treffen, füllen die Eltern einen mehrseitigen Fragebogen aus, so kann ich einen ersten Eindruck über die aktuelle Schlafsituation in der Familie gewinnen. Bei dem ersten Coachingtermin stelle ich noch mehr Fragen und wir erarbeiten gemeinsam einen Plan, wie die Eltern für ihr Kind ideale Schlafbedingungen schaffen. Das bedeutet – in kleinsten Detektivarbeit finden wir heraus, was genau ihr Kind vom Schlafen abhält. Zusätzlich integrieren wir all die Sachen, die den Schlaf positiv beeinflussen. Den Plan inkl. aller Empfehlungen bekommen die Eltern nach dem Termin von mir nochmal als PDF-Dokument zugeschickt.“

Im ALL-INCLUSIVE-Paket ist eine telefonische Begleitung von mir 4 Wochen lang inbegriffen, was bedeutet, dass wir am Anfang jeden Tag telefonieren. So kann ich den Prozess rechtzeitig in die richtige Richtung lenken, Fehler auffangen und Fragen beantworten. Dann kommt noch hinzu, dass jedes Kind anders ist und so müssen wir Tag für Tag zusehen, dass wir unsere Strategie in Echtzeit anpassen, je nachdem, wie das Kind reagiert.

Bereits nach dieser ersten Woche können Eltern deutliche Verbesserungen der Schlafqualität ihres Kindes verzeichnen. Dann setzen wir uns noch ein Mal zusammen und besprechen die eigentliche Strategie für das Schlaftraining. Wir suchen gemeinsam eine Methode aus, die zum Kind - also Alter

und Temperament – und auch zu der Familiensituation passt. Hier muss ich vor Allem auch die Einstellung der Eltern im Bezug auf Erziehungsfragen berücksichtigen. Als Coach, muss ich der Familie alles mit auf den Weg geben, damit sie gegen jegliche Eventualitäten gewappnet sind und ruhig und sicher ihren Plan umsetzen können.

Danach wird wieder jeden Tag telefoniert (*sie lächelt*). Ich bin also diejenige, die den Eltern täglich „Guten Morgen“ wünscht und fragt „Na, wie haben wir heute geschlafen?“ und ihnen jeden Tag aufs neue sagt, dass alles gut wird. Ein Coach eben... Denn für viele Familien bin ich sowohl die letzte Hoffnung, als auch irgendwo „das Licht am Ende des Tunnels“.

Irina Kaiser
Babyschlafschule
Tel: +4917620802272

Rettungsanker für verzweifelte Eltern: mit einem maßgeschneiderten Programm hilft Irina Kaiser von der Babyschlafschule

„All you need is sleep!“

B A B Y
* schlafschule *

