



## Konzept von 1001kindernacht

Schlafberatungen nach dem Konzept von 1001kindernacht sind

- **bindungsorientiert**  
→ Alle Empfehlungen und Massnahmen unterstützen den Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Bindung und die gegenseitige Vertrauensbeziehung. Das Kind wird weder alleine gelassen, wenn es damit noch überfordert ist, noch wird es aus erzieherischer Absicht schreien gelassen. Die Eltern werden darin bestärkt, sich *feinfühlig* um ihr Kind zu kümmern, d.h. seine Signale wahrzunehmen, richtig zu deuten, zuverlässig und prompt darauf zu reagieren. Mehr Infos: [www.sicherebindung.at](http://www.sicherebindung.at)
- **kindgerecht**  
→ Alle Veränderungen sind der körperlichen, emotionalen und kognitiven Reife des Kindes angepasst. Das Konzept von 1001kindernacht geht davon aus, dass die Schlafentwicklung ungefähr 3 Jahre dauert und die meisten Kinder erst dann dauerhaft in der Lage sind, (wenn nötig) abends alleine ein- und nachts selbständig weiterzuschlafen.
- **ganzheitlich & langfristig sinnvoll**  
→ Die Familie wird als zusammenhängendes System betrachtet und alle wichtigen Aspekte der Schlafsituation werden berücksichtigt. Kurzfristige und schnelle Veränderungen sind nicht das Ziel. Vielmehr sind die Massnahmen langfristig tragfähig und ziehen keine negativen Folgen (z. Bsp. dauerhafte Verknüpfung von Schlafen und Angst) mit sich.
- **feinfühlig & emphatisch**  
→ Die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche aller Familienmitglieder werden erfragt. Es geht sowohl darum, die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen, als auch die Eltern bei Überforderung zu begleiten und entlasten.
- **individuell**  
→ Die Eltern können gut informiert, selbstbestimmt und bewusst einen passenden Weg wählen. Es werden keine pauschalen Empfehlungen abgegeben, sondern nach einer individuell stimmigen Lösung gesucht.
- **wertschätzend**  
→ Der individuelle Weg der Familie wird respektiert und die Eltern werden durch eine wertschätzende Beratung in ihrer Rolle gestärkt.
- **fachlich kompetent**  
→ Die Schlafberaterin stützt ihre Empfehlungen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und aktuellen Studien ab und bildet sich laufend weiter.