

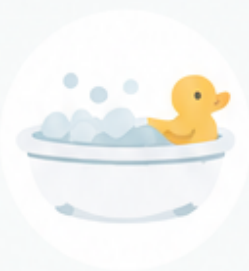
Die perfekte Abendroutine in 20 Minuten

In 6 liebevollen Schritten entspannt in die Nacht

Ein ruhiger Abend, vertraute Rituale und ganz viel Nähe –
so wird das Zu-Bett-Gehen für euch beide schön.



1



Baden oder Waschen

Warmes Wasser und eine ruhige Atmosphäre
helfen deinem Kind, den Tag loszulassen.

2



Zähne putzen

Gemeinsam putzen – ein kleiner Schritt,
der Sicherheit und Geborgenheit schenkt.

3



Schlafanzug anziehen

Ein gemütlicher Schlafanzug signalisiert:
Jetzt beginnt die Zeit für die Nacht.

4



Geschichte lesen

Eine liebevolle Geschichte schafft Nähe,
beruhigt und bereitet auf den Schlaf vor.

5



Kuscheln & zur Ruhe kommen

Gemeinsame Kuschelzeit, ruhige Worte oder
ein Lied helfen, zur Ruhe zu finden und den
Tag ausklingen zu lassen.

6



Geborgen einschlafen

In Geborgenheit und mit einem guten Gefühl
darf dein Kind einschlafen – in seinem eigenen
Tempo und auf eure Weise.

Unser Tipp:

Besonders sensible oder neurodivergente Kinder profitieren oft davon,
wenn sie den Ablauf ihres Abends auch sehen können. Visuelle
Abendroutine-Karten geben Orientierung und erleichtern vielen
Familien den Übergang in die Schlafenszeit. 