

Der 15-Minuten-Abend-Reset

*Wie dein Kind abends zur Ruhe kommt
– ohne ständiges Rufen und ohne Stress für dich*



AI-Solutions
Anika Helm

Mutter und Mentorin für Bindung & Selbstwert

Einleitung

Wenn dein Kind abends nicht zur Ruhe kommt,
immer wieder nach dir ruft
oder einfach nicht alleine einschlafen kann...
dann bist du nicht allein.
Und vor allem:

Du machst nichts falsch.

Viele liebevolle Eltern stehen genau an diesem Punkt:

Du möchtest für dein Kind da sein –
aber du bist selbst erschöpft.
Und der Abend fühlt sich eher wie ein Kampf an
als wie ein ruhiger Ausklang.

Die gute Nachricht ist:
Du brauchst keine komplizierte Methode.

Was dein Kind wirklich braucht, ist etwas ganz anderes:

Sicherheit im Körper.

Und genau das zeige ich dir jetzt –
in einem einfachen 15-Minuten-Abend-Reset.



Mini-Aha

(Psychologie einfach erklärt)

Wenn dein Kind Angst hat,
ist es nicht „ungehorsam“ oder „anhänglich“.

→ Sein Körper ist im Alarmzustand.

Das bedeutet:

- Herz schlägt schneller
- Gedanken werden unruhig
- dein Kind sucht Sicherheit

Und genau deshalb funktionieren Sätze wie:

„Da ist nichts“

oder

„Du brauchst keine Angst zu haben“
nicht wirklich.

Was dein Kind stattdessen braucht:

- ein Gefühl von Sicherheit
- klare Abläufe
- deine ruhige Führung

Und genau das bekommt ihr jetzt.



Der 15-Minuten-Abend-Reset

(Übersicht)

Dieser Ablauf hilft deinem Kind, innerhalb weniger Minuten zur Ruhe zu kommen.

Du brauchst dafür nur 3 Schritte:

1. Runterfahren (5 Minuten)

2. Verbindung (5 Minuten)

3. Sicher einschlafen (5 Minuten)

Wichtig:

Nicht perfekt machen.
Einfach ausprobieren.



Schritt 1: Runterfahren

Bevor dein Kind schlafen kann,
muss sein Körper zur Ruhe kommen.

So machst du das:

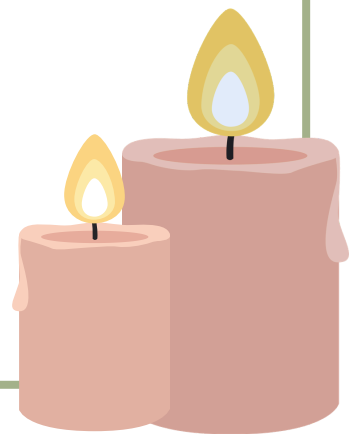
- Licht dimmen
- keine Bildschirme
- ruhige Stimme
- langsame Bewegungen

Du kannst sagen:

„Jetzt wird es ruhig.
Der Tag ist vorbei.“

Dein Ziel ist nicht:
dein Kind sofort ruhig zu machen

sondern:
den Übergang einzuleiten



Schritt 2: Verbindung

Jetzt braucht dein Kind dich.

Nicht als Lösung –
sondern als sichere Begleitung.

Das kannst du tun:

- kurz kuscheln
- leise sprechen
- Nähe geben

Sage z. B.:

„Ich bin da. Du bist sicher.“

Wichtig:

Nicht viel reden.

Nicht erklären.

→ Dein Gefühl wirkt stärker als deine Worte.



Schritt 3: Sicher einschlafen

Jetzt kommt der entscheidende Moment.

Dein Ablauf:

Checklist

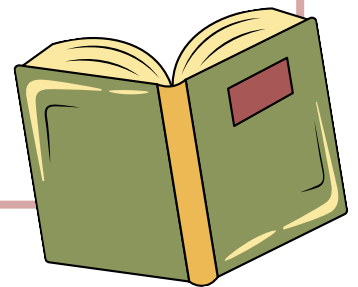
1. Traumreise nutzen (siehe nächste Seite)

2. Sicherheitssatz sagen

3. ruhig das Zimmer verlassen

Sicherheitssatz (Beispiel):

„Ich bin in der Nähe.
Du bist sicher.
Du kannst jetzt ruhig schlafen.“



Das erste Leuchten

BONUS-Traumreise (4–7 Minuten)

Hallo kleines Herz.

Schön, dass du jetzt hier bist.

Mach es dir ganz gemütlich.

... 5 Sekunden Pause ...

Stell dir vor,
es wird langsam Abend.

Und irgendwo ganz in deiner Nähe
beginnt ein kleines Licht zu leuchten.

... 5 Sekunden Pause ...

Es ist warm.
Es ist ruhig.
Und es fühlt sich ganz sicher an.

... 8 Sekunden Pause ...

Dieses Licht kommt aus einem besonderen Ort.

Ein Ort, den du vielleicht noch nicht kennst.

Ein Ort voller Ruhe...

ein Zauberwald.

... 6 Sekunden Pause ...

Heute musst du dort noch nicht hingehen.

Aber das Licht findet dich.

Und es bleibt bei dir.

... 10 Sekunden Pause ...

Dieses Licht legt sich sanft um dich herum.

Wie ein Schutz.

Wie ein kleiner Kreis.

Ganz ruhig.

Ganz warm.

Ganz sicher.

... 12 Sekunden Pause ...

Und du darfst jetzt einfach loslassen.

Dein Körper wird weich.

Dein Atem ruhig.

Und das Licht bleibt bei dir.

Die ganze Nacht.

... 15 Sekunden Pause ...

(Flüstern)

Du bist sicher.



Ende

Abschluss

Nächster Schritt

Wenn du merkst,
dass dein Kind durch diesen Ablauf ruhiger wird...

dann ist das erst der Anfang.

Denn Sicherheit entsteht nicht an einem Abend.

Sie entsteht durch Wiederholung.
Und genau dafür habe ich etwas für dich entwickelt:

„Endlich ruhige Abende“

Ein einfacher, liebevoller Weg,
wie dein Kind Schritt für Schritt lernt,

- ohne Angst einzuschlafen
- sich selbst sicher zu fühlen
- und dich immer weniger zu brauchen

– mit klarer Abendroutine und sanften Traumreisen.

Wenn du dir wünschst, dass eure Abende wieder ruhig und entspannt werden:

Hier kannst du dir den nächsten Schritt anschauen:

Jetzt „Endlich ruhige Abende“ entdecken

Impressum

AI-Solutions
Anika Helm



Falls du dich mit mir austauschen oder mir ein Feedback geben möchtest, schreib mir gerne eine E-Mail.

Ich freue mich von dir zu hören.

hallo@anika-helm.de

Besuche mich auf meinem Instagram Profil:

<https://www.instagram.com/aisolutions.anna/>

AI-Solutions
Anika Helm
Collinsstraße 14
02977 Hoyerswerda

Tel. +49 170/5425871
hallo@anika-helm.de