

GESAMTWACHSET



Wasserglasmethode



Begleitet wachsen

Dr. Isabella Malaj-Ungvári

NHALT



01

Was ist die
Gesamtwachzeit?
Wie wird sie berechnet?

02

Warum ist so hilfreich?
Wie/wodurch verändert sie
sich?

03

FAQ



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári



Hallo, liebe Eltern!

Ich bin Isabella Malaj-Ungvari, Mama eines zweijährigen Sohnes und in diesem Moment hochschwanger mit Kind No.2 , Ärztin in der Kinder-und Jugendpsychiatrie und Schlafberaterin für Babys und Kleinkinder!

Sowohl in der Arbeit als Ärztin als auch als Schlafberaterin betrachte ich die Situation immer aus Sicht des Kindes und beziehe die **Bedürfnisse** und Anliegen aller Familienmitglieder ein. Mir ist es ein großes Anliegen, Verständnis für Themen wie Hirnreife, Co-Regulation und verdeckte Schlaftrainingmethoden zu schaffen.

In meinen Beratungen gilt immer: Mit Liebe, Geduld, Verständnis und ohne Schreien lassen zu ruhigen Nächten und entspannten Tagen.

Dieses Ebook habe ich für dich geschrieben! Nachdem ich auf Instagram von der GWZ erzählt habe, habe ich so viel positives Feedback bekommen.

Ich wollte alle Informationen zur GWZ gerne an einem Platz bündeln- daher dieses Ebook!



Zu ruhigen Nächten und
entspannten Tagen

Aber noch eines vorweg

Bevor wir jetzt gleich richtig loslegen: Vergiss nicht mir auf **Instagram zu folgen**.

Ich nehme dich dort sehr realitätsnah mit meinen beiden Kindern.

Immer wieder zeige ich dir anhand unserer Tage, wie du mit der Gesamtwachzeit und anderen Herausforderungen umgehen kannst!



[@Begleitet.wachsen](https://www.instagram.com/Begleitet.wachsen)



1. Was ist die Gesamtwachzeit (GWZ)?

Die Gesamtwachzeit ist die Zeit, die dein Kind **innerhalb von 24 Stunden** wach ist!

In meinen Beratungen hat sich gezeigt, dass es für die Eltern eine enorme Entlastung ist, sich an dieser Zeit zu orientieren und weniger an den einzelnen Wachzeiten.

Außerdem können so oft Wachphasen in der Nacht behoben werden (dazu auch später im Ebook).

In meiner Akademie spreche ich von der GWZ als **WASSERGLASMETHODE**.

Wasserglasmethode

Viele Eltern haben in ihrem Kopf eine recht genaue Idee von den einzelnen Wachzeiten- 2/3/4h oder 2,5/3,5h etc.. Weicht nun eine dieser Wachzeiten ab, was bei einem Kind ja sehr typisch ist, sind viele Eltern verunsichert. Wie soll ich die weiteren Wachzeiten nun gestalten? Wie wirkt sich das auf den Schlafdruck aus? Kommt mein Kind nun in eine Übermüdung?

Im letzten Jahr (2023) habe ich aber festgestellt, dass es viel entscheidener ist: Wie lange ist das Kind in 24h insgesamt wach!



1. Was ist die Gesamtwachzeit

Was mir dabei unglaublich wichtig ist: Kinder sind kompetent! Darauf vertraue ich zu 100%. Sie sind also in der Lage ihren Schlafbedarf (und damit auch ihren Bedarf an wachen Phasen) recht selbstständig zu decken! Du wirst es gleich anhand von Protokollen sehen.

Wir dürfen also darauf vertrauen, dass unsere Kinder es mit unserer Hilfe (Einschlafhilfe, Co-Regulation) gut schaffen, ihre optimale Menge am Tag zu schlafen bzw. wach zu sein.

KOMPETENTE KINDER

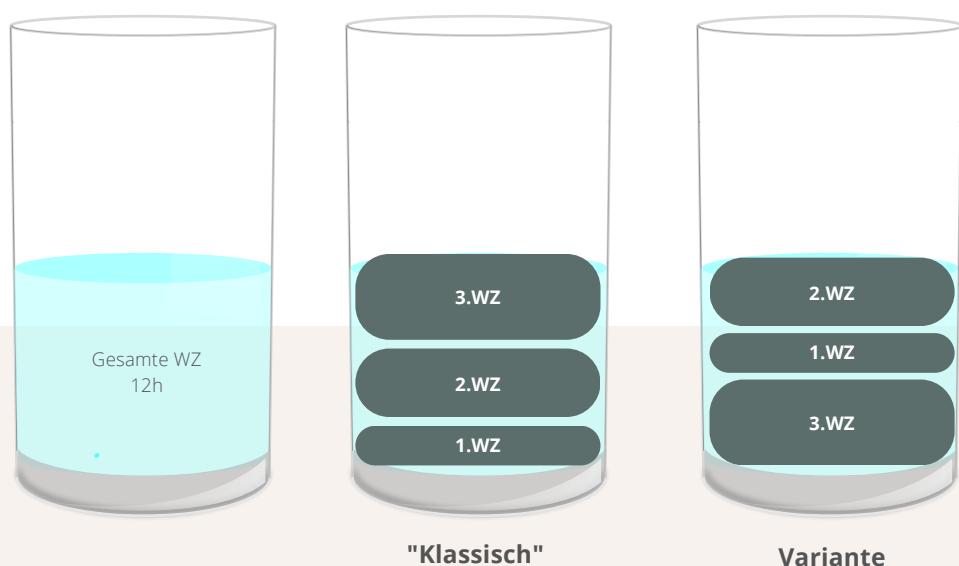
Stellen wir uns die Menge an Wachzeiten nun als Wasserglas vor. Bei jeder einzelnen Wachzeit "trinkt" dein Kind nun etwas davon ab -> die Menge an der gesamten Wachzeit wird immer kleiner. Bei der letzten Wachzeit bleibt nun eine bestimmte Wassermenge übrig und stellt die letzte Wachzeit dar.

Da jedes Kind anders ist, können die Mengen an Wasser (=Wachzeit) je nach Uhrzeit variieren. Viele Kinder haben aufsteigende Wachzeiten, aber eben nicht alle Kinder.

Die Gesamtwachzeit kann **ab 6 Monaten** angewendet werden. Bei einigen Kinder auch schon davor, bei manchen erst ein paar Wochen später.

Beispiel: Dein Kind hat eine Gesamtwachzeit von 12h in 24h (wie du das herausfindest kommt gleich). Die erste Wachzeit ist bei dir heute 2,5h lang, die nächste plötzlich 5h, dann wird die letzte Wachzeit ca. bei 4,5h liegen.

Am nächsten Tag wart ihr morgens unterwegs und dein Kind hat erst nach 3,5h in den Schlaf gefunden, die nächste Wachzeit war dann wieder 4,5h lang. Dann wird die letzte Wachzeit bei ca. 4h liegen.



1. Was ist die Gesamtwachzeit

Die Grundlagen zur Gesamtwachzeit einmal zusammengefasst:

- **Das Kind wird immer nach seiner individuellen Müdigkeit ein Schlafangebot gemacht! Die GWZ dient nur als grobe Orientierung.**
- Mache deinem Kind also dann ein Schlafangebot, wenn es Müdigkeitsanzeichen zeigt!
- Sie berechnet sich aus einem 7 Tage Protokoll, immer nach dem aktuellen Entwicklungsstand DEINES Kindes.
- Sie bezieht sich auf 24 Stunden, diese werden bei mir immer von 6 bis 6 gewählt. Du kannst aber auch einen anderen Zeitraum wählen (9 bis 9 usw.).
- In der Realität und wenn du Erfahrung mit der GWZ gesammelt hast, wirst du vom aufstehen bis zum schlafen gehen die GWZ beachten (egal ob dein Kind heute um 6 Uhr oder um 7 Uhr aufgestanden ist). Dadurch bekommst du eine große Sicherheit und Flexibilität über deinen Tag.
- Die **Wachphasen** in der Nacht werden mitgerechnet (siehe nächste Seite). Wachphasen sind, gerade in Entwicklungsphasen, nichts ungewöhnliches! Treten sie allerdings öfter auf lohnt sich ein genauer Blick. Häufig ist die Angst der Eltern, dass eine Übermüdung die Ursache für die Wachphasen sind. Meiner Erfahrung nach, ist der Grund viel häufiger der fehlende Schlafdruck. Und genau hier hilft dir die Gesamtwachzeit. Wenn du nun siehst, dass dein Kind in der Nacht immer dann länger als 30min wach war, wenn es untertags kürzer wach war, dann kannst du davon ausgehen, dass der Schlafdruck nicht optimal war.
- Für den optimalen Schlafdruck - und damit für eine ruhige Nacht- ist meistens eine Kombination aus der Gesamtwachzeit und der letzten Wachzeit ausschlaggebend. Die letzte Wachzeit darf im Verhältnis zum Alter deines Kindes nicht zu kurz sein. So werden 2h bei einem 18M alten Kind nicht ausreichen um erholsam nachts zu schlafen. Auch das kannst du mit Hilfe eines Protokolls herausfinden!



1. Was ist die Gesamtwachzeit

Wie findest du die Wachzeit DEINES Kindes heraus?

Dafür gibt es keine Tabellen! Man könnte zwar auf Schlafbedarfstabellen die Gesamtwachzeit heraus berechnen. Das macht in meinen Augen aber keinen Sinn- UND dann wird die GWZ auch nicht funktionieren. JEDES Kind ist anders, jedes Kind hat einen individuellen Schlaf- und Wachzeitenbedarf.

Und keine Angst, die Berechnung ist gar nicht so schwer! 😊

Du brauchst dafür:

- Ein Protokoll über 7 Tage. In diesem Protokoll sollten die Wachzeiten untertags erfasst sein, idealerweise auch die Länge der Einschlafbegleitungen und die Wachzeiten in der Nacht.
- Wachzeiten in der Nacht:
 - Alles unter 10min zählt nicht als wach = HINDURCHSCHLAFEN
 - Zwischen 10-30min zählt als wach (zählt somit zur Gesamtwachzeit)
 - Über 30min ist es eine Wachphase (zähl somit auch zur GWZ)

So gehst du vor:

1. Du füllst das Protokoll (Vorlage ganz am Ende des Ebooks) über 7 Tage aus oder überträgst die Daten aus deiner Trackingapp. Dein Kind sollte gesund sein und keine Impfung erhalten haben (in den letzten 7 Tagen)
2. Du berechnest:
 - a. Gesamtschlaf in 24h
 - b. Nachtschlaf in 24h
 - c. Tagschlaf in 24h
 - d. Wachzeit in 24h
3. Nimm die groben Ausreißer raus
4. Vergleiche die Werte miteinander und stelle fest: Das ist ziemlich gleichbleibend! Die Gesamtwachzeit ist somit die durchschnittliche Wachzeit in 24h über 7 Tage. Ich gebe sie immer in Form von +/-30 min an!

1. Was ist die Gesamtwachzeit

Beispiel 1: Kind, 7 Monate (ausnahmsweise nur 5 Tage- echtes Protokoll von meinem Kind damals)

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	SUMME
Montag	Schlafen																								T: 2,5, N: 11; G: 13,5 WZ: 10,5
	Nahrung																								
	Weinen																								
	Sonstiges																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	
Dienstag	Schlafen																								T3 N: 9, G: 12 WZ: 12
	Nahrung																								
	Weinen																								
	Sonstiges																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	
Mittwoch	Schlafen																								T:2,5 N: 10,5 G: 13 WZ:11
	Nahrung																								
	Weinen																								
	Sonstiges																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	
Donnerstag	Schlafen																								T:3 N: 10 G: 13 WZ:11
	Nahrung																								
	Weinen																								
	Sonstiges																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	
Freitag	Schlafen																								T:1,5 N: 9, G: 13,5 WZ:9
	Nahrung																								
	Weinen																								
	Sonstiges																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	
Samstag	Schlafen																								
	Nahrung																								
	Weinen																								
	Sonstiges																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	
Sonntag	Schlafen																								
	Nahrung																								
	Weinen																								
	Sonstiges																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	

Wachzeiten in 24h: 10,5 / 12/ 11/ 11/ 9

9 und 12 h werden herausgenommen



Gesamtwachzeit: ca. 10,5h +/- 30min

Was ich aus diesem Protokoll noch alles herauslesen konnte? Schau mal auf meinem Profil, dort ist ein ausführlicher Beitrag dazu. [Hier](#) gelangst du zum Beitrag.

1. Was ist die Gesamtwachzeit

Beispiel 2: Kind, 27 M -> kurze Nächte, der Mittagsschlaf wurde künstlich begrenzt.

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	SUMME	
Montag	Schlafen									WZ 6,5														T: 0,5, N: 9; G: 9,5 WZ: 13,5		
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		KITA																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
Dienstag	Schlafen										WZ 7														T0,5 N: 9; G: 9,5 WZ: 14,5	
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		KITA																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
Mittwoch	Schlafen									WZ 6,5															T0,5 N: 10; G: 10,5 WZ: 13,5	
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		KITA																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
Donnerstag	Schlafen									WZ 6,5															T0,5 N: 8,5; G: 9 WZ: 15	
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		KITA																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
Freitag	Schlafen									WZ 6															T0,5 N: 9,5; G: 10 WZ: 14	
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		KITA																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
Samstag	Schlafen									WZ 6,5															T1,5 N: 9,5; G: 11 WZ: 13	
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		ZU HAUSE																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
Sonntag	Schlafen									WZ 6,5															T1,5 N: 9,5; G: 11 WZ: 13	
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		ZU HAUSE																								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		

Wachzeiten in 24h: 13,5 / 14,5/ 13,5/ 15/ 14/ 13/ 13
15h werden herausgenommen



Gesamtwachzeit: ca. 13,5h +/- 30min

Was ich aus diesem Protokoll noch alles herauslesen konnte? Schau mal auf meinem Profil, dort ist ein ausführlicher Beitrag dazu. [Hier](#) gelangst du zum Beitrag.

1. Was ist die Gesamtwachzeit

Beispiel 3: Kind, 24 M -> Wachphasen in der Nacht.

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	SUMME	
Montag	Schlafen																									
	Nahrung	X			X				X			X													X	
	Weinen																									
	Sonstiges																									
Dienstag	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
	Schlafen																									
	Nahrung	X			X				X			X													X	
	Weinen												X	X												
Mittwoch	Schlafen																									
	Nahrung	X			X				X			X													X	
	Weinen																									
	Sonstiges																									
Donnerstag	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
	Schlafen																									
	Nahrung	X			X				X			X													X	
	Weinen																									
Freitag	Schlafen																									
	Nahrung	X			X				X			X													X	
	Weinen																									
	Sonstiges																									
Samstag	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5		
	Schlafen																									
	Nahrung	X			X				X			X													X	
	Weinen																									
Sonntag	Schlafen																									
	Nahrung	X			X				X			X													X	
	Weinen																									
	Sonstiges																									

Wachzeiten in 24h: 11,25/ 13/ 11,75/ 12,25/ 11/ 12,25/ 12,5
11,25 und 13h werden herausgenommen



Gesamtwachzeit: ca. 12,5h +/- 30min

Was ich aus diesem Protokoll noch alles herauslesen konnte? Schau mal auf meinem Profil, dort ist ein ausführlicher Beitrag dazu. [Hier](#) gelangst du zum Beitrag.



2. Wie verändert sich die GWZ?

Jeder Tag mit deinem Kind ist anders-
mal wird kürzer und mal länger
geschlafen. Mal waren die Reize
untertags höher oder das Einschlafen hat
sich aus Gründen verzögert.

Es gibt fast jeden Tag ein Grund, warum
der Tag etwas anders gelaufen ist als
geplant. Bei kleineren Kindern noch viel
häufiger als bei großen Kindern.

Und hier bietet die Gesamtwachzeit dir
eine Orientierung, die einfach goldwert
ist!

Was kann nun die Gesamtwachzeit verändern?

Idealerweise hast du mit einem wirklich
aussagekräftigen Protokoll (siehe Punkt
1) die aktuelle Gesamtwachzeit deines
Kindes herausgefunden.

Ja, die GWZ muss immer wieder
aktualisiert werden, mit steigendem Alter
und bei Veränderung der Anzahl der
Tagschlafchen verändert sich die
Gesamtwachzeit.

Aber es gibt noch mehr
Veränderungsgründe....



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári

Gründe für veränderte Gesamtwachzeiten

Kurzes Schläfchen Wenn dein Kind an einem Tag kürzer geschlafen hat, wurde weniger Schlafdruck abgebaut und die nachfolgende Wachzeit ist kürzer. Dadurch muss sich noch nicht zwangsläufig die GWZ reduzieren. Ist es aber das einzige Schläfchen oder fallen die weiteren ebenfalls kürzer aus, wird dein Kind vermutlich früher ins Bett gehen.

Lange Schläfchen Wenn dein Kind an einem Tag länger geschlafen hat, kann die GWZ auch länger werden, da wieder genügend Schlafdruck für die Nacht aufgebaut werden muss. Allerdings sollten hier unbedingt die Gründe für lange Schläfchen beachtet werden (siehe nachfolgende Punkte)

Krankheit, Zähne, Impfung Auch bei diesen Punkten verändert sich häufig die Gesamtwachzeit. Wenn dein Kind sich körperlich nicht wohl fühlt, wird die Gesamtwachzeit KÜRZER ausfallen. Und bitte lass dein Kind dann schlafen! Es benötigt den Schlaf um wieder ganz fit zu werden.

Reize Jedes Kind hat eine unterschiedliche Reizschwelle, manche Kinder können Reize super gut verarbeitet, andern fällt es etwas schwerer. Auch was wir als Eltern den Kinder zur Reizverarbeitung (Ruhe, Pausen, Co-Regulation) anbieten, ist entscheidend. Wenn dein Kind also nach einem Playdate eine kürzere GWZ hat, als nach einem Tag zuhause ist das nichts ungewöhnliches

Hitze Wenn es sehr heiß draußen ist, bedeutet das auch eine erhöhte Anstrengung für den Körper und damit ein höheres Ruhebedürfnis. Auch die Nächte sind häufig unruhiger und dadurch nicht so erholsam. Die Gesamtwachzeit VERRINGERT sich daher bei Hitze bei vielen Kindern.

Eingewöhnung Wenn dein Kind gerade in eine Fremdbetreuung eingewöhnt wird, dann sind das sehr viele Eindrücke und Reize. Diese müssen verarbeitet werden. Und das kann sehr unterschiedliche Auswirkungen haben: Manche Kinder schlafen mehr, manche weniger usw. Daher kann keine pauschale Aussage über die Gesamtwachzeit getroffen werden. Ich empfehle dir aber dringend Pausen einzulegen und so die Reizverarbeitung zu unterstützen! Den Ablauf einer Pause findest du im FAQ Teil.

Powernaps Nach einem Powernap ist die nachfolgende Wachzeit ca. 50-75% einer normalen Wachzeit (um diese Uhrzeit). Hat dein Kind also normalerweise eine Wachzeit von 4h, liegt sie nach einem Powernap bei ungefähr zwischen 2-3h. Manche Kinder verkürzen ihre Wachzeit aber auch nicht.

Durch einen Powernap wird die GWZ als LÄNGER!

Gesamtwachzeit an einem regulären Tag



Aufteilung der Gesamtwachzeit bei Nutzung eines Powernaps



Pausen: Durch eine Pause (was genau eine Pause ist, findest du im FAQ Teil) kann man die Wachzeit um ca. 25% verlängern. Nehmen wir wieder das Beispiel mit regulär 4h Wachzeit, dann würde sich durch eine Pause die Wachzeit auf ca. 5h verlängern lassen. Durch eine Pause wird die GWZ als LÄNGER.

Gesamtwachzeit an einem regulären Tag



Aufteilung der Gesamtwachzeit bei Nutzung einer Pause



PAUSE vs. POWERNAP

Gerade in Umstellungen, aber auch bei hohen Reizen bzw. niedriger Reizschwelle können diese beiden Punkte sehr helfen. Wie sich die GWZ ändert, findest du weiter oben.

Was ist das?

Da es immer wieder Fragen zu den beiden Möglichkeiten gibt: Hier einmal eine Gegenüberstellung der beiden Möglichkeiten!

POWERNAP

Bei einem Powernap wird das Kind vor der Tiefschlafphasen (nach 15-20min) geweckt oder wacht von selbst auf! Dadurch wird nicht zu viel Schlafdruck abgebaut, aber das Kind kann sich ausruhen und rutscht in keine Übermüdung.

Die Wachzeit nach einem Powernap ist ungefähr 50-75% so lange wie nach einem "normalen" Schlaf. Hat dein Kind normalerweise eine Wachzeit von 4 Stunden, liegt sie nach einem PN bei ca. 2-3 Stunden.

Allerdings halten sich nicht alle Kinder daran- manche kürzen ihre anschließende Wachzeit nicht.

Und manche Kinder möchten keinen Powernap machen und sind anschließend extrem schlecht gelaunt, dann ist der PN ebenfalls zu überdenken.

Den PN bietest du am besten nach ca. der 3/4 Wachzeit an.

PAUSE

Eine Pause hingegen ist ein aktives Runterfahren und eine Reduktion der Sinne.

Das Kind soll dabei gar nicht einschlafen sondern - ähnlich wie wir mit einem Kaffee auf der Couch- zur Ruhe kommen und die Sinne reduzieren.

Die Pause verlängert die anschließende Wachzeit um ca. 25%, wenn dein Kind also normalerweise eine Wachzeit von 4 Stunden hat, wird es nach 5 Stunden schlafen gehen.

Eine Pause kann sehr vieles sein: Stillen, Flasche geben, in einem abgedunkelten Raum kuscheln, Buch lesen, Hörbuch anhören, mit dem Kinderwagen oder der Trage eine Runde raus gehen etc. Einfach alles, wo dein Kind zur Ruhe kommen kann.



Umstellungen Bei einer Umstellung der Anzahl der Tagschlafchen verändert sich auch die GWZ. Ein Kind stellt die Anzahl der Schlafchen immer dann um, wenn es die Fähigkeit besitzt nun länger am Stück wach zu sein. Statt 2h morgens zum Beispiel nun 3h. Dadurch gehen sich insgesamt weniger Schlafchen aus und die Anzahl wird reduziert. Zum Beispiel von 3 auf 2 Tagschlafchen.

Das "Problem": Die Kinder können nun zwar länger am Stück wach bleiben, aber noch nicht gesamt so lange wie vor der Umstellung. Daher wird bei einer frischen Umstellung die GWZ erstmal KÜRZER. Mit zunehmendem Alter wird die GWZ dann wieder so lange wie vor der Umstellung und kurz vor der nächsten Umstellung sogar LÄNGER!

Ablauf

1. Kurz vor der Umstellung wird die Gesamtwachzeit länger, da die einzelnen Wachzeiten länger werden aber noch nicht ein Schlafchen weggefallen ist.
2. Kurz nach der Umstellung wird die GWZ kürzer, da die einzelnen Wachzeiten zwar länger sind aber die vorherige GWZ noch nicht auf eine weniger Wachzeit aufgeteilt werden kann.
3. Nach fertiger Umstellung ist die GWZ wieder wie vor der Umstellung oder sogar länger.

Aufteilung der Gesamtwachzeit bei 2 Schlafchen, längere Zeit vor der Umstellung



GWZ wird länger

Aufteilung der Gesamtwachzeit bei 2 Schlafchen direkt vor der Umstellung



GWZ wird kürzer

Aufteilung der Gesamtwachzeit kurz nach Umstellung auf 1 Schlafchen



GWZ wird länger

Aufteilung der Gesamtwachzeit nach fertiger Umstellung



GWZ wird länger



3.FAQ

Wir sind nun alle Grundlagen der GWZ durchgegangen. Du weißt, wie du sie berechnen kannst, wie sie sich durch Powernap, Pause oder Umstellungen verändert und warum sie so Goldwert ist!

Da immer wieder Fragen zur Gesamtwachzeit an mich herangetragen werden, habe ich diese in einem FAQ zusammengestellt.

Bitte beachte aber: Dies ist ein allgemeines Ebook, deine individuelle Situation kann davon abweichen. Was genau passend für DEIN Kind und EURE Situation ist, kann man nur im Rahmen einer 1:1 Beratung besprechen. Da ich derzeit keine Beratungen mehr anbiete, kann ich dir von Herzen nur **Anna Veraldi** von Vonherzengebunden.de (IG: @vonherzengebunden) empfehlen. Bei ihr bekommst du auch ein Kombi-Angebot mit meiner Akademie. Alle Infos hierzu findest du [hier](#).

3. FAQ

Ab wann kann die GWZ angewendet werden?

Ab 6 Monaten, bei manchen Kindern aber auch schon früher und manche benötigen etwas länger. Wenn du im Protokoll (nach der beschriebenen Auswertung) eine Spanne von +/-30min feststellen kannst, dann seid ihr soweit.

Gibt es Kinder, bei denen die GWZ nicht funktioniert?

Ich würde nicht sagen, dass es Kinder gibt, bei denen es nicht funktioniert sondern eher Situationen und Umstände. Liegt zum Beispiel eine wirkliche Regulationsstörung vor (also eine Interaktionsstörung zwischen Eltern und Kind), dann ist die Eigenkompetenz des Kindes durch die Interaktionsstörung eingeschränkt möglich. Aber auch in Phasen der Umstellung, beim Zahnen, nach Impfungen oder bei Krankheit, kann es schwierig sein!

Meine Erfahrung zeigt aber, dass bei fast jedem Kind die GWZ funktioniert.

Unsere Einschlafbegleitung ist trotz Einhaltung der GWZ sehr lange?

Zum einen gibt es für lange Einschlafbegleitungen sehr viele Gründe. Zum Beispiel eine fehlerhafte Abendroutine oder eine unpassende Einschlafhilfe. Die Frage ist auch, wenn die Einschlafbegleitung lange ist- bis wohin zählst du die GWZ? Die GWZ beinhaltet die Einschlafbegleitung, sie hört erst auf, wenn das Kind wirklich schläft. Wenn die GWZ also nun jeden Tag +/-30 min und das Kind dennoch täglich lange zum Einschlafen benötigt, liegt nahe, dass zu früh mit der Begleitung begonnen wurde bzw. die Berechnung nicht stimmt.

Hängt die GWZ mit der Länge der Schläfchen zusammen?

Wenn dein Kind an einem Tag plötzlich länger schläft (oder kürzer) hat das natürlich Auswirkungen auf die GWZ. Hierbei muss man das Alter des Kindes aber auch beachten. Schläft ein Kind am Tag noch häufiger, gleicht sich die Schlafmenge oft über den Tag hinweg aus. Wenn ein Kind nur noch 1x am Tag schläft, hat ein kurzer/langer Schlaf natürlich mehr Auswirkungen. Hier hängt wieder alles am Schlafdruck. Wenn ein Kind länger geschlafen hat, wird der Schlafdruck mehr abgebaut und die GWZ wird vermutlich etwas länger (oft die +30min). Wenn der Schlaf kürzer ausgefallen ist, wird die GWZ kürzer ausfallen. Aber bitte beachte auch die Gründe für die veränderte Länge der Schläfchen (Krankheit, Hitze, Eindrücke und Reize etc.). Kennst du den Grund, kannst du noch besser auf dein Kind eingehen!



3. FAQ

Ist die GWZ länger, wenn ein Schläfchen mehr gemacht wird?

Wenn dein Kind unter der Woche in der Betreuung noch einen Mittagsschlaf macht und am Wochenende zuhause nicht mehr, dann habt ihr defacto zwei Gesamtwachzeiten. Einmal die, die mit Mittagsschlaf funktioniert und eine, die am Wochenende klappt. Mit jedem Schläfchen mehr untertags (egal wie hoch die Anzahl ist) steigt die Fähigkeit gesamt über den Tag wach zu bleiben. Denk mal an dich: Machst du einen Mittagsschlaf bist du abends auch nicht so müde wie mit ;)

Wie oft muss die GWZ neu berechnet werden?

Man sagt, dass ein Protokoll nur eine Haltbarkeit von ca. 7 Tagen hat. Das bedeutet aber NICHT, dass du alle 7 Tage die GWZ neu berechnen musst!

Ich würde am Anfang nach der Berechnung der GWZ weiter Protokoll führen (du musst nicht jedes Stillen in der Nacht = <10min = hindurchschlafen mit aufschreiben). So bekommst du noch besser ein Gefühl für die GWZ. Und dann beobachtest du! Wenn dein Kind die Schläfchenanzahl umstellt (bzw. schon kurz davor) und wenn es immer älter wird, verändert sich die Gesamtwachzeit. Dann kannst du erneut ein Protokoll führen.

Zählt eine Pause zu 100% zur GWZ?

Ja, eine Pause ist wach = zählt zur Gesamtwachzeit.

Wie tracke ich die GWZ?

Es gibt verschiedene Apps, in denen du die Schläfchen etc. eintragen kannst. Ich habe im Mai/Juni ausführlich Napper getestet und 2 Posts dazu erstellt. Ich kann die App NICHT empfehlen. Allerdings erfasst sie sehr gut die GWZ. Lass dich aber nicht von den Empfehlungen verunsichern. Es gibt noch weitere Apps. Ich rechne die GWZ immer im Kopf mit, bei vielen Schläfchen kann das aber schnell kompliziert werden!

Gibt es Richtwerte zur Gesamtwachzeit?

Nein, das wäre ziemlich fahrlässig und auch völlig sinnlos. Jedes Kind ist unterschiedlich, hat unterschiedliche Entwicklungsstufen usw. Bitte immer für DEIN Kind herausfinden!



Kleiner Reminder

Und nun ganz am Ende: Vergiss nicht mir auf **Instagram** zu folgen. Ich nehme dich dort sehr realitätsnah mit mit meinen beiden Kindern.

Immer wieder zeige ich dir anhand unserer Tage, wie du mit der Gesamtwachzeit und anderen Herausforderungen umgehen kannst!



[@Begleitet.wachsen](https://www.instagram.com/begleitet.wachsen/)

Ich wünsche dir nun bei der Umsetzung und der Anwendung der Inhalte aus diesem Ebook alles alles Gute und denk daran- es soll eine Hilfe sein und dir den Druck nehmen 

Und wenn der Wald vor läuter Bäumen nicht mehr zu sehen ist: Dann schreibe mir bzw. buche deine Akademie+1:1 Zeit bei Anna.

Alles Liebe,
Isabella



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári