

HELP ME TEST 2.0



Wo soll ich nur ansetzen?



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári

WO SOLL ICH NUR ANFANGEN?

Dein persönlicher Schlaftest

Die Nächte sind unruhig, der
Tagschlaf ist ein großes
Fragezeichen oder es läuft
einfach nicht rund?

LASS UNS MAL SEHEN, WORAN ES LIEGT.



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári



Hallo, liebe Eltern!

Wenn dein Kind abends nicht zur Ruhe kommt, nachts oft wach wird oder morgens nicht ausgeschlafen ist, ist das nicht nur für dein Kind anstrengend – sondern auch für dich. Vielleicht hast du schon einiges ausprobiert, vielleicht bist du unsicher, wo du überhaupt anfangen sollst, um den Schlaf zu verbessern. Genau hier setzt dieser Test an: Er hilft dir herauszufinden, 🌙 ob überhaupt ein Schlafproblem vorliegt,

🌙 und wenn ja, wo die Ursache liegen könnte – fehlt es an Struktur? 🌙 Haben sich Gewohnheiten eingeschlichen? Oder ist dir die aktuelle Situation gar nicht richtig bewusst?

Beantworte die **20 Fragen** spontan und ehrlich. Am Ende hast du mehr Klarheit – und kannst den nächsten Schritt gehen, damit dein Kind (und du!) wieder entspannter schlafen könnt.

Zu ruhigen Nächten und
entspannten Tagen



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári

DISCLAIMER

Dieser Test richtet sich an alle Eltern von Kindern **ÜBER 6 Monaten**.

Der Test dient ausschließlich einer groben Orientierung und ersetzt keine 1:1 Beratung, die Intensivkurse oder Workshops oder die Akademie.

Bitte beachte bei der Auswertung, es kann natürlich mehr als eine Ursache sein. Lies dir daher gerne auch die Punkte durch, wo du ebenfalls einige Kreuze hast.

Sollte dein Kind unter 6 Monaten alt sein, empfehle ich dir den Intensivkurs 2 (Babys und Entwicklung).



Wie funktioniert der Test?

Ich wollte gerne einen Test entwickeln, der dir eine Idee an die Hand gibt, was das Thema/die Ursache eures Schlafproblems ist.

Am Ende erhältst du auch erste Ideen, was du verändern kannst und wie ich dich dabei unterstützen kann.

Jede der **20 Fragen** hat **5 Antwortmöglichkeiten**, du kannst mehrere Antwortmöglichkeiten je Frage ankreuzen.

Auf der **Seite 16** findest du eine Tabelle zum Entschlüsseln eurer Ursache sowie erste Hilfestellungen.



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári

FRAGEN

1. WO LIEGT DEINER ANSICHT NACH EHER DAS PROBLEM?

- A Tagsüber- da schläft das Kind so schwer ein!
- B Nachts- ständig ist das Kind wach!
- C Sowohl tagsüber als auch nachts.
- D Eigentlich ist tags- als auch nachts ok.
- E Ich weiß es nicht, gefühlt ist alles ein Problem!

2. WIE LANGE BRAUCHT DEIN KIND TAGSÜBER ZUM EINSCHLAFEN?

- A 5-15 min
- B 45-60 min
- C Mal so mal so- zwischen 10-45 min
- D 15-25 min
- E Ich weiß es nicht- sehr lange!



3. WIE OFT WACHT DEIN KIND IN DER NACHT AUF?

- A Wenn das Kind aufwacht, ist es immer lange wach.
- B 1-5x/ Nacht
- C Teilweise alle 30 min und will dann xy zum schlafen.
- D Über 8 Mal/ Nacht
- E Wenn das Kind mal schläft, ist es ok. Die Einschlafbegleitung ist nur so lange....

4. WIE SCHLÄFT DEIN KIND IN DER NACHT WIEDER EIN?

- A Das bekomme ich gar nicht mit- kuscheln oder stillen
- B Tragen oder Wiegen
- C Immer unterschiedlich- mal Tragen mal Stillen usw.
- D Nur mit Stillen/ Flasche
- E Leider braucht es bei uns immer sehr lange, wir versuchen alles mögliche!



5. WIE VIELE EINSCHLAFHILFEN HAT DEIN KIND?

- A Eine Einzige!
- B 2-3, die alle gut klappen
- C 2-3, die unterschiedlich gut klappen
- D Einschlafen ist, egal mit was, eine Herausforderung
- E Bei jeder Einschlafhilfe wird geweint.

6. WIE LANGE SIND DIE SCHLÄFCHEN UNTERTAGS IM DURCHSCHNITT?

- A 30 Minuten
- B 30 Minuten, das Verlängern klappt aber oft
- C Fast immer 60-120 Minuten
- D 20 Minuten
- E 15 Minuten bis 2 Stunden alles dabei!



7. WAS IST DEIN WUNSCH BEZÜGLICH DEM SCHLAFEN?

- A Längere Schlafenszeiten am Stück!
- B Ich wünsche mir mehr Sicherheit und Entspannung.
- C Weniger Weinen und "Drama" vor dem Schlafen
- D Bessere Planbarkeit wäre super!
- E Eine weitere Einschlafhilfe/Bezugsperson wäre toll!

8. BEI WEM KANN DAS KIND EINSCHLAFEN?

- A Nur bei mir.
- B Bei beiden Elternteilen.
- C Auch bei der 2. Bezugsperson aber nur im Urlaub.
- D Untertags bei beiden am Abend nur die primäre BP.
- E Kita, Eltern, Oma- alles kein Problem!



9. WIE SIEHT EURE ABENDROUTINE AUS?

- A Wir haben keine Routine.
- B Jeden Tag anders- je nach Tag.
- C Das Kind kommt überhaupt nicht zur Ruhe!
- D Nur mit einem Elternteil in einem Raum.
- E Meistens muss es sehr schnell gehen und mit vielen Tränen.

10. WOHER WEIßT DU WANN DEIN KIND UNTERTAGS SCHLAFEN MÖCHTE?

- A Es zeigt mir an, wann es müde ist.
- B Das gebe ich vor.
- C Ich stille/trage und dabei schläft es ein oder nicht.
- D Das Kind beginnt zu weinen.
- E Wir haben ein kleines Ritual nach einer bestimmten Zeit und das Kind kann gut entspannen.



11. WAS SIND DIE MÜDIGKEITSANZEICHEN DEINES BABYS?

- A Ich achte nicht auf Müdigkeitsanzeichen.
- B Keine Ahnung, das Kind schläft einfach beim Stillen ein.
- C Es reibt sich die Augen und Ohren.
- D Es weint und quengelt.
- E Der Blick geht ins Leere und es zeigt kein Interesse mehr am Spiel.

12. WENN DEIN BABY MORGENS AUFWACHT...

- A ist es gut gelaunt.
- B schafft es eine Wachzeit von max. 1 Stunde.
- C schläft es nochmal mit viel Hilfe weiter.
- D ist es noch nicht ausgeschlafen.
- E würde es vielleicht noch gerne weiterschlafen, verlängern klappt aber nicht.



13. WIE LANGE HÄLT EUER SCHLAFTHEMA BEREITS AN?

- A Wenige Tage bis 2 Wochen.
- B Seit der 4 Monatsregression.
- C Schon immer!
- D Immer nur tageweise.
- E 4 Wochen und es ging plötzlich los.

14. WELCHER PUNKT BELASTET DICH AM MEISTEN?

- A Das viele Weinen vor dem Schlafen.
- B Das Dauernuckeln in der Nacht und am frühen Morgen.
- C Die vielen Gedanken rund ums Schlafen.
- D Das mein Kind nur in der Trage mit Bewegung schläft.
- E Diese ewigen Einschlafbegleitungen und häufiges Aufwachen in der Nacht.



15. WIE VIEL WEINT DEIN KIND VOR DEM SCHLAFEN UND WIE LANGE?

- A Gar nicht bis selten.
- B An aufregenden Tagen 5-10 Minuten.
- C Jedes Mal sehr lange!
- D Nur, wenn ich eine andere Einschlafhilfe nutze.
- E Wenn ich den optimalen Zeitpunkt verpasse.

16. WIE OFT KOMMEN WACHPHASEN BEI EUCH VOR?

- A 1-3x/ Monat
- B 2-3x Woche
- C Nie!
- D Fast jede Nacht!
- E Immer dann, wenn der Tag besonders aufregend war.



17. WIE REAGIERT DEIN KIND AUF VERÄNDERUNGEN IN DER TAGESSTRUKTUR (Z. B. URLAUB, BESUCH)

- A Passt sich problemlos an.
- B Braucht ein paar Tage zur Eingewöhnung.
- C Wird schnell überdreht und schläft schlechter.
- D Besteht noch stärker auf vertraute Einschlafhilfen.
- E Weint oft und findet schwer zur Ruhe.

18. WIE LEICHT LÄSST SICH DEIN KIND TAGSÜBER ZU EINER RUHEPAUSE MOTIVIEREN?

- A Sehr leicht.
- B Meist problemlos.
- C Nur mit bestimmten Ritualen.
- D Sehr schwierig, oft Protest.
- E Gar nicht, es ist immer aktiv.



19. WIE OFT VERÄNDERT SICH DER SCHLAFBEDARF DEINES KINDES
(Z. B. PLÖTZLICH LÄNGERE ODER KÜRZERE SCHLAFZEITEN)?

- A Bei Veränderung verstärkter Wunsch n. Einschlafhilfe
- B Hin und wieder, passt sich schnell an.
- C Häufig sorgt für Unruhe.
- D Selten sehr konstant.
- E Unregelmäßig und schwer vorhersehbar.

20. WELCHE ROLLE SPIELT BEWEGUNG (SCHAUKELN, TRAGEN,
FAHREN) BEIM EINSCHLAFEN DEINES KINDES?

- A Manchmal hilfreich
- B Oft nötig, sonst dauert es lange.
- C Mal so mal so- je nach Einschlafhilfe.
- D Immer notwendig!
- E Selbst mit Bewegung oft schwer beruhigbar.



AUSWERTUNG

Kreuze in der Tabelle deine Antworten an und zähle die Symbole.
Auf den nächsten Seiten findest du die Lösung und Hilfestellungen :)

	A	B	C	D	E
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

ANZAHL

		von 22
		von 32
		von 27
		von 19

PROZENTUAL

		von 22
		von 32
		von 27
		von 19

Am besten du rechnest aus,
wie viel du jedes Symbol
prozentual angekreuzt hast.





PLANET- FEHLENDE STRUKTUR

Wenn du am häufigsten die Antwort mit dem Planeten ausgewählt hast: Dann kann die Ursache bei euch an der fehlenden Struktur liegen.

Was ist eine Struktur?

Unter einer guten Struktur verstehen wir, dass dein Kind weiß, wann etwas passiert und nicht völlig überrascht ist. Aber auch eine bessere Planbarkeit für dich, ein Ausgleich zwischen aktivierenden und regulierenden Aktivitäten und GUTE Routinen fallen unter den Punkt Struktur.

Was ist eine gute Abendroutine?

Eine gute Abendroutine bringt dein Kind in den Entspannungsmodus und zeigt ihm, dass es jetzt bald schlafen gehen darf!

Die 3 goldenen Regeln sind: *An so wenig Orten wie möglich, mit so wenig Personen wie möglich und nicht länger als wirklich notwendig.*

Wie kann ich eine gute Struktur etablieren?

Auch hier würden wir dir empfehlen ein Schlafprotokoll (eine kostenlose Vorlage findest du auf meiner [Homepage](#)) für 5-7 Tage auszufüllen und mit Hilfe der Fragen bei dem Zeichen MOND auszuwerten. Du kannst auch versuchen ein kleines Zeichen für dein Kind einzubauen, dass es bald wieder schlafen darf: Gemeinsam die Vorhänge zuziehen, das Nachtlicht ausmachen oder ein spezielles Lied.





HILFE PLANET

Wenn du beim Symbol Planet Hilfe benötigst, empfehle ich dir:



Verstehe, warum dein Kind schläft, wie es schläft – und finde heraus, was es wirklich braucht.

Grundlagen, Protokollanalyse, Ursachen- und Zielfindung.

Mit fundiertem Wissen und einem Plan, der zu euch passt.

Eine gute Tagesstruktur bringt Ruhe – auch wenn sie flexibel bleibt.

Du lernst, wie du Orientierung im Alltag schaffst, ohne dich an starre Abläufe zu klammern.

So vermeidest du Übermüdung, erkennst echte Ruhebedürfnisse und gestaltest Übergänge entspannter.



Die Akademie enthält alle 5 Intensivkurse, zusätzliche Materialien, Bonusvideos und praktische Fahrpläne.

Du bekommst einen umfassenden Überblick über den kindlichen Schlaf von der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag.

Ideal für Eltern, die nicht länger raten wollen – sondern verstehen, begleiten und mit Vertrauen handeln möchten.



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári

MOND = ÜBERMÜDUNG/ FEHLENDER SCHLAFDRUCK

Wenn du am häufigsten den Mond angekreuzt hast, dann kann dein Schlafproblem an einem fehlenden Schlafdruck oder eine Übermüdung liegen.

Was ist eine Übermüdung?

Bei einer Übermüdung bleibt dein Kind über seine individuelle Wachzeit wach. Im Gegensatz zu uns Erwachsenen schläft dein Kind aber danach nicht besser sondern schlechter. Das liegt daran, dass Cortisol ausgeschüttet wird- unser Stresshormon, dass uns am Morgen wach macht. Der höhere Cortisolspiegel im Blut bewirkt bei deinem Kind einen oberflächlicheren Schlaf, Wachphasen und/oder frühes aufstehen.

Was ist ein fehlender Schlafdruck?

Kinder, wie auch wir Erwachsene, benötigen zum Schlafen einen gewissen Druck, also eine gewisse Müdigkeit. Wenn dein Kind lange zum Einschlafen braucht, viel in der Nacht wach ist und/oder früh aufsteht kann ein fehlender Schlafdruck die Ursache sein.

Was kann ich tun?

Schreibe über mindestens 5-7 Tage ein Schlafprotokoll (eine kostenlose Vorlage findest du auf meiner [Homepage](#)) und werte die Wachzeiten, den Schlafbedarf und die Tagesschläfchen aus. An welchen Tagen lief es besonders gut? Wie lange dauert im Durchschnitt eure Einschlafbegleitung? Hältst du noch an alten Wachzeiten fest? Wie lange ist dein Kind insgesamt am Tag wach- und wann gab es keine Wachzeiten? Wie ist die Laune bei unterschiedlichen Wachzeiten? Reagierst du rechtzeitig auf die Müdigkeitsanzeichen deines Kindes?

So eine Auswertung eines Schlafprotokolls bewirkt wirklich oft Wunder und lege ich daher jeder Familie ans Herz.

☾ HILFE MOND

Wenn du beim Symbol Mond Hilfe benötigst, empfehle ich dir:



Verstehe, warum dein Kind schläft, wie es schläft – und finde heraus, was es wirklich braucht.

Grundlagen, Protokollanalyse, Ursachen- und Zielfindung.

Mit fundiertem Wissen und einem Plan, der zu euch passt.

Eine gute Tagesstruktur bringt Ruhe – auch wenn sie flexibel bleibt.

Du lernst, wie du Orientierung im Alltag schaffst, ohne dich an starre Abläufe zu klammern.

So vermeidest du Übermüdung, erkennst echte Ruhebedürfnisse und gestaltest Übergänge entspannter.



Die Akademie enthält alle 5 Intensivkurse, zusätzliche Materialien, Bonusvideos und praktische Fahrpläne.

Du bekommst einen umfassenden Überblick über den kindlichen Schlaf von der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag.

Ideal für Eltern, die nicht länger raten wollen – sondern verstehen, begleiten und mit Vertrauen handeln möchten.



SONNE - HOHER DRUCK BEI DIR ODER KEIN THEMA BEI BABY

Du hast am meisten die Sonne angekreuzt? Dann ist eure Schlafsituation **vermutlich recht normal und altersgerecht**. Wenn andere Punkte auch häufig angekreuzt wurden, lese dir gerne dort die Auswertungen ebenfalls durch.

Obwohl eure Situation so normal ist, kann sie natürlich **subjektiv sehr anstrengend** sein. Das möchten wir dir gar nicht in Abrede stellen.

Gerade diese vielen und häufigen Gedanken rund um das Thema Schlaf können belastend und herausfordernd werden.

Schläft das Kind genug? Bin ich in einer Übermüdung? Mache ich etwas falsch? Gewöhne ich dem Kind etwas Blödes an? Sollte ich nicht... Müsste mein Kind nicht schon...Aber die Anderen schlafen so viel besser!

Oft sind es gerade diese Gedanken, die uns das Leben unnötig schwer und kompliziert machen. So viel Druck wird rund um das Thema Babyschlaf aufgebaut.

Ich möchte dich ermutigen: Babys und Kleinkinder haben ein unreifes Gehirn! Sie können sich nicht selbstregulieren und benötigen dafür unsere Hilfe. Diese Hilfe wird in unterschiedlichen Ausmaßen benötigt und sieht bei jeder Familie anders aus. Das Kinder nicht durchschlafen ist evolutionstechnisch sinnvoll und richtig (wenn dein Kind durchschläft, auch alles gut!)- sie benötigen viel Nahrung in der Nacht für den enormen Hinreifeprozess.

Ich stehe dafür nur Schritte umzusetzen, die diese Prozesse miteinbeziehen und dein Kind nicht zu überfordern.

Gesellschaftlich ist es leider immer noch nicht verankert, dass Kinder so schlafen, wie sie nun einmal schlafen! Oft wird von Babys schon etwas erwartet, was nicht einmal wir Erwachsene wollen (alleine schlafen, ruhig sein, usw.). **DU MACHST DAS GUT!**



LÖSUNG & HILFE



HILFE SONNE

Wenn du beim Symbol Sonne Hilfe benötigst, empfehle ich dir:



Verstehe, warum dein Kind schläft, wie es schläft – und finde heraus, was es wirklich braucht.

Grundlagen, Protokollanalyse, Ursachen- und Zielfindung.

Mit fundiertem Wissen und einem Plan, der zu euch passt.

Baby & Entwicklung

Lerne, wie sich Babyschlaf im 1. Jahr (und darüber hinaus) entwickelt – und wie du Sprünge, Regressionen & Co. sicher begleitest bis zum 3. Geburtstag. Für mehr Gelassenheit in einer sensiblen Phase.



Die Akademie enthält alle 5 Intensivkurse, zusätzliche Materialien, Bonusvideos und praktische Fahrpläne. Du bekommst einen umfassenden Überblick über den kindlichen Schlaf von der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag. **Ideal für Eltern, die nicht länger raten wollen – sondern verstehen, begleiten und mit Vertrauen handeln möchten.**



STERNE = ASSOZIATION

Wenn du am häufigsten den Punkt STERNE angekreuzt hast, dann ist vermutlich eine Assoziation (mit) die Ursache für eure Schlafsituation.

Bei einer Assoziation ist es essentiell wichtig zu verstehen, dass diese per se nichts Schlechtes sind! Jeder Mensch hat Assoziationen- bei dir ist es vielleicht die Bettdecke und bei deinem Partner die Schlafposition.

Assoziationen bieten Sicherheit und ein Wohlgefühl beim Schlafen. Manchmal können sie aber sehr stark ausgeprägt sein und die Schlafqualität für die ganze Familie herabsetzen.

Was kann zu einer Assoziation werden?

Jede Einschlafhilfe (stillen, tragen, kuscheln, zwicken, Federwiege, ...) kann zu einer Assoziation werden.

Muss ich eine Assoziation lösen?

Nein, das musst du nicht! Nur wenn es SEHR belastend für dich ist würde ich über eine Lösung nachdenken. Und auch nur, wenn dein Kind nicht übermüdet ist (Punkt Mond) und eine gute Struktur (Punkt Planet) im Tag vorhanden ist.

Wie kann ich eine Assoziation lösen?

Das hängt total von der Assoziation und der Ausgangslage ab. Eine Stillassoziation löst man ganz anders wie eine Bewegungsassoziation. Wir sehen uns vor einer Lösung immer erst die Wachzeiten, Schlafzeiten, Schlafbedarf, Routinen und Struktur an. Erst, wenn diese Punkte optimal sind, lösen wir eine Assoziation. Wenn du dabei unsere Hilfe benötigst, melde dich sehr sehr gerne bei uns!





HILFE STERNE

Wenn du beim Symbol Sterne Hilfe benötigst, empfehle ich dir:



Eine gute Tagesstruktur bringt Ruhe – auch wenn sie flexibel bleibt.

Du lernst, wie du Orientierung im Alltag schaffst, ohne dich an starre Abläufe zu klammern.

So vermeidest du Übermüdung, erkennst echte Ruhebedürfnisse und gestaltest Übergänge entspannter.

Wenn dein Kind nur beim Stillen, Tragen oder Schaukeln einschläft, zeigt dir dieser Kurs, wie du das liebevoll verändern kannst. Du bekommst konkrete Schritte, um Gewohnheiten achtsam zu lösen – ganz ohne Druck oder Schlaftraining. Ideal für Familien, die neue Wege gehen wollen, aber nicht wissen wie.



Die Akademie enthält alle 5 Intensivkurse, zusätzliche Materialien, Bonusvideos und praktische Fahrpläne.

Du bekommst einen umfassenden Überblick über den kindlichen Schlaf von der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag.

Ideal für Eltern, die nicht länger raten wollen – sondern verstehen, begleiten und mit Vertrauen handeln möchten.



GENAUE
INFORMATIONEN ZU
ALLEN ANGEBOTEN
FINDEST DU UNTER
[BEGLEITETWACHSEN.COM](https://begleitetwachsen.com)

