

2. Strategien für dein Bedürfnis nach Schlaf

Geh mit deinen Kindern zu Bett

- Einmal die Woche mit deinem Kind abends schlafen gehen.
- To-dos stehen lassen, bzw. nur das Allerwichtigste machen.
- Mittagsschlaf gemeinsam mit deinem Kind.

Organisiere eine Betreuung für deinen Schlaf

- Trau dich und frag nach Unterstützung, um einen Powernap zu machen.
- Regelmäßig 10 Minuten Schlaf tanken hilft, den Schlafmangel auszugleichen.
- Babysitter, Nachbarn, Freunde, Großeltern – 30 Minuten sind Gold wert.

Schlafe eine Nacht bei einem Freund/einer Freundin oder bei deinen Eltern

- Finde einen festen Termin.
- Bereite deine Kinder auf deine Nacht außer Haus vor.
- Für deine Klarheit mache dir bewusst, wie wichtig Schlaf für dich ist und wie ausgeruht du danach wieder mit der Familie umgehen kannst.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>