

Das Schlafprotokoll

Wozu dient das Schlafprotokoll?

- »Versachlichung« von Belastungen, die mit Emotionen beladen sind: Das Protokollieren schafft eine gewisse Distanz zu den Ereignissen der Nacht. Von vielen Teilnehmern wird die nüchterne Betrachtung wie im Schlafprotokoll als hilfreich erlebt.
- Identifizierung von bisher unbeachteten Verhaltensweisen oder Auslösern, die einen gesunden Schlaf stören: Manchmal sind es scheinbare Kleinigkeiten, die große Wirkungen haben. Sie können durch das Protokollieren offen gelegt werden.
- Dokumentation von Fortschritten: Sie können Tag für Tag schwarz auf weiß vom Protokoll ablesen, was sich schon verändert hat. Wir verwenden die Protokolle außerdem für eine Bewertung des gesamten Programms.

Was ist beim Ausfüllen zu beachten?

Das Wichtigste ist, dass Sie das Protokoll regelmäßig und vollständig führen.

Das heißt auch, dass Sie *jeden Morgen* die Ereignisse der vergangenen Nacht eintragen sollten (»Morgenteil« auf Blatt 1) und die Angaben zum Tages- und Abendverlauf *noch am selben Abend* (»Abendteil« auf Blatt 2). Wenn Sie das Tagebuch nachträglich ausfüllen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihre Angaben weniger genau und dadurch weniger hilfreich sind.

Bitte füllen Sie das Protokoll wahrheitsgemäß aus. Tragen Sie nicht uns zuliebe Fakten ein, die nicht zutreffen. Ein korrekt geführtes Protokoll hilft Ihrem Kind, Ihnen und uns am meisten.

Nehmen Sie das Führen des Protokolls bitte sehr ernst! Es ist sowohl für den Ablauf des Programms als auch für seine Auswertung von entscheidender Bedeutung.

Die Felder im Einzelnen

Das Protokoll wird Sie einige Zeit begleiten. Um Ihnen das Ausfüllen zu erleichtern, sind im Folgenden alle Felder ausführlich erläutert.

Besondere Ereignisse:

Erwähnen Sie in diesem Feld alles Außergewöhnliche, das Ihnen für Ihr Kind oder Sie bedeutsam erscheint, z. B. wenn Ihr Kind oder Sie krank waren, aufregender Besuch kam, ein Familienfest stattfand usw.

Morgenteil (morgens auszufüllen):

- *Aufwachzeit am Morgen.* Tragen Sie hier die Uhrzeit ein, zu der Ihr Kind erwacht ist. Kreisen Sie die Uhrzeit ein, wenn es geweckt wurde (durch Wecker oder Personen).
- *Wie oft nachts aufgewacht und Aufmerksamkeit benötigt?** Geben Sie an, wie oft Ihr Kind erwacht ist **und** in irgendeiner Form Aufmerksamkeit von Ihnen benötigte, um wieder einzuschlafen (z. B. Anwesenheit im Zimmer). Hier kann es zu Überschneidungen mit anderen Punkten kommen, etwa wenn Ihr Kind etwas zu trinken bekam oder wenn es aufgestanden ist und von Ihnen zurück ins Bett gebracht wurde – oder sich mit Ihrem Einverständnis zu Ihnen ins Bett gelegt hat. Zählen Sie solche Ereignisse in diesem Feld bitte unbedingt trotzdem mit.
- *Nächtliches Essen/Trinken.* Geben Sie hier Uhrzeit und Nahrungsmittel an, wenn Ihr Kind nachts etwas zu sich genommen hat.
- *Zeit und Dauer nächtlichen Wachseins einschließlich elterlichen Verhaltens.* Wenn Sie bemerkt haben, dass Ihr Kind nachts wach war, tragen Sie hier ein, wann und wie lange (Wichtig: Dauer in Minuten!). Geben Sie außerdem an, wie Sie sich dabei verhalten bzw. wie Sie reagiert haben.
- *Kind nachts im Elternbett?** Tragen Sie hier »ja« ein, wenn Ihr Kind in der vergangenen Nacht bei Ihnen im Bett war. Dabei spielt es keine Rolle, ob es von Anfang an dort geschlafen hat oder im Laufe der Nacht kam, und auch nicht, ob es bis zum Morgen dort blieb oder später wieder ins eigene Bett gegangen ist.
- *Aufgestanden wegen Kind?** Geben Sie hier an, wenn Sie nachts wegen Ihres Kindes aufgestanden sind (und wie oft dies der Fall war).

Abendteil (abends auszufüllen):

- *Schlaf am Tag.* Tragen Sie hier Uhrzeit und Dauer ein, wenn Ihr Kind tagsüber geschlafen hat (z. B. Mittagsschlaf).
- *CD gehört?** Ihr Kind bekommt von uns hypnotherapeutische Übungs-CDs, die es regelmäßig hören sollte (ab K1). Geben Sie an, ob und zu welcher Uhrzeit es die CD gehört hat.
- *Selbsthypnose-Übung gemacht?** Es gehört ab K2 zu den Aufgaben, die erlernten Selbsthypnose-Techniken zuhause zu üben. Geben Sie an, ob und zu welcher Uhrzeit Ihr Kind die Übung gemacht hat.
- *Geschichte vorgelesen?** Geben Sie an, ob Sie Ihrem Kind die vorgesehene Geschichte aus unserer Sammlung vorgelesen haben (ab E1).
- *Dauer der Zubettgehprozedur.** Dazu gehören nicht: Umziehen, Zähneputzen, Waschen usw. Dazu gehören: das Ins-Bett-Bringen, Geschichten erzählen, Gute-Nacht-Sagen, -küsse, -lieder und das Verlassen des Raumes (Eltern). Geben Sie hier die Dauer dieser Prozedur in Minuten an.
- *Zubettgehzeit.* Geben Sie hier die Uhrzeit an, zu der Ihr Kind zum Schlafen im Bett lag, zu der also die Zubettgehprozedur beendet war. (Hat sich Ihr Kind z. B. schon zur Geschichte ins Bett gelegt, zählt dies nicht als Zubettgehzeit, sondern erst der Zeitpunkt, an dem Ihr Kind schlafen sollte.)
- *Geschätzte Einschlafzeit.* Schätzen Sie die Uhrzeit, zu der Ihr Kind eingeschlafen ist, und tragen Sie sie hier ein.
- *Vorgenommene Schlafregeln umgesetzt?** Tragen Sie hier ein, ob Sie die Schlafregeln aus der ersten Sitzung (E1, siehe auch Manual) umgesetzt haben, die Sie sich vorgenommen hatten.
- *Vorgenommene Tipps und Tricks beachtet?** Tragen Sie hier ein, ob Sie die Tipps und Tricks aus der ersten Sitzung (E1, siehe auch Manual) beachtet oder befolgt haben, die Sie sich vorgenommen hatten.
- *Medikamente gegeben oder Hausmittel eingesetzt?* Geben Sie bitte an, wenn Sie Ihrem Kind Medikamente gegeben haben oder »Hausmittel« angewandt haben (z. B. Wärmflaschen, Bachblüten, Schlaftees ...).

Bemerkungen zu den mit * bzw. ** markierten Punkten:

- * Diese Zeilen sind besonders wichtig und sollten immer vollständig ausgefüllt sein. Sie sind im Protokoll dick gerahmt.
- ** Diese Zeilen müssen Sie erst ausfüllen, wenn das betreffende Thema in den Sitzungen behandelt wurde. In der Zeit vor Beginn des Programms lassen Sie diese Zeilen einfach frei.