

Erfahrungsberichte zum Schlafcoaching mit Bianca Niermann

Als unsere Tochter acht Monate alt war, entschieden wir uns für ein Schlafcoaching bei Frau Niermann. Nachdem ich eine ausführliche Recherche zum Thema Schlafcoaching gemacht hatte und mit vielen Schlafcoaches erste Gespräche geführt hatte, entschieden wir uns für Frau Niermann, da ihr Konzept für uns am fundiertesten war und stets das Kind im Fokus stand.

Die Schlafsituation war für die ganze Familie eine große Herausforderung und brachte uns an unsere Grenzen. Unsere Tochter schlief nur nach einer langen Prozedur mit viel Körperkontakt, Schaukeln und auf dem Pezzi-Ball hüpfen ein. Noch dazu ließ sie sich zu dieser Zeit, als wir mit dem Coaching starteten, kaum noch ablegen und falls es uns gelang, wurde sie im maximal 30 Minuten Rhythmus wieder wach. Da sie keinen Schnuller nahm, sondern nur die Brust, wechselten sich Nuckeln und Geschrei beim Einschlafen ab.

Schritt für Schritt zum Erfolg

Schon im ersten kostenlosen Telefonat nahm sich Frau Niermann extrem viel Zeit, hörte sich alles genau an und gab erste Tipps. Im ersten Schritt des Coachings führten wir eine Woche Protokoll über unseren Alltag (Schlafens-, Essens-, Spielzeiten, Befindlichkeiten etc.). Ebenfalls bat uns Frau Niermann, Videos von unserer Kleinen in Schrei- und Einschlafsituationen zu machen und ein Ziel zu definieren: was wollten wir mit dem Coaching erreichen?

Nachdem wir ihr alles zur Verfügung gestellt hatten, stand ein über zwei-stündiger Video-Call an, in dem alles gemeinsam analysiert wurde und wir besprachen, wie wir Schritt für Schritt die Situation auflösten. Frau Niermann war während des gesamten Coachings stets auf kurzem Weg für uns erreichbar, was eine große Erleichterung war.

Eine sanfte Veränderung

Natürlich ist ein solcher Prozess mit Tränen auf beiden Seiten verbunden, aber rückblickend kann ich sagen, dass Frau Niermann es schafft, neue Schlafrituale zu schaffen, von denen man vorher nicht dachte, dass sie mit dem eigenen Kind möglich sind! Und alles sehr sanft, denn im Mittelpunkt steht das Kind und seine Bedürfnisse, aber auch die Eltern müssen sich mit den neuen Methoden wohl fühlen.

Bedürfnisorientierte Lösungen

Darüber hinaus hat mich beeindruckt, dass Frau Niermann nur aus unseren Erzählungen und den Videos innerhalb kürzester Zeit die Bedürfnisse und den Charakter unserer Tochter erfasst hat und so in der Lage war, uns den perfekten Weg zu zeigen, diesen "Schlafterror" zu beenden. Unsere Tochter schlief innerhalb kürzester Zeit alleine im Bett und vor allem "durch" mit nur wenigen Stillphasen in der Nacht. Sie schreit zwar weiterhin je nach Gemütslage, aber hier haben wir gelernt, dass das einfach ihre Art der Regulation ist und können seitdem wesentlich entspannter und bedürfnisorientierter auf sie eingehen.

Ein wertvoller Begleiter

Auch nach erfolgreichem Coaching steht uns Frau Niermann bei Veränderungen der Schlafsituation (Umzug ins eigene Bett etc.) bei Fragen zur Seite. Es war für uns die einzige und richtige Entscheidung und ich kann jeden ermutigen, diesen Schritt zu gehen, denn er ist für die gesamte Familie die Mühe wert!

Als wir uns an Frau Niermann wendeten, war unsere Tochter 5 Monate alt. Wir konnten schon seit 3 Monaten gar nicht mehr schlafen. Das Stillen nachts war zu einer stündlichen Angelegenheit geworden. Unsere Maus hat dementsprechend auch die ganze Nacht in unserem Bett verbracht (was wir eigentlich nicht wollten). Sie konnte nur an der Brust einschlafen. Der Tagesablauf war auch sehr chaotisch. Wir wussten nicht mehr, wann sie essen oder schlafen sollte. Das war für uns sehr kompliziert, da sie nicht unser erstes Kind ist.

Ein strukturierter Ansatz

Der erste Schritt bei Frau Niermanns Coaching ist das Ausfüllen eines ausführlichen Ess- und Schlafprotokolls. Wir ahnten schon, wie chaotisch der Ess- und Schlafrhythmus unserer Maus war, aber das war nun schwarz auf weiß noch deutlicher. Etwas Positives kam trotzdem heraus. Unsere Tochter aß tagsüber schon sehr gut, so gut, dass sie eigentlich nachts keine Nahrung mehr brauchte. Frau Niermann nahm sich im Anschluss an das Protokoll viel Zeit, unsere persönliche Situation zu analysieren, unsere Probleme und unsere Wünsche anzuhören. Wir fühlten uns sehr wohl und ernst genommen.

Ein klarer Plan

Unser dringendster Wunsch war es, dass die Maus die meiste Zeit der Nacht in ihrem Beistellbett verbringt und nur noch maximal 2-3 mal pro Nacht gestillt wird. Außerdem wollten wir, dass sie alleine einschlafen lernt und ihr Ess- und Schlafrhythmus etwas vorhersehbarer wird. Frau Niermann nannte uns einen genauen Tagesablauf mit genauen Uhrzeiten (Schlafen und Essen). Nachts sollten wir nur noch zu den genannten Zeiten füttern. Wenn die Maus sich zwischendurch melden sollte, sollten wir sie nicht alleine schreien lassen, sondern immer beruhigen, Schnuller geben, gut zureden, Händchen halten, wenn nötig kurz in den Arm nehmen bis die Flaschenzeit kam.

Überraschende Fortschritte

Wir hatten großen Respekt vor der ersten Nacht, aber es war weit weniger schlimmer als erwartet. Sie ließ sich doch schnell auch ohne Milch beruhigen. In der dritten Nacht fing sie schon an, nur zu den geplanten Flaschenzeiten wach zu werden. Ab da schlief sie nicht mehr in unserem Bett und trank erstmalig nur 2 mal pro Nacht. Abgesehen davon schlief sie

seelenruhig.

Ein sanfter Übergang

Parallel dazu wollten wir, dass sie lernt, alleine einzuschlafen. Da half uns Frau Niermann auch und es war in dem Fall ein langsamerer Prozess und ich würde es jederzeit wieder so machen. Wir gingen ganz sanft vor. Zuerst stillte ich sie nicht mehr vor dem Schlafen, sondern nach dem Schlafen. Ich legte sie müde, aber wach in ihr Bettchen und blieb bei ihr, hielt ihre kleine Hand fest, bis sie tief schlief. 1 Schnulli und 1 Schnuffeltier hatte sie auch. Die ersten Male protestierte sie ein bisschen, aber es war nicht so schlimm, wie ich erwartet hatte. Ganz schnell hatte sie sich an die Methode gewöhnt und schlief ganz schnell ein. Danach hielt ich ihre Hand immer kürzer und ließ sie los, bevor sie komplett eingeschlafen war. Als letztes verließ ich das Zimmer direkt nach dem Hinlegen und ging immer wieder rein (Schnulli und Schnuffeltier zurückgeben + liebes, ruhiges Wort), falls sie protestierte.

Nach einer Woche protestierte sie gar nicht mehr, nachdem ich das Zimmer verließ, sondern drehte sich zu ihrem Kuschtier und schlief friedlich ein. Nun ist unsere Maus 13 Monate alt und schläft schon eine ganze Weile die komplette Nacht durch. Wir haben nach und nach die Nachtflaschen weggelassen. Sie schläft inzwischen alleine in ihrem Bettchen, in ihrem Zimmer.

Vertrauensvolle Begleitung

Natürlich hatten wir zwischendurch Rückfälle. Diese hatte uns auch fast jedes Mal Frau Niermann vorhergesagt. Jedes Mal stand sie beratend und geduldig an unserer Seite. Wir sind echt froh, Frau Niermann damals gefunden zu haben und uns an sie gewendet zu haben und können sie nur wärmstens empfehlen.

Hallo Frau Niermann,

zu Anfang erst einmal danke für Ihre professionelle und einfühlsame Begleitung. Schön, dass es solche Menschen wie Sie gibt und vor allem, dass wir das Glück hatten, Sie empfohlen zu bekommen.

Ein reizvoller Start

Die ersten Wochen nach der Entbindung unserer Tochter verliefen reibungslos. Die Kleine schlief wie vorgesehen, sogar in ihrem eigenen Bettchen, nachts wurde sie regelmäßig gestillt und gewickelt, alles schien nach Plan zu laufen. Mit Stolz erzählten wir unsere Erlebnisse und wurden erstaunt angeschaut, weil das nicht selbstverständlich sei.

Eine schwierige Wende

Ungefähr im dritten Monat änderte sich das Schlafverhalten unserer Tochter immer mehr, bis hin zu dem Punkt, der für uns alle drei unerträglich wurde. Die Kleine schlief kaum. Nachts kam sie insgesamt maximal auf fünf bis sechs Stunden Schlaf mit Unterbrechungen zum Stillen alle eineinhalb Stunden. Tagsüber schlief sie zusammengerechnet maximal eine Stunde, allerdings nur an der Brust. Die Stillperioden zogen sich über 60 bis 90 Minuten hin und plötzlich war zudem auch kein Ablegen möglich.

Ein wichtiger Schritt

Über die Empfehlung einer Freundin nahmen wir Kontakt mit Ihnen auf und alleine schon das erste Videomeeting brachte einen ersten wichtigen Punkt ans Tageslicht. Während der Konferenz wurde die Kleine mit der Flasche gefüttert und siehe da – sie schlief nach dem Trinken erschöpft ein. Sie bemerkten außerdem sofort, dass unsere Tochter extrem aufmerksam ist, allerdings übermüdet und etwas blass war und vermuteten, dass irgendwas mit dem Trinkverhalten nicht stimmt. Es folgte ein 14-tägiger Aufschrieb unseres Tagesablaufs, der Schlafenszeiten sowie der Trinkmengen und -zeiten.

Das Ergebnis war, dass die Kleine nicht effektiv trinkt, d.h. sie trinkt zu lange mit zu wenig Menge. Schnell wurde uns bewusst, warum sie mittlerweile Tag und Nacht alle 1,5 Stunden gestillt werden wollte und beim Stillen an der Brust einschlieft. So haben wir das Zufüttern mit der Flasche erweitert und sofort stellte sich eine positive Veränderung ein.

Vertrauen und Sicherheit

Ihre Lösung war einfach, logisch und doch sehr intensiv. Das Kind brauchte einerseits Abläufe, die ihm Bestand und Vertrauen geben. Feste Zeiten und feste Rituale, kombiniert mit einer bestimmenden und liebevollen Art. Jeder kennt es, Kinder brauchen Halt und Struktur. Außerdem mussten wir unserer Tochter das Gefühl geben, dass sie niemals alleine ist, wenn sie wach wird und uns vertrauen kann.

Neben einem festen, altersgerechten Tagesablauf mit drei Tagesschlafchen, den Sie extra für uns erstellt haben, bedeutete dies zwei Monate lang das konsequente Ablegen üben. Wir haben das Bett rausfallsicher gemacht und die Kleine sollte in unserem Bett, direkt neben ihrer Mama schlafen. Während des Schlafens (egal ob nachts oder tagsüber) musste Mama auch immer dabeibleiben. Nur ein kurzer Weggang hätte bedeutet, dass unsere Tochter wach wird und sich ihre Befürchtung bewahrheitet, dass Mama weg ist.

Intensive Arbeit, nachhaltiger Erfolg

Die konsequente Umsetzung hat uns viel Zeit, Ausdauer und Kraft gekostet, hat sich aber schnell und nachhaltig bezahlt gemacht. Immer wieder neue kleine Fortschritte, zuerst das erfolgreiche Ablegen direkt neben Mama, dann sogar nachts im eigenen Bettchen. Irgendwann konnte auch Papa das komplette Einschlafritual übernehmen. Nach zwei Monaten schlief unsere Tochter nur noch in ihrem Bettchen und konnte, wenn sie eingeschlafen war, alleine im Zimmer gelassen werden.

Seit dem fünften Monat haben sich auch die festen Schlafenszeiten etabliert und die Schlafdauer aufs Normalmaß erhöht. Natürlich müssen wir auch heute, nach sieben Monaten, beim Einschlafen noch dabei sein, aber das Schlafcoaching ging wohl in „Fleisch und Blut über“. Es ist so wichtig, diesen kleinen Wesen, die plötzlich „ohne schützende Hülle / Mutterbauch“ auf der Welt sind, Halt, Struktur, Sicherheit und Verlässlichkeit zu geben.

Ein glückliches Ende

Die Kleine weiß nun, was genau passiert und ist sicherer geworden. Sie freut sich mittlerweile richtig, wenn sie ihren Schlafsack angezogen bekommt, weil sie ihn mit einem positiven Erlebnis verbindet und genau weiß, dass sie nicht alleine ist, wenn sie wach wird. Wir möchten Ihnen zum Schluss nochmals von ganzem Herzen danken! Oft überlegen wir, wenn uns der Tipp nicht erreicht hätte, wo wir jetzt stehen würden. Aus unserem familiären Umfeld kamen leider keine brauchbaren Tipps, ganz im Gegenteil. Gott sei Dank hat unser Bauchgefühl uns von diesen „Ratschlägen“ abgehalten.

Viele liebe Grüße!

Liebe Frau Niermann,

Der Schlaf, bzw. das Nicht-Schlafen unseres Sohnes hat monatelang unser Leben bestimmt. Er hatte leider die ersten Monate seines Lebens mit starken Regulationsschwierigkeiten zu kämpfen und schrie sehr viel. Er ließ sich kaum beruhigen und ihn zum Schlafen zu bringen war von Beginn an extrem schwierig und mit hohem körperlichen und zeitlichen Aufwand verbunden. Er kam ausschließlich über viel Bewegung oder an der Brust zur Ruhe. Die Federwiege half ab und zu, jedoch nicht verlässlich. Der Kinderwagen führte zu Schreiatacken statt zu Nickerchen. Nachts wachte er oft bis zu sechs Mal auf. Ab vier Uhr morgens war er meistens komplett wach. Der gesamte Tag musste nach den Schläfchen des Babys getaktet werden und aufgrund der ausgeklügelten Rituale, die wir entwickeln mussten, konnte uns auch niemand das Kind abnehmen. Wir waren wirklich verzweifelt, als wir Frau Niermann kontaktierten.

Nach einer ausführlichen Beratung sowie dem Anfertigen von Videos und Schlafprotokollen, versuchten wir im ersten Schritt unseren Sohn im Liegen an der Flasche zum Schlafen zu bekommen und dann nachts nur noch zu ausgewählten Zeiten zu füttern. Leider führte dies auch nach Wochen konsequenten Versuchens nicht zum Erfolg. Das Einschlafen war immer mit heftigen Schreiatacken verbunden und die Anzahl der Wachzeiten nachts reduzierte sich nicht verlässlich. Gemeinsam mit Frau Niermann beschloss wir, nach mehrmaligen Telefonaten dem Kind noch ein paar Wochen Pause zu geben, um dann mit 9 Monaten das Schlafcoaching wieder aufzunehmen. Natürlich waren wir frustriert, dass wir nicht sofort „den Knopf“ gefunden haben, welcher die sofortige Lösung unseres Problems verspricht. Trotzdem haben wir uns sehr gut beraten und aufgehoben gefühlt. Das Aussetzen des Coachings war eine bewusste Entscheidung und hat sich im Nachhinein bewährt.

Nachdem unser Sohn einige deutlich sichtbare Entwicklungssprünge absolvierte und tagsüber endlich auf einem stabilen Zwei-Schlaf-Rhythmus war, nahmen wir das Coaching wieder auf, dieses Mal aber direkt konsequenter: Unser Sohn kommt nun abends im eigenen Bett ohne Flasche zum Schlafen. Nachdem er in der ersten Nacht lautstark protestierte, war es als wäre ein Schalter umgelegt worden: Das Einschlafen dauerte plötzlich nie länger als 30 Minuten und schon in der ersten Woche schlief er mehrfach von ca. 20 bis 7 Uhr durch, ohne Unterstützung in der Nacht zu benötigen. Nach 2-3 Wochen ist er sehr stabil und schläft den Großteil der Nächte bis zu 10 Stunden durch, mittlerweile sogar im eigenen Zimmer.

Aufgrund des tollen Erfolges in der Nacht werden wir zeitnah auch damit beginnen, ihn tagsüber nach derselben Methode ins Bett zu bringen. Wir sind sehr glücklich über den Erfolg. Unser Sohn ist durch die besseren Nächte auch tagsüber viel ausgeschlafener, von uns Eltern ganz zu schweigen. Natürlich gibt es auch Ausnahmen, beispielsweise wenn ein Zahn kommt. Aber grundsätzlich gestalten sich die Nächte endlich wieder erholsam.

Wir sind Frau Niermann sehr dankbar für ihre Beratung. Wir haben uns nie zu etwas gedrängt gefühlt, jeder Schritt wurde gemeinsam erarbeitet, sodass wir uns immer abgeholt fühlten und hinter allen Handlungsempfehlungen vollumfänglich standen. Es handelt sich hier wirklich um ein Coaching, welches von der partnerschaftlichen Zusammenarbeit lebt, nicht um ein starres Training, das jedem Kind übergestülpt wird. Auch wird hier nicht mit dem klassischen „Schreien“ gearbeitet, welches für uns keine Option gewesen wäre. Wir sind sehr zufrieden und können das Coaching nur wärmstens weiterempfehlen.

Wir waren mit unseren Zwillingen (14 Monate alt) an einem Punkt, an dem wir dachten, uns ist nicht mehr zu helfen.

Gefühlt hatten wir schon alles versucht, mussten die ganze Zeit neben den Kindern liegen, damit sie schlafen. Und trotzdem gab es fast jede Nacht Geschrei und Unruhe. Das Resultat waren unendlicher Schlafmangel, dauerhafte psychische Anspannung und keinerlei Zeit für uns selbst und füreinander als Paar.

In unserem ersten Gespräch mit Frau Niermann konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen, dass es jemals klappen würde, dass die Kinder alleine schlafen – geschweige denn im eigenen Bett. Wir lernten in diesem Gespräch, mögliche Gründe für das Verhalten unserer Kinder zu verstehen und formulierten gemeinsam mit Frau Niermann einen detaillierten Plan, wie wir konkret vorgehen können. Von dort an stellten wir von zwei Tagschläfchen auf einen (gleichzeitigen!) Mittagsschlaf um und brachten beide Kinder abends in ihre eigenen Betten. Frau Niermann begleitete uns per Videotelefonie direkt bei der Einschlafsituation und leitete uns an.

Anfangs war das Einschlafen im eigenen Bett mit starken Wutanfällen verbunden und wir brauchten lange, um die Kinder zu beruhigen. Doch nach ein paar Tagen ging es schon deutlich besser. Einen Monat nach dem ersten Gespräch sind wir nun so weit, dass wir abends ein paar Stunden für uns haben und die Nächte wesentlich ruhiger sind. Niemals hätten wir gedacht, dass sich unsere Situation so schnell so deutlich verbessert und fühlen uns nun viel kompetenter und entspannter im Umgang mit unseren Kindern.

Wir danken Frau Niermann von ganzem Herzen für ihre fundierte, systematische und gleichzeitig warmherzige Unterstützung und sind heilfroh, dass wir uns an sie gewendet haben.

Guten Tag Frau Niermann,

Wir kommen leider erst jetzt dazu, Ihnen den Erfahrungsbericht zu senden. Gerne können Sie diesen auf Ihrer Website veröffentlichen. Wir hoffen, dass er vielen Eltern bei der Entscheidung hilft und ihnen zeigt, wie schön die Einschlafbegleitung sein kann.

Unsere Probleme mit dem Schlafen begannen bereits, als unser Sohn 6 Wochen alt war. Das Einschlafen war ein Glücksspiel und teilweise schlief er nicht vor 23 Uhr ein oder schlief tagsüber gar nicht. Streckenweise war das Einschlafen auch mit viel Weinen verbunden, weil er so übermüdet war. Lange drehte sich bei uns alles nur ums Schlafen und die Probleme kratzten sowohl an meinem Selbstvertrauen als Mutter als auch an unserer Beziehung.

Als er 4,5 Monate alt war, entschlossen wir uns, ein bedürfnisorientiertes Schlafcoaching bei einer anderen Coach zu starten. Leider bestand dieses Coaching nur aus standardisierten Zeitplänen, die uns zwar dabei halfen, die Tagesschläfchen zu realisieren, aber das Einschlafen an sich nicht verbesserten. Zum Einschlafen mussten wir mit unserem Sohn für jedes Schläfchen sowie bei jedem nächtlichen Aufwachen zwischen 15 min und 45 min durchs Schlafzimmer hüpfen, bis er auf dem Arm eingeschlafen war. Wenn wir Pech hatten, wachte er danach beim Weglegen wieder auf, so dass wir erneut hüpfen mussten. Also entschlossen wir uns im November 2020 eine Zweitmeinung bei Frau Niermann

einzuholen.

Frau Niermann nahm sich sehr viel Zeit, um uns und unsere Situation kennenzulernen. Bei ihr fühlten wir uns das erste Mal mit unseren Schlafproblemen ernst genommen. Zudem ließen ihre Erklärungen für das Verhalten unseres Sohnes uns ganz anders auf die Situation schauen und nahmen uns die Angst während der Umstellung etwas falsch zu machen und ihm so zu schaden. Schon nach der ersten Beratung wurde das Einschlafen für uns einfacher und nach 1,5 Monaten sind wir bereits am Ziel angekommen, ohne uns jemals gehezt zu haben oder unseren Sohn überfordert zu haben.

Mittlerweile schläft er abends zwischen 19 und 20 Uhr innerhalb von 10-15 Minuten ohne Weinen in seinem Bett ein und wacht in vielen Nächten nur zweimal auf: einmal zwischen 24 und 1 Uhr, um in unser Bett zu wechseln, sowie einmal zwischen 5 und 7 Uhr zum Trinken. Wenn er nachts aufwacht, nehmen wir ihn einfach im Liegen in den Arm und kuscheln ihn, wodurch er super wieder in den Schlaf findet. Für uns ist dies die perfekte Lösung; mein Mann und ich haben abends noch etwas Zeit für uns, können aber trotzdem nachts die Nähe zu unserem Sohn genießen, was diesem auch sichtlich guttut.

Der Schlüssel für den Erfolg

Der Schlüssel fürs Einschlafen war bei uns der Glaube an unseren Sohn und daran, dass er das Einschlafen lernen kann. Sowohl für ihn als auch für uns war dabei entscheidend, dass wir nie das Gefühl hatten, ihn mit dem Einschlafen und den neuen Situationen alleine zu lassen. Durch das Kuscheln und dadurch, dass wir mit ihm redeten, konnten wir ihm jederzeit versichern, dass wir da sind und dass er in Sicherheit ist. Dadurch, dass die Probleme beim Schlafen mittlerweile wegfallen, können wir die Zeit mit unserem Sohn noch mehr genießen, sind deutlich gelassener und freuen uns meist sogar darauf, ihn ins Bett zu bringen, weil uns das noch einmal die Gelegenheit bietet, Zeit exklusiv mit ihm zu verbringen.

Liebe Frau Niermann,

Nachdem die Schlafprobleme unserer Tochter mit ca. 6 Wochen anfangen und sich trotz einer Schlafberatung im Geburtshaus in unterschiedlichster Form bis in den 15. Monat durchzogen, waren wir uns sehr unsicher, wie Frau Niermann dieses Problem, das unser Leben so sehr bestimmte, angehen würde. Unsere Tochter schlief tagsüber und abends nur mit viel „Überredung“ (Tragen, Singen, Stillen usw. in regelmäßig wechselnden unterschiedlichen Kombinationen) ein, wachte abends über lange Phasen alle 10 Minuten auf und musste dann getröstet werden und weckte uns nachts alle 45 Minuten. An eine Lösung haben wir vor unserem Termin noch nicht zu glauben gewagt. Wir waren fest davon überzeugt, ein unlösbarer Fall zu sein.

Und dann kam alles anders. Statt standardisierte Techniken zu liefern, verbrachte Frau Niermann einen ganzen Abend mit uns und beobachtete genau, wie unsere Tochter und wir uns verhielten. Sie erkannte schnell, dass unser kooperativer Umgang miteinander eine gute Basis bildete und empfahl uns dann, mit unserer Tochter über das Problem zu sprechen. Daran hätten wir bei einem 15 Monate alten Kind nie gedacht. Doch was uns anfangs fast zu einfach vorkam, um wahr zu sein, hat wunderbar funktioniert.

Seit unserem Termin mit Frau Niermann und unserem Gespräch mit unserer Tochter hat sich unser Leben innerhalb einer Woche verwandelt. Sie schläft nun seit über vier Monaten viele Nächte durch, wacht abends kaum noch auf und kann sich dann manchmal sogar selbst beruhigen. Auch können wir sie nun beide trösten und ins Bett bringen, wo sie davor nur ihre Mutter akzeptiert hatte. Von den Telefonanrufen zur Nachbereitung haben wir bis jetzt keinen gebraucht.

Vielen Dank Frau Niermann für Ihre einfühlsame und kompetente Beobachtung und Beratung, die unser Leben verändert haben.

Lange hatten wir damit gerungen, uns an Frau Niermann zu wenden, aber irgendwann war der Leidensdruck zu groß:

Unsere Tochter war seit ihrer Geburt eine eher „schlechte Schläferin“ gewesen. Kurze Schlafphasen und extreme Geräuschempfindlichkeit kennzeichneten ihr Schlafverhalten. In den Schlaf zu finden, war für sie immer eine große Herausforderung, die viele Monate auch mit langem, ausdauerndem Weinen verbunden war. Bis über den ersten Geburtstag hinaus trugen wir sie in der Tragehilfe in den Schlaf. Zum Zeitpunkt unserer Kontaktaufnahme bei Frau Niermann war unsere Tochter etwas über anderthalb Jahre alt. Sie schlief zwar zu diesem Zeitpunkt in ihrem eigenen Bett ein, die Einschlafbegleitung dauerte abends jedoch oft bis zu 1 Stunde. Was uns aber vielmehr beschäftigte, waren die zahlreichen Wachphasen, welche wir in mindestens jeder zweiten Nacht für 1,5 bis 2 Stunden über ein ganzes Jahr hinweg begleiten mussten. Diese brachten uns als Eltern – beide berufstätig – an unsere Erschöpfungsgrenze. Eine Matratze auf dem Boden in ihrem Zimmer diente uns abwechselnd als Schlafstätte – mehr schlecht als recht. Das Thema Schlaf war bei uns immer mit Anspannung und Angst besetzt.

Bei ihrem Schlafcoaching hat sich Frau Niermann darum bemüht, sowohl die Bedürfnisse unserer Tochter als auch die Situation und Wünsche von uns Eltern zu berücksichtigen. Daher fragte sie auch zur Vorbereitung für das Coaching explizit nach den konkreten Zielen für die Schlafberatung. Im Coaching selbst konnte Frau Niermann die Ursachen identifizieren und mit uns gemeinsam individuelle Lösungswege erarbeiten. In unserem Fall betraf das beispielsweise das Thema Interaktion und Kommunikation mit unserer Tochter während des abendlichen Einschlafprozesses sowie während der Wachphasen. Auch ein klares Erwartungsmanagement, also einheitliche Reaktionen und immer gleiche Routinen im Umgang mit (Ein-)Schlafproblemen, gehörten dazu.

Interessant war für uns der Zusammenhang von der Art der Einschlafbegleitung abends zum Wieder-Einschlafen bzw. nicht (!) Wieder-Einschlafen können nachts. Bereits nach knapp zwei Wochen hatten wir erstmals einzelne komplett durchgeschlafene Nächte unserer Tochter. In den meisten anderen Nächten wachte sie zwar mehrmals auf, schlief jedoch schnell wieder ein (teilweise mit, teilweise ohne unsere Begleitung). Nach relativ kurzer Zeit und einer konsequenten (nicht immer einfachen) Umsetzung unsererseits konnten wir die Wachphasen auf wenige Nächte im Monat reduzieren. Die Dauer der Einschlafbegleitung am Abend reduzierte sich zunächst auch, pendelte sich irgendwann aber wieder bei einer Spanne von ca. 30 bis 60 Minuten ein. Dies ist weiterhin oft anstrengend. Da wir jedoch nicht mehr in ihrem Zimmer auf einer Matratze schlafen müssen und sie nun viele Nächte durchschläft und in den anderen Nächten lediglich kurz aufwacht, nehmen wir dies gerne in Kauf.

Wir sind Frau Niermann sehr dankbar für ihre Unterstützung, die wertvollen Tipps und Strategien. Wir können sie

uneingeschränkt weiterempfehlen.

Hallo Frau Niermann,

nach 11 Monaten, viel Geschrei, Besuchen bei Heilpraktiker, Osteopath etc. sind wir bei Frau Niermann gelandet. Ich hatte den Kontakt schon länger, aber erst als nichts mehr ging und ich einfach nicht mehr weiter wusste, schrieb ich Frau Niermann eine E-Mail. Viel zu spät, wie sich später herausstellen sollte. Im Nachhinein ärgere ich mich nämlich, dass ich mich nicht schon früher bei Frau Niermann gemeldet habe.

Schon nach den ersten vier Tagen stellte sich eine Besserung ein, denn wir änderten den Tagesablauf. Dies kam unserer Tochter und auch uns zugute. Bald darauf der nächste Schritt: In ihrem eigenen Bett in ihrem Zimmer. Erst mit mir gemeinsam, dann auch alleine. Und alles ohne Stress und vor allem ohne schreien lassen.

Wenn ich mal nicht weiter wusste oder das Gefühl hatte, es gibt gerade einen Rückschritt, konnte ich mich jederzeit an Frau Niermann wenden und sie gab mir wieder den nötigen „Ehrgeiz“, wenn man das so sagen kann. Denn eines was klar ist, ist, dass das Coaching nicht nur für das Kind ist. Nein, erst recht für die Eltern. Man hat jemanden an seiner Seite, mit dem man sich über seine Gedanken und Gefühle austauschen kann, der einem hilft, die Situation bzw. das Kind zu verstehen und ihm zu helfen und in dem Zuge auch sich selbst zu helfen.

Ich kann das Schlafcoaching mit Frau Niermann nur empfehlen. Man kann es so wählen, wie man selbst damit am besten zurechtkommt. Wir haben zum Beispiel alles nur via Telefon gemacht und es hat funktioniert. Wir haben auch Pausen eingelegt. Zum Beispiel bei Urlaub oder der Eingewöhnung in die Krippe machten wir einfach mal eine Pause, um dann wieder das Coaching fortzusetzen. Wir sind noch nicht ganz am Ende, aber ich bin jetzt schon wirklich begeistert. Das war ich übrigens schon nach der ersten Woche. Daran hat sich nichts geändert.

Vielen Dank, Frau Niermann!

Liebe Frau Niermann,

hier nun endlich unser Feedback, dass Sie gerne veröffentlichen können.

Wir möchten uns von Herzen bei Frau Niermann für ihre große Hilfe bedanken. Zu Beginn des Coachings war unsere Tochter 13 Monate alt und brauchte nachts noch mehrere Fläschchen zum Weiterschlafen. Sie war außerdem oft über lange Zeit in der Nacht wach und weinte dabei auch viel. Wir waren zu dem Zeitpunkt sehr übermüdet und dementsprechend verzweifelt. Frau Niermann hat uns mit einer Engelsgeduld in mehreren Telefonaten und Videochats all unsere vielen Fragen mit sehr viel Verständnis und Einfühlungsvermögen beantwortet, uns immer wieder sehr hilfreiche Herangehensweisen an die Hand gegeben und war immer für uns erreichbar.

Neue Hoffnung und klare Kommunikation

Nach jedem Telefonat haben wir neue Hoffnung geschöpft und wussten besser, wie wir unserer Tochter helfen können. Sie hat uns geholfen, die Bedürfnisse unserer Tochter, aber auch unsere Bedürfnisse als Eltern klar zu definieren und dementsprechend zu agieren. Sie hat uns gezeigt, dass wir unserer Tochter viel mehr zutrauen und erklären konnten, als wir das erwartet hätten. Unsere Tochter wacht auch jetzt, mit 18 Monaten, noch ein paar Mal in der Nacht auf, beruhigt sich aber sehr schnell wieder und wir alle können mit dieser Situation jetzt gut leben.

Der Pezziball und der Flaschenwärmer haben das Schlafzimmer verlassen, eine riesige Erleichterung. Wir fühlen uns auf einem guten Weg und wissen, dass wir bei auftretenden Problemen bei Frau Niermann immer ein offenes Ohr haben. Ich hätte mir gewünscht, Frau Niermann schon viel früher kontaktiert zu haben und kann allen müden Eltern guten Gewissens raten, sich bei Frau Niermann zu melden.

Ein RIESENGROßES Dankeschön an dieser Stelle!

Liebe Eltern,

Wir hoffen, mit unserem Erfahrungsbericht andere Eltern zu ermutigen, sich bei Unsicherheit und/oder einer für alle Beteiligten schwierigen Schlafsituation Unterstützung zu suchen.

Insbesondere vor dem Hintergrund, dass aus rein medizinischer Sicht und aus diversen Motivationen heraus heute nach wie vor Schlaftrainings empfohlen und durchgeführt werden. Unsere Maxime war, dass wir unsere – egal wie stark belastende – Situation weiter so aushalten und unseren Sohn begleiten, sollten wir niemanden finden, der mit aktuellem Wissen über Babyschlaf, einer vertrauenswürdigen Methode und auf unsere Situation individuell zugeschnittenen Vorgehensweise arbeitet. Zudem war uns wichtig, dass jede Veränderung, die wir anstreben, für uns und unseren Sohn okay ist, ihm keine Angst macht und wir im Rahmen seiner aktuellen Möglichkeiten agieren – ob kognitiv, emotional – entwicklungsgerecht sollte es sein.

Persönliche Erfahrung und Erkenntnisse

Unsere persönliche Erfahrung mit Frau Niermann hat mir die Augen geöffnet. Genau diese anspruchsvolle Unterstützung gibt es. Wir sind wahnsinnig darin bestätigt, dass es kein „Training“ oder andere Maßnahmen erfordert.

Unser Sohn hat, soweit wir uns nach einer intensiven und emotional schwierigen Startphase ins Familienleben erinnern, von Beginn seines kleinen Lebens an, schwierig und unruhig geschlafen. In den Schlaf zu finden, war die größte Herausforderung. Längerer Schlaf als 30 Minuten am Stück am Tag war über 7 Monate hinweg nicht denkbar. In den Nächten waren wir zuletzt bei einer starken Variation von 8 bis 16 Mal Stillen angekommen. (Eine meiner ersten Sorgen war, dass der Rat eines Coaches lauten könnte, ich solle abstillen – das war zum Glück nie der Fall!). Das abendliche „ins Bett bringen“ bestand teilweise aus stundenlangem Herumtragen – das Ablegen aus dem Arm glich dem Gefühl kurz vor dem Sprung vom 10 Meter-Brett... Das Thema Schlaf war für uns mit Anspannung und Sorge verbunden und hat viele andere Gefühle überlagert.

Individuelle Pläne und positive Maßnahmen

Die intensiven Gespräche mit Frau Niermann und die klaren, auf eine individuelle Handlungsebene heruntergebrochene Pläne, haben uns von Beginn an ein gutes Gefühl gegeben. Das Wissen um mögliche Motivationen und Reize für unseren Sohn haben uns auch in anderen Alltagssituationen weiter geholfen. Jede besprochene Maßnahme hat uns weitergebracht.

Heute leben wir weiterhin mit kurzen Tagschlafphasen – es gibt Dinge, die sich nicht ändern lassen. Aber solange es unserem Sohn damit gut geht, können wir damit umgehen. Seit mehreren Wochen können wir behaupten, dass er nachts keine Unterstützung braucht, um weiter zu schlafen. Das war, um das einmal zu erwähnen, nie eines unserer Ziele. Wir wären teilweise schon über 2-3 Stunden Schlaf am Stück dankbar gewesen. Aber offenbar haben ihm viele Maßnahmen die Unterstützung und Sicherheit gebracht, die ihm gefehlt haben.

Offene Augen und Empathie

Wir sind mittlerweile wesentlich sensibler dafür, wenn wir im Bekannten- oder Freundeskreis von in unseren Augen harten Schritten hören nach dem Motto „das muss er/sie jetzt auch mal aushalten“ oder „wir brauchen auch unseren Schlaf“. Es gibt Möglichkeiten, für alle eine gute Lösung zu erzielen. Weder muss ein Baby zurückstecken oder Dinge schaffen, die es einfach (noch) nicht kann, noch müssen Eltern aufgrund von Schlafmangel völlig ausgelaugt sein.

Liebe Frau Niermann,

wir müssen uns bei Ihnen bedanken! Unser „Schlafknoten“ hat sich tatsächlich gelöst...

Schon am Abend nach unserem Gespräch habe ich versucht, unsere Tochter in ihr eigenes Bettchen zu legen und habe mit großem Protest gerechnet. Sie hat circa 10 Minuten geschimpft, dann hat sie sich hingelegt und versucht einzuschlafen. Es hat zwar circa 40 Minuten gedauert, aber dann hat sie geschlafen. Jetzt kann man sie abends in ihr Bettchen legen, wir setzen uns daneben, manchmal schimpft sie noch etwas und will auch noch mal auf den Arm, aber nach 20-30 Minuten schläft sie eigentlich immer ein. Mittags kann ich sie nun tatsächlich in ihr Bett legen und das Zimmer verlassen, lasse die Tür zwar noch auf, aber nach kurzer Zeit schläft sie. Der Wahnsinn!

Wir können nun beide Kinder zusammen ins Bett bringen und wechseln uns meistens ab. So hat jeder einmal „frei“. Und die Kleine ist so viel besser drauf tagsüber, seitdem sie rechtzeitig ins Bett kommt und gut schläft. Vielen Dank!

Liebe Frau Niermann,

vielen Dank noch einmal für Ihren Besuch und Ihre Beratung am Montag. Es hat mir unheimlich gutgetan und mich bestärkt. Ich fand unser Gespräch sehr informativ und intensiv, war danach richtig k.o. Da unser Sohn am Mittwoch seinen ersten Geburtstag gefeiert hat und ich aufgrund der Vorbereitungen/Fest/Feiern mich noch nicht gemeldet habe.

Nur so viel: ich traue es mich kaum zu schreiben, aber er schläft seit Ihrem Besuch deutlich besser und hat heute sogar die erste Nacht durchgeschlafen! Der Einschlafprozess dauerte mit unserer neuen Methode Montagabend 20 Minuten, Dienstagmittag 15 Minuten. Seit Dienstagabend schläft er auch mit der neuen Methode innerhalb von 1-5 Minuten ein. In der ersten Nacht war er noch 3-4 Mal wach und einmal davon habe ich ca. 20-25 Minuten unsere „Methode“ angewendet mit „Diskussion“ seinerseits. Dienstag Nacht dann 2-3 Mal Erwachen, davon 1 Mal ca. 10 Minuten Gespräch. Nach seinem Geburtstag war er unruhig im Schlaf (plus Vollmond) und hat sich viel gewälzt etc., aber nie geweint oder aufgesetzt und die Nacht auf heute dann nur ein Aufweinen für Sekunden abends und er hat sich selbst beruhigt und geschlafen bis 5.50 Uhr.

Mo-Do hat er nur mittags geschlafen, dann 1,5-2 Stunden. Heute hat er noch einen Vormittagsschlaf für 30 Minuten gegen 9.30 Uhr eingelegt und mittags 1,5 Stunden.

Ich bin unheimlich erleichtert und freue mich sehr und hoffe, dass sich diese Entwicklung bis auf die üblichen Ausnahmen festigt. Ich halte Sie auf dem Laufenden.

Vielen Dank noch einmal für die tolle Beratung und Ihnen und Ihrer Familie ein schönes Wochenende!

Liebe Frau Niermann,

jetzt komme ich endlich dazu, Ihnen ein kurzes Feedback zu unserer momentanen Schlafsituation zu geben. Kurzum, das Gespräch mit Ihnen hat wunderbar geholfen! Ich habe meinem Sohn direkt am gleichen Abend erklärt, dass ich nicht mehr mit ihm auf dem Boden schlafen möchte und habe mich auf einen Stuhl in seinem Zimmer gesetzt. Erstaunlicherweise hat er es ohne große Proteste akzeptiert. Nach ca. einer Woche konnte ich bereits nach 30 Minuten das Zimmer verlassen, obwohl er noch wach war. Mittlerweile bleibe ich nur noch ca. 15 Minuten in seinem Zimmer und gehe dann raus. Er schläft also alleine in seinem Zimmer ein. Ein großer Erfolg und eine deutliche Verbesserung!

Von Erfolg zu Erfolg

Er hat seitdem sogar zweimal die ganze Nacht durchgeschlafen. Meistens wacht er aber doch noch in der Nacht auf und möchte zu uns ins Ehebett. Das mit dem „Selber zu uns laufen“ klappt noch nicht so gut. Wir sind es ehrlicherweise auch noch nicht richtig angegangen. Ich werde das aber auch noch ausprobieren.

Update

Die Schlafsituation mit meinem Sohn hat sich inzwischen noch weiter verbessert. Er schläft alleine in seinem Zimmer ein und kommt nachts früh morgens selbstständig zu uns ins Bett und schläft weiter. Eine ganz neue Lebens- und vor allem Schlafqualität 😊

Nochmals vielen, vielen Dank für Ihre Hilfe und auch Ihnen alles Gute für die Zukunft.

Ich möchte mich jedenfalls für das intensive und lange Gespräch mit Ihnen sehr bedanken und bin über das Ergebnis sehr zufrieden.

Unsere Tochter schlief wirklich gut – das konnten wir die ersten vier Monate ihres Lebens behaupten. Bis sich das schlagartig änderte: Auf einmal wollte sie nachts ausschließlich an Mamas Brust schlafen und ehe ich mich versah, war ich fortan stündlich und gar halbstündlich damit beschäftigt, meine Tochter zu stillen und wieder ins Babybay zu legen – sofern ich nicht mit ihr wieder eingeschlafen war. Eine Phase? Wie sich herausstellte, leider nein.

Der Anfang der Lösungssuche

Grund genug, in Büchern und Internet nach Lösungsmöglichkeiten für dieses Problem zu suchen. Im Buch „Schlafen statt schreien“ fand ich einen Ansatz, der besagt, man solle das Baby rechtzeitig vor dem Einschlafen abdocken, so dass es ohne Brust einschläft. Das versuchte ich über einige Wochen, mit dem Resultat, dass meine Tochter in Erwartung des Abgedockt-Werdens nur noch unruhiger trank und ich den Ansatz frustriert aufgab.

Nach weiterer Recherche stieß ich dann auf Bianca Niermann. Meine Tochter war da circa 6 Monate alt und ich müde von den anstrengenden Nächten. Von diesem Moment an wurde Frau Niermann unsere Schlafbegleiterin und half mir in mehreren langen Telefonaten sehr individuell und sympathisch dabei, den für uns perfekten Weg zum besseren Schlafen zu finden. Inzwischen ist unsere Tochter 16 Monate alt und es liegt ein Weg hinter uns von bis zu 12 Mal stillen pro Nacht hin zum Durchschlafen (jedenfalls in vielen Nächten).

Nach dieser langen Zeit bin ich von der Beratung von Frau Niermann sehr begeistert und habe das Gefühl, meine Tochter auf bestmögliche Weise in ein für sie gutes Schlafverhalten geführt zu haben und meinerseits viel über das Thema Babyschlaf gelernt zu haben. Die Arbeit von Frau Niermann kann ich nur empfehlen und möchte jedem gerne raten, ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein detaillierter Einblick

Wer Lust hat, unseren Weg etwas detaillierter nachzuverfolgen, der kann gerne hier weiterlesen.

Die damalige Schlafsituation unserer Tochter:

Einschlafen funktionierte nur während des Stillens, ein Schnuller wurde abgelehnt, in der Nacht ständiges Aufwachen und ewiges Dauernuckeln, weil ich während des Stillens auch wieder einschliefe.

In unserem ersten Telefonat lernte Frau Niermann uns und unsere Situation durch ein langes Gespräch erst einmal kennen. Durch viele Fragen und auf Grundlage des Protokolls kamen wir schließlich zur Kenntnis, dass es sich in unserem Fall um eine Still-Schlaf-Assoziation handelte. Was also tun?

Zunächst erklärte Frau Niermann mir den Schlafrhythmus des Babys und machte mir verständlich, was das Problem war: Babys wachen häufiger als wir auf, scannen die Lage, realisieren, dass beim Aufwachen etwas anders ist als beim Einschlafen, und beginnen zu schreien. Der einzige Weg, um davon wieder weg zu kommen, war die Umgewöhnung, bei der unsere Tochter lernen sollte, ohne Brust zu schlafen. Drei Nächte, sagte Frau Niermann, müsse man durchhalten, um einem Baby an einen neuen Rhythmus zu gewöhnen. Drei Nächte, die es in sich hatten und für die man bereit sein musste. Konsequentes Verhalten der Mutter sei das A und O, damit das Baby sich anpasst.

Der entscheidende Plan

Damit dem Baby dieser Schritt nicht noch schwerer fallen würde (und damit auch mir), empfahl Frau Niermann, mit der Abgewöhnung noch zu warten, bis unsere Tochter 9 Monate alt sein würde, da sie dann eine Entwicklungs- und Bewusstseinsstufe erreicht hätte, die ihr den Prozess leichter machen würde. Ich beschloss also, durchzuhalten und die häufigen nächtlichen Unterbrechungen in Kauf zu nehmen – was tut man nicht alles zum Wohle des Kindes.

In einem ersten Schritt passten wir daher „nur“ die Schlafzeiten unserer Tochter an, um einen ausreichend hohen Schlafdruck zu haben und dem Baby gerecht zu werden. Mit diesem neuen Rhythmus lebten wir gut.

Als die Kleine schließlich 9 Monate alt war, kam schließlich der große Entwöhnungszeitpunkt. Mir stand diese sehr bevor, wusste ich doch, dass meine Tochter ohne Brust viel schreien würde – vielleicht sogar die ganze Nacht ohne Unterbrechung? Hilfe!

Der Durchbruch

Im Nachhinein muss ich sagen, dass die Entwöhnung weitaus weniger dramatisch war, als ich es mir ausgemalt hatte, denn das wirklich furchtbare Geschrei begrenzte sich auf wenige Minuten und wich eher einem Gequengel. Es gab aber sogar längere Schlafphasen. Was wir taten? Die Kleine durfte zwar noch an der Brust einschlafen, bekam dann aber nur noch zweimal in der Nacht zu relativ festgelegten Zeiten die Brust. Mit permanent gutem Zureden, Erklären der Situation und Gesang klappte das tatsächlich ganz gut, offenbar spürte unsere Tochter, dass sie trotzdem nicht allein war. Nach den drei prognostizierten Nächten, in denen es immer besser wurde, hielten wir weitere zehn Tage durch, die ich komplett an der Seite meiner Tochter im Bett verbrachte, um ihr bei jedem Aufwachen das Gefühl zu geben, auch ohne Brust immer für sie da zu sein. Nach zwei Wochen hatte sich alles tatsächlich normalisiert und sie wurde nur noch zweimal die Nacht wach bzw. kam an die Brust. Ein Durchbruch!

Weitere Fortschritte

Wie es weiterging? In vielen kleinen Schritten! Einige Wochen später stellte ich zunächst von der Brust auf Fläschchen um. Wieder einige Wochen später lernte unsere Tochter, ganz ohne Brust in ihrem eigenen Bett einzuschlafen. Nach einiger Zeit lernte sie, auch von ihrem Vater und nicht nur von ihrer Mutter ins Bett gebracht zu werden. Und wieder einige Wochen später lernte sie, ganz ohne Fläschchen durch die Nacht zu kommen, so dass endlich ein komplettes Durchschlafen möglich wurde. Schließlich stellten wir ihre zwei Tagesschlafchen auf nur noch einen Mittagsschlaf um.

Kleine Schritte, große Erfolge

Alle Schritte nahmen maximal die drei Nächte Zeit in Anspruch und wurden natürlich immer liebevoll begleitet mit mir an ihrer Seite, mit gutem Zureden und Gesang sowie durch mein konsequentes Verhalten. Heute hat die Kleine bessere und schlechtere Nächte, wie es ja ganz normal ist. Aber selbst wenn sie kurz wach wird, beruhigt sie sich zumeist alleine und schläft wunderbar in ihrem eigenen Bett.

Frau Niermann begleitete die einzelnen Steps regelmäßig und gab immer wieder wertvolle Tipps, wie genau ich einen Schritt umsetzen konnte, welche Uhrzeiten für welche Schlafchen sinnvoll waren, usw. Fragen hatte ich viele und Frau Niermann nahm sich immer die Zeit, für mich passende Antworten zu finden bzw. mit mir zu erarbeiten. Dieses individuelle Vorgehen hat mich jedes Mal überzeugt. Und durch die vielen kleinen Schritte, die ich unserer Tochter nur zumutete, hatte ich dabei auch immer ein gutes Gefühl, die Kleine nie alleine gelassen zu haben, sondern ihr zu helfen, einen erholsamen Schlaf zu finden.

Sicherlich kann man für viele Punkte auch einfach intuitiv eine Lösung finden, ohne dem Kind zu schaden. Für mich war und ist es aber eine schöne Sicherheit, zu wissen, dass ich für meine Tochter das Beste getan habe, ohne von ihr etwas zu verlangen, zu dem sie aufgrund ihres Entwicklungsstandes noch gar nicht in der Lage ist.

Zu wissen, dass es der Kleinen gut geht, aber auch, dass die Mutter sich gut dabei fühlt, hat Frau Niermann erreicht und

dafür danke ich sehr herzlich! Ich werde mit Sicherheit auch zukünftig ihre Hilfe in Anspruch nehmen, auch wenn ich hoffe, dass unsere Tochter dazu keinen Grund mehr liefert. 😊 Wer immer sich durch durchwachte Nächte quält, dem sei in jedem Fall die Unterstützung durch Frau Niermann wärmstens ans Herz gelegt!

Hallo Frau Niermann,

Sie dürfen gerne unseren Bericht veröffentlichen:

Ich hoffe, es ermutigt andere ein Schlafcoaching in Erwägung zu ziehen. Nach unserem Treffen sind inzwischen mehrere Wochen ins Land gegangen. Unsere Tochter hat die mit Ihnen besprochenen Veränderungen im Tagesablauf gut aufgenommen. Der Vorabend Schlaf war innerhalb der ersten Woche schon abgestellt. Jetzt schläft unsere Tochter nur noch zweimal tagsüber. Sie wacht meist morgens gegen 06.15 Uhr auf, bekommt um 07.00 Uhr ihr Fläschchen. Gegen 10 Uhr schläft sie dann für ca. 1,5 Stunden. Zwischen 11.30 Uhr und 12.00 Uhr isst sie zu Mittag und gegen 14.00 Uhr schläft sie nochmal für 1-1,5 Stunden. Gegen 15.00 Uhr / 15.30 Uhr bekommt sie erneut was zu essen und um 17.30 Uhr isst sie zu Abend. Danach machen wir sie bettfertig und dann kommt sie nochmal mit nach unten, bevor wir mit ihr um 19.00 Uhr in ihr Zimmer gehen.

Verbesserung der Nächte

Sie schläft dann meist innerhalb einer halben Stunde in ihrem Bett ein. Zuvor haben wir sie ein paar Minuten auf dem Arm und legen sie dann wach ins Bett. Wir bleiben dann in ihrem Zimmer, bis sie schläft. In der Nacht wird sie in der Regel nicht häufiger als dreimal wach. Wenn sie wach wird, steht oder sitzt sie dann auch nicht mehr in ihrem Bett. Meist genügt es, ihr den Schnuller zu geben. Dann kann man nach 1-2 Minuten das Zimmer schon wieder verlassen. Alles in allem sind die Nächte soooo viel besser geworden und uns geht es auch wieder besser – als Familie und als Paar.

Vor zwei Wochen hat unsere Tochter dann mal wieder bei ihren Großeltern geschlafen. Auch da ließ sie sich unkompliziert ablegen. Wir sind sehr froh, dass wir das Beratungsgespräch mit Ihnen geführt haben. Es hat doch etwas Licht ins Dunkle und vor allem Ruhe in unsere Nächte gebracht!

Danke und viele liebe Grüße!

Hallo liebe Frau Niermann,

wir wollten für morgen den Termin absagen. Wir sind nun so gut wie da angekommen, wo wir hinwollten. 😊 Dank Ihrer Unterstützung! Ohne Sie wären wir langsam am Verzweifeln gewesen. Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit. Werde Sie guten Gewissens weiterempfehlen!

Herzliche Grüße

Liebe Frau Niermann,

vielen Dank für Ihre letzte Mail und das Vorgespräch. Ich wollte mich nochmal kurz mit einem Update bei Ihnen melden. In der Tat gab es nochmal 1-2 schlechtere Nächte, mittlerweile hat es sich aber gut eingependelt. Die Matratze haben wir nun wieder aus dem Zimmer entfernt und unser Sohn schläft dort wieder alleine. Wir haben 2 Abende auf dem Stuhl neben seinem Bett gesessen, bis er eingeschlafen war. Da dieser ohnehin direkt an der Tür steht, haben wir heute erstmals probiert, nach dem Gute-Nacht-Kuss direkt das Zimmer zu verlassen und die Tür noch etwas angelehnt zu lassen. Er hat das akzeptiert und ist nach 15 Minuten ohne Meckern eingeschlafen!

Nachts wird er immer noch 1-3 Mal wach, aber er schafft es immer öfter, sich dann selbst wieder zu beruhigen und wieder einzuschlafen. Meist sucht er auch einfach nur nach seinem Schnuller und braucht dafür kurz Hilfe. Insgesamt hat sich die ganze Situation massiv entspannt. Der Mittagsschlaf klappt nahezu reibungslos und seit wir auf den genaueren Tagesrhythmus achten (vormittags 5 Stunden und nachmittags 6 Stunden aktive Wachzeit), schläft er mittags meist sogar ca. 2-2,5 Stunden.

Wir möchten uns nochmal ganz herzlich bei Ihnen für Ihre kompetente Unterstützung bedanken. Ggf. werden wir in der Zukunft nochmal auf Sie zurückkommen, für den Moment sind aber alle sehr zufrieden. 😊 Das Vorgespräch hat uns schon sehr geholfen, einen zusätzlichen Coachingtermin brauchen wir erstmal nicht!

Liebe Frau Niermann,

wir möchten uns noch einmal ganz herzlich bei Ihnen bedanken. In einer schier aussichtslosen Situation waren Sie unser Rettungsanker für unsere kleine Familie. Ziemlich ausgelaugt und gestresst von den wiederholten, im Schlaf unterbrochenen Nächten sowie großer Schwierigkeiten, unsere Tochter (1,5 J.) ins Bett zu bringen, waren wir im Internet auf der Suche nach Tipps zum Ein- und Durchschlafen und sind dabei zufällig auf Ihrer Webseite gelandet.

Nach den ausführlichen und informativen (Zeitung-)Berichten auf Ihrer Seite haben wir uns für das Schlafcoaching bei Ihnen entschieden, nach dem Motto: „Es kann nur besser werden.“ Und Sie sollten Recht behalten, nach unserem ersten Gespräch veränderte sich unsere Situation entschieden. Der Termin per Skype war für uns sehr angenehm, da wir Zuhause bleiben konnten, somit keinen zusätzlichen organisatorischen Aufwand hatten und unsere Tochter in ihrem Tun und Handeln weitgehend ungestört war.

Der anfängliche Gedanke, dass es vielleicht besser wäre, in direktem Kontakt das Gespräch zu führen und einen durch Sie ausgebildeten Schlafcoach in unserer Nähe aufzusuchen, trat jedoch schnell in den Hintergrund. Bereits durch die zu erledigenden (Haus-)Aufgaben führten zu ersten Denkanstößen, die vielen Informationen und Anregungen dann im gemeinsamen Gespräch brachten die entscheidenden Einsichten und Veränderungen. Seitdem hat sich unser Familienleben so viel entspannt. Obgleich sich die Tage länger anfühlen, sind sie gleich viel schöner und weniger konfliktbehaftet.

Das Zubettbringen tagsüber sowie abends gestaltet sich nun kinderleicht, auch der Papa kann die Kleine wieder ins Bett bringen, was noch vor unserem Termin unmöglich war. An dem gelegentlichen mitternächtlichen Aufwachen und Wiedereinschlafen im eigenen Bettchen arbeiten wir derzeit noch, mit zunehmendem Erfolg. Schön war für uns auch, dass Sie die Restzeit aus dem ersten Gespräch für einen zweiten Termin aufgespart haben, somit konnten wir übrig gebliebene, kleine Restfragen stellen. Wir sind froh, dass wir diesen Schritt gegangen sind und Sie als Experte auf diesem Gebiet kennengelernt haben.

PS: Wie im zweiten Termin besprochen – falls ich oder meine Tätigkeit in der Klinik Schlafcoaching benötigen werde, werde ich mich gerne wieder bei Ihnen melden.

Hallo Frau Niermann,

ich hoffe, Sie können sich an mich und unseren Sohn erinnern? Wir wollten uns ganz herzlich bedanken für diese wertvollen Tipps, die Sie uns mit auf den Weg gegeben haben. Wir legen den Kleinen mittlerweile wach ins Bett und streicheln ihn in den Schlaf. Seine Fläschchen verlangt er mittlerweile gar nicht mehr. Nur gegen 01:00 Uhr will er zu uns ins große Bett. An diesem Schritt wagen wir uns nun als Nächstes ran, aber das stört uns nicht so sehr! Er schläft so viel ruhiger und zufriedener seit der kompletten Umstellung! Ein ganz anderes Kind nachts, richtig prima! Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Liebe Frau Niermann,

gerne melde ich mich nach dem sehr guten Gespräch vor einigen Wochen bei Ihnen, um ein Feedback zu geben. Ich denke, wir haben große Fortschritte gemacht und sind sehr zufrieden. Und es tut wahnsinnig gut zu sehen, dass man die Situation eigentlich selbst unter Kontrolle hat und steuern kann.

Also, wenn unsere Tochter nach 13 Uhr keinen Mittagsschlaf mehr macht, dann klappt es recht gut mit Einschlafen zwischen 20 und 20:30 Uhr. Es dauert 10 bis maximal 30 Minuten. Sie ist dann auch sichtlich müde. Und sie schläft ohne größeres Theater im eigenen Bett ein!

Routine und Struktur

Es klappt besonders gut an Kita-Tagen, da hier alles sehr strukturiert läuft: frühes Aufstehen, frühes Mittagessen, früher Schlaf, viel Input... An Tagen zu Hause klappt es nicht immer mit dem frühen Aufstehen, auch nicht mit dem Mittagessen, und dementsprechend ist sie dann um 12 Uhr auch nicht müde. Habe sie ein paar Mal ohne Mittagsschlaf gelassen und mit viel Ablenkung dann den Nachmittag auch ohne Einschlafen geschafft 😊. Ist anstrengend, hilft aber natürlich auch. Und wenn es mal nicht klappt, auch okay – ich weiß ja jetzt, woran es liegt. Und sie hat einfach eine unglaubliche Energie und wirklich wenig Schlafbedarf... Aber es ist einfach schon gut gewesen, in den letzten Wochen einige Abende wieder zu haben und zu realisieren, dass wir es selbst kontrollieren können und auch verantwortlich sind, wenn es eben einen späten Mittagsschlaf gibt und damit ein späteres abendliches Einschlafen verbunden ist.

Guter Verlauf

Sie schläft nicht durch, wacht einmal auf in der Nacht und will dann auch immer zu uns ins Bett. Aber das ist okay. Nicht alles auf einmal 😊. Sie läuft auch manchmal alleine zu uns rüber 😊.

Also alles in allem eine sehr gute Entwicklung.

Ich danke Ihnen sehr und ich melde mich gerne wieder, falls es doch nochmal die ein oder andere Detailfrage geben sollte. Ihnen eine gute Restwoche und alles Gute.

Liebe Frau Niermann,

vor etwa einer halben Stunde habe ich unsere Tochter ins Bett gebracht. Wir haben eine Geschichte gelesen, gebetet, ich habe ihr ein Hörspiel angemacht und sie in ihr Bett gelegt. Sie strahlte mich an und sagte: „Nacht Mama!“ Dann ging ich aus ihrem Zimmer und sie schlief ruhig und ganz friedlich alleine ein. Als ich Sie vor ca. 7 Monaten verzweifelt das erste Mal kontaktierte, hätte ich mir das nie träumen lassen!

Ich möchte mich also nochmal herzlich bedanken und unser Erlebtes für Sie festhalten, damit vielleicht auch andere Eltern Mut fassen und sich an Sie wenden.

Unsere Ausgangssituation

Unsere Situation nach der Geburt war, dass unsere Kleine schlaftechnisch so gar nichts von unserer großen Tochter hatte. Gleich in der ersten Nacht konnte sie nur auf meinem Bauch schlafen. Im Beistellbett wollte sie schon im Krankenhaus keine Sekunde verbringen. Als wir dann langsam mit 4 Monaten begannen, ein Einschlafritual einzuführen und sie zum Schlafen in ihr Bettchen brachten, wie wir es auch mit unserer ersten Tochter gemacht hatten und was von Anfang an gut klappte, schrie sie nur... Sie ließ sich auch nicht beruhigen, weder durch gutes Zureden, Streicheln noch auf dem Arm. Teilweise schrie sie so lange, bis sie sich letztlich erbrach. Das war für uns überhaupt kein Zustand und wir beschlossen, dass sie vielleicht noch zu klein sei und wir ihr noch ein paar Wochen Zeit geben wollten, um es dann erneut zu probieren. Da ich unsere erste Tochter auch nicht stillen konnte, dachte ich auch, dass unsere Kleine als Stillkind einfach mehr Nähe brauchte. Aber auch beim nächsten Anlauf klappte das Einschlafen überhaupt nicht.

Es endete in stundenlangem Hin-und-her-Tragen mit ständigem Geschaukel. War sie dann ruhig, war aber an Ablegen gar nicht zu denken! Sie wurde gleich wach und das Procedere begann wieder von vorne! Ich kann mich bis zu unserem Schlafcoaching an keinen Tag erinnern, an dem wir als Paar einen ruhigen Abend auf der Couch hätten verbringen können oder an dem die Kleine in der Nacht zur Ruhe gekommen wäre...

Uns setzte die Situation zunehmend zu. Unsere Tochter beruhigte sich meist durchs Stillen, wurde aber kurze Zeit später wieder wach und schrie und schrie... Selbst wenn man sie auf dem Arm hatte, drückte sie sich weg, als würde sie einen gar nicht wahrnehmen. Teilweise ging es dann nachts so, dass ich sie alle 10-20 Minuten stillte!

Der entscheidende Schritt

Für uns war klar, dass sich das Ganze komplett ändern musste, da ich nur noch knapp 7 Wochen Elternzeit hatte und ich mir gar nicht ausmalen wollte, wie es wohl wäre, die Nächte gefühlt durchmachen zu müssen und dann am nächsten Morgen auf die Arbeit zu gehen. Es war also mehr als ein glücklicher Zufall, dass mein Mann einen Artikel über Sie in einer Elternzeitschrift entdeckte. Wir haben nicht lange überlegt und Sie angerufen.

Im ersten Telefonat schilderte ich Ihnen unsere Situation und was wir schon alles versucht hatten. Dann ging alles ganz schnell. Wir führten eine Woche lang ein Tagesprotokoll, mit allem, was wir so machten, wann unsere Kleine schlief, aufwachte etc. Da wurde auch für uns nochmal ganz deutlich, dass unsere Kleine einen völlig normalen Rhythmus hatte und über Tag total ausgeglichen war. Ein super glückliches Kind! Gar nicht so, wie es andere erzählen, die nachts ähnliche

Probleme hatten.

Toll fanden wir auch, dass wir uns vorab überlegen sollten, was genau unser Ziel war. Wie sollte das Einschlafen stattfinden? Uns war klar, dass Sie also keine Allgemeinlösung präsentieren würden, sondern etwas genau für uns „zuschneiden“ würden, was uns besonders gut gefiel.

Uns war wichtig, dass unsere Kleine endlich zur Ruhe kam und wir wollten sie gerne auch beim Einschlafen begleiten, also bei ihr bleiben und danach aus dem Zimmer gehen.

Der große Tag

Dann kam der große Tag mit Ihnen: unser Gespräch via Skype. Wir sprachen das Protokoll durch, Sie stellten allerlei verschiedene Fragen und wir merkten gleich, dass Sie genau wussten, was Sie taten und wir fühlten uns richtig gut, verstanden und waren total positiv! Es dauerte zwar ziemlich lange, bis wir herausfanden, wo genau das Problem lag (ich glaube, es waren fast 3 Stunden), aber als Sie dazu die entscheidenden Fragen stellten, erklärten sich plötzlich alle Situationen und man fragte sich einfach, warum man dies nicht gemerkt hatte, wo es doch so offensichtlich schien. Sie gaben uns dann noch Tipps für die weitere Vorgehensweise an die Hand. Sagten uns auch gleich, wann mit einem Einbruch zu rechnen wäre und dass es dann wieder besser würde.

Ich begann also zunächst unsere Kleine vor Mitternacht nicht mehr zu stillen, egal was kam, wenn sie schrie, sicherzustellen, dass sie auch wirklich wach war und sie zu beruhigen. Die sanfte Art also, nicht gleich die totale Veränderung. Das klappte ganz gut. Wir hatten aber das Gefühl, dass wir selbst manchmal nur auf 24 Uhr warteten, um dann dem Stress zu entkommen und sie dann doch zu stillen.

Der klare Cut

Wir sprachen also nochmal ein zweites Mal mit Ihnen und uns wurde klar, dass unsere Kleine das Spiel durchschaute und wir wollten einen klaren Cut. Sie bestärkten uns, gaben uns wiederum Tipps, machten uns klar, dass es ganz wichtig sei, dem Kind zu erklären, was wir vorhaben und die Kleine zu ermutigen, dass sie das Einschlafen schafft! Wir waren durch unser Gespräch so gestärkt und voller Tatendrang, dass wir beschlossen, von einem auf den anderen Tag komplett abzustellen. Wir erklärten unserer Kleinen, was wir vorhatten, und sagten ihr, dass sie groß sei und das schaffen würde, wir würden es ihr zeigen und helfen. Man kam sich teils etwas komisch vor, dies einem so kleinen 10 Monate alten Kind zu erzählen, aber es stimmt: sie verstehen jedes Wort, auch, wenn sie selbst noch nicht sprechen!

Erfolge

Was soll ich sagen: Beim Ins-Bett-Gehen hielten wir immer unser übliches Ritual ab, sagten ihr, dass wir sie ins Bett legen und bei ihr bleiben würden, bis sie eingeschlafen wäre. Dann würden wir aus dem Zimmer gehen, aber sofort kommen, wenn etwas wäre. Sagten ihr, dass sie ein großes Mädchen sei und dies schaffen würde, wie alles, was sie bisher geschafft hätte. Wir sagten ihr jeden Abend die gleichen Sätze...

In der ersten Nacht dauerte es 1 1/2 Stunden und sie hat auch geweint. Sie war aber nie allein und wir beruhigten sie, sagten, dass sie das schaffen würde mit dem Einschlafen auch ohne Brust, Arm etc... Sie legte sich zwischendurch immer wieder hin und wurde ruhig, weinte dann mal wieder, aber irgendwann schlief sie dann.

Weg zur Ruhe

In der zweiten Nacht schrie sie 20 Minuten...

In der dritten Nacht schlief sie durch. Im eigenen Zimmer, ohne Schreien! Das tut sie jetzt schon mehr als 7 Monate!!! Unglaublich. Wir hatten seither nie einen Einbruch. Nicht einen Tag, an dem sie abends stundenlang geschrien hätte, in der Nacht nicht zur Ruhe gekommen wäre. Wenn sie nachts mal wach wurde, konnten wir sie mit in unser Bett nehmen und dort schlief sie sofort weiter. Das wäre zuvor völlig undenkbar gewesen!

Seit einer Woche brauchen wir nun auch nicht mehr bei ihr zu bleiben, weil sie alleine einschläft. Wir hatten einfach für uns beschlossen, dass es nun an der Zeit wäre und wir nicht mehr neben ihr sitzen bleiben wollen. Haben es ihr gesagt, wie wir es nun machen würden und es klappte. Gleich am ersten Abend!

Wir sind so dankbar für Ihre Hilfe! Vor allem, dass Sie uns ermutigt haben, dass wir das können und richtig machen! Ich wünsche Ihnen alles, alles Liebe und hoffe, Sie werden noch vielen Eltern erholsame Nächte schenken und zeigen, dass man sich mit seiner Situation nicht abfinden muss!

Liebe Frau Niermann,

ich schreibe sehr gerne einen Erfahrungsbericht für Ihre Homepage, weil mir die bereits veröffentlichten Berichte von Eltern in der ersten Zeit der Umstellung sehr viel Kraft und Mut gegeben haben. Ich will auf diesem Weg nun auch allen verzweifelten Eltern gut zusprechen und folgendes sagen: „Es wird auf alle Fälle bald besser und Sie werden in absehbarer Zeit durchschlafen können. Durchhalten – es ist das letzte Mal, dass Sie Zeit, Mühe und Nerven investieren müssen und es wird sich lohnen!“

Los geht's: Wir haben Frau Niermann das erste Mal im Mai 2017 kontaktiert, nachdem ich einen Artikel im ELTERN-Magazin gelesen hatte. Unser Sohn war zu diesem Zeitpunkt 17 Monate alt und hat nie mehr als 1-2 Stunden am Stück geschlafen. Er konnte nur mit Körperkontakt (Händchen-Halten) und unserer Anwesenheit einschlafen. Das Einschlafritual hat oft bis zu 1 1/2 Stunden gedauert. Und dann konnte er beim nächtlichen Aufwachen nur wieder mit Händchen-Halten und Finger-Kneten beruhigt werden, was wiederum oft bis zu 30 Minuten, manchmal aber auch bis zu 1 Stunde, gedauert hat. Die Nächte waren außerdem meistens um 5 Uhr zu Ende. Das Kinderbett stand bei uns im Elternschlafzimmer, gleich neben unserem Bett, damit wir zumindest nicht aufstehen mussten, um ihn in den Schlaf zurück zu begleiten.

Wir hatten schon sehr viel zum Thema Kinderschlaf gelesen und ausprobiert (alles außer Schreien-Lassen) und waren mit unserem Latein am Ende. Nicht alles war falsch, aber es hat auch nichts wirklich geholfen. Unser Familienfrieden hat an der Schlafsituation sehr gelitten, ich war ständig gereizt und konnte mich schlecht konzentrieren. Beim Arbeiten hatte ich oft schreckliche Kopfschmerzen und meine Augen haben wie verrückt gebrannt. Dass Schlafentzug eine der schlimmsten Foltermethoden ist, kann ich bestätigen!

Der erste Schritt zur Besserung

Im Juni 2017 haben wir die Arbeit mit Frau Niermann begonnen, der erste Schritt in Richtung Besserung war eine Umstellung des Tagesrhythmus. Wir haben unseren Sohn entweder zu früh oder zu spät zum Mittagsschlaf hingelegt und am Abend war er dann entweder übermüdet oder zu wenig müde, deshalb hat das Einschlafen auch so lange gedauert. Danach hat die Abgewöhnung vom Händchen-Halten stattgefunden, Frau Niermann hat uns erklärt, wie wir diesen Prozess

bindungsorientiert und liebevoll begleiten können. Die Kuscheleinheiten haben wir großteils auf den Tag verlagert und wir haben darauf geachtet, dass wir ca. 1 Stunde vor dem Zubettgehen nichts mehr „Aufregendes“ machen und nicht mehr mit ihm im Elternbett toben oder rumalbern. Ein Schlüsselsatz von Frau Niermann war: „Das Schlafzimmer und das Bett sollen so langweilig wie möglich sein.“ Ansonsten haben wir unser Abendritual so beibehalten, wie es war. Wenn unser Sohn in der Nacht aufgewacht ist, haben wir zuerst versucht, ihn verbal zu beruhigen. Mit der Zeit sind dann die Abstände länger geworden und er hat 3-4 Stunden am Stück geschlafen.

Und irgendwann beim Einschlafen, als ich neben seinem Bett gesessen bin, habe ich mir gedacht, ich versuche jetzt einfach das Zimmer zu verlassen und wenn er nicht quengeln anfängt, vielleicht kann er ja alleine einschlafen? Und es hat geklappt! Am Folgetag habe ich es dann wieder versucht und dann am nächsten Tag wieder und wieder. Wenn er etwas braucht, kann er mich rufen, ich bleibe in der Nähe, seine Zimmertür bleibt noch einen Spalt geöffnet, bis er eingeschlafen ist. Mitte August haben wir das Kinderbett in das Kinderzimmer „ausgesiedelt“, wieder mit Unterstützung von Frau Niermann, sie hatte einige wertvolle Tipps für uns.

Der Erfolg

Und heute, 3 Monate später, schläft unser Sohn nach dem Zubettgeh-Ritual selbständig in seinem Bettchen in seinem Zimmer ein. Nach 10-15 Minuten sehe ich nochmal nach ihm und er ist meistens schon im Träumeland. Er schläft durchschnittlich 11 Stunden (!) und zusätzlich macht er noch einen Mittagsschlaf von ca. 2 Stunden. Meistens wacht er in der Nacht 1x kurz auf und sucht seinen Schnuller und 1x gegen 6 Uhr bekommt er ein Fläschchen, schläft aber danach auch sofort weiter. Ich stehe also maximal 2x pro Nacht auf. Wenn unser Sohn krank ist oder wieder ein Zahn kommt, wird er natürlich öfter wach und beim Aufweinen weiterhin von uns getröstet, gestreichelt und in den Schlaf zurückbegleitet. Manchmal ist Händchen-Halten notwendig und manchmal wieder nicht. Da halte ich mich nicht an irgendwelche Regeln oder höre auf gesellschaftliche Gepflogenheiten, das mache ich nach Gefühl.

Und genau das ist es, was den Unterschied zu anderen Schlafprogrammen ausmacht: dass Frau Niermann ganz individuell auf Familien eingeht, zuhört und dementsprechend Ratschläge gibt. Es wird einem nichts aufgezwungen oder geraten, was nicht bindungsorientiert ist. Mein Mann und ich haben nun wieder gemeinsame Abende und unseren Familienfrieden zurück 😊. Alles läuft viel entspannter, seit wir alle wieder schlafen können.

Ein Fazit

Ich hatte am Anfang eine zu große Erwartungshaltung und habe gehofft, dass bereits nach 1-2 Wochen eine große Besserung eintreten wird, schließlich war ich nervlich am Ende. Aber bis dann wirklich die erste „gute“ Nacht gekommen ist, hat es doch 6 oder 7 Wochen gedauert, man muss da einfach nochmal durchbeißen. Aber es lohnt sich wirklich! Frau Niermann, vielen Dank für Ihre Hilfe und Ihre Begleitung, ich habe Sie bereits weiterempfohlen.

Liebe Frau Niermann,

es steht ja seit langem schon ein von uns versprochener Erfahrungsbericht für Ihre Homepage an, den ich hier anfügen möchte und den Sie gerne online stellen können, wenn Sie das möchten:

Das erste Mal haben wir uns an Frau Niermann gewandt, als unser Sohn 18 Monate alt war. Damals schlief er nur noch in unserem Bett und mit engem Körperkontakt ein. Anfangs war das für uns noch eine schöne Zeit zum Kuseln, dann dauerte das Einschlafen aber mittags und abends immer länger und uns wurde das Ritual einfach auch zu eng. Schon alleine einschlafen zu müssen war für unseren Sohn nicht möglich. In seinem eigenen Bett schlief er fast nie. Für uns löste der Gedanke daran, ihn in sein Bett zu legen, großen Stress aus, denn wir konnten und wollten weder mit ihm kämpfen noch ihn schreien lassen.

Der erste Kontakt

Schon bei unserem ersten Gespräch mit Frau Niermann haben wir viele Hintergründe zum Schlafverhalten unseres Sohnes erfahren, was uns die nächsten Schritte und das Verständnis für ihn, aber auch für uns selbst, sehr erleichtert hat. Wir konnten Klarheit darüber gewinnen, was wir als Eltern wollen und brauchen. So konnten wir planen, wie wir eine Veränderung angehen. Die ersten Schritte sind wir mit Erfolg alleine angegangen. Es war sehr spannend zu sehen, was dieser Prozess mit uns und unserem Sohn machte. Letztendlich hatten wir den Eindruck, dass alles, was wir unternahmen, für unseren Sohn und auch für uns gut annehmbar war. Es war dadurch nicht weniger anstrengend, aber es hat es uns leichter gemacht, die Schritte zu gehen.

Der entscheidende Abend

Am entscheidenden Abend – nämlich das erste Mal, unseren Sohn ins Bett zu legen und ihn dort einschlafen zu lassen – war Frau Niermann bei uns und hat uns Sicherheit und Vertrauen geschenkt. Alles ist super gelaufen und wir sind ihr sehr dankbar für die kompetente und vor allem sehr einfühlsame und bestärkende Begleitung!

Herzliches Dankeschön

Liebe Frau Niermann, nochmal herzlichen Dank, vor allem Ihr verständnisvolles Zuhören hat uns geholfen, die Situation klarer zu sehen. Alleine Ihre Bestärkung und positive Unterstützung ist schon Gold wert und das Gefühl, immer bei Ihnen ein wohlwollendes Ohr zu finden, ist wunderbar! Auch meine Freundin war ganz begeistert und wir werden uns bald treffen und unsere Erfahrungen austauschen! Ihnen ein schönes Wochenende und ich melde mich gerne wieder!

Liebe Frau Niermann,

ich wollte Ihnen noch eine Rückmeldung zu unserem Sohn geben...

Die erste Nacht ohne Flasche war sehr anstrengend. Hat ihm natürlich gar nicht gefallen. Wir haben dann am Tag darauf ein wenig den Tagesablauf verschoben. In der zweiten Nacht hat er bereits von 19 Uhr bis 7.30 Uhr durchgeschlafen. Ich war dreimal wach, um zu schauen, ob er noch atmet. 😊

Jetzt ist eine Woche vorbei und er schläft immer noch 11 Stunden in der Nacht. Mein Mann ist letzten Freitag auch wieder zu uns nach oben gezogen. Ich habe es ja nicht geglaubt, dass es dann doch so einfach ist. Vielen vielen Dank!

Liebe Frau Niermann,

längst überfällig, aber dafür umso dankbarer 😊

Nachfolgend senden wir Ihnen unser Dankeschreiben an Sie, damit Sie es gerne auf Ihrer Seite online stellen können. Unser Sohn hat sich nach dem Coaching schlaftechnisch prächtig entwickelt und ist heute diesbezüglich ein „Vorzeigekind“! Wir arbeiten fortlaufend und konsequent weiter an Ihren Ratschlägen. Er schläft nun 12 Stunden durch. Wahnsinn 😊. Wir haben als Familie so viel Lebensqualität zurückerhalten und danken Ihnen dafür sehr!

Unsere Situation vor dem Coaching

Als wir im Januar 2016 das Schlafcoaching bei Ihnen begannen, lagen seit Geburt unseres Sohnes bereits 18 sehr schwierige und schlafarme Monate hinter uns. 18 Monate, in denen unser Sohn nie mehr als 2-3 Stunden am Stück schlief. Das Einschlafen abends dauerte bis zu 1 Stunde. Nachts wurde er sehr oft wach, dann fand er nicht oder nur schwer in den Schlaf zurück (dies hat oft bis zu 2 Stunden gedauert). Ein Elternteil musste währenddessen immer bei ihm am Bett sitzen bleiben und Händchen halten, bis er wieder einschlief. Die Nächte waren regelmäßig um 5 Uhr zu Ende. Im Tagesverlauf schlief er dann zur Mittagszeit noch 1,5 Stunden. Unser Sohn war permanent unausgeschlafen und dadurch auch sehr quengelig und weinerlich.

Wir Eltern waren nach 18 Monaten mit hohem Schlafmangel an unsere Belastungsgrenze gekommen – kurzum eine kaum mehr tragbare Situation für die ganze Familie.

Wir hatten alles Erdenkliche unternommen (Kinderarzt, Osteopathie, Schlafkurse etc.), nichts konnte eine Verbesserung herbeiführen. Man teilte uns sogar mit, unser Sohn sei hochsensibel und man könne nichts weiter machen, als die Situation zu akzeptieren wie sie ist. Dies wollten wir nicht einfach hinnehmen oder glauben.

Der Weg zurück zum Schlaf

Im Dezember 2015 lasen wir in einer älteren Ausgabe der Zeitschrift „Eltern“ über Frau Niermann. Wir beschlossen, einen weiteren Versuch zu unternehmen, riefen Frau Niermann an und erhielten einen zeitnahen Termin bei ihr. Das Schlafcoaching begann Mitte Januar 2016. Bereits 4 Wochen später schlief unser Sohn mit nur kleinen, kurzen Unterbrechungen nachts durch. Nach 6-8 Wochen schlief er sogar von 19:30 Uhr bis 5 Uhr morgens durch! Traumhaft! Auch das Einschlafen ging zunehmend schneller und unproblematischer.

Wir entwickelten die Ratschläge von Frau Niermann konsequent weiter. Heute, 6 Monate nach Coaching-Beginn, legen wir unseren Sohn nach der Gute-Nacht-Geschichte um 19:30 Uhr ins Bett, löschen das Licht und verlassen das Zimmer. Er schläft selbständig ein und schläft mindestens 12 Stunden durch. Zusätzlich macht er nochmals einen 2stündigen Mittagsschlaf. Wir hätten diese positive Entwicklung noch vor 7 Monaten nie für möglich gehalten oder zu hoffen gewagt.

Ein großes Dankeschön

Ein großes und sehr herzliches Dankeschön an Sie, liebe Frau Niermann! Wir können Sie jedem Eltern bzw. Kindern mit Schlafproblemen nur wärmstens weiterempfehlen! Heute haben wir ein entspanntes, ausgeschlafenes und lustiges Familienleben mit einem quietschvergnügten 2-Jährigen!

Liebe Frau Niermann,

als wir Sie kurz vor Weihnachten kontaktiert haben, waren wir mit unserem Latein und unseren Nerven am Ende. Unsere Tochter war 13 Monate alt und hatte seitdem sie 6 Monate alt war, kaum eine Nacht länger als 2 Stunden am Stück geschlafen. Dann konnten wir sie meist nur mit einer Flasche beruhigen und befanden uns so in einem Teufelskreis zwischen Füttern und Wickeln und großem Gebrüll. Tagsüber war unsere Tochter von Anfang an sehr unkompliziert, aß gut und machte auch regelmäßig 1,5 bis 2 Stunden Mittagsschlaf sowie noch ein kleines Nickerchen gegen 17:30 Uhr.

Das Erstgespräch

Während des Erstgesprächs via Telefon haben wir gemeinsam erarbeitet, dass unser Problem zunächst eine Frage der Schlafhygiene ist. Wir bekamen viele Informationen zu Schlafphasen und Schlafgewohnheiten von Babys und Kleinkindern. Wir sollten das Nickerchen am späten Nachmittag abschaffen und versuchen, die Nachtfläschchen, wenn auch unter Protest, zu reduzieren, damit unsere Tochter nicht mehr aus Gewohnheit aufwacht und zu essen verlangt. Gesagt, getan – und es wurde schon nach ein paar Tagen besser und unsere Tochter schlief auf einmal 3 bis 4 Stunden am Stück – für uns schon ein kleines Wunder.

Vertrauen in unsere Fähigkeiten

Im Erstgespräch haben wir erfahren, dass wir uns viel mehr auf unsere Instinkte als Eltern verlassen sollen – und so haben wir nach einigen Tagen entschieden, dass die Nachtfläschchen keine Zukunft haben, da unsere Kleine tagsüber gut isst und definitiv nicht auf die Kalorien angewiesen ist. Ich habe mich dann nachts mit einer Matratze neben das Bett unserer Tochter gelegt und mich auf den Sturm der Entrüstung vorbereitet. Die erste Nacht war schlimm – es gab großen Protest und keiner von uns hat viel geschlafen. Aber: es wurde ab der zweiten Nacht stetig besser und bald konnte ich wieder in meinem eigenen Bett schlafen, denn unsere Tochter schlief selig in ihrem Zimmer und wachte morgens mit fröhlichem Geplapper auf.

Die Eingewöhnung in der Kita 4 Wochen später hat uns nochmal ein ganzes Stück zurückgeworfen. Unsere Tochter wachte plötzlich wieder schreiend auf und klammerte sich an uns, wenn wir in ihr Zimmer gingen, um ihr über den Kopf zu streichen. Aber wir haben uns auch hier an unseren Plan gehalten und sie in ihrem Bett getröstet und die Schreianfälle wurden schnell von Nacht zu Nacht weniger.

Ein Erfolgserlebnis

Wir haben jetzt viel mehr Vertrauen in unsere Fähigkeiten – selbst wenn es kleinere Rückschläge gibt – unsere Kleine gut in die Nacht und durch die Nacht begleiten zu können.

Vielen lieben Dank!

Liebe Eltern,

unsere Ausgangssituation, die uns zu einem Besuch bei Frau Niermann geführt hat, war folgende:

Seit unsere kleine Tochter 2 Wochen alt war, schrie und weinte sie sehr, sehr viel. Manchmal weinte sie abends bis zu 6 Stunden am Stück und von Schlafen konnte keine Rede sein. Also versuchten wir all das, was man so hört und liest – als Ersteltern. Wir trugen sie umher, sangen, schunkelten, probierten Kirschkernkissen, den Fliegergriff, Sab Simplex, Carvum Carvi-Zäpfchen, Pucken und und und. Doch nichts half. Unsere kleine Tochter begann nun auch tagsüber sehr viel zu

weinen, sodass ich bald an den Grenzen meines Verstandes und meiner Belastungsgrenze angelangt war.

Ein Hilferuf

Als die Kleine mal wieder so viel weinte und schrie, dass ich einfach nicht mehr konnte und lauthals mitweinte, war für mich der Zeitpunkt gekommen, mir Hilfe zu suchen. Zunächst versuchte ich es beim Kinderarzt und in der Schreiambulanz. Es folgten Termine beim Osteopathen und schließlich bei einer speziellen Hebamme für Schreibabys. Die Diagnosen reichten von Blähungen über Blockaden bis hin zu einem sehr reizoffenen Kind mit Regulationsstörungen. Doch so richtig zufriedenstellend konnte uns keiner helfen. Ich suchte die Schuld bei mir und machte mir ständig sehr große Sorgen, was mit unserer kleinen Tochter nicht in Ordnung sein könnte, verschanzte uns beide auf Anraten der Schreiambulanz zu Hause und las Ratgeber über Schreibabys.

Unser Tagesablauf sah zu dem Zeitpunkt so aus, dass ich meine Tochter so wenig Reizen wie möglich aussetzte und sie alle 1,5 Stunden versuchte schlafen zu legen. Also Pucken (mit viel Geschrei), Zimmer abdunkeln und ca. 1-2 Stunden neben meiner schreienden Tochter liegen und warten, bis sie vor Müdigkeit einschlief. Meist wachte sie nach ca. 20 Minuten wieder auf.

Der Wendepunkt

Doch eines Tages beim Kinderarzt sah ich in der Zeitung kidsgo eine Anzeige von Frau Niermann und zögerte nicht, Frau Niermann anzurufen. Unsere Tochter war zu dem Zeitpunkt 12 Wochen jung. Das erste Telefonat mit Frau Niermann gab mir schon so viel Hoffnung und Kraft, dass ich mich schnell besser fühlte und auch besser auf meine Tochter eingehen konnte. Schon in der folgenden Woche konnten wir zu einem ersten Beratungsgespräch in die Praxis zu Frau Niermann kommen.

Ein strukturierter Ansatz

Frau Niermann war die erste Person, die sich wirklich um unsere Tochter kümmerte und sie sich anschaute, ohne innerhalb von zwei Minuten eine Diagnose zu stellen. In diesen fast drei Stunden sprachen wir über unsere Vorstellungen, Sorgen und Ängste und natürlich darüber, wie es nun weitergehen kann. Frau Niermann gab uns eine Struktur an die Hand, mit der wir unseren Tagesablauf gestalten konnten. Die Struktur hatte zum ersten Mal Hand und Fuß und bestand nicht aus leeren Worthülsen wie: „Ihr Kind muss einfach mehr schlafen.“

Bis zu ihrem Besuch bei uns zu Hause in der folgenden Woche hatte sich schon einiges verbessert. Zwar schrie unsere Tochter sich noch immer wie wild in den Schlaf, doch ich wusste einfach besser, damit umzugehen. Der Besuch von Frau Niermann bei uns zu Hause brachte mich nochmals weiter, sodass ich gestärkt war, mit dieser schwierigen Anfangszeit gelassen umzugehen. Mittlerweile gehe ich viel mit unserer Tochter raus, treffe andere Mütter und genieße einfach die Zeit mit ihr! Wir haben einen geregelten Tagesablauf und die Tagesschlafchen klappen auch recht gut. Und auch jetzt steht Frau Niermann noch mit Rat und Tat zur Seite und gibt hilfreiche und vor allem realistische Tipps, wenn kleinere Probleme auftreten.

Ein offenes Herz

Ich kann nur jedem, der sich in einer ähnlichen Situation befindet, raten, sich so schnell wie möglich bei Frau Niermann Hilfe zu holen. Ich war emotional ziemlich erschlagen und wusste nicht mehr weiter. Und nach nur 2 Monaten geht es mir wieder ganz wunderbar. Ich genieße jede Sekunde mit meiner Tochter und habe große Freude, ihre täglichen Fortschritte zu sehen.

Vielen Dank für Ihre Hilfe und Unterstützung!

Guten Morgen aus Singapur, liebe Frau Niermann,

von einer Freundin aus Frankfurt habe ich von Ihnen gehört und bin über Facebook auf Ihrer Seite „gelandet“. Mein Mann und ich konnten uns ehrlich gesagt nicht vorstellen, wie Sie uns über eine so lange Entfernung helfen können. Wir haben uns dann aber doch entschieden, Ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen und haben uns tatsächlich über Skype mit Ihnen zu einem Schlafcoaching „getroffen“.

Die Herausforderung

Unser Sohn war seit seiner Geburt ein wirklich schlechter Schläfer und ich habe viele Bücher gelesen, daraus auch das ein oder andere für uns umgesetzt, aber letztendlich waren wir immer noch nicht zufrieden mit der Situation, da er nach 18 Monaten nachts noch ständig wach wurde, teilweise stündlich und nur mit unserer Hilfe (Tragen und Flasche geben) weiterschlafen konnte.

Ein neuer Blickwinkel

Wir hatten dann das Erstgespräch und unsere Sorge, dass wir ggf. noch viele weitere Termine bräuchten, hat sich schnell erledigt. Bereits nach dem ersten Skypen hatten wir plötzlich einen ganz anderen Blick auf unser Problem und unser Kind. Wir haben, obwohl Sie uns ja noch gar nichts geraten hatten, von alleine erkannt, was wir anders machen wollen. Allein durch Ihre nette und liebevolle Art zu fragen, ist irgendwie schon etwas in Bewegung gekommen.

Der Coaching-Termin

Dann kam der Coaching-Termin und wir haben Sie tatsächlich mit unserem Tablet mit in unser Schlafzimmer genommen. Das war wirklich etwas „komisch“. Aber, was soll ich sagen: Es hat funktioniert!!! Wir hatten nur das Vorgespräch und einen Coaching-Termin und unser Sohn schläft seitdem sehr gut! Wir sind perplex und freuen uns riesig, dass wir es geschafft haben!!! Das Coaching war unser Weihnachtsgeschenk an uns selbst und wir möchten uns mit unserem Bericht ganz herzlich für Ihre Hilfe bedanken!

Eine Empfehlung

Es ist wirklich unglaublich, am anderen Ende der Welt zu sitzen und das mit Ihnen gemacht zu haben!!! Wir bedanken uns recht herzlich für Ihr Coaching und wollen andere Eltern ermutigen, Ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Liebe Eltern,

als wir Frau Niermann kontaktierten, war unsere Situation wie folgt:

Unsere 16 Monate alte Tochter, die noch keine Nacht in ihrem Leben durchgeschlafen hatte, wurde nachts teilweise stündlich wach, schlief mittags und abends immer später ein und brauchte zum selbstständigen Einschlafen im Bett sehr lange und immer wieder unsere Zuwendung. Zu uns ins Elternbett nehmen beim nächtlichen Aufwachen funktionierte nicht mehr wie früher, in ihrem eigenen Bettchen wollte sie auch nicht bleiben, niemand konnte mehr gut schlafen. Wir wussten nicht mehr weiter und waren vor allem am Ende unserer Kräfte.

Der Weg zur Veränderung

Nach unserem Gespräch mit Frau Niermann, aus dem wir viele wertvolle Impulse ziehen konnten, hat sich das Thema Schlafen tatsächlich überraschend positiv entwickelt. Wir haben uns an unseren erarbeiteten Plan gehalten, quasi (wie Frau Niermann so schön formuliert hatte) „alle Liebe und Zuwendung in den Tag zu legen“ und sowohl beim Einschlafen als auch nachts auf selbstständiges Schlafen im eigenen Bettchen zu setzen – und zwar konsequent auch gegen den Protest unserer Tochter. Ähnliche Pläne hatten wir davor auch schon viele gehabt, aber selten so konsequent angewendet – zum Beispiel wirklich abwarten, bis sie sich auch von selbst hinlegt und sich den Schnuller in den Mund steckt etc. In der ersten Nacht gab es noch lauten Protest, aber auch nicht allzu lange wie befürchtet, und seither schläft sie nun komplett nachts in ihrem eigenen Bettchen. Niemand muss aufstehen, um sie zum Weiterschlafen zu bringen, sondern etwas verbales Beruhigen, während wir in unserem Bett neben ihr liegen, reicht und sie wird viel seltener wach. Dadurch können vor allem wir wieder mehr und besser schlafen. Wir können es beide noch kaum glauben... es ist zwar auch immer mal wieder eine Nacht mit häufigerem Aufwachen dabei oder mit mehr Protest, aber nicht mehr so dramatisch wie vor dem Schlafcoaching.

Neuer Tagesrhythmus

Auch das Wecken morgens (hätten wir uns früher nicht getraut) hat sich bewährt. Wir sind jetzt bei unseren Wunschzeiten und bringen sie dadurch gezielter ins Bett, wenn sie wirklich müde ist. Somit dauert das Einschlafen mittags, das nach der Kita immer noch bei Mama oder Papa auf dem Arm stattfindet, nur noch 5-10 Minuten, und abends sind wir jetzt bei 15-30 Minuten selbstständiges Einschlafen in ihrem Bettchen (nicht wie davor manchmal eine Stunde). Wir hoffen sehr, dass alles so bleibt...

Ein Dankeschön

Sehr angenehm in der Beratung fanden wir die Möglichkeit der Beratung via Skype, die Informationen über die Schlafbiologie von Babys, die strukturierten Fragen sowie einige einprägsame, anschauliche und gezielte Hinweise zu unserem Verhalten, die uns so nur ein Betrachter von außen geben konnte. Herzlichen Dank dafür!

Liebe Frau Niermann,

hier ist unser Erfahrungsbericht für interessierte Mütter und Väter, die auch Probleme mit dem Schlafverhalten ihres Kindes haben und überlegen, ob sie sich bei Ihnen melden sollen.

Unsere Ausgangssituation

Unsere Ausgangssituation war die folgende: Meine Tochter (12 Monate) ist tagsüber nur im Kinderwagen oder auf meinem Arm eingeschlafen. Beim Tragen habe ich sie, sobald ich gemerkt habe, dass sie schläft, in ihr Bettchen abgelegt. Dort hat sie dann 2 Mal täglich für in Summe 1,5 Stunden geschlafen (meist länger am Vormittag und 30 Minuten nachmittags). Abends ist sie ebenfalls auf meinem Arm eingeschlafen, hat 30 Minuten geschlafen, dann habe ich wieder getragen, dann hat sie 5 Minuten geschlafen, ich habe wieder getragen und dann hat sie 1,5 Stunden geschlafen. Gegen 23 Uhr bin ich ins Bett und habe sie mit zu mir geholt, wenn sie das nächste Mal wach wurde. Nachts hat sie dann immer mit Stillen weitergeschlafen, sodass ich zwar schlafen konnte („bedient“ hat sie sich recht gut alleine und ich war nur ein paar Sekunden wach), aber meine Tochter war mindestens 15-20 Mal nachts wach, um durchs Stillen weiterschlafen zu können. Das war für uns kein Dauerzustand, zumal ich sie langsam abstillen wollte (sie brauchte die Brust nur zum Weiterschlafen und nicht als Nahrung).

Nach dem Coaching

Nach dem Coaching durch Frau Niermann schläft unsere Tochter jetzt tagsüber zwischen 1,5 und 2 Stunden am Stück in ihrem Bettchen. Dazu lege ich sie hin, sage Gute Nacht und gehe aus dem Zimmer (die Tür bleibt noch einen großen Spalt offen). Nach ca. 5 Minuten schläft sie alleine ein und ich kann die Tür zumachen. Dann ist Ruhe:-). Beim Aufwachen ist sie ganz entspannt und spielt sogar in ihrem Bettchen, sodass ich manchmal gar nicht gleich merke, dass sie wach ist. Wenn ich dann ins Zimmer komme, strahlt sie mich an.

Abends lege ich sie ebenfalls nach dem Gute-Nacht-Ritual in ihr Bett und sie schläft nach ca. 10-15 Minuten ein. Dann wacht sie meist nach ca. 1 Stunde wieder auf, ich gehe kurz hinein und mache „sshht“ oder gebe ihr etwas zu trinken und dann schläft sie weiter. In der Nacht muss ich maximal 2 Mal kurz hineingehen und dann schläft sie bis ca. 6:30 Uhr. Ich stille sie seit ein paar Tagen auch nachts gar nicht mehr und sie hat sich gut daran gewöhnt (morgens isst sie 2 Brote :-)).

Die Methode

Wie wir das geschafft haben? Mit viel Ruhe und Geduld und Verständnis für das Kind. Bevor man sich zu einem Coaching entschließt, muss man sich darüber bewusst sein, dass es keinen „Knopf / Schalter“ gibt, den man umlegen kann. Will man, dass sein Kind ohne Schreien gut schlafen lernt, braucht es Zeit und Nerven. Man muss zunächst viel Energie investieren und bekommt ein paar Tage auch weniger Schlaf als vorher. Aber für uns hat es sich wirklich gelohnt.

Der Prozess

Ich habe mir immer wieder gesagt, dass meine Tochter es ja gar nicht anders kennt als an der Brust und in meinem Arm einzuschlafen, sodass eine Veränderung viel Liebe und Zeit braucht (jemand, der sich über Jahre schlecht ernährt hat, wird auch nicht von einem auf den anderen Tag schlank und gesund). Konsequenz finde ich auch entscheidend – das Kind braucht ja nun ein neues Ritual, auf das es sich verlassen kann und wenn man dann wieder einbricht, erschwert man es dem Kind nur, weil es dann gänzlich verwirrt ist.

Ich habe 6 Tage und Nächte, immer wenn sie in ihrem Bett schlafen sollte, auf einer Matratze ganz nah neben ihr gelegen und ihr so gezeigt, dass sie beruhigt schlafen kann und ich immer da bleibe. Ich habe die ganze Nacht (also ab 19:30 Uhr) bei ihr gelegen und immer wenn sie wach wurde, war die Mama da. Nach ein paar Tagen hatte sie die Sicherheit, dass ich da bin, auch wenn sie nicht in meinem Arm schläft. Dann haben wir die Matratze durch einen Schaukelstuhl ersetzt, auf

den ich mich immer zum Einschlafen gesetzt habe. Wenn sie dann geschlafen hat, bin ich rausgegangen und sobald sie wieder wach wurde, habe ich mich wieder hingestellt. Nach 3 Tagen wurde der Schaukelstuhl in die Zimmermitte gestellt und nach weiteren 3 Tagen aus dem Zimmer entfernt und ich habe mich nur noch an die Tür gestellt. Wieder 3 Tage später bin ich nach dem „Gute Nacht Sagen“ aus dem Zimmer gegangen und bin geräuschvoll in der Nähe geblieben. Obwohl sie mich nicht mehr gesehen hat, ist sie nach ein paar Minuten eingeschlafen.

Natürlich klappt das nicht immer, und wenn sie Zahnweh hat, erst recht nicht (da braucht sie ein Klopfen auf dem Popo, während sie im Bettchen liegt, oder auch mal ein bisschen Schaukeln auf dem Arm), aber ich kann sie viel besser und schneller beruhigen und ich habe gemerkt, dass sie gerne ins Bett geht und tagsüber viel ausgeglichener ist.

Ein neuer Lebensabschnitt

Wenn ich die große Veränderung sehe, die uns das Schlafcoaching gebracht hat, kann ich es manchmal noch gar nicht richtig glauben. Ich freue mich schon auf die entspannten Abende mit meinem Mann ohne dauernde Unterbrechungen. Vielen Dank!

Liebe Frau Niermann,

es war mir noch sehr wichtig, über unsere Erfahrung mit Ihnen zu berichten, auch wenn das schon einige Monate her ist. Das, was Sie uns am Tag des Coachings gezeigt haben, ist in unserem Alltag jeden Tag präsent und es gibt kaum einen Tag bzw. eine Nacht, an dem/der wir nicht unendlich dankbar sind, dass wir Sie angerufen haben!

Als wir Frau Niermann kurz vor Weihnachten anriefen, waren mein Mann und ich am Ende unserer Kräfte – jede Nacht das gleiche. Unsere Tochter, 9 Monate (unser erstes Kind), wurde ständig wach, mal alle halbe Stunde, mal alle 2 Stunden am Stück nachts hellwach oder ab 4 Uhr morgens wach... abgesehen von dem Kampf, den ich immer hatte, sie abends ins Bett zu bringen – zum Teil fast 1 Stunde habe ich gebraucht, bis sie einschlief und bei meinem Mann dauerte es keine 10 Minuten... Und auch die Tage waren sehr anstrengend, da unsere Tochter ständig müde war. Wir haben alles Mögliche ausprobiert... wirklich alles... aber alles ohne Erfolg. Und irgendwie konnten wir uns auch nicht vorstellen, wie Frau Niermann uns helfen würde, aber sie tat es!

Hoffnung und Hilfe

Bereits mit dem ersten Telefonat verbesserte sich etwas. Dann eine Woche die Schlafprotokolle führen, mit Hilfe von ihrem Formular ging es wirklich sehr einfach, dann kam sie schon zu uns nach Hause und sie ging mit uns alles durch. Es war wirklich sehr schön, ein sehr entspanntes, angenehmes Verhältnis – wie Frau Niermann auf uns, vor allem auf unsere Tochter, einging. Sie zeigte uns, dass wir auf dem richtigen Weg waren und dass wir viel mehr richtig gemacht hatten, als wir dachten und es war auch sehr schnell klar, wo das Problem lag und wie wir es angehen müssten, um nachts schlafen zu können.

Frau Niermann erstellte mit uns zusammen einen Tagesplan, an den wir uns strikt halten mussten, und sie erzählte uns von einem „Total Einbruch“ nach ein paar Tagen und dass wir weitermachen sollten, ohne zu verzweifeln, und wie lange es dauern würde, bis sich etwas verändert. Und siehe da, es kam alles, wie sie es gesagt hat! Einfach unglaublich!

Ein klarer Plan

Auch das zu Bett bringen schaute sie sich an und gab mir Anweisungen, wie ich vorgehen sollte und sie stand die ganze Zeit neben mir und hat mich bestärkt und Mut zugesprochen – immer und immer wieder, bis die Kleine eingeschlafen ist. Es gab nicht nur Tränen bei unserer Tochter, sondern auch bei mir, aber seit diesem Tag hat sich sofort alles verändert. Ich habe überhaupt kein Problem mehr mit dem zu Bett bringen, schon nach ein paar Nächten! Bereits in der ersten Nacht, die folgte, wachte sie nur 2 bis 3 Mal in der Nacht auf, keine langen Wachphasen mehr! Nach und nach wurde es immer besser!

Ein neues Gefühl von Ruhe

Es gibt natürlich immer wieder kleine Rückschläge, wenn sie krank wird oder ein Zahn bekommt, aber wir wissen, dass es in ein paar Tagen wieder besser wird. Wir können nachts endlich schlafen und vor allem unsere Maus hat gelernt zu schlafen und wir sind uns sicher, ohne Ihre Hilfe hätten wir das nicht geschafft!!! Wir sagten damals „das Schlafcoaching ist unser Weihnachtsgeschenk“ und das war das beste Geschenk ever!!!!

Vielen herzlichen Dank dafür!!

Liebe Mütter,

ich freue mich, nun auch zu den „glücklichen“ Müttern zu gehören, die hier einen positiven Erfahrungsbericht schreiben dürfen.

Kurz zu Beginn: Mein Sohn ist 10 Monate alt, und das schlechte Schlafen fing mit 4 Monaten an, als ich begonnen habe langsam abzustillen und die Beikost einzuführen. Es stellte sich heraus, dass er hochgradig allergisch ist. Das ist mein erstes Kind, und schon in der kurzen Zeit als Mutter musste ich mich schon mehrfach als Glücke und zu ängstlich abstempeln lassen. Was ich damit sagen will, ist: Wenn ihr Mamas ein komisches Gefühl habt, was euer Kind angeht, dann geht dem bitte nach. Wechselt den Kinderarzt, holt euch andere Meinungen ein, aber redet nicht mit zu vielen Leuten darüber. Denn jeder weiß alles besser.

Ein hilfesuchender Kontakt

Als ich mich dazu entschlossen habe, Frau Niermann zu kontaktieren, war mein Sohn trotz Nahrungsumstellung mehrmals in der Nacht wach und tagsüber ständig müde. Wenn ich ihn gelassen hätte, hätte er alle 1-2 Stunden geschlafen. Frau Niermann riet mir, die Wachphasen meines Sohnes zu verlängern und ihn nur noch zweimal am Tag schlafen zu lassen, morgens und mittags. Zugegeben, die ersten beiden Tage waren eine absolute Katastrophe, aber dann wurde es stetig besser. Nach 6 Tagen hat er das erste Mal durchgeschlafen – von 20 Uhr bis morgens um 6 Uhr. Ich traute meinen Augen kaum, als ich morgens auf die Uhr geguckt habe.

Ich muss mich strikt an die Regeln halten (was nicht immer so leicht ist, aber man weiß ja, wofür man es tut), sonst fällt er wieder in sein altes Muster zurück. Leider ist mir das in den letzten 3 Wochen auch 3-4 Mal passiert, aber es wird von Tag zu Tag besser und langsam werde ich abends nicht mehr nervös und habe keine Angst vor der Nacht.

Ein neuer Anfang

Ich bin froh, dass ich mich bei Frau Niermann gemeldet und um Hilfe gebeten habe, denn ich habe dringend jemanden

gebraucht, der mir sagt, was bei uns „falsch“ läuft und mir sagt, was ich zu tun habe, damit es wieder besser wird. Außerdem war ich froh, dass sie mir sagte, dass sowas meistens 2-3 Wochen dauert und auch dass die ersten 3-4 Nächte furchtbar werden. Hätte ich das nicht gewusst, wäre ich nicht so standhaft geblieben und hätte es sicherlich nicht so durchgezogen.

Dankeschön

Frau Niermann, vielen Dank für Ihre Hilfe und die Unterstützung. Ich hoffe, ich muss Sie nicht mehr in Anspruch nehmen :-)
Alles Gute für Sie und alles Gute für alle schlaflosen Eltern.

Liebe Grüße und einen schönen Abend, Frau Niermann.

Liebe Mütter,

gerne möchte ich heute von meinen Erfahrungen mit dem Schlafcoaching bei Frau Niermann erzählen. Um es auf den Punkt zu bringen: Das war das best-investierte Geld ever!

Ich habe das Schlafcoaching bei unserem zweiten Sohn gemacht. Unsere Tochter hat schon sehr schlecht geschlafen, und ich hatte mir ganz fest vorgenommen, dass es nie mehr so weit kommen soll. Leider entpuppte sich das als selbstverwirklichende Prophezeiung, und unser Sohn schlief wirklich noch schlechter... Ich kann nicht mehr sagen, wie viel ich in dieser Zeit geweint hatte und wie sehr dieses Thema Schlafen mein Denken und Handeln bestimmt hat. Von meiner Laune ganz abgesehen und auch unser Familienleben hat sehr gelitten! Und auch abgesehen von der Zeit, die ich mit anderen Schlafprogrammen verbrüht habe.

Der Weg zur Veränderung

Nach dem Schlafcoaching sieht es folgendermaßen aus: Unser Sohn macht zwei Mittagsschlafchen am Tag. Von „40 Minuten stillen für 10 Minuten schlafen“ ist die Situation „gewechselt“ auf 3 Minuten hinlegen und anderthalb Stunden schlafen:-)) Abends habe ich ihn teilweise stundenlang hingelegt, was eine Strapaze für unsere ganze Familie war. Mittlerweile bringe ich ihn hoch, lege ihn hin, streichle ihn, gehe raus, und wenn er mich dann nach 5 Minuten „ruft“, gehe ich noch 30 Sekunden rein, murmele zwei Worte und dann schläft er sofort ein. Ein absoluter Traum!!!!

Ein glückliches Fazit

Mein Sohn liebt mich nach wie vor genauso, ich bin um ein hundertfaches entspannter, alle sind ausgeschlafen und gut gelaunt. Ich kann wirklich jedem nur empfehlen, der Schwierigkeiten mit dem Schlafen hat, das Coaching von Frau Niermann zu machen:-)) Eine glücklich grüßende Mama! (Die von diesem positiven Erfahrungsbericht keine Vorteile hat – es ist ganz einfach die Wahrheit:-))

Hallo Frau Niermann,

wir haben es geschafft, die Flasche abzugewöhnen. Die erste Nacht war sehr schwierig, er war oft wach und hat sich ins Weinen reingesteigert. Die zweite Nacht hat er bei meiner Mutter geschlafen, sie hat alles genauso gemacht wie besprochen und es war gar kein Problem. Die darauf folgende Nacht bei mir lief auch gut – kein Weinen mehr, kein Kampf um die Flasche. Zwischen 23:00 Uhr und 1:00 Uhr wird er das erste Mal wach. Da ist es etwas schwierig, bis er wieder schläft, meist braucht er ca. eine halbe Stunde und schläft dann noch eine Weile unruhig. Ich habe das Gefühl, dass er zu dieser Zeit stark träumt.

Das nächste Mal wird er dann normalerweise zwischen 4:00 Uhr und 5:00 Uhr wach. Gegen 6:00 Uhr ist die Nacht vorbei. Tagsüber klappt es super, ihn ohne Flasche hinzulegen; wenn er ausreichend müde ist, kann ich ihn direkt ins Bett legen. Nach kurzem hin und her Wälzen hält er dann meine Hand und schläft ein.

Hallo liebe Frau Niermann,

ich möchte mich mal wieder melden und berichten, wie es uns mittlerweile geht. Diesmal benötige ich auch keine dringende Unterstützung!

Als wir das letzte Mal gesprochen hatten, hatten wir gerade die Flasche nachts abgewöhnt und es war ein Trend zu erkennen, dass unser Sohn nicht mehr so wirklich bei uns im Bett schlafen wollte. Dies hat sich auch so fortgesetzt! Wir hatten zwar noch eine Unterbrechung in diesem Trend (er war das erste Mal 3 Nächte am Stück bei der Oma – hat super geklappt!), aber dann ging's kontinuierlich bergauf.

Ein Erfolgserlebnis

Nun schläft er schon fast komplett 2 Wochen jeden Tag durch!!!!!! Wir waren so überrascht in der ersten Nacht, dass da gar keine Rufe kamen... Und nun klappt es echt mit einer Konstanz, dass er von 20:30 Uhr bis 7 / 7:30 Uhr allein in seinem Bett schläft. Wahnsinn! Wer hätte gedacht, dass das noch klappt.... Mama hat jetzt auch mal wieder durchgeschlafen (man muss sich ja erst wieder dran gewöhnen!).

Mittagsschlaf macht er in der Krippe auch nach wie vor ganz toll. So ca. von 12 – 13 / 13:30 Uhr, manchmal sogar fast 2 Stunden... Dann wird es abends natürlich etwas später, aber das macht ja nichts! Er braucht generell im Moment eine gewisse Zeit, bis er einschlaf, aber ich halte ihm die Hand und kuschele mit ihm und trotzdem schafft er dann die ganze Nacht allein. Einfach super!!

Ein herzliches Dankeschön

Deshalb möchte ich mich nochmal ganz herzlich bei Ihnen für Ihre große Unterstützung, die vielen Mails, Telefonate und wertvollen Tipps bedanken, die mir immer weitergeholfen haben! DANKESCHÖN!!

Liebe Frau Niermann,

ich dachte mir, es wird Zeit, Ihnen eine Rückmeldung zu geben, wie es bei uns weiterging, nachdem Sie uns im November beraten haben. Sie erinnern sich sicherlich: Wir haben uns an Sie gewandt, weil unsere Tochter (damals 20 Monate alt) nach wie vor nicht durchschlief, immer zu uns ins Bett kam und dort sehr unruhig geschlafen hat, sodass wir, die wir beide

voll arbeiten, dauernd erschöpft waren.

Eine Veränderung beginnt

Wir haben nun nach Ihrer Beratung die Zeit bis Januar genutzt, um mehr qualitativ hochwertige Zeit mit ihr zu verbringen, haben das Wort „zusammen“ in unserem aktiven Wortschatz verstärkt (die Kleine hat es dann einige Zeit inflationär gebraucht, sodass uns klar wurde, wie wichtig mehr gemeinsame Spielzeit für sie war und ist). Ich hole sie früher aus der Kita, um sie zu entlasten. All das hat zu keiner Verbesserung der Schlafsituation geführt. Das eigentliche Schlafcoaching (dass sie in ihrem Bett schlafen und nachts dort auch bleiben muss) hatten wir im Januar dann mangels Energie und Gesundheit verschoben.

Vor etwa drei Wochen dann begann sie, aus ihrem Bett zu klettern, sodass wir ein Gitter abnahmen und ihre Matratze auf die Höhe der unseren stellten. Sie kann jetzt alleine in ihr Bett rein- bzw. rauskrabbeln. Seit diesem Tag schläft das Kind fast immer durch, schläft ruhiger und eben besser. Sie krabbelt manchmal am Tag zum Ausruhen hinein und kommt nach ein paar Minuten wieder. Sie liebt ihr Bett jetzt, geht abends gerne hinein und schläft auch in meinem Beisein dort ein. Nachts kommt sie manchmal zu uns gekrabbelt und kuschelt ein bisschen. Wenn sie unruhig wird, lege ich sie zurück auf ihre Matratze, und das ist dann auch in Ordnung für sie.

Eine hilfreiche Erkenntnis

Offensichtlich war das im Bett „eingesperrt sein“ das Problem, das sie hatte. Sie wollte nicht von uns „abgegrenzt“ sein, wollte nicht rufen müssen. Das hat sie verunsichert (das verstehe ich jetzt, da ich die „neuen Nächte“ erlebe). Ich erinnere mich, dass ich damals im Gespräch mit Ihnen bereits gesagt hatte, vielleicht sollten wir das Gitter entfernen, und Sie und auch unser Papa hatten gute Argumente, die dagegen sprachen (das soll kein Vorwurf sein, bitte verstehen Sie das nicht falsch!). Also machten wir es nicht.

Ein erlerntes Vertrauen

Jetzt habe ich für mich gelernt, dass ich mich noch viel mehr auf meine Intuition verlassen sollte, wenn es um meine Tochter geht, und dafür bin ich dankbar. Der gesamte Prozess seit November hat mich selbst emotional stabilisiert und ich fühle mich in meiner Mutterrolle inzwischen wesentlich sicherer – das spürt die Kleine bestimmt auch.

Ein Ergebnis, das zählt

Unser Fazit: Sie haben uns und unserer Tochter sehr geholfen. Der umgestellte Tagesablauf tut uns allen dreien gut. Wir sind abends entschleunigt, genießen intensiv die gemeinsame Zeit und haben ein zufriedenes und glückliches Kind – jetzt auch in der Nacht 😊 Phantastisch! Dafür danken wir Ihnen. Ich bin ehrlich gesagt froh, dass wir das Schlafcoaching aktuell nicht brauchen und hoffe, alles entwickelt sich so weiter, dass der Schritt ins Kinderzimmer, wenn wir alle so weit sind, dann auch gelingen wird.

Soweit für den Moment.

Ich hoffe, es geht Ihnen gut und wünsche Ihnen eine ruhige und angenehme Fastenzeit.

Liebe Frau Niermann,

wie versprochen kommt hier nun auch unser Erfahrungsbericht.

Ausgangssituation:

Als wir uns für das Schlafcoaching entschieden, war unser Sohn 20 Monate alt. Er war noch nie ein guter Schläfer gewesen und am Anfang auch ein eher unruhiges Kind. Wir hatten mit viel Geduld bereits das Tagschlafproblem in den Griff bekommen, und auch das abendliche Einschlafen war meist kein Problem mehr. Allerdings wachte er nachts mehrmals auf, schlief dann nach dem Stillen meist schnell wieder ein, war aber auch häufiger 1,5 – 2 Stunden wach. Durchgeschlafen hatte er bis dato noch nie. Ein nächtlicher Abstillversuch war wenige Wochen zuvor gescheitert. Ausschlaggebend für das Schlafcoaching waren mehrere wirklich schlechte Nächte im Urlaub und ein ziemlich chaotischer Abend, an dem es über zwei Stunden dauerte, bis er eingeschlafen war. Da uns die Situation zunehmend belastete, entschieden wir uns noch vor Ort, uns um ein Schlafcoaching zu bemühen.

Erste Erfolge:

Und auch die erste Hilfe erhielten wir bereits im Urlaub: Ich las in den Erfahrungsberichten davon, sich beim Einschlafen selbst schlafend zu stellen und überhaupt nicht zu reagieren. Da es nicht schlechter werden konnte, versuchte ich es am nächsten Abend. Unser Sohn setzte sich einige Male auf, erzählte noch ein bisschen, legte sich schließlich hin, schob seinen Kopf in meinen Bauch und war nach 30 Minuten ohne Schnuller im Mund eingeschlafen. Ich hätte damit nie gerechnet und hatte zum ersten Mal seit langem wieder das Gefühl, Einfluss auf seinen Schlaf nehmen zu können. Ab hier wurden auch die Nächte insgesamt deutlich besser, er wachte zum Teil nur noch einmal auf. Wir blieben trotzdem bei unserem Entschluss für das Schlafcoaching, was eindeutig die richtige Entscheidung war.

Die Veränderungen durch das Schlafcoaching:

Wir erarbeiteten gemeinsam mit Frau Niermann, dass unser Sohn scheinbar ein großes Bedürfnis nach Nähe hat, was er nach dem Urlaub durch wieder sehr häufiges Stillen zu befriedigen versuchte. Da ich wegen einer erneuten Schwangerschaft allmählich abstillen wollte, entschied ich mich nur noch morgens und abends zu festen Zeiten zu stillen und abends eine gemeinsame Spielzeit mit ihm einzuführen. Insgesamt achteten wir mehr auf klarere Strukturen am Abend, was auch die teils chaotische Situation rund um das Waschen und Umziehen mit der Zeit deutlich entspannte. Die reduzierten Stillzeiten sorgten zwar für etwas Protest, wurden aber recht schnell akzeptiert. Wir freuten uns beide zunehmend auf diese festen Ruheinseln im Alltag, die ich ihm auch dann anbot, wenn er in den jeweiligen Momenten nicht danach verlangte.

Nach drei Tagen stillte ich ihn auch nicht mehr, wenn er nachts aufwachte. Das gab in den ersten beiden Tagen den erwarteten Protest in Kombination mit einer langen Wachphase. In der dritten Nacht schlief er durch. Danach waren die Nächte ruhig, es folgten jedoch mehrere, in denen er 1,5 Stunden oder länger wach war; nach Milch hat er jedoch seitdem nie mehr verlangt. Diese Situation wurde nach etwa zwei Wochen deutlich besser. Jetzt, nach vier Wochen, gibt es immer häufiger Nächte, in denen er gar nicht wach wird (oder uns zumindest nicht weckt), und wenn doch, schläft er meist schnell wieder ein. Er benötigt abends jedoch jetzt sehr viel länger zum Einschlafen, aber auch das bessert sich allmählich. Auch wird er morgens nun früher wach – er geht allerdings auch insgesamt früher zu Bett. Unsere Nächte haben sich also insgesamt deutlich verbessert. Es gab auch bereits zwei Nächte, die Vater und Sohn alleine verbracht haben – auch diese waren weitgehend problemlos.

Fazit:

Für uns war entscheidend, dass wir uns nach dem Schlafcoaching darin einig waren, wie die Nächte ablaufen sollten. Und wir hatten die Gewissheit, dass wir das Richtige tun. Das machte es uns deutlich leichter, auch die vielen unruhigen Nächte auszuhalten und wir diskutierten nachts nicht mehr über das richtige Vorgehen. Das war für uns der entscheidende Punkt, der es erst möglich machte, an der Schlafsituation wirklich etwas zu verändern. Vielen Dank für diese großartige Unterstützung!

Liebe Frau Niermann,

als allererstes: Ein supergroßes Dankeschön an Sie!!! Ich wollte Ihnen ja schon länger schreiben, wie toll alles klappt, seit unserem Gespräch! Und der schöne „Nebeneffekt“: Ich kann endlich auch wieder schlafen 😊. Abgesehen natürlich davon, um was es eigentlich ging, nämlich dass unsere Zwillingssjungs endlich wieder durchschlafen! Wie gut, dass ich vor ein paar Wochen den Bericht über Sie in der Zeitschrift „ELTERN“ gelesen habe! Sonst hätte ich sicher gar nicht gewusst, dass es jemanden gibt, der uns beim Schlafproblem unserer beiden helfen kann. Ich konnte mir zwar noch nicht wirklich vorstellen, wie und dass das alles (so schnell) klappt, aber ehrlich gesagt, war ich an einem Punkt, an dem ich wirklich verzweifelt war. Der Schlafmangel und das ständige Aufstehen nachts, wenn einer der beiden aufwacht, haben mir sehr zu schaffen gemacht.

Unsere Situation:

Unsere beiden (2 Jahre alt) haben seit dem 6. Monat eigentlich ganz gut geschlafen, damals beide noch bei uns im Schlafzimmer, jeder in seinem Bettchen. Nach dem 1. Geburtstag haben wir zu Hause umgeräumt und beide sollten fortan in ihrem Zimmer schlafen. Wir wussten zwar, dass es evtl. etwas dauern könnte, bis sie sich umgewöhnen, waren aber guter Dinge und auch unsere Kinderärztin riet uns dazu. Es begann ein Auf und Ab... Es gab Tage, an denen es einigermaßen gut ging, dann wieder eine Zeit, in der beide ständig aufgewacht sind und geweint haben. Es heißt dann ja immer, das sei nur eine Phase und da muss man durch. Richtig gute Ratschläge haben wir nicht bekommen. Das Ganze hat sich dann immer mehr gesteigert und beide sind vor einem halben Jahr jede Nacht oft stündlich aufgewacht, mal einer, dann der andere. Meist stand einer dann schon weinend im Bett und hat Mama gerufen und die Arme ausgestreckt. Dadurch, dass beide so fixiert auf mich waren, konnte der Vater sie nicht beruhigen. Sobald dann der eine oder der andere auf meinem Arm war, war alles wieder gut. Ich hab mich mit ihm auf die Couch gesetzt, gewartet, bis er eingeschlafen ist und ihn dann wieder zurück in sein Bettchen gelegt. Kurz darauf ist wieder der andere aufgewacht – wieder das gleiche Spiel. Ich muss noch dazusagen, dass das Einschlafritual bei uns immer so war, dass ich abends mit beiden auf der Couch saß, einer links, der andere rechts von mir, sozusagen in den Schlaf gestreichelt wurde. Das gleiche auch beim Mittagsschlafchen, bloß hier glücklicherweise mit Durchschlafen.

Das Gespräch und die Veränderung

Und dann kam unser Telefonat, liebe Frau Niermann, das mich total motiviert hat! Ich habe mich gleich verstanden gefühlt und habe einfach gemerkt, dass Sie ein absoluter Profi sind! Ich war natürlich schon sehr gespannt, was auf mich zukommt! Durch unser Gespräch war ich so voller Tatendrang und positiv gestimmt, dass ich noch am selben Abend begonnen habe: Wie Sie mir geraten haben, habe ich beide abends wach in ihr Bettchen gelegt, was beide natürlich nicht so gut fanden und wieder raus wollten, auf die Couch verständlicherweise. Auch bin ich nicht mehr sofort hingelaufen, sobald einer sich gemeldet hat (aus Angst, der andere könnte ebenfalls aufwachen). Sie haben mir aber so viel Mut gemacht und mich bestärkt, dass ich konsequent sein konnte, und ich glaube, das haben die beiden gemerkt! Der eine hat sich relativ schnell damit angefreundet. Mein anderer Sohn hat am ersten Abend ziemlich geweint, und ich stand noch eine Zeit bei ihm und hab ihn umarmt und immer wieder gesagt, dass er jetzt schon groß ist und ganz allein einschlafen kann. Was soll ich sagen, es hat 3 Nächte gebraucht, seitdem ist alles gut!!!! Beide schlafen durch, immer ca. 10 Stunden! Das Mittagsschlafchen-Ritual ist das gleiche wie abends, klappt ebenfalls super. Seit nunmehr 2 Monaten. Einzige Ausnahme war, als beide etwas erkältet waren, da saßen wir auf dem Sessel und haben gekuschelt, bis jeder eingeschlafen ist und ich hab sie wieder ins Bett gelegt.

Ein großes Dankeschön!

Frau Niermann, nochmals DANKE fürs Mutmachen und Ihre große Unterstützung! Ich kann allen Müttern und Vätern nur raten, sich an Sie zu wenden. Wie viele Nächte hätten wir vier schon ganz ruhig schlafen können!!!

Liebe Bianca,

ich habe nicht vergessen, dass ich dir für deine Homepage einen Erfahrungsbericht schreiben wollte. Im Anhang ist er. Natürlich habe ich mir ein paar andere vorher durchgelesen und finde es echt eine gute Informationsquelle. Allerdings wird man bei manchen Berichten gar nicht schlau daraus, was das Problem war und wie alt das Kind/ Baby ist. Diese beiden Infos sind, denke ich, für Betroffene, die sich Tipps rauslesen wollen, wichtig. Ich habe daher versucht, meinen Bericht ein wenig zu gliedern.

Unser Problem:

Als unser Kleiner nach der Geburt alle zwei Stunden wach wurde, habe ich ihn immer gestillt. Dieser kurze Rhythmus ist ja für Neugeborene nicht ungewöhnlich. Mit 7 Monaten wachte er nachts jedoch immer noch alle 2 Stunden auf. Da ich das Geschrei nicht ertragen konnte und auch nicht wollte, dass der Vater und der große Bruder ebenfalls alle 2 Stunden wach wurden, legte ich ihn immer an meine Brust an. Nach ein paar Schlückchen schlief er problemlos alleine in seinem Bett wieder ein.

Dein Rat:

Erst einmal den Tag rhythmisieren mit festen Essens- und Schlafenszeiten.

Die Folge:

Er schlief schon nach ein paar Tagen am Abend länger, wachte aber in der Nacht weiterhin oft auf.

Nächstes Problem:

Er wurde krank und brauchte mehr Schlaf. Der Rhythmus konnte 2 Wochen lang nicht mehr eingehalten werden. Als der Kleine wieder gesund war, stellte sich der anfängliche Erfolg leider nicht mehr ein. Unser Schlafräuber war nunmehr fast 9 Monate alt und wachte nachts alle 2 Stunden auf, manchmal auch in kürzeren Abständen. Nach deiner Expertenmeinung

war der Tagesrhythmus aber gut.

Dein Rat:

Ich sollte ihm nicht jedes Mal die Brust geben, wenn er aufwacht. Er nimmt es als Einschlafhilfe – auch wenn er nach dem Trinken alleine in seinem Bett einschläft.

Die Folge:

Das Geschrei war groß, aber nach dem Gespräch mit dir konnte ich mir sicher sein, dass er nicht aus Hunger schreit. Nach 4-5 Nächten wachte er „nur“ alle 4 Stunden auf. Da der Kleine so schnell lernte, ohne Brust einzuschlafen, habe ich ihm gleich darauf noch die Mitternachtsschlückchen abgewöhnt.

Fazit:

Es tat einfach unendlich gut, von dir – als Expertin – zu hören, dass er nicht aus Hunger aufwacht. Und dann noch die Vorhersage, dass das Geschrei in der vierten Nacht wieder lauter wird, hat mir Sicherheit gegeben, das Richtige zu tun. Denn das ist ja meistens das Problem: die eigene Unsicherheit und die Angst, etwas falsch zu machen. Vielen, vielen Dank für deine Hilfe. Ich kann nur jedem empfehlen, dich zu kontaktieren!
Liebe Grüße!

Liebe Frau Niermann,

ein Hoch auf die tolle Arbeit und das stets offene Ohr von Frau Niermann. Wir hatten sowohl am Tag als auch vor allem in der Nacht große Schlafprobleme mit unserem Sohn Julius. Nach einem einmaligen Treffen mit Frau Niermann hat sich die Problematik und die damit verbundene Erschöpfung deutlich gebessert.

Unser Problem:

Unser Sohn weinte mehrmals in der Nacht und war auch am Tag sehr unruhig. Seine Schlafdauer erstreckte sich zum Teil nur über 30 Minuten. Wir – als Eltern – reagierten auf sein Weinen sofort durch Beruhigungsversuche, wie Schnuller geben. Frau Niermann zeigte uns, dass Julius in der Lage ist, selbst in den Schlaf zu finden, was er ja jeden Abend bewies. Nachdem wir unsere sofortigen Beruhigungsversuche einstellten und ihm die Möglichkeit gaben, es selbst zu versuchen, hat sich sein Schlafverhalten deutlich gebessert. Er schläft nun nachts durch und am Tag zweimal je eineinhalb Stunden.

Ein herzliches Dankeschön

Bei Problemen können wir auch jetzt noch Frau Niermann jederzeit telefonisch kontaktieren und sie steht uns stets bestärkend zur Seite! Ein herzliches Dankeschön und wir können ihre Arbeit nur jedem weiterempfehlen!!!

Liebe Frau Niermann,

zwischen Wunsch und Wirklichkeit liegen ja echt Welten. Aber wir haben es endlich geschafft. Kurz nach unserem Gespräch ist Toni relativ einfach am Tage eingeschlafen. Dann haben wir uns an den Abend und die Nacht gemacht. Es hat eine Woche gedauert, bis er zumindest alleine abends mit 15 Minuten Händchenhalten eingeschlafen ist. Dann ist er leider krank geworden mit Fieber und Schnupfen und wir haben ihn doch wieder rausgenommen und getragen. Danach hatten wir wieder die Vollkatastrophe, wie vor unserem Gespräch.

Durchhalten und Erfolg

Nachdem Sie uns dann Mut gemacht und unterstützt haben, es doch wieder zu probieren, sind wir jetzt wirklich durch. Wir können es kaum fassen, aber er schläft jetzt 5 Stunden durch, dann stille ich und dann schläft er wieder bis 7 Uhr. Wir sind total happy und froh, dass wir nicht aufgegeben haben. Mir geht es jetzt viel besser, ich mache meine letzten Termine bei der Psychologin noch weiter und ich bin froh, dass ich die Hemmschwelle, eine Therapie zu machen, überwunden habe. Sie beide haben mir gut geholfen. Alles Gute und vielen Dank!

Liebe Frau Niermann,

vielen Dank für das nette Erstgespräch. Es kam zwar anschließend kein Termin zustande, aber Sie haben uns trotzdem gut geholfen. Sarah schläft nämlich jetzt doch einfach in unserem Bett, anstatt im eigenen in ihrem Zimmer, aber Sie haben uns eigentlich erst darauf gebracht, dass wir doch alle noch nicht „reif“ sind, um alleine zu schlafen.

Vielen Dank!

Liebe Frau Niermann,

das mit dem Geschenkgutschein für ein Schlafcoaching war eine super Idee. Schlafprobleme gibt es ja doch häufiger, als ich dachte. Zumindest schein ich nicht die einzige Mutter zu sein, die sich die Nächte um die Ohren geschlagen hat, bevor ich Sie kennengelernt habe. Aber es geben dann doch nicht so viele zu. Das mit dem Erstgespräch ist prima, so konnte ich mich erst einmal orientieren, wie Sie arbeiten und anhand Ihrer Fragestellungen wurde mir so einiges schon vor unserem Termin deutlich.

Ein wertvolles Geschenk

Ich kann nur jedem empfehlen, einen Gutschein von Frau Niermann zu verschenken, ich glaube, das ist für Eltern ein echt wertvolles Geschenk. Selbst wenn es keine Probleme gibt, kann er ja auch in einem Kurs eingelöst werden. Ich habe mich auf jeden Fall sehr darüber gefreut!

Hallo Frau Niermann,

jetzt schaffe ich es endlich mal nach dem ganzen Hochzeitsstress, Ihnen zurückzuschreiben. Unsere Schlafsituation hat sich sehr entspannt. Ich habe aufgehört, nachts zu stillen, und seitdem trinkt er nachts 1-2 Fläschchen, eher eins, da wir ihm jetzt nachts 2er Milch geben. Wir bringen ihn seit der Zeitumstellung um 20 Uhr ins Bett. Er schläft meistens relativ friedlich ein. Fast immer innerhalb von wenigen Sekunden bis Minuten. Und das sogar, wenn wir nicht zu Hause schlafen. Ich halte immer noch seine Hand zum Einschlafen, und kurz bevor er eingeschlafen ist, gebe ich ihm seine Lulu, die Schnuffeltuchpuppe, in die er sich manchmal richtig reinkuschelt.

Ab ca. 3 Uhr nachts hole ich ihn dann zu uns ins Bett und dort schläft er dann seelenruhig bis morgens um 8. Er wacht zwar

noch immer mal wieder für ein paar Sekunden auf, weil er den Schnuller verloren hat, aber damit kann ich leben. Vor allem, wenn er neben mir schläft und ich ihm dann einfach im Halbschlaf den Schnuller wieder in den Mund stecke.

Tagsüber:

Auch tagsüber läuft alles viel entspannter ab. Er kriegt zu festen Zeiten morgens und vormittags seine Fläschchen, mittags Fingerfood, nachmittags Obst-Getreide-Brei, abends Milchbrei, wobei er den meistens stehen lässt und lieber sein Fläschchen trinkt. Meist schläft er morgens 45 Minuten im Kinderwagen (das haben wir jetzt auf morgens verschoben) und nachmittags in seinem Bettchen ca. 1,5 Stunden, was ich ganz toll finde. Ich kann mich ziemlich darauf verlassen, dass er nach genau 3 Stunden müde wird.

So, das wäre es von meiner Seite. Ich bin wirklich zufrieden und danke Ihnen herzlich für die Hilfestellung. Vielleicht haben Sie noch ein paar Tipps wegen dem Schnuller-Aufwachen, außer Schnullertraining? Denn tagsüber kann er das schon ganz gut.

Hallo Frau Niermann,

13 Tage sind seit unserem Gespräch vergangen und wir sind sehr erstaunt, aber seit Sie da waren, schläft unser Kind ohne Weinen in seinem Bett ein und meistens durch.

Von vorne:

Gleich nach unserem Termin bekam ich viele Fragen, wie der Termin denn war. Viele Menschen aus unserem Umfeld waren skeptisch. Allerdings konnte ich noch wenig erzählen, ich musste das Gespräch erst mal verarbeiten und mit meinem Mann Schritt für Schritt durchgehen und die Änderungen in unserem Tagesablauf und Abendritual besprechen. Wir setzten das auch noch am selben Abend in die Tat um und ich habe Jonas seit Monaten ohne Geschrei ins Bett gelegt. Er ist in seinem Bett eingeschlafen und hat in seinem Bett durchgeschlafen. Am zweiten Abend hat das Einschlafen etwas länger gedauert (45 Minuten), aber auch ohne Weinen. In der Nacht war er 20 Minuten wach, ist dann aber wieder in seinem Bett eingeschlafen. Leider wurde Jonas dann krank und hat 3 Nächte fast gar nicht geschlafen, weder in seinem Bett noch in unserem Bett.

Jetzt ist er aber wieder gesund und es geht super weiter. Er schläft in seinem Bett ein und schläft durch. Die vorletzten beiden Nächte war ich gegen 23 Uhr nochmal kurz bei ihm und er hat nach kurzem Streicheln weitergeschlafen. Die letzte Nacht gab es eine Ausnahme, Jonas war zwei Stunden wach. Er hat einfach nicht in den Schlaf gefunden. Aber insgesamt ist das große Geschrei bisher ausgeblieben und die Zeit an seinem Bett hält sich in Grenzen. Da uns die Krankheit etwas zurückgeworfen hat, beginnen wir nun erst mit dem Entfernen. Bisher sind wir bei ihm geblieben, bis er eingeschlafen ist.

Mittagsschlaf:

Auch der Mittagsschlaf klappt prima. Sowohl zu Hause als auch im Kindergarten schläft er nun in seinem Bett ein.

Allerdings variiert die Länge nach wie vor. Aber damit können wir gut leben.

Viele Menschen in unserem Umfeld sind erstaunt, dass das so schnell so gut klappt, aber sie sagen, dass die Lösung in den Eltern liegt. Und ich glaube, dass allein durch unser Gespräch und die Erkenntnis, was wir anders machen müssen, das Thema Schlafen bei uns endlich wieder eine Lockerheit bekommen hat, die sich auch direkt auf Jonas übertragen hat. Und der Plan, nach dem wir vorgehen, hilft uns zusätzlich.

Vielen Dank für Ihre Hilfe und Unterstützung!

Liebe Frau Niermann,

ich möchte mich – auch im Namen meines Mannes – für Ihre freundliche und kompetente Unterstützung und Beratung bedanken! Gleich nach dem ersten Termin im März 2014 konnten wir Ihre Empfehlungen umsetzen.

Sofortige Umsetzung:

Sie sagten, dass wir nicht so viele Termine bräuchten. Tatsächlich haben wir nur einen einzigen Termin gebraucht – unglaublich! Dass dies sofort und so schnell umsetzbar ist, hätten wir wirklich nie gedacht! Dass wir uns bei Problemen melden können und Sie zeitnah einen Termin frei haben werden, gibt uns ein gutes und entspanntes Gefühl.

Abstillen:

Mit dem Abstillen hat es tagsüber sofort geklappt. Das Stillen am Abend wird nun auch immer weniger. Unsere Kleine (jetzt 16 Monate) hat es akzeptiert, dass die Stillphase so gut wie vorbei ist und ich in ihren Augen nicht nur „ihre Milchquelle“ bin. Ich bin nun auch die Mama, die nicht befürchten muss, dass es immer ums Stillen geht.

Außerdem schläft sie auch seit einigen Wochen in ihrem eigenen Bett ein und sogar auch ab und an durch. Da unsere Familienplanung nach dem dritten Kind abgeschlossen ist, ist es im Nachhinein schade, dass es Ihre Beratung nicht schon vor 12 Jahren gab! Da wäre uns die ein oder andere schlaflose Nacht und mir die ein oder anderen Stillprobleme erspart geblieben...

Herzlichen Dank und viele Grüße! Die glücklichen 5 aus dem schönen Modautal!

Liebe Frau Niermann,

ganz herzlichen Dank für Ihre Hilfe und für die angenehme und so wertvolle Beratung! Das Schlaftraining hat super funktioniert!

Unsere Situation:

Unser kleiner Schlechtschläfer (15 Monate) hat uns an den Rand der Verzweiflung getrieben. Seit Monaten war er Nacht für Nacht jede Stunde wach, hat geweint, sich im Bett aufgesetzt, geschrien oder hat sonstige Dinge angestellt. Nichts hat geholfen, wir wussten nicht mehr vor und zurück und hatten gänzlich die Orientierung verloren. Ihre objektive Sicht auf unsere Situation hat uns die Augen geöffnet: Das Kind muss früher ins Bett. Und siehe da, schon nach ein paar Tagen fordert unser kleiner Räuber es selbst ein und zeigt ganz deutlich: Ich muss jetzt schlafen! Unsere Befürchtung, dass damit die Nacht viel früher zu Ende ist, hat sich nicht bewahrheitet.

Selbständiges Einschlafen:

Die zweite entscheidende Änderung war das selbst einschlafen lernen – und es war so erschreckend einfach! Nach unserem Abendritual haben wir den kleinen Mann wach in sein Bettchen gelegt, sind aber dabei sitzen geblieben und haben ihm geduldig und verständnisvoll immer wieder erklärt, dass jetzt Schlafenszeit ist. Kurz gekuschelt, wieder

hingelegt, wieder gekuschelt, wieder hingelegt – solange, bis er tatsächlich von alleine eingeschlafen ist. Schon am zweiten Tag des Schlaftrainings hat er gar nicht mehr protestiert. Warum haben wir das nicht schon viel früher gemacht? Manchmal benötigt man einfach die Anregung einer außenstehenden Person, um sich zu etwas Neuem zu überwinden.

Endlich Erleichterung:

Und was hat sich seitdem bei uns geändert? ALLES!!! Unser Kleiner schläft seitdem richtig gut, sodass auch wir endlich mal wieder mehr als 3 Stunden am Stück Schlaf bekommen. Momentan müssen wir noch 1-2 Mal kurz raus nachts, aber auch das wird noch werden. Wir sind alle miteinander so erleichtert und gelöst, dass wir zunächst gar nichts anzufangen wussten mit unserer so plötzlich gewonnenen „Freizeit“. Wir schweben auf Wolke 7!!

Liebe Frau Niermann, Ihre Arbeit hat uns absolut überzeugt und sehr geholfen und ich kann nur allen Eltern empfehlen: Lasst euch helfen, lieber früher als später, und zweifelt nicht an euren Fähigkeiten und denen eures Kindes!

Eine überglückliche und ausgeschlafene Mama

Liebe Frau Niermann,

jetzt möchte ich mich doch nochmal ganz herzlich bei Ihnen bedanken, dass Sie uns so einen tollen Start ins neue Jahr ermöglicht haben! Vielen, vielen Dank! Es ist ein komplett neues Leben – für uns sowie für die Kleine.

Unsere Herausforderung:

Leni hat anfangs ganz toll geschlafen und mit knapp 3 Monaten fast durch – nur noch einmal um fünf, aber das war auch sehr entspannt. Und auf einmal, mit Ende der vier Monate, begann sie komisch zu werden :-), also in der Nacht und auch am Tag hat sie nicht richtig gut geschlafen und war immer müde. Ich habe mich dann irgendwie da durchgewurschtelt, das besagte Buch gelesen, mich damit aber nicht wohlgeföhlt und es dann einfach akzeptiert, dass sie gerade so schläft, wie sie schläft. Als dann meine Rettung kam. Eine Freundin erzählte mir bei einem Glas Prosecco von einer lieben Freundin von ihr, der es ähnlich erging und die Hilfe bekam – und zwar von Ihnen. Das habe ich dann sofort ausprobiert und es klappte.

Ein besserer Tagesrhythmus:

Erst haben wir begonnen, dem Tag einen besseren Rhythmus zu geben. Ganz klare Routine: Frühstück, spielen, schlafen, kleiner Snack, spielen und Mittagessen, spielen und Mittagsschlaf. Danach wieder Snack, spielen und Abendessen, spielen und Abendschlaf. Und dann ging es an den Schlaf. Am Tag klappte es schon total super, ihr das Einschlafen alleine beizubringen. Ich habe ganz entspannt daneben gesessen und sie anfangs noch kurz berührt, aber im nächsten Step nur daneben gesessen und nichts getan – vielleicht einmal ein ruhiges Wort, aber keine Berührung – und das funktionierte ganz schnell super.

Nachtraining:

So konnten wir die Nacht angehen. Sie hat noch eine Flasche Milch bekommen gegen 22:00 Uhr. Ich sollte zwar weiter neben Leni liegen wie immer – sie im Babybay und ich normal im Bett daneben – aber keine Bewegung zeigen, einfach still daneben ohne etwas zu tun, wenn sie anfing, sich in der Nacht zu melden. Ich sollte sie höchstens 15 Minuten schreien lassen und dann reagieren. Da dachte ich, alles klar, die kleine Rübe wird sich eh einschreien, das kann ja was werden. Aber sogar in der ersten Nacht hat sie nur 10 Minuten geschrien und sich von allein beruhigt und ist wieder von allein eingeschlafen, dann wurde es immer weniger. In der zweiten Nacht nur noch je 2 Minuten und es wurde immer besser. Unglaublich!

Ergebnis:

Jetzt muss nur noch ein eigenes Zimmer her und ich kann auch durchschlafen. Auch tagsüber schläft sie seitdem super und es tut ihr richtig gut – sie ist viel ausgeglichener. Danke, danke, danke!!! Ich wünsche allen Müttern so viel Erfolg damit. Es funktioniert!!!

Eine überglückliche Mutter von Leni Lou

Liebe Bianca,

schön, dass es Dich gibt! Auch bei unserem zweiten Kind haben wir wieder Deine Hilfe angenommen. Gerne empfehle ich Dich weiter!

Was war passiert?

Unsere Hedi (5 Monate) hatte bis vor kurzem recht gut geschlafen und uns ruhige Nächte geschenkt. Morgens schlief sie von ganz alleine wieder im Laufstall ein. Lediglich das Einschlafen am Nachmittag und Abend hakte etwas und klappte nur nach „externer Einschlafhilfe“ wie Rumtragen und Stillen (ohne Dauernuckeln). Über die turbulenten Weihnachtstage, die mit Rumreisen zu den Großeltern verbunden waren, hatte Hedi plötzlich große Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen und schrie abends wie am Spieß. Ablegen nach Stillen und Rumtragen war fast unmöglich, sodass jeder Abend zu einem Einschlafmarathon wurde. Nur am Tag bekam Hedi ihr gewohntes Schlafpensum, allerdings im Kinderwagen.

Erste Schritte:

Als wir wieder zu Hause waren, kam es noch schlimmer. Es klappte jetzt noch nicht einmal mehr das Schlafen am Tag. Kaum war der Kinderwagen abgestellt, wachte sie auf. Wir riefen völlig gerädert bei Frau Niermann an und schilderten ihr unser Problem. Mit ihrer Hilfe hat es gerade einmal einen Tag gedauert und es ging schon wieder bergauf.

Die Änderung:

Hedi bekam jetzt eine feste Tagesroutine, die wie folgt aussah: Aufwachen – Stillen – Schmusen/Spielen – Ruhephase – Schlafen. Diese Routine haben wir den ganzen Tag wiederholt. Immer wenn Hedi deutlich müde war, legten wir sie in ihr Bett und blieben so lange tröstend bei ihr, bis sie eingeschlafen war. Anfangs war der Protest groß! Nach 25 Minuten Schreien und Weinen konnte sie dann einschlafen. Mittags war nach 8 Minuten Friede und abends dauerte der Alarm gerade noch 1 Minute. In den folgenden Tagen lief es meist gut, zwischendurch hatten wir auch einen Rückfall über 2 Tage. Heute sind wir sehr zufrieden mit den Fortschritten unserer kleinen Schnecke. Der Anfang ist gemacht! Vor allem aber haben wir jetzt eine Richtschnur. Wir sind positiv gestimmt, dass wir mit diesem Modell auch in Zukunft alle Klippen umschiffen werden.

Warum es sich lohnt:

- **Frau Niermann ist Profi!** Sie schaut (im Gegensatz zu einschlägiger Literatur) genau hin, um die Ursachen für das jeweilige Problem zu finden. Es geht nicht darum, ein „Programm“ abzuspielen. Die Lösungsansätze sind immer individuell zugeschnitten.
- **Frau Niermann ist eine Freundin der Kinder und „brennt“ für ihren Beruf!**
- **Das Wichtigste:** Das Leben ohne Schlafprobleme ist so viel schöner! Das wissen wir vor allem nach den Schlafeskapaden unserer großen Tochter sehr zu schätzen, wegen der wir vor 4 Jahren das erste Mal auf Frau Niermann zugekommen sind.

Hallo Bianca,

als ich Dich kontaktierte, hat unser kleiner Sohn Jonathan (14 Monate) seit Monaten nur 30 Minuten am Tag geschlafen und war nachts alle 2-3 Stunden wach.

Unser Problem:

Außerdem war es sehr schwer, den richtigen Müdigkeitszeitpunkt zu finden, damit er tagsüber schläft. Nach einigen interessanten Informationen über die Schlafbiologie der Kinder suchten wir anhand eines von mir geführten Schlafprotokolls nach Lösungsansätzen für das Durchschlafen und besseres Einschlafen. Als erstes sollten wir Trinken und Schlafen trennen. Des Weiteren mussten wir an unserem Tagesrhythmus feilen. Wir sollten jeden Tag eine feste Zeit zum Spielen und Kuscheln einplanen, damit er diese Zeit nicht in der Nacht fordert.

Die Lösung:

Als Lösung für das Ein- und Durchschlafen einigten wir uns auf einen 10 Minuten-Rhythmus. Das heißt: ins Bett legen, aus dem Raum gehen und erst nach 10 Minuten wieder ins Zimmer zum kurzen Beruhigen. Falls er dann noch nicht einschlafen sollte, erneut 10 Minuten warten, bis er schläft. Das musste am Tag wie in der Nacht durchgehalten werden. Wichtig war bei der Umstellung, dass wir als Eltern uns in der Strategie einig und konsequent waren.

Das Ergebnis:

Und siehe da, nach 4 anstrengenden Tagen und Nächten hat sich Jonathan auf unseren Rhythmus eingestellt. Er lässt sich nun ohne Schwierigkeiten hinlegen und schläft innerhalb von 10 Minuten ein. Mit kurzen Unterbrechungen, bei denen er sich aber alleine beruhigt, schläft er nun die Nacht bis 5 Uhr durch, und nach einer Flasche Milch wieder weiter.

Ein großes Dankeschön

Vielen, vielen Dank an Dich, Bianca! Ohne Dich hätten wir es nicht geschafft und würden noch heute schlaflose Nächte haben. Einfach nur weiterzuempfehlen. DANKE!
Liebe Grüße

Hallo Frau Niermann,

nun sind schon zwei Wochen vergangen, seit Sie bei uns zu Hause waren und es wird wirklich mal Zeit, dass ich Ihnen von Liams Fortschritten berichte. Nach einigen sehr unruhigen Nächten mit mehrmaligem Aufwachen hat Liam schon nach 5 Tagen tatsächlich zwei Nächte hintereinander durchgeschlafen.

Erste Erfolge:

In der ersten Nacht von den beiden Nächten hat er um 23:30 Uhr noch kurz gequengelt, hat sich aber selbst wieder beruhigen können und hat dann bis morgens um 7 Uhr durchgeschlafen. Die zweite Nacht haben wir keinen Ton von ihm gehört, bis er morgens aufgewacht ist. Daraufhin habe ich auch beschlossen, ihm nachts gar nichts mehr zu trinken zu geben, denn Hunger hat er ganz offensichtlich keinen. Nach den beiden tollen Nächten war er die darauf folgende Nacht zweimal wach und hat beim ersten Mal ca. 1 Stunde gebraucht, bis er wieder eingeschlafen ist. Die Nacht darauf hat er dann wieder durchgeschlafen. Danach war er jeweils ca. zweimal zu den üblichen Zeiten wach (23:30 & 03:00 Uhr), hat sich aber nach kurzem Hineingehen immer recht schnell wieder beruhigt.

Eine unruhige Nacht:

Letzte Nacht war dann zum ersten Mal wieder sehr unruhig, denn er wurde gegen 22:30 Uhr wach (nachdem er um 20 Uhr im Bett war) und hat bis 1 Uhr immer wieder geweint. Wenn ich ihn gestreichelt oder auf den Arm genommen habe, war er immer beruhigt und hat sein Köpfchen an meine Schulter gelegt. Ich hatte den Eindruck, dass er mich gebraucht hat. Vielleicht waren es die beiden Krippentage (Mo, Di), in denen morgens viele Tränchen geflossen sind. Mal sehen, wie die nächsten Nächte werden...

Auf jeden Fall ist schon eine deutliche Besserung erkennbar. Ich weiß zwar nicht, warum er dennoch manchmal so unruhig ist, aber vermutlich verarbeitet er nachts auch unheimlich viel. Wenigstens sind wir von der vielen Milch weggekommen, denn er bekommt sie jetzt abends und morgens wie ausgemacht und zwischendrin höchstens mal ein bisschen Wasser.

Dankeschön:

Also, vielen lieben Dank schon einmal für das tolle Gespräch und die Sicherheit, die Sie mir dadurch gegeben haben. Das hat sehr geholfen. Falls Sie noch einen Tipp für mich haben, wäre das natürlich toll. Ansonsten wünsche ich Ihnen noch eine schöne Woche!

Viele Grüße, K. P.

Liebe Frau Niermann,

es ist Besserung eingetreten. Wir haben es wie folgt gemacht: Wir haben zum einen Essen und Schlafen erst mal voneinander getrennt. Ich stille früh nicht mehr, dafür bekommt er gegen 7 eine Flasche Milch und gegen 8 bringe ich ihn ins Bett. Ich wollte nicht mehr, dass für ihn Schlafen und Essen eine Einheit bilden.

Ein neuer Ansatz:

Dann kam das Zu-Bett-Bringen. Die ersten Tage waren natürlich hart und ich musste wirklich kämpfen. Vor allem hat mir der Satz „Ich helfe dir jetzt beim Einschlafen und bleibe so lange neben dir sitzen, bis du wirklich eingeschlafen bist“ geholfen. Das hat mir den Stress aus der Sache genommen und Geduld gegeben. Man darf wirklich nicht so etwas denken, wie „warum schläfst du einfach nicht?“ oder „Schlaf endlich ein“. Damit nervt man sich selbst und es bringt dem Kind auch

nichts. Zudem spule ich gedanklich jedes Mal wieder für mich selbst die gleichen Schritte ab: Entspannen, Augen kurz schließen, Schultern runter und tief ausatmen. Danach werde ich auch ruhig – manchmal so sehr, dass ich auch gleich einschlafen würde.

Erfolge:

Und dann klappt es auch mit Streicheln und Kuschneln, dass seine Augen zugehen. Mit diesen beiden simplen Tricks haben wir es auch die letzten 14 Tage durchgezogen. Philipp benötigt jetzt zwischen 5 bis maximal 15 Minuten, bis er eingeschlafen ist. Aber danach schläft er auch länger und entspannter, als ich es damals mit den Einschlafstipps von dem Buch „Jedes Kind kann schlafen lernen“ versucht habe. Das war solcher Stress für ihn, dass er nach der langen, verweinten Einschlafphase maximal 20 Minuten geschlafen hat. Jetzt schläft er tatsächlich früh eine ganze Stunde! Ich bin so glücklich darüber. Wir hatten letztes Wochenende zum ersten Mal seit langem wieder ein entspanntes Frühstück!

Vielen Dank und liebe Grüße,

Liebe Frau Niermann,

als wir uns an Sie gewendet haben, lagen bereits sieben lange Monate schlaflose Nächte hinter uns. Unser Sohn tat sich schwer mit seinem Morgennickerchen und erst recht mit seinem Nachtschlaf – er schlief nie länger als eineinhalb Stunden am Stück und ließ seine Eltern nicht nur völlig übermüdet und fertig, sondern vor allem sehr verunsichert und besorgt zurück.

Der Weg zur Besserung:

Dabei bedurfte es nur weniger, aber dafür umso intensiverer, sehr ausführlicher wie kompetenter Sprechstunden bei Ihnen und schon änderte sich alles. „Nachtprobleme sind Tagprobleme“ war das Stichwort – und so feilten wir noch mehr an unserem Tagesrhythmus wie auch am gemeinsamen Spiel, um unseren Sohn für die Nacht, d. h. vor allem für die von seiner Mama getrennten Stunden, genügend zu wappnen. Das gewonnene Hintergrundwissen über Babys Schlafbiologie mit zahlreichen Hinweisen, die zumindest in unseren Büchern nirgends standen, half binnen kürzester Zeit, viel verständnisvoller und konsequenter auf das Schlafverhalten unseres Sohnes einzuwirken.

Inzwischen können wir alle zusammen länger und ruhiger schlafen – und das haben wir geschafft, ohne unseren Kleinen ein einziges Mal alleine schreien lassen zu müssen. Es geht nämlich auch und gerade ohne...

Dankeschön:

Für Ihren engagierten Rat danken wir Ihnen sehr und senden ausgeruhte, herzliche Grüße, I. K.

Liebe Frau Niermann,

zu allererst möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Mit Ihrer Hilfe haben wir den Durchbruch geschafft!

Unsere Herausforderung:

Alles fing an, als unser Kleiner ca. 4 Monate alt war. Vorher hat er einigermaßen manierlich geschlafen, aber als er dann relativ früh anfang, sich selbstständig auf den Bauch zu drehen, waren die Nächte ein einziger Albtraum. Er wachte ständig auf, teilweise über ein Dutzend Mal. Hunger war es nicht, das hatten wir ausprobiert. Ich wusste vorher nicht, wie schlimm ständiger Schlafmangel sein kann und was er mit einem tut... Ich war wirklich total fertig, aufgrund der Müdigkeit wurden auch die Tage zu einem Albtraum. Auch für den Kleinen, denn aufgrund der Müdigkeit hat er viel geschrien.

Veränderungen:

Mit Ihrer Hilfe konnten wir einiges verändern, besonders hinsichtlich Tagesrhythmus und -schläfchen. Sie haben uns auch bewusst gemacht, dass er, wenn er nachts schreit, oftmals gar nicht richtig wach ist! Wir haben ihn in unserem Bemühen, ihn nicht schreien zu lassen, oftmals erst richtig wach gemacht! Jetzt sind wir besser informiert über die Schlafbiologie und über sein „unvollständiges Erwachen“, und er kann jetzt auch ohne uns in die nächste Schlafphase wechseln. Und das alles, ohne dass wir ihn schreien lassen mussten!

Ein neues Gefühl:

Mittlerweile sind wir eine „ausgeschlafene Familie“, die meisten Nächte schläft der Kleine durch und wir haben wieder mehr Kraft für alles. Und mit mehr Energie und Gelassenheit geht alles viel leichter, auch wenn er mal während eines Entwicklungsschubs nicht so gut schläft!

Danke für alles! Und falls es mal Probleme gibt, wissen wir ja jetzt, an wen wir uns wenden können!

Guten Tag, Frau Niermann!

Vor ungefähr einem dreiviertel Jahr habe ich mich telefonisch an Sie gewandt, weil meine Tochter mit 5 Jahren immer noch nicht durchschlief und bei nächtlichem Wachsein weinte und nicht ansprechbar war. Sie gaben mir den Tipp, ihr tagsüber sehr viel körperliche Zuwendung zu geben und das Fernsehen vor dem Schlafengehen zu unterlassen. Es hat schnell geholfen!

Ein weiteres Highlight:

Die Krönung war für meine Tochter dann noch vor ein paar Monaten, dass sie im Zimmer ihrer kleinen Schwester schlafen darf. Also, nochmal Dankeschön!

Mit freundlichen Grüßen, T. S.

Liebe Frau Niermann,

ich komme leider erst jetzt dazu, Ihnen von unseren Fortschritten zu berichten.

Erste Erfolge:

Wir haben letzten Freitag damit angefangen, Eleni tagsüber die Milch nicht mehr zu geben und ihr regelmäßig etwas zu essen anzubieten. Es hat nicht einmal einen Tag gedauert und Eleni hat nicht mehr nach ihrer Milch gefragt oder Theater

gemacht, wenn ich sie ihr verweigerte. Gegessen hat sie zwar immer nur kleine Portionen, aber ganz kontinuierlich und auch mit Freude, wie ich klar erkennen konnte. Sie hat auch, seit sie „normal“ isst, nicht mehr erbrochen oder würgen müssen, worüber ich sehr glücklich bin. Unterm Strich kann ich sagen, dass ich meiner Tochter wieder einmal viel zu wenig zugetraut habe und ich sehr, sehr stolz auf sie bin.

Dankeschön:

Ich danke Ihnen für die Anregungen und Tipps, die Sie mir gegeben hatten, denn ohne Sie hätte ich nicht den Mut gehabt, es zu versuchen. Ihre Pläne füllen wir weiterhin jeden Tag aus und werden als nächstes das Trinken in der Nacht angehen. Falls ich da noch eine Frage hätte, würde ich gerne noch einmal auf Sie zukommen. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ganz wundervolle Weihnachtstage und ein gutes neues Jahr.

Mit vielen lieben Grüßen aus München, N. F.

Liebe Frau Niermann,

„Max kam gute 4 Wochen zu früh auf die Welt. Nach zwei vorangegangenen Fehlgeburten, waren wir sehr froh, dass unser Schatz gesund und munter die Welt erblickte. Von Anfang an war Max sehr anhänglich, lag am liebsten den ganzen Tag an meiner Brust und schlief auch gerne nach dem Trinken an selbiger ein. Sein Lieblingsplatz blieb die Brust, er kam alle 2-3 Stunden und schlief regelmäßig durch Nuckeln daran ein. Abends schlief er mit bei uns im Bett, seine Wiege verwehrte er total. Er wollte unbedingt meine Nähe – und natürlich die Brust und Nuckeln! Für mich war das anfangs in Ordnung, ich war glücklich über mein gesundes Kind!

Die Herausforderung:

Ende des 5. Monats schlief Max dann in seinem eigenen Bett, da ich mich vor Rückenschmerzen, bedingt durch das einseitige Schlafen, teilweise kaum noch rühren konnte. Die Umstellung klappte gut, allerdings schlief Max weiterhin ausschließlich an der Brust ein. Mein Mann und ich versuchten ein paar Tage lang, ihn durch Singen, Streicheln etc. zum Einschlafen zu bringen. Doch Max schrie ca. 45 Minuten wie am Spieß, bevor er schluchzend einschlief. Das stresste uns enorm und wir entschieden, ihn wieder an der Brust einschlafen und auch nuckeln zu lassen. Noch im siebten Lebensmonat verwehrte Max jeglichen Brei. Also weiter voll stillen..! Nach und nach aß er dann Fingerfood, wollte aber parallel immer noch voll gestillt werden und nach Bedarf auch an der Brust nuckeln.

Der entscheidende Schritt:

Max wurde ein Jahr alt und die Situation war noch nahezu unverändert. Ausschließlich das Mittagessen hatten wir durch eine „richtige“ Mahlzeit ersetzt. Ich brachte es einfach nicht über das Herz, ihm die Brust zu verwehren, obwohl es so langsam anstrengend wurde. Vor allem, weil Max nur an der Brust einschlafen konnte. Das hieß für mich in der Nacht ca. 4 Mal aufstehen, Max stillen und warten, bis er durch das Nuckeln wieder eingeschlafen war. Im 13. Lebensmonat dauerte dies teilweise 2 Stunden!! Das schlauchte mich doch enorm und ich war permanent gereizt und wurde oft krank. Mein Umfeld verstand nicht, warum ich überhaupt noch stillte. „Da müsse man halt durch“, „Dann muss er halt mal weinen“ ... alles Aussagen, die mir nicht weiterhalfen. Ich wollte ihn sanft abstillen und ihm das Nuckeln peu a peu abgewöhnen. Durch eine Zeitungsanzeige erfuhr ich von Frau Niermann. Mein Mann meinte erst, das schaffen wir doch auch alleine... Doch ich wusste, ich brauchte dringend Unterstützung und das richtige Coaching, um Max abzustillen.

Das Coaching:

Nach einem sehr sympathischen und ermutigenden Telefonat kam Frau Niermann zu uns nach Hause, um Max und mich in unserem Verhalten zu beobachten. Anschließend besprachen wir die nächsten Schritte und stellten einen Plan auf, wie wir weiter vorgehen sollten. Nach dem Treffen war ich voller Zuversicht und fühlte mich gestärkt für die kommenden Aufgaben. Am nächsten Tag stillte ich Max auch nachmittags nicht mehr. Ca. 14 Tage später habe ich Max das Einschlafen an der Brust am Vormittag abgewöhnt. Frau Niermann erklärt mir, was Max am Tage kann, beherrscht er dann auch in der Nacht. Nach ca. 14 weiteren Tagen und einem langen Telefonat mit Frau Niermann durfte Max dann auch in der Nacht nicht mehr an der Brust einschlafen und ich legte ihn nach dem Stillen wach in sein Bett. Gerade das „Abnuckeln“ führte zu Protesten, z. T. kämpfte ich über eine Stunde, bis Max wieder einschlief.

Der entscheidende Schritt:

Der nächste wichtige Schritt war unabdingbar das nächtliche Abstillen, sodass Max gar nicht mehr über den Nuckelentzug schimpfen konnte. Vor diesem Schritt hatte ich sehr viel Angst. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass dies klappen könnte und sah mich schon mit tiefen Augenringen den Tag durchstehen. Doch es klappte besser als je gedacht. Vor dem Schlafengehen habe ich Max gesagt, dass er ja schon zu den „Großen“ zählt und nachts nicht mehr gestillt werden muss. Er wurde nur zweimal wach und ließ sich jeweils innerhalb von 30 Minuten beruhigen und schlief wieder ein. In der vierten Nacht schlief er sogar das erste Mal durch. Seither schläft er fast jede Nacht durch und ich fühle mich wieder ausgeglichener und glücklicher!

Im nächsten Jahr gehen wir dann noch das Abstillen am Morgen und in der Nacht an. Auch hierzu werde ich Frau Niermann wieder zu Rate ziehen. Es ist einfach schön und beruhigend, nicht alleine in seinem Tun zu sein. Ich kann es nur jedem empfehlen und bin sehr froh, Frau Niermann kennengelernt zu haben.

Dankeschön:

Liebe Frau Niermann, ganz herzlichen Dank für Ihre Hilfe und Ihr Coaching! Es ist schön, einen solch lieben und zugleich kompetenten Ansprechpartner an seiner Seite zu wissen!

Mama von Max

Mia ist unser zweites Kind. Sie ist fast 10 Tage über dem errechneten Termin zur Welt gekommen.

Die Geburt:

Dafür ging es dann aber alles sehr schnell: 4 Stunden, von der ersten Wehe bis zur Geburt unserer kleinen Prinzessin. Endlich war sie da: Mia. Eigentlich dachten wir, dass alles viel entspannter ablaufen würde beim zweiten Kind. Vor allem ich wollte jetzt alles in vollen Zügen genießen, denn die Schwangerschaft war nicht gerade einfach gewesen. Außerdem waren wir ja Profis, denn wir hatten ja alles schon mal durchgemacht (mit Max). Dachten wir zumindest!

Die Herausforderung:

Mia hat von Anfang an sehr viel geweint. Nein, eigentlich hat sie eher geschrien. Sie war auf der Geburtsstation sehr schnell bekannt, als das Baby mit der extrem lauten Stimme. Wahrscheinlich waren die Schwestern fast ein bisschen froh, als wir nach 4 Tagen nach Hause gegangen sind. Denn schon zu diesem Zeitpunkt ließ sich Mia nur von mir trösten, ... wenn überhaupt! Als wir dann zu Hause waren, hatten wir die Hoffnung, dass alles besser werden würde, wenn sich alles erst mal eingespielt hätte. Leider wurde es nicht besser! Mia hat geschrien und geschrien. Egal, ob Tag oder Nacht. Egal, ob auf dem Arm, in der Wiege, in der Schaukel oder dem Kinderwagen. Egal, ob auf dem Gymnastikball, getragen oder dem Schaukelstuhl. Egal, ob Papa oder Mama. Alles, was bei unserem Sohn Max geholfen hatte, half bei Mia überhaupt nicht.

Hilfe suchen:

Nach etwa einem Monat war mir klar, dass was passieren muss. Wer so viel weint, muss irgendwo Schmerzen haben. Ich hab' dann einen Termin bei einem Cranio-Sakral-Therapeuten gemacht. Er hat bei der kleinen Maus festgestellt, dass was mit der Halswirbelsäule nicht stimmt und außerdem hätte sie wahrscheinlich Kopfschmerzen. Die könnten vielleicht etwas mit ihrem leicht verformten Kopf zu tun haben, aber so ganz erklären konnte er sich die Schmerzen nicht. Nach den Therapiesitzungen wurde es immer nur kurz besser mit Mias Geschrei. Parallel, weil es ja nicht wirklich besser wurde, habe ich mit meiner Hebamme über die Probleme gesprochen und war mit Mia auch bei einer Heilpraktikerin. Sie war es dann auch, die uns auf die Idee gebracht hat, dass Mia, weil die Geburt so schnell ging und sie auch etwas blau nach der Geburt war, vielleicht ein Geburtstrauma haben könnte. Sie gab Mia dann ein paar „Schock-Globuli“ (wie die Hebamme parallel übrigens auch!) und wir sollten Mia bei jedem weiteren „Schrei-Anfall“ davon wieder welche geben. Ein paar Wochen wurde es dann tatsächlich etwas besser. Auffällig war allerdings nach wie vor, dass Mia sich immer noch nur von mir trösten ließ. Ich durfte sie nicht ablegen und vor allem durfte ich sie nicht alleine lassen. Mama musste immer da sein! Außerdem gab es jetzt auch immer häufiger Schwierigkeiten beim Stillen. Mia hat selten länger als 5 Minuten pro Brust getrunken (eher weniger) und die rechte Brust zeitweise komplett verweigert. Selbst meine Hebamme hatte noch nie von einem solchen Problem gehört und konnte mir deshalb auch nicht helfen. Es wurde dann wieder schlechter mit dem Geschrei! Meiner Schwester fiel parallel auf, dass Mia, wenn sie dann mal schlief, total verdreht in der Wiege lag. Sie sah aus wie ein C, nur war der Kopf nochmal in sich verdreht. Bequem sah das nicht aus!

Die Lösung:

Nach etwa 7 Monaten waren wir mit unserem Latein am Ende. Nervlich und körperlich war ich ein Wrack. Mit Mia war irgendwas nicht in Ordnung, auch wenn unser Kinderarzt nicht unserer Meinung war („... das sind bestimmt immer noch die Koliken.“) und viele Menschen aus unserem Bekannten- und Verwandtenkreis meinten: „Das wird irgendwann schon von alleine weggehen.“ Oder „Vielleicht macht ihr ja auch irgendwas falsch.“ Oder „Da müsst ihr jetzt halt

Liebe Frau Niermann,

vielen Dank für Ihre Hilfe! Durch Sie habe ich das Selbstbewusstsein bekommen, die Lage zu ändern. Unsere Tochter, nach 6 Monaten guten Schlafes, wurde mit dem Einsetzen einer rapiden motorischen Entwicklung plötzlich bis zu 10-mal nachts wach, stand im Bett, krabbelte im Halbschlaf und schrie! Ich stillte sie zur Beruhigung, und die Nächte wurden zu einem Albtraum; ich war immer verzweifelter. Ich traute mich nicht, durchzugreifen, da ich auch verwirrt war von Ratgebern und sie auf keinen Fall einfach so schreien lassen wollte, ohne zu wissen, dass ich es dann auch richtig mache und ihr nicht nur Schreien beibringe!

Eine neue Perspektive:

Durch Ihren Anstoß und das gute Gespräch wurde der Abwärtsspirale ein Ende gesetzt: Das Schlafen wieder im eigenen Kinderbett und das Einschlafen ohne Stillen dauerte nur ca. 2 Abende, bis sie dies wieder gelernt hatte. Dabei gab es nur eine wirklich schlimme Schreiperiode von 45 Minuten (am ersten Abend). Nun lege ich sie noch einmal zurück auf den Rücken, wenn sie im Bettchen aufsteht, und dann weiß sie, dass es definitiv gut ist und jetzt geschlafen wird. Und siehe da: es funktioniert! Dies hat auch den Nachtschlaf sehr verbessert. Mit einmal Stillen schläft sie nun ca. 11-12 Stunden durch, und bald werde ich ganz abstillen, wovon ich nun auch keine „Angst“ mehr habe, sondern nach Gefühl gehen werde, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Dankeschön:

Also noch einmal vielen Dank!! Nun kann ich die Abende wieder genießen!

Hallo Frau Niermann,

vielen Dank für das Telefonat und Ihre konkreten Tipps! Ich finde Ihre kompetente und empathische Haltung sehr aufbauend und angenehm! Unser Sohn ist übrigens vorher nach einer Schreistunde bei Papa recht problemlos in seinem Körbchen eingeschlafen. Ihnen einen schönen Tag und Grüße aus der Sonne!

Liebe Frau Niermann,

vielen Dank für die tolle Beratung! Nach dem Gespräch war mir endlich klar, dass sich unsere Tochter nicht irgendwann von alleine abstillen wird, sondern dass ich ihr zeigen muss, dass sie auch einschlafen kann, ohne dabei gestillt zu werden. Nach recht kurzer Zeit haben wir es wirklich geschafft! Das ist eine echte Befreiung nach über zwei Jahren Stillen. Jetzt, zwei Monate nach dem Termin, ist unsere Tochter auch bereit, sich auf ihr eigenes Kissen zu legen und nicht mehr auf meinem Bauch zu schlafen.

Erfolge und Herausforderungen:

Auch der Mittagsschlaf klappt wieder, allerdings alles nur noch in unserem Bett. Aber das haben wir gerne in Kauf genommen! Leider hat sich eine Sache noch nicht verändert. Sie schafft es weiterhin nur mit mir ins Bett zu gehen. Bei den tollen Fortschritten, die wir in nur zwei Monaten gemacht haben, bin ich mir aber sicher, dass es hierfür nur noch etwas Zeit braucht! 😊

Viele liebe Grüße: Julia H.

An alle Eltern mit unruhigen Nächten:

Eine Schlafberatung lohnt sich!! Nach nur EINER heftigen Nacht hat sich unsere Tochter umgestellt und auch zwei Rückfälle in der ersten Zeit haben wir gut überstanden! Durchschlafen bzw. einmal Schnuller geben anstatt sechsmal aufstehen und stillen. Hätte ich das nur früher gewusst. Vielen Dank, Sie haben unseren Familienfrieden gerettet.

Grüße: Stefanie, Mama von Lilly

Hallo liebe Frau Niermann,

zunächst einmal möchte ich mich ganz herzlich für Ihren Besuch und das Gespräch bedanken. Nicht nur das, WAS Sie gesagt haben, hat mir geholfen, sondern auch WIE!!! Jetzt weiß ich, dass ich doch nicht die schlechteste Mutter auf diesem Planeten bin 😊

Fortschritte:

Mit Vivian bin ich ganz fleißig am Arbeiten. Schritt 1 „Hand in den Mund“ ist nun Vergangenheit! Gleich am ersten Tag hat es geklappt. Ich habe Vivian erklärt, dass das mit der Hand im Mund nicht mehr geht.

Grüße: Carmen K.

Liebe Bianca,

das Gespräch mit Dir hat mir wieder sehr gut getan. Vielen Dank nochmal für's Zuhören und Beraten, du bist wirklich der Oberprofi!! Ich habe auf deinen Rat hin Kleini letzte Nacht auch um 1:00 Uhr laut grunzen, ächzen, kichern und Beine werfen lassen, ohne einzugreifen (war schwer, ich lag natürlich wach). Er ist tatsächlich wieder von alleine eingeschlafen und wollte erst um 3:00 Uhr wieder etwas trinken! Erfolg!

Ein Dankeschön:

Du hast uns geholfen, viel gelassener zu sein.

Hallo Bianca,

danke für Deine Hilfe, damit unsere Tochter (19 Monate) endlich lernen konnte, durchzuschlafen. Nach 3-4 „schwierigeren“ Nächten hat sie nun die Kurve bekommen und schläft tatsächlich durch. Und das mit nur minimalem Zutun von unserer Seite. Schön, dass es Dich und Dein Angebot gibt.

Grüße:

Diana

Liebe Frau Niermann!

Wie schon mein Mann Ihnen eben am Telefon berichtet hat, geht es uns allen nach Ihrem Besuch sehr viel besser. Ich selbst war sehr mit den Nerven am Ende, das Nicht-Durchschlafen unseres Sohnes hat uns sehr geschlaucht. Aber durch Ihre Tipps sind wir sehr weiter gekommen und uns allen geht es wieder gut. Wir haben alle wieder Kraft und das Leben macht einfach wieder Spaß. Wir möchten uns auf diesem Weg nochmal herzlich bei Ihnen bedanken. Es war absolut der richtige Weg, dass wir uns an Sie gewandt haben.

Dankeschön:

Vielen lieben Dank! Eine glückliche Familie

Liebe Frau Niermann,

Sie sind eine sensationelle Mischung aus strukturiertem Profi und einfühlsamer Herzlichkeit, dass man sich gar nicht von Ihnen trennen mag. Sie haben mir in den ersten Telefonaten und unserem persönlichen Termin – außer vielen umsetzbaren Tipps – auch emotional so sehr geholfen – ganz im Gegensatz zu meiner Nachsorge-Hebamme. Ich habe mich jede Minute in allerbesten Händen bei Ihnen gefühlt.

Empfehlung:

Ich kann Sie nur jedem frisch gebackenen Elternpaar (oder besser noch vor der Geburt!) aus vollstem Herzen weiterempfehlen und werde das natürlich auch tun. Es ist ein beruhigender Gedanke, dass wir uns jederzeit wieder an Sie wenden können. Ich bin überzeugt, Sie werden uns bei vielen neuen Erfahrungen und Problemen, die in den nächsten Wochen und Monaten ganz selbstverständlich auftauchen werden, weiterhelfen können.

Dankeschön:

DANKE! Nicole, Marcel und Julius

Liebe Frau Niermann,

auch wir möchten uns auf diesem Weg ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Sie haben uns die Augen bezüglich unserer kleinen Tochter geöffnet und unsere Vermutung, dass sie ein Schreikind ist, Gott sei Dank nicht bestätigt. Wir sind seit dem Tag, an dem Sie bei uns waren, wesentlich selbstsicherer im Umgang mit unserem Kind und auch sie ist seit dem Zeitpunkt deutlich ruhiger geworden.

Ein gutes Gefühl:

Es ist schön zu wissen, dass wir Sie jederzeit wieder kontaktieren können.

Grüße:

Liebe Frau Niermann,

auch wir möchten uns ganz herzlich für die sehr professionelle und kompetente Beratung bedanken. Ihre Vorgehensweise, sich nicht nur um ein bestimmtes „Anliegen“ zu kümmern, sondern die Situation ganzheitlich zu betrachten, hat uns beeindruckt und überzeugt. Ihre Tipps und Ratschläge sind sehr wertvoll und lassen sich auch in der Praxis umsetzen. Es ist ein gutes Gefühl, Sie in der Nähe zu haben, und Sie auch jederzeit bei Fragen anrufen zu können. Herzlichen Dank dafür.

Grüße: Mama und Papa von Sophie

Hallo Bianca,

nachdem ich am Rande der Verzweiflung war, was ich denn nun machen soll, damit ich das „Stillen“ in Griff bekomme bzw. es auch genießen kann, denn die ersten 2 Wochen waren sehr schmerzhaft und dem musste endlich Abhilfe geschaffen werden. Trotz mehrfacher Beratungen kamen wir nicht zum gewünschten Erfolg, bis ich schließlich was von einer „Babyflüsterin“ gehört habe. Schon das erste Telefonat mit Dir Bianca, war sehr hilfreich.

Veränderung:

Mit deiner professionellen und sehr verständnisvollen Art, hast Du mir und meinen zwei Männern gezeigt, dass man sich durchaus auf das „Stillen“ freuen kann und sich nicht immer die Augen voller Tränen füllen und zugleich die Fußnägel hochrollen müssen, wenn „Essenszeit“ war.

Dankeschön:

Auf diesem Weg möchte ich mich nochmal gaaaanz herzlich bei DIR bedanken, denn nur durch deine kompetente Unterstützung und all den vielen Ratschlägen hat sich unsere Gesamtsituation enorm verbessert und wir können uns voll und ganz auf das Wesentliche konzentrieren. Man hört ja immer wieder mal irgendwelche Tipps und Geschichten, wie man was machen sollte im Umgang mit seinem Baby, doch wenn Ihr wirklich einen sinnvollen und brauchbaren Tipp wollt, dann nehmt Kontakt mit der „Babyflüsterin Bianca“ auf!!

Grüße: DANKE sagen Maximilian, Roland und Danijela

Liebe Bianca,

auf diesem Wege noch mal vielen, vielen Dank für Deine tolle Beratung, Hilfe und alle Tipps, die ich von Dir bekommen habe und sicherlich noch bekommen werde! Seit Deiner Unterstützung schläft unser Kleiner viel, viel besser und das Leben mit Baby ist jetzt viel schöner und entspannter.

Vielen lieben Dank,

Liebe Bianca,

DANKE für beruhigende Worte und professionelle Tipps!! Es ist gut, zwischen Hebamme und Kinderarzt jemanden zu kennen, der sich auskennt UND Erfahrung hat!

Grüße: Maike und "Anhang"

Liebe Eltern!

Wenden Sie sich an Frau Niermann, ich war sehr zufrieden!! Nachdem ich mich vier Wochen lang daran versucht hatte, den Tagesrhythmus meines sechs Monate alten Sohnes umzustrukturieren (offenbar war der Kleine mit dem damaligen Rhythmus nicht mehr einverstanden), rief ich Frau Niermann an. Mit ihrem Besuch besserte sich unser Familienleben sofort. Ihre Beratung war höchst angenehm, da sie sich umfassend über unsere persönliche Situation informierte, unsere Wünsche genauso berücksichtigte wie die Bedürfnisse unseres Sohnes und schließlich konkrete Vorschläge zur Verbesserung machte. Die Umsetzung derselben ließen alle Schwierigkeiten verschwinden und schlagartig hatten wir wieder das allerliebste Kind der Welt. Es hat sich wirklich gelohnt.

Liebe Frau Niermann, vielen Dank!

Liebe Frau Niermann,

wir möchten uns nochmals ganz herzlich für Ihre gute Beratung bedanken. Sie haben uns geholfen, einen klareren Blick zu bekommen und noch mehr Verständnis für unser Kind zu entwickeln.

Vielen Dank und weiter so! Die Eltern von Fabian

Hallo,

unser kleiner Knirps hatte sehr große Anfangsschwierigkeiten mit dem Essen und Schlafen. Mit den Drei-Monats-Koliken wollten wir uns nicht zufriedengeben und haben die Dienste von Frau Niermann aufgesucht. Durch ihre nette und kompetente Beratung sind wir nun auf dem besten Wege und Mutter und Kind finden endlich mehr Ruhe und Gelassenheit.

Vielen Dank,

Liebe Frau Niermann,

auch an dieser Stelle noch einmal vielen Dank für die tolle Stillberatung! Joshua nimmt weiterhin gut zu und das ohne Zufüttern. Ich dachte wirklich schon, ich könnte nicht stillen und werde Sie auf jeden Fall weiter empfehlen.

Viele liebe Grüße,

Liebe Frau Niermann,

ich möchte mich nochmal ganz herzlich für die tolle und kompetente Beratung bedanken. Unser Gespräch hat mich wieder neuen Mut fassen lassen und es waren so viele wertvolle Tipps dabei, dass es schon erste Erfolge zu vermelden gibt: Das Stillen klappt besser und mein „high-need Baby“ hat schon zwei Tagesschlafchen in seiner Wiege geschafft!

Besten Dank!!! Liebe Grüße, Jessica

Liebe Frau Niermann,

vielen Dank für Ihre einfühlsame Unterstützung. Durch Ihren offenen Sachverstand und Ihr Feingefühl in unserem

Beratungsgespräch haben wir es geschafft, unsere Probleme mit unserem kleinen Jonas zu lösen. Ohne Ihren fachlichen Rat wäre dies bestimmt nicht möglich gewesen.

Danke für Ihre tolle Hilfe.

Die kompetente Beratung von Frau Niermann hat uns geholfen, die Probleme mit unserem kleinen Sohn Stück für Stück weitestgehend aufzulösen. Ich bin ihr dankbar für Rat und Unterstützung. Sie konnte zuhören und für alles schlüssige Erklärungen finden. Ihr fundiertes Wissen bezüglich der Entwicklung von Kindern gab so einigen Aufschluss über das Verhalten unseres Rackers.

Danke!

Als wir uns dazu entschieden haben, ein Schlafcoaching bei Bianca Niermann zu beginnen, wussten wir nicht mehr, wie wir unsere Situation verändern sollten.

Wir hatten vieles gelesen – keine der Lösungen hatte funktioniert. Ich habe unsere Tochter zu diesem Zeitpunkt noch zusätzlich zu den Mahlzeiten gestillt und nachts war sie gefühlt mit wenigen kurzen Pausen ständig an der Brust. Dies hat dazu geführt, dass ich mich mit unserer damals 10 Monate alten Tochter um 19 Uhr hingelegt habe und nicht mehr aufgestanden bin. Einen gemeinsamen Abend als Paar hatten wir damals nicht und der Schlafmangel war immens. Unser Ziel für das Schlafcoaching war es, dass unsere Tochter in ihrem eigenen Bett schläft (das neben unserem steht) und ich wieder aufstehen kann, nachdem sie eingeschlafen ist.

Was wir auf keinen Fall wollten:

Unsere kleine Maus schreien zu lassen oder sie sonst in irgendeiner Art und Weise mit „alten Methoden“ zur Resignation zu bringen.

Als wir dann begonnen haben, die Protokolle zu schreiben und Videos in Vorbereitung auf das Schlafcoaching aufzunehmen, waren wir gespannt und etwas skeptisch, wie es möglich sein soll, sich dadurch aus der Ferne ein vollständiges Bild zu machen und unsere Tochter und uns als Familie so zu verstehen, dass man erkennt, woran unsere Probleme liegen.

Nach dem ersten Gespräch mit Bianca Niermann war die Skepsis dann verschwunden. Wir lernten von ihr, dass wir mit kleinschrittigen Änderungen eine Routine etablieren können, die auf unseren Alltag zugeschnitten ist. Dass wir mit Ruhe und einem freundlichen Gesicht auch tagsüber Grenzen setzen können und auch müssen. Unsere Tochter lernte dadurch, sich selbst zu beruhigen und ohne Nuckeln einzuschlafen – erst noch in unserem und anschließend in ihrem eigenen Bett.

Ein Erfolg:

Unsere Tochter schläft mittlerweile sehr gern in ihrem Bett und freut sich, wenn unsere „Einschlafroutine“ beginnt. Durch das Schlafcoaching verstehen wir unsere Tochter besser, haben nun endlich wieder Abende für uns und sind auch insgesamt als Familie zusammengewachsen. Es ist nunmehr sogar so, dass ich mich in vielen Situationen mit unserer nunmehr 14 Monate alten Tochter frage, „was würde Frau Niermann sagen“, und es hilft jedes Mal.