

## Gefühls-Ampel für ruhige Abende: 15-Minuten Checkliste

Wenn Kinder abends laut, wild oder anhänglich werden, ist das oft kein Trotz, sondern ein voller Akku an Gefühlen. Diese Liste hilft beim sanften Herunterschalten.

**HuggleTales-Tipp:** In HuggleTales kannst du eine beruhigende Geschichte passend zum heutigen Gefühl wählen. Mit Voice-Cloning hört dein Kind deine vertraute Stimme, der Sleep Timer beendet die Geschichte automatisch.

### 1. Erst beobachten: Welche Farbe hat der Abend?

- |                                                                         |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rot: schreien, rennen, hauen, starke Tränen    | <input type="checkbox"/> Gelb: zappelig, albern, diskutiert viel |
| <input type="checkbox"/> Grün: ruhig, ansprechbar, braucht nur Struktur | <input type="checkbox"/> Hunger, Durst oder Toilette kurz prüfen |
| <input type="checkbox"/> Licht dimmen und Geräusche reduzieren          | <input type="checkbox"/> Eigene Stimme langsam und leise machen  |

#### Elternsatz

Ich sehe: dein Körper ist noch sehr schnell. Ich helfe dir beim Langsamerwerden.

### 2. 5 Minuten Co-Regulation statt Diskussion

- |                                                                      |                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10 tiefe Atemzüge gemeinsam zählen          | <input type="checkbox"/> Fester Kissen-Druck oder Decken-Burrito anbieten  |
| <input type="checkbox"/> Langsames Marschieren bis zur Badezimmertür | <input type="checkbox"/> Hände waschen: warmes Wasser als Stoppsignal      |
| <input type="checkbox"/> Ein Glas Wasser trinken lassen              | <input type="checkbox"/> Keine Warum-Fragen während starker Gefühle        |
| <input type="checkbox"/> Nur eine klare Anweisung pro Minute         | <input type="checkbox"/> Kurzer Körper-Scan: Füße, Bauch, Schultern locker |

### 3. Dann der feste Abend-Fahrplan

- |                                                                          |                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zähne putzen: gleicher Ort, gleiche Reihenfolge | <input type="checkbox"/> Pyjama: zwei Optionen anbieten, nicht zehn       |
| <input type="checkbox"/> Kuscheltier auswählen: maximal ein Begleiter    | <input type="checkbox"/> Ein Satz über den Tag: Das war heute schön       |
| <input type="checkbox"/> Eine kurze Geschichte oder HuggleTales starten  | <input type="checkbox"/> Sleep Timer oder klares Ende vorher ankündigen   |
| <input type="checkbox"/> Nach dem Licht: nur noch Flüstersprache         | <input type="checkbox"/> Morgen-Notiz: ein Wunsch für morgen aufschreiben |

#### Wichtig

Die Liste ist kein Test. Wenn nur drei Punkte klappen, ist der Abend trotzdem gewonnen.

Mehr ruhige Abendrituale: HuggleTales erstellt personalisierte Gute-Nacht-Geschichten für dein Kind, mit vertrauter Stimme, Kids Mode und Sleep Timer. Die erste Geschichte ist gratis. Für iOS & Android: [huggletales.com](https://huggletales.com)