

Angst im Dunkeln: 10-Minuten-Abendplan für Kinder

Wenn Schatten riesig werden und jedes Geräusch zählt: Diese Checkliste macht das Zimmer Schritt für Schritt wieder sicher.

HuggleTales-Tipp: Mit HuggleTales wird dein Kind selbst zur mutigen Hauptfigur: jeden Abend eine neue Geschichte, in der Nachtlicht, Kuscheltier und Kinderheld das Dunkel freundlich machen.

Vor dem Licht-Aus: Sicherheit sichtbar machen

- | | |
|--|---|
| ☐ Zimmer gemeinsam prüfen: Vorhang, Schrank, Bettkante | ☐ Nachtlicht festlegen: immer gleiche Farbe und Helligkeit |
| ☐ Kuscheltier-Wächter bekommt einen festen Platz | ☐ Wasser, Taschentuch und Lieblingsdecke liegen bereit |
| ☐ Ein Satz bleibt gleich: 'Du bist sicher, ich bin nah' | ☐ Tür-Regel klären: offen, Spalt oder zu |

Tipp Nicht lange diskutieren. Kurz prüfen, benennen, beruhigen – dann bleibt die Routine ruhig.

Mut-Ritual in 3 Minuten

- | | |
|--|---|
| ☐ 3 tiefe Atemzüge: einatmen wie riechen, ausatmen wie pusten | ☐ Kind nennt 1 mutige Sache vom Tag |
| ☐ Schatten-Spiel: ein Schatten bekommt einen lustigen Namen | ☐ Mut-Satz flüstern: 'Ich kann ruhig werden' |
| ☐ Eltern-Hand kurz auf Schulter oder Rücken | ☐ Letzte Frage nur einmal beantworten |

HuggleTales Erstelle eine kurze Mut-Geschichte mit dem Namen deines Kindes und denselben Abend-Helfern.

Wenn das Kind nochmal ruft

- | | |
|---|---|
| ☐ Leise reingehen, Licht nicht komplett anschalten | ☐ Den gleichen Satz wiederholen – keine neue Verhandlung |
| ☐ Kurz berühren, dann wieder gehen | ☐ Keine Monster-Suche als Spiel starten |
| ☐ Morgens Mut loben, nicht die Angst kritisieren | |

Nach 7 Tagen Markiere jeden ruhigen Abend. Kleine sichtbare Erfolge nehmen dem Dunkel Macht.

Wenn dir diese Checkliste hilft: schau dir **HuggleTales** an – die App für persönliche Gute-Nacht-Geschichten mit deiner eigenen Stimme. Die erste Geschichte ist gratis. Für iOS & Android.