

Die 7-Schritte-Bettzeit-Routine für Kinder 2-7 Jahre

Jeder Abend ein Kampf? Nimm dir 2 Wochen, passe die Schritte an – danach läuft es wie von selbst.

HuggleTales-Tipp: Wenn die letzte Geschichte zur Verzögerungs-Taktik wird: Voice-Cloning in 30 Sek. aufnehmen – danach liest deine Stimme jede HuggleTales-Geschichte vor. Sleep Timer stoppt automatisch nach 15 Min.

Die 7 Schritte (je 2-3 Min.)

- | | |
|--|---|
| ☐ Zähne putzen – gleiche Stelle, gleiches Lied | ☐ Gutenacht-Toilette (vorher, nicht nach dem Bett) |
| ☐ Pyjama anziehen – Kind selbst ziehen lassen | ☐ Kuscheltier bereitlegen (max. 1 Stück) |
| ☐ Bettdecke zurechtziehen – Kind darf mithelfen | ☐ Kurze, ruhige Aktivität (kein Toben!) |
| ☐ Licht aus / Nachtlicht an – Tür einen Spalt offen | |

Timing

Jeder Schritt hat eine feste Zeit. Gleiches Timing = weniger Quengeln.

Die 3 Fehler, die fast alle Eltern machen

- | | |
|--|--|
| ☐ Noch ein Buch oder 5 Minuten – das Quengeln belohnst du damit | ☐ Screens direkt vor dem Bett – Blaulicht stört Melatonin |
| ☐ Unterschiedliches Ritual an jedem Tag – das Kind weiß nie was kommt | |

Tipp

Sag 'Morgen gibt es zwei!' und bleib konsequent – nach 3-4 Tagen klappt es.

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.