Schlafcoaching

geborgen schlafen ★ liebevoll wachsen



Judith Klein

www.hebammenpraxis-windrose.de


Lasst sie schlafen,
denn wenn sie aufwachen,
werden sie Berge versetzen

Einleitung



In jedem kleinen Menschenkind liegt eine unermessliche Kraft - leise, verborgen und doch so machtvoll. Ihr Schlaf ist nicht nur Ruhe, sondern auch Wachstum, Heilung und ein stilles Reifen für all das, was vor ihnen liegt.

Ich freue mich sehr, dass ihr euch für mein Schlafcoaching interessiert. Auf den folgenden Seiten findet ihr alle Informationen, die ihr braucht, um euch ein Bild zu machen. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass die Nächte für euch alle erholsam werden. Es ist mir ein besonderes Anliegen, dass euer Kind in Geborgenheit schlafen darf und so liebevoll wachsen kann. Es würde mich sehr freuen, euch auf eurem Weg zu ruhigen, erholsamen Nächten begleiten zu dürfen.

Eure

Judith Klein


Es ist wenig so
bezaubernd
wie ein schlafendes Baby

Leistungen



Sprechstunde

Hier habt ihr die Möglichkeit, ganz individuell und persönlich Feedback zu euren Fragen rund um das Thema Schlaf zu erhalten. In einem vertrauensvollen Gespräch können wir gemeinsam auf eure Situation schauen und klären, was euch gerade bewegt.

Der Termin findet ganz bequem und flexibel per Videochat statt – so könnt ihr entspannt von zu Hause aus teilnehmen und euch voll und ganz auf das Gespräch einlassen.



Basis Paket

Ihr wünscht euch mehr Unterstützung?
In diesem Paket begleite ich euch besonders intensiv: Es umfasst eine ausführliche Auswertung eures einwöchigen Schlafprotokolls, eine detaillierte Schlafanalyse sowie ein persönliches, einfühlsames Analysegespräch von bis zu zwei Stunden.

Gemeinsam erarbeiten wir einen individuellen Schritt-für-Schritt-Plan, der sich ganz an euren Werten, Bedürfnissen und Wünschen orientiert – für mehr Klarheit, Sicherheit und entspannte Nächte.

Leistungen



Premiumpaket

Das Premiumpaket bietet euch zusätzlich zwei persönliche 1:1-Coaching-Termine und damit eine einfühlsame Begleitung bei der Umsetzung eures individuellen Schritt-für-Schritt-Plans.
Abgerundet wird das Paket durch ein abschließendes Gespräch sowie eine kontinuierliche Beratung per E-Mail oder WhatsApp während der gesamten Umsetzungsphase – so seid ihr jederzeit gut unterstützt und begleitet.



Prävention

Ihr könnt dieses Angebot bereits während der Schwangerschaft oder in den ersten drei Lebensmonaten eures Babys buchen – so könnt ihr möglichen Herausforderungen von Anfang an liebevoll vorbeugen.
Dabei lernt ihr, wie Babys schlafen und wie ihr euer Kind bindungs- und bedürfnisorientiert begleiten und unterstützen könnt. Wir sprechen über Müdigkeitszeichen, Babytränen, Beruhigungsstrategien, Routinen, Reize und vieles mehr.
Selbstverständlich gibt es auch genügend Raum für eure individuellen Fragen.

Ich bin

STARK

und gebe mein bestes

Preise

Sprechstunde
€79

- 45 minütiger Videocall
- individuelle Anregungen zur Schlafsituation
- umsetzbare Empfehlungen für eure Schlafsituation
- optional: vorherige Protokollauswertung über 1 Woche (zzgl. 49€)

Basis Paket
€290

- Protokollauswertungüber 1 Woche / individuelle Schlafanalyse
- ausführliches Analysegespräch bis zu 2h
- Erstellung individueller Schritt für Schritt Schlafplan nach euren Wünschen und Werten
- SOS-Notfallplan

Premiumpaket
€490

- zusätzlich zum Basispaket 2x 1:1 Coachingtermine bis zu 90min
- Abschlussgespräch bis zu 60min
- kontinuierliche Begleitung über E-Mail/WhatsAPP bis zum Abschlussgespräch
- auf Wunsch Achtsamkeitsübungen / Meditation zur Resilienz- und Ressourcenstärkung

Preise

Prävention
€135

- 90-minütiger Videocall oder Praxisbesuch
- Vermittlung von fundiertem Schlafwissen
- Empfehlungen für eine sichere Schlafumgebung
- Besprechung bindungsorientierter Beruhigungsstrategien
- Anregungen für schlaffördernde Routinen und Rituale
- Impulse zur Prävention von Schlafproblemen
- Raum für individuelle Fragen
- Freundinnen-Bonus (+90€) für einen Doppeltermin

Einzeltermine
€90

- für 60-minütige Coachings
- je angefangene Viertelstunde 22,50€
- Telefonate 49€ (inkl. beim Premiumpaket)

Heute erlaube ich mir ich selbst zu sein - ohne Perfektionismus

Liebe Eltern

EIN PAAR WORTE ...

Vielen Dank für euer Vertrauen. Mit diesem Brief möchte ich euch einige Vorabinformationen geben, damit ihr euch gut auf unser gemeinsames Gespräch vorbereiten könnt. Es ist mir sehr wichtig, dass ihr eure Gedanken und Antworten auf die folgenden Fragen vor unserem Termin mit mir teilt. Das hilft uns, die Vorbereitung so effektiv wie möglich zu gestalten, sodass wir schnell starten können und euer Kind liebevoll beim Ein- und Durchschlafen begleiten und unterstützen können.

Zu Beginn kenne ich euch, euer Kind und eure familiäre Situation noch nicht. Ich weiß nicht, wie ihr lebt, arbeitet, wie Schwangerschaft und Geburt für euch waren oder wie ihr die erste Zeit als Eltern erlebt habt. Ich kenne eure Wünsche, Werte und Ziele nicht. Darin seid und bleibt ihr die Experten, genauso wie für euer Kind. Dieser Punkt liegt mir ganz besonders am Herzen. IHR wisst am besten, was euer Kind braucht und was für euch richtig ist.

Meine Aufgabe ist es, durch einfühlsame Fragen, gezielte Techniken und Werkzeuge eure Situation zu verstehen. Gemeinsam wollen wir die Ursachen für eure Herausforderungen erkennen, Lösungen entwickeln und einen Weg finden, der genau zu euch passt. Ich bin da, um eure unbewussten Ressourcen zu aktivieren, neue Kraftquellen zu entdecken und euch zu zeigen, wie ihr auch in schwierigen Momenten wieder Energie und Zuversicht schöpfen könnt.

Im ersten Gespräch sprechen wir über viele Bereiche eures Lebens. Damit ich mich bestmöglich auf euch einstellen kann, bitte ich euch, die folgenden vier Fragen zu beantworten:

Bitte beantwortet mir folgende Fragen:

Eure Antworten helfen mir, ein klares Bild von eurer Situation zu bekommen und gemeinsam den besten Weg für euch zu entwickeln.

Was ist euer Ziel? Was möchtet ihr erreichen?



Was habt ihr schon alles getan, um euer Ziel zu erreichen oder euer Problem zu lösen? Was hat gut funktioniert, was weniger?



Was sagt euer Umfeld zu eurem Anliegen? (z.B. Kinderarzt, Hebammen, Freunde, Familie)



Gab es bereits positive Veränderungen, die euch bis zu unserem ersten Termin begegnet sind?

Ablauf



Protokoll-Phase

Wenn ihr euch für eines meiner Pakete entschieden habt, der unterschriebene Coachingvertrag bei mir eingegangen ist und die Rechnung beglichen wurde, sende ich euch einen Fragebogen sowie die Protokollvorlage per E-Mail zu. Bitte füllt die Protokolle über einen Zeitraum von 7 Tagen so ausführlich wie möglich aus, nur so können wir gemeinsam einen Schritt-für-Schritt-Plan entwickeln, der perfekt auf euch zugeschnitten ist.

Schlafanalyse

Die Protokolle könnt ihr mir per E-Mail zurücksenden. Ich werde sie auswerten und eine individuelle Schlafanalyse erstellen, die Bezug zu wissenschaftlichen Normwerten nimmt. Anschließend vereinbaren wir einen Termin für ein Analysegespräch, bei dem wir die Ergebnisse gemeinsam besprechen und ich euch bereits erste Tipps geben kann.

Schritt-für-Schritt Schlafplan

Anschließend erstelle ich für euch einen liebevoll gestalteten Schritt-für-Schritt-Schlafplan. Darin findet ihr eine detaillierte Anleitung für erholsame Nächte und viele wertvolle Tipps, die euch auf eurem Weg zu besserem Schlaf unterstützen. Damit ihr euch immer sicher fühlt, enthält der Plan auch einen Notfall-Plan, falls ihr einmal nicht weiterwisst.



Optional

Coachingtermine

Das Premiumpaket umfasst zusätzlich zum Analysegespräch zwei weitere persönliche 1:1-Coachingtermine, um euch Schritt für Schritt bei eurem Schlafplan zu begleiten. Das Coaching wird durch ein Abschlussgespräch abgerundet.

Es ist auch möglich, einzelne Coachingtermine bzw. Telefontermine unabhängig vom Premiumpaket zu buchen. So könnt ihr euch ganz flexibel Unterstützung holen, wann immer ihr sie braucht.

E-Mail/WhatsApp Betreuung

Während des Coachings habt ihr die Möglichkeit, mich jederzeit per E-Mail oder WhatsApp zu kontaktieren. Ich werde euch innerhalb von 24 Stunden eine Antwort schicken, damit ihr euch stets gut betreut und unterstützt fühlt.

Meditation & Achtsamkeit

Auf Wunsch leite ich euch gerne einzelne Übungen oder Meditationen an, um eure Ressourcen und eure Resilienz zu stärken. Damit könnt ihr euch noch besser entspannen, neue Kraft schöpfen und euren Alltag gelassener meistern.

Coachingvereinbarung

Ich freue mich sehr, euch auf eurem Weg begleiten zu dürfen. Bevor wir gemeinsam starten, möchte ich euch einige wichtige Hinweise geben, damit wir eine vertrauensvolle und klare Basis haben:

Kein medizinischer Rat

Bitte beachte, dass Coaching und Beratung keine medizinische Behandlung oder Therapie sind. Ich kann keine Heilversprechen geben oder garantieren, dass bestimmte Erfolge eintreten. Der Erfolg unseres gemeinsamen Weges hängt vor allem von eurer Bereitschaft und Umsetzung ab. Ihr habt jederzeit die volle Verantwortung und Entscheidungsfreiheit darüber, wie wir vorgehen oder ob wir eine Pause machen.

Eure Zustimmung und Verantwortung

Für den Ablauf unserer Sitzungen ist eure Zustimmung immer notwendig. Ihr seid die wichtigsten Personen in diesem Prozess und tragt die Verantwortung für eine gesunde Schlafumgebung, besonders im Hinblick auf euer Kind.

Gesundheit eures Kindes

Das Kind, um das es geht, wird regelmäßig vom Kinderarzt untersucht. Es liegen keine organischen Beschwerden vor, es ist gesund, befindet sich nicht in medizinischer Behandlung und ist auch nicht kürzlich geimpft. Das ist eine wichtige Grundlage für unsere Arbeit.

Kein Ersatz für med. Behandlung

Bitte denke daran, dass Coaching keine medizinische Behandlung ersetzt. Bei gesundheitlichen Bedenken solltet ihr immer einen Arzt oder Therapeuten konsultieren. Alle medizinischen Untersuchungen wurden bereits durchgeführt und keine Krankheiten wurden festgestellt.

Psychische Gesundheit

Es ist wichtig, dass bei den Eltern oder Bezugspersonen keine psychischen Erkrankungen vorliegen. Falls ihr einen Verdacht habt oder eine Diagnose besteht, informiert mich bitte vor unserem nächsten Treffen, damit wir gemeinsam gut darauf eingehen können.

Vertraulichkeit

Eure Privatsphäre ist mir sehr wichtig. Alles, was wir besprechen, bleibt vertraulich. Ich werde keine Informationen an Dritte weitergeben, ohne dass ihr vorher euer Einverständnis gebt. Falls ihr möchtet, dass Informationen an andere Fachleute weitergegeben werden, benötige ich eure schriftliche Zustimmung.

Absagen und Flexibilität

Wenn ihr einen Termin nicht wahrnehmen könnt, gebt mir bitte mindestens 24 Stunden vorher Bescheid. So können wir gemeinsam einen neuen Termin finden. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 24 Stunden vorher) bitte ich um Verständnis. dass eine Gebühr von 45 € anfällt. Bei Nichterscheinen muss ich leider die volle Gebühr 90 € berechnen, damit ich planbar bleibe.

Übernimmt die Krankenkasse die kosten

Da Schlafcoaching in der Regel keine Kassenleistung ist und die meisten Coaches nicht im kassenärztlichen System eingebunden sind, werden die Kosten meist nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bei privaten Krankenkassen lohnt es sich, nachzufragen.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit und bin für euch da. Wenn ihr Fragen habt oder etwas unklar ist, zögert bitte nicht, mich anzusprechen. Gemeinsam schaffen wir einen sicheren Raum für deine Entwicklung!

Coachingvertrag

zwischen

Judith Klein

Name des Coaches

Albgaustraße 14a

Straße / Hausnummer

76287 Rheinstetten

PLZ / Stadt

judith@hebammenpraxis-windrose.de
0160-97798208

E-Mail / Telefonnummer

und

Name des Klienten

Straße / Hausnummer

PLZ / Stadt

E-Mail / Telefonnummer

§ 1 Was wir gemeinsam tun

Ich biete euch Unterstützung im Bereich Babyschlaf an. Je nach Paket beinhaltet der Vertrag eine Protokoll-/ Ursachen -/und Schlafanalyse, einen ausgearbeiteten Schritt-für-Schritt Schlafplan sowie eine Begleitung bei der Umsetzung.

§ 2 Dauer und Termine

Unser gemeinsames Coaching beginnt am _____ . Die Termine werden individuell vereinbart. Änderungen sind natürlich jederzeit möglich - wir finden gemeinsam eine Lösung.

Coachingvertrag

§ 3 Honorar und Zahlungsweise

Die aktuellen Preise sind dieser Info-Broschüre bzw. der Homepage zu entnehmen und richten sich nach Betreuungswunsch und gebuchtem Paket. Die Bezahlung erfolgt vor Beginn der Protokollierungsphase per Überweisung oder bar.

§ 4 Datenschutz

Eure Daten werden nur im Rahmen unseres Coachings verwendet und gemäß der DSGVO geschützt. Wenn ihr möchtet, könnt ihr jederzeit Einblick in die Daten erhalten oder die Löschung beantragen.

§ 5 Beendigung des Coachings

Wenn ihr das Coaching beenden möchtet, könnt ihr das jederzeit mit einer Frist von 2 Wochen schriftlich tun. Ich freue mich, wenn wir gemeinsam einen guten Abschluss finden.

§ 6 Weitere Vereinbarungen

Änderungen dieses Vertrages sollten wir gemeinsam schriftlich festhalten. Sollte eine Regelung unwirksam sein, bleibt der Rest davon unberührt – wir finden immer eine gute Lösung.

Mit der Unterschrift des Coachingvertrags erkläre ich mich mit den Coachingvereinbarungen einverstanden

bitte ankreuzen

☐ Prävention ☐ Basispaket ☐ Premiumpaket

Ort, Datum: _____

Unterschrift Schlafcoach

Unterschrift Klient



jedes Nickerchen, das du dir schenkst

ist ein Akt der Fürsorge

Lasst uns starten

0160-97798208



gemeinsam zu erholsamen Nächten

www.hebammenpraxis-windrose.de
judith@hebammenpraxis-windrose.de