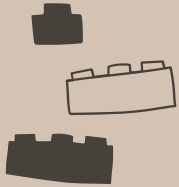


# ABENDROUTINE



## Gemeinsames Abendessen

Tipp: ca. 45 Minuten vor Bettzeit, um zu verdauen



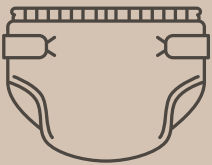
## 1:1 Bindungszeit

Tipp: Toben ist in Ordnung, solange danach ein ruhiges Spiel folgt



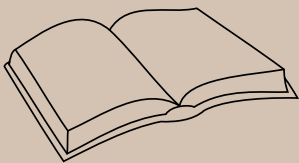
## Badezimmerzeit (Waschen, Zähneputzen)

Tipp: Zahnputzlied einbauen



## Windel/Töpfchen + Schlafanzug anziehen

Tipp: Immer am gleichen Ort – gerne diesen Schritt ins Schlafzimmer verlegen und bereits abdunkeln



## Einschlafritual

Zum Beispiel: Tag Revue passieren lassen, Gute Nacht Buch oder Lied



## Stillen/Flasche/Kuscheln

Tipp: Unmittelbar vor dem Schlafengehen oder Geschicht



## Schlafenszeit

Licht aus und Gute Nacht Kuss