

Kerstin Hödlmoser
Sigrun Eder
Nicole Schäufler

BAND 21 BILDER
SO WAS!

macht Kinder zu Experten
für sich selbst

ILVY SCHLÄFT GUT

Schlafen lernen
mit System

edition
Griedenburg





Hallo du!

Ich bin Ilvy. Obwohl Mama und Papa darauf achten, dass ich rechtzeitig ins Bett gehe, klappt das Einschlafen nicht immer.

Wenn mir viel durch den Kopf geht, drehe ich mich im Bett von einer Seite auf die andere. Manchmal träume ich auch etwas Seltsames. Mein Herz klopft dann wie wild und beruhigt sich erst wieder, wenn ich mich an Lotti kuschle.

Lotti ist mein weiches Schlafschaf und hilft mir, dass ich besser einschlafen kann. Reicht das Kuscheln mit Lotti nicht aus, brauche ich Mama oder Papa.



Vielleicht haben wir etwas gemeinsam? Lies meine Geschichte und finde es heraus. Die Mit-Mach-Seiten helfen dir, mehr über deinen Schlaf zu erfahren. Sie zeigen dir, wie du das Einschlafen und Durchschlafen gezielt verbessern kannst. Außerdem bekommst du gute Ideen, wie du nach einem doofen Traum recht einfach weiterschlafen kannst.

Am Ende des Buches wartet noch dein Schlafprotokoll auf dich. Damit kannst du deinen Schlaf drei Wochen lang beobachten.

Fang gleich an zu lesen und hol dir meine Tipps für gutes Schlafen und bessere Träume!

**Gute Nächte wünscht dir
Ilvy**

Zum Einschlafen kuschelt Ilvy am liebsten mit ihrem Schlafschaf Lotti. Lotti hat weißes Fell, lila Pfoten und lila Ohren. In ihren weichen Bauch kann man sogar eine kleine Wärmeflasche oder ein Kirschkernsäckchen packen. Das hilft, wenn Ilvy mal Bauchweh hat oder friert.

Lotti war ein Geschenk zu Ilvys drittem Geburtstag. Seither ist das Schäfchen immer für Ilvy da, wenn sie abends nur schwer einschlafen kann oder nachts schlecht geträumt hat.

Lotti gehört zum Einschlafen genauso dazu wie das Einschlaf-Ritual mit Mama und Papa. Nach dem Zähneputzen und dem Nachthemd-Anziehen darf sich Ilvy immer eine Gute-Nacht-Geschichte zum Vorlesen aussuchen. Zum Schluss bekommt sie einen Gute-Nacht-Kuss auf die Stirn, und nach dem Gute-Nacht-Sagen wird das Licht im Kinderzimmer ausgeschaltet.

Das ist der Moment, in dem sich Ilvy ganz eng an ihr Schlafschaf Lotti kuschelt und über die weichen Ohren streichelt. Denn obwohl das Licht im Flur an bleibt, ist es Ilvy auf einmal viel zu dunkel im Kinderzimmer.



Heute ist Ilvy ganz besonders aufgeregt. Morgen geht sie mit ihrer Tante Moni das erste Mal in die Kletterhalle! Das hat Ilvy noch nie gemacht. Sie freut sich zwar darauf, ist aber auch ein wenig nervös. „Hoffentlich traue ich mich zu klettern“, denkt sie sich.

Ilvy kuschelt sich an Lotti und streichelt ihre weichen Ohren. Im Bad nebenan putzt ihr Bruder Tobias seine Zähne.

Ilvy findet keine Ruhe. Sie wälzt sich hin und her. Am liebsten möchte sie aufstehen und zu ihrer Mama ins Wohnzimmer gehen. Doch Mama mag das nicht.

Also drückt Ilvy Lotti ganz fest an sich. Zu dumm! Immer wieder muss sie an den morgigen Ausflug denken, an die Kletterhalle und wie es dort wohl sein wird.

