

Der Abendroutine- Baukasten

2 Klapppläne · 24 Bildkarten · Eltern-Anleitung · ab ca. 3 Jahren

Zwei Klapppläne, 24 Bildkarten und eine klare Anleitung - für Abende, die nicht jeden Tag neu verhandelt werden.

DRUCKEN · SCHNEIDEN · FALTEN · LOSLEGEN

In fünf Minuten startklar

Der Plan soll Orientierung geben, nicht Leistung messen. Wählt gemeinsam fünf bis sieben Schritte - mehr braucht ein müdes Kind selten.

1

Passenden Plan wählen

Fertig ausgefüllt für den schnellen Start oder leer für eure eigene Reihenfolge.

2

In Originalgröße drucken

100 % oder „Tatsächliche Größe“ wählen, nie „An Seite anpassen“. Ideal sind 160-220 g/m².

3

Schneiden und falten

Durchgezogene Außenlinie schneiden, gestrichelte Linie falten. Zwischen den Klappen einschneiden.

4

Auf Kinderhöhe befestigen

Klebeband, Magnetstreifen oder Klettunkte, so, dass dein Kind selbst klappen kann.

DREI MÖGLICHKEITEN

Ohne Zubehör

Fertigplan ausschneiden, Klappen falten, auf Pappe kleben.

Wiederverwendbar

Leeren Plan laminieren und Karten mit Klettunkten befestigen.

Am Kühlschrank

Magnetfolie hinter Plan und Karten kleben. Klappen bleiben optional.

DER WICHTIGSTE SATZ

„Was kommt jetzt?“

Nicht erinnern, mahnen oder prüfen. Zeig auf den Plan und lass dein Kind den nächsten Schritt finden.

Meine Abendroutine

Name: _____

SCHNEIDEN

FALTEN

Karte/Illustration zeigt den Schritt · Klappe zeigt: geschafft

 Aufräumen 1	 Waschen 2	 Schlafanzug 3	 Toilette 4	 Zähne 5	 Vorlesen 6	 Licht aus 7
 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen	 GESCHAFFT hochklappen

FALZ

Meine eigene Abendroutine

Name: _____

SCHNEIDEN

FALTEN

Karte/Illustration zeigt den Schritt · Klappe zeigt: geschafft

KARTENFORMAT 33,9 × 50 MM

Karte hier befestigen 1	Karte hier befestigen 2	Karte hier befestigen 3	Karte hier befestigen 4	Karte hier befestigen 5	Karte hier befestigen 6	Karte hier befestigen 7
GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen	GESCHAFFT hochklappen

FALZ

Bildkarten für euren Abend

Exakt passend zum Falzplan: 33,9 × 50 mm. Beim Drucken 100 % wählen.



Abendessen



Tisch abräumen



Aufräumen



Baden



Waschen



Toilette



Hände waschen



Zähne putzen



Gesicht waschen



Haare kämmen



Eincremen



Schlafanzug



Kleidung legen



Tasche packen



Wasser trinken



Kuscheltier

Ruhe, Nähe und eigene Karten

Acht ruhige Abschlusskarten plus acht freie Karten - alle exakt 33,9 × 50 mm.



Damit der Plan wirklich hilft

Ein visueller Ablauf wirkt durch Vorhersehbarkeit - nicht durch Punkte, Preise oder Druck. Der Plan ist ein gemeinsames Gelände für müde Momente.

1

Kurz halten

Beginnt mit fünf Schritten. Weitere Karten kommen erst dazu, wenn der Ablauf leicht geworden ist.

„Heute machen wir die kurze Version.“

2

Wahl im Rahmen

Dein Kind darf die Reihenfolge von zwei Schritten wählen. Der Endpunkt bleibt gleich.

„Zähne oder Schlafanzug zuerst?“

3

Nähe vor Tempo

Müdigkeit sieht oft wie Widerstand aus. Weniger Worte und körperliche Nähe helfen mehr als Erklärungen.

„Du musst es nicht mögen. Ich helfe dir.“

4

Zehn Abende testen

Nicht nach zwei schwierigen Abenden wechseln. Beobachtet erst, welcher Startzeitpunkt und welche Schritte passen.

„Wir üben - es ist kein Test.“

DIE KURZE NOTFALL-ROUTINE

Zähne · Nähe · Bett

Für sehr späte, kranke oder komplett überforderte Abende.
Eine kurze Routine ist immer noch eine Routine.

WENN ES TROTZDEM JEDEN ABEND KIPPT

Startet 15-20 Minuten früher und prüft, ob Baden eher beruhigt oder aufdreht. Haltet das Einschlafritual ähnlich und begrenzt seine Länge freundlich. Wenn Schlafprobleme anhalten oder euch stark belasten, holt euch kinderärztliche oder fachliche Unterstützung.

UND WENN ES TROTZDEM ESKALIERT?

Beschreib Lena den Abend in zwei Sätzen („Zähneputzen, 4 Jahre, schreit jedes Mal“) und du bekommst in Sekunden einen Satz, den du jetzt sagen kannst.

[LENA FRAGEN](#)

Limbi · iOS und Android · kostenlos



SCANNEN

14 Abende beobachten - nicht bewerten

Ziel ist nicht eine perfekte Haken-Reihe. Sucht nach Mustern: Welche Startzeit, welche Länge und welche Schritte machen den Übergang leichter?

TIPP

Nur 1 Sache pro Woche ändern

Tag	Start	Licht aus	Übergang			Was hat geholfen / gestört?
1			leicht	mittel	schwer	
2			leicht	mittel	schwer	
3			leicht	mittel	schwer	
4			leicht	mittel	schwer	
5			leicht	mittel	schwer	
6			leicht	mittel	schwer	
7			leicht	mittel	schwer	
8			leicht	mittel	schwer	
9			leicht	mittel	schwer	
10			leicht	mittel	schwer	
11			leicht	mittel	schwer	
12			leicht	mittel	schwer	
13			leicht	mittel	schwer	
14			leicht	mittel	schwer	

Nach 14 Abenden:

Was behalten wir? _____

Was ändern wir? _____

KEIN MUSTER ERKENNBAR?

Lena in Limbi sortiert mit. Kostenlos.



Für die Abende, an denen der Plan nicht reicht.

Jeder Plan hat Abende, an denen er nicht hilft: Dein Kind schreit beim Zähneputzen, du bist selbst am Ende, und die schöne Reihenfolge an der Wand interessiert gerade niemanden. Für genau diese Abende gibt es Limbi.

„Mia will nicht ins Bett, schreit seit 20 Minuten. Ich kann nicht mehr.“

LENA

„Ich weiß, du bist noch nicht müde, Mia. Wir legen uns trotzdem hin - ich bleib da.“

LIMBI · KI-ELTERNCOACH · KOSTENLOS

Lena fragen, wenn der Plan nicht reicht

Du gibst die Situation ein, wie sie gerade ist. Lena, der KI-Elterncoach in Limbi, antwortet mit einem Satz für jetzt und dem nächsten kleinen Schritt. Kein Kurs, kein Konto, keine Kosten.

LIMBI KOSTENLOS HOLEN

iOS und Android · kein Konto



HANDY DRAUF, STORE ÖFFNET SICH

Lena ist eine KI und kein Ersatz für ärztliche, psychologische oder therapeutische Hilfe. Limbi wird von der Codana GmbH für betterparent.de entwickelt.