

WUNDERZEIT

VITAE WIEN

WOCHENRHYTHMUS-PLAN

Flexible Tagesanker für Mutter und Kind

WOFÜR DIESER PLAN DA IST

Du ordnest fixe Termine, flexible Tagesanker, Signale deines Kindes und deine eigene Grundversorgung.

Der Plan ist kein Stundenplan. Er soll Entscheidungen erleichtern und darf sich an Schlaf, Stillen/Füttern, Beikost, Krankheit und Entwicklung anpassen.

MENTALER AUFFANG-SATZ

Du musst nicht jede Stunde planen. Wenige verlässliche Anker dürfen euch genug Orientierung geben.

Passend zum Wunderzeit-Artikel „Rhythmus & Neubeginn: Tagesrhythmus für Mutter und Kind“

So nutzt du deinen Wochenrhythmus-Plan

Beobachte zuerst drei normale Tage oder beginne direkt mit dem, was du bereits weißt. Fülle nicht alles in einem Zug aus. Wähle am Ende höchstens drei Veränderungen für eine Testwoche.

SCHRITT	FOKUS	WAS DU TUST
1	Rhythmus-Check	Markiere, was euren Tag bereits trägt und wo du regelmäßig den Überblick verlierst.
2	Tagesanker	Wähle wiederkehrende Bereiche statt minutengenaue Uhrzeiten.
3	Wochenübersicht	Trage fixe Termine zuerst ein und ergänze flexible Zeitfenster.
4	Test & Plan B	Prüfe nach sieben Tagen, was entlastet und welche Minimalversion an schwierigen Tagen reicht.

WICHTIG

Dieser Plan ersetzt keine individuelle Schlaf-, Still-, Fütter- oder medizinische Beratung.

Sicherer Babyschlaf, medizinische Vorgaben und Hunger- sowie Sättigungssignale haben Vorrang vor jedem eingetragenen Zeitfenster.

1. Dein aktueller Rhythmus-Check

HIER FINDEST DU WIEDER HINEIN: Beginne nicht bei der Uhrzeit. Beginne bei wiederkehrenden Situationen, Signalen und den Punkten, an denen du selbst regelmäßig zu kurz kommst.

Markiere, was gerade zutrifft. Ein unruhiger Bereich ist kein Fehler - er zeigt nur, wo ein einfacher Anker hilfreich sein könnte.

PRÜFPUNKT	DEIN EINTRAG
Lebensphase	☐ Wochenbett ☐ Stillzeit ☐ frühe Babyzeit ☐ Beikost ☐ Familientisch
Schlaf	☐ stark wechselnd ☐ kurze Phasen ☐ längere Nachtphase ☐ mehrere Kinder mit verschiedenen Bedürfnissen
Nahrung Kind	☐ Stillen nach Bedarf ☐ Fläschchen ☐ kombiniert ☐ Beikost ☐ Familientisch
Muttersversorgung	☐ Trinken klappt ☐ Mahlzeiten fallen aus ☐ Medikamente/Präparate brauchen einen Anker ☐ Ruhe fehlt
Morgen	Was wiederholt sich meist? _____
Mittagsbereich	Was wiederholt sich meist? _____
Nachmittag	Was wiederholt sich meist? _____
Abend	Was wiederholt sich meist? _____
Fixe Termine	Welche Termine strukturieren die Woche bereits? _____
Unterbrechungen	Was verschiebt den Tag häufig? _____
Unterstützung & Engpass	Wer kann übernehmen - und wo brauchst du es am meisten? _____

2. Deine flexiblen Tagesanker

Wähle keine Idealzeiten. Notiere eine Reihenfolge, ein grobes Zeitfenster und ein Signal, das euch zeigt, ob der Anker heute früher oder später gebraucht wird.

1 · MORGENSTART

Wiederkehrende Reihenfolge: _____

Grobes Zeitfenster: _____

Signal meines Kindes: _____

Mein eigener Anker: _____

2 · NAHRUNG

Stillen/Füttern/Beikost orientiert sich an: _____

Ruhiges Zeitfenster für Beikost/Familiientisch: _____

Meine Mahlzeit oder mein Getränk wird gekoppelt an: _____

Was darf vorbereitet sein? _____

3 · BEWEGUNG & AUSSENZEIT

Kleinste Version: _____

Günstiges Zeitfenster: _____

Plan B bei Wetter, Müdigkeit oder Terminen: _____

Was tut auch mir dabei gut? _____

4 · RUHE & ABENDÜBERGANG

Frühestes Zeichen, dass Ruhe nötig ist: _____

Unsere wenigen Abendschritte: _____

Sicherer Schlafplatz wird vorbereitet durch: _____

Meine Unterstützung am Abend: _____

3. Dein Wochenrhythmus

HIER FINDEST DU WIEDER HINEIN: Trage zuerst nur fixe Termine ein. Ergänze danach höchstens drei flexible Anker. Freie Felder sind eingeplante Beweglichkeit - keine Lücken.

MONTAG

Fix: _____
 Morgen/Nahrung: _____
 Außenzeit/Ruhe: _____
 Abend/Unterstützung: _____

DIENSTAG

Fix: _____
 Morgen/Nahrung: _____
 Außenzeit/Ruhe: _____
 Abend/Unterstützung: _____

MITTWOCH

Fix: _____
 Morgen/Nahrung: _____
 Außenzeit/Ruhe: _____
 Abend/Unterstützung: _____

DONNERSTAG

Fix: _____
 Morgen/Nahrung: _____
 Außenzeit/Ruhe: _____
 Abend/Unterstützung: _____

FREITAG

Fix: _____
 Morgen/Nahrung: _____
 Außenzeit/Ruhe: _____
 Abend/Unterstützung: _____

SAMSTAG

Fix: _____
 Morgen/Nahrung: _____
 Außenzeit/Ruhe: _____
 Abend/Unterstützung: _____

SONNTAG

Fix: _____

Morgen/Nahrung: _____

Außenzeit/Ruhe: _____

Abend/Unterstützung: _____

MENTALER AUFFANG-SATZ

Du darfst mitten in der Woche etwas streichen. Ein Plan ist ein Werkzeug - kein Versprechen, das du einhalten musst.

4. Meine drei Veränderungen für die Testwoche

Wähle nur drei Punkte. Einer darf dein Kind betreffen, einer dich und einer die Organisation der Familie.

DIESEN ANKER TESTEN WIR

Woran merken wir, dass er hilft? _____

DIESEN MUTTERANKER MACHE ICH SICHTBAR

Wer oder was unterstützt ihn? _____

DIESE ERWARTUNG STREICHE ODER LOCKERE ICH

Was ist stattdessen ausreichend gut? _____

Mein Satz für Unterbrechungen

Wähle einen Satz, der dich zum nächsten hilfreichen Anker zurückführt, ohne dass du den vergangenen Teil des Tages nachholen musst.

„Der Tag muss nicht neu beginnen. Wir steigen beim nächsten hilfreichen Anker wieder ein.“

5. Plan B und Rückblick nach sieben Tagen

HIER FINDEST DU WIEDER HINEIN: Lege eine kleine Version für schwierige Tage fest und prüfe danach ehrlich, welche Elemente wirklich Orientierung gebracht haben.

UNSER MINIMUM-TAG

Versorgung: _____ Tageslicht/Bewegung: _____

Ruhe: _____ Abendübergang: _____

NACH EINER SCHLECHTEN NACHT

Was verschieben wir? _____ Was bleibt? _____

BEI KRANKHEIT ODER TERMINCHAOS

Was entfällt automatisch? _____

WAS HAT ENTSCHEIDUNGEN ERLEICHTERT?

WAS HAT NUR ZUSÄTZLICHEN DRUCK GEMACHT?

WAS BEHALTEN, VERSCHIEBEN ODER STREICHEN WIR?

Behalten: _____ Verschieben: _____ Streichen: _____

MENTALER AUFFANG-SATZ

Ein Rhythmus darf sich mit euch verändern. Anpassung ist kein Scheitern, sondern genau seine Aufgabe.

Quellen und fachliche Orientierung

- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: Babys und Kleinkinder - gesunder Schlaf & Schlafprobleme.
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: Ernährung von Säuglingen - Stillen, Beikost sowie Hunger- und Sättigungssignale.
- WHO: Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months; WHO/UNICEF: Responsive Feeding, 2023.

Stand der fachlichen Prüfung: 31.07.2026. Der Plan ersetzt keine medizinische oder individuelle Schlaf- und Fütterberatung.