— FÜR KITAS, MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG & FACHPERSONEN

Für Familien, bei denen die Tipps nicht mehr *reichen*.

Sie sehen jeden Tag, wie erschöpft manche Eltern sind. Ich begleite genau diese Familien: bindungsorientiert, ehrlich und so lange, bis es wirklich besser wird.



— WER ICH BIN

Ich weiss, wie sich 3 Uhr nachts *anfühlt*.

Ich bin Esti Kempa, Mutter von zwei Kindern und zertifizierter Sleep Coach für Babys und Kleinkinder, mit Sitz in Kriens. Heute begleite ich Familien in der Deutschschweiz, intensiv und über Wochen, durch Zweifel und Rückschritte hindurch.

Ich war selbst diese Mama.

— MEINE HALTUNG

Liebevoll und klar

Nähe und Sicherheit bleiben die Basis. Gleichzeitig führe ich Eltern mit einem klaren Plan durch die Umsetzung.

Ganzheitlich

Biologie, Gewohnheiten, Emotionen und das Nervensystem von Kind und Eltern.

Ehrlich

Keine 3-Nächte-Versprechen. Protest kann Teil eines liebevollen Prozesses sein.

— WAS MICH UNTERSCHEIDET

	Olivia sleeps	Klassisches Schlafcoaching	Altmodisches Schlaftraining
FOKUS	Das gesamte Familiensystem	Rhythmus, Routinen und Schlafpläne	Schnelles Verhaltenstraining und Durchschlafen
VORGEHEN	Schlafbiologie, Nervensystem, klare Führung, intensive Begleitung	Wachzeiten, Tagesstruktur, Schlafanalyse	Weinen ignorieren, starre Methoden, Distanz
ERGEBNIS	Nachhaltige Veränderung, mehr Sicherheit, ruhigere Nächte	Viele Familien stagnieren bei Rückschritten	Oft innerer Stress, Schuldgefühle

— ANGEBOTE FÜR EINRICHTUNGEN

Was ich für Ihre Einrichtung *mitbringe*.

Ausgeschlafene Kinder kommen ausgeglichener in die Kita. Das erleichtert Mittagsschlaf, Übergänge und den Betreuungsalltag.

ELTERNABEND · CA. 90 MIN.

Wie Babys und Kleinkinder schlafen

- Die vier Faktoren hinter gutem Schlaf
- Übermüdung erkennen
- Schlafregressionen einordnen
- Einschlafbegleitung mit Nähe

TEAM-INPUT · NACH ABSPRACHE

Schlaf in der Kita

- Mittagsschlaf altersgerecht gestalten
- Einschlafsituation und Rolle der Fachperson
- Elterngespräche wertschätzend führen

WEITEREMPFEHLEN · KOSTENLOS

Familien an mich verweisen

- Sie geben meinen Kontakt weiter
- Ich melde mich innert 2 Werktagen
- Kein Aufwand für Sie
- Ausgeglichenere Kinder und entspanntere Eltern machen auch Ihnen den Alltag leichter, gerade beim Mittagsschlaf.

Ich bin die Richtige, *wenn* …

- das Kind zwischen 0 und 5 Jahre alt ist
- es seit Wochen häufig aufwacht oder schwer einschläft
- die Eltern vieles probiert haben und erschöpft sind

Bitte zuerst *abklären*, wenn …

- medizinische Ursachen möglich sind (z. B. Atemaussetzer, Reflux, Schmerzen): Kinderarzt
- ein Elternteil in einer akuten psychischen Krise ist: Fachstelle

Ich arbeite nicht medizinisch und ersetze keine ärztliche oder therapeutische Abklärung.

— STIMMEN VON ELTERN

«Zu Beginn des Coachings kam unser Sohn nachts fast alle drei Stunden. … Er schläft ohne Flasche ein, braucht nachts keinen Schoppen mehr und schläft durch.»

MAMA EINES SOHNES

«Unsere Tochter hat ursprünglich immer bei uns im Bett geschlafen und ist bis zu 7x erwacht … schläft nun in ihrem eigenen Bett und schläft die ganze Nacht durch.»

ELTERN EINER TOCHTER

Ich bin die, die *bleibt*.

Für die Familien, die Sie zu mir schicken. Bis es wirklich besser wird.

esti@olivia-sleeps.com · olivia-sleeps.com/fachpersonen

HONORAR AUF ANFRAGE