

Meine Abendroutine

Schritt für Schritt bis ins Bett



Hallo! Ich bin Lumi.

Diese Checkliste hilft dir, jeden Abend gut ins Bett zu kommen.

Hake jeden Schritt ab, wenn du fertig bist. Du schaffst das!

1



Aufräumen

Spielzeug, Kleidung und Sachen an ihren Platz legen.

☐

2



Abendessen & Trinken

Wenn du noch Hunger oder Durst hast, jetzt sagen.

☐

3



Waschen / Duschen / Baden

Gesicht, Hände und Zähne – oder duschen, wenn du magst.

☐

4



Zähne putzen

Oben, unten, innen, außen – 2 Minuten lang.

☐

5



Schlafanzug anziehen

Bequeme Kleidung fürs Schlafen aussuchen und anziehen.

☐

6



Bildschirm aus

Handy, Tablet, TV – alles ausschalten oder weglegen.

☐

7



Ruhige Zeit

Buch lesen, ruhig spielen oder Musik hören – kein Stress.

☐

8



Ins Bett legen

Liebblingsdecke, Kuscheltier – alles bereit machen.

☐

9

**Augen zumachen**

Tief ein- und ausatmen. Gute Nacht!

**Meine Stern-Woche**

Male einen Stern aus, wenn du alle Schritte geschafft hast!



Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So

Tipps für Eltern

- Gleiche Reihenfolge jeden Abend – das gibt Sicherheit.
- Reizarme Umgebung: gedimmtes Licht, leise Musik oder Stille.
- Bildschirmzeit mindestens 1 Stunde vor dem Schlafen beenden.
- Wenn ein Schritt schwerfällt: in noch kleinere Teilschritte aufteilen.
- Belohnung nicht nur für perfekte Abende – jeder geschaffte Schritt zählt!

Diese Checkliste darf ausgedruckt und kostenlos genutzt werden. Weitere Tipps und Materialien: autismus-ratgeber.de/autismus-schlaf/