

# Checkliste Krippen Eingewöhnung

E-Book



ALLTAGSWUNDER  
FAMILIE  
*Elterncoaching & Beratung*

# Schön, dass du da bist!

Hallo Du,

du kannst es dir gar nicht vorstellen, wie ich mich freue, dass du gerade diese Zeilen liest.



Ich bin Ildikó, Elterncoach, Erziehungsberaterin und Erzieherin und zeige dir worauf du bei der Krippeneingewöhnung deines Kindes besonders achten sollst.

Gemeinsam machen wir die Eingewöhnung zu einem besonderen und unvergesslichen Ereignis!

Nachdem du diese Checkliste gelesen hast, wirst du einen Überblick haben, was du als Mama/Papa tun kannst deinem Kind und euch die Eingewöhnung so schön wie möglich zu machen.

Für weitere Tipps und Impulse komm in meine Community auf Instagram!



# *Los geht's!*

In diesem E-Book möchte ich dir einen kurzen Überblick über einige wichtigen Aspekte der Krippeneingewöhnung geben.

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig, meine praktischen Erfahrungen, und individuelle Sichtweise prägen die folgenden Seiten.

Da ich weiß, wie wertvoll deine Zeit ist, habe versucht die Checkliste kurz zu halten ohne ausführliche Erklärungen.

Ich habe die Punkte aufgelistet, die MEINER Meinung nach bedeutend sind.

Falls bei dir nach dem Lesen noch Fragen auftreten, kannst du die mir entweder per E-mail oder auf Instagram in DM stellen.

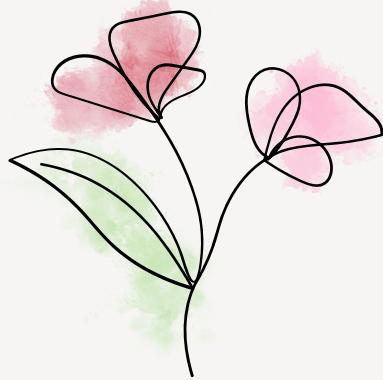
Ich freue mich auch auf Ergänzungen deinerseits!



**ALLTAGSWUNDER**  
**FAMILIE**  
*Elterncoaching & Beratung*

*„Kinder brauchen Wurzeln und Flügel.  
Wurzeln, um zu wissen, wo sie herkommen  
und Flügel, um die Welt zu erkunden.“*

Goethe



### Die Krippenzeit:

ist ein neuer Lebensabschnitt sowohl für das Kind als auch für die Eltern. Das Kind muss sich an eine ganz neue Situation gewöhnen. Alles ist neu: die Bezugspersonen, die Räumlichkeiten, die Spielkameraden, der Tagesablauf. Die Eltern stehen auch vor neuen Herausforderungen: der Spagat zwischen Arbeit und Familie muss gemeistert werden, die Veränderungen im Verhalten ihres Kindes bedeuten Veränderungen in der ganzen Familie.

## Vorteile einer guten Eingewöhnung für das Kind:

- Wenn die erste Eingewöhnung gut verläuft, wirkt sich das auch auf spätere Übergänge positiv aus.
- Das Selbstbewusstsein des Kindes wird gestärkt.
- Es wird widerstandsfähiger bei der Bewältigung von schwierigen Situationen.
- Das Kind fühlt sich in der Kita wohl und ist in der Regel seltener krank.

## Vorteile einer guten Eingewöhnung für die Eltern:

- Sie können beruhigt ihrer Arbeit nachgehen, da ihr Kind sich in der Kita wohl fühlt.
- Die Eltern sind entspannter und gelassener im Umgang mit ihrem Kind, die Zufriedenheit in der Familie steigt.

## To Do's vor der Eingewöhnung:

- Bereite dein Kind je nach Alter mit Gesprächen oder Bilderbücher auf die Kita vor. Dabei spielt natürlich das Alter und der Entwicklungsstand des Kindes eine entscheidende Rolle.  
Bei ganz kleinen Kindern (da Krippen oft schon von Kindern im Alter von paar Wochen besucht werden) macht das nicht so viel Sinn.
- Achte darauf, dass möglichst keine anderen wichtigen Ereignisse (z.B. Umzug, Geburt eines Geschwisterkindes) in diesem Zeitraum stattfinden. Achtung! Manchmal passiert das trotzdem, weil das Leben eben nicht immer unseren Plänen folgt. Stresse dich nicht!  
Ihr werdet das trotzdem rocken!
- Mache es für dein Kind möglich schon vor der Eingewöhnung bei Oma/Opa/Tante/ Onkel/Freundin erste Erfahrungen ohne dich zu machen. Erste Trennungserfahrungen sind hilfreich.
- Nimm dein Kind zur ersten Kita Besichtigung mit, wenn es möglich ist. Spätestens aber zum Erstgespräch.
- Überprüfe deine Haltung: hast du schlechtes Gewissen, weil du dein Kind ab gibst? Fällt es dir schwer loszulassen? Achtung: deine Haltung ist sehr wichtig und wirkt sich auf die gesamte Eingewöhnung aus. Je lockerer und entspannter du bist, umso leichter wird es für dein Kind sich in der Krippe ohne dich wohl zu fühlen.  
Denk dran: Kinder haben sehr empfindliche „Antennen“, sie spüren deine Unsicherheit.

- Werdet einig, wer die Eingewöhnung macht. Mama oder doch lieber Papa? Manchmal ist das auch hilfreich, wenn Oma oder Opa einspringen können. Findet eure individuelle Lösung. Sinnvoll ist es, wenn am Anfang immer die gleiche Person das Kind in der Eingewöhnung begleitet.
- Plant genügend Zeit für die Eingewöhnung ein, am besten mindestens **6 Wochen**. So kommt ihr nicht in Stress, wenn die Eingewöhnung langsamer läuft oder euer Kind zwischendurch krank wird. Ohne Zeitdruck könnt ihr die Eingewöhnungszeit viel gelassener meistern.
- Plant euren Urlaub möglichst nicht direkt nach der Eingewöhnung. Eine längere Pause könnte für den Erfolg der Eingewöhnung hinderlich sein.  
Achtung: manchmal geht es aber nicht anders, weil es die Rahmenbedingungen nicht zulassen. Denkt dran: eure Einstellung ist wichtig und wie ihr euer Kind dabei begleitet.  
Eine Kita-Pause kann sich unter Umständen auch positiv auswirken.
- Sprecht eure Sorgen, Ängste im Bezug auf die Eingewöhnung in dem ersten Gespräch mit der Erzieherin an. Seid offen und ehrlich!  
Alle Gefühle und Bedenken haben ihre Berechtigung.

## To Do's während der Eingewöhnung:

- Werde in der Eingewöhnung immer passiver, zieh dich zurück, damit die Erzieherin mit deinem Kind in Kontakt treten kann.
- Überleg dir ein kurzes Verabschiedungsritual und halte dich daran.  
Bitte, niemals rausschleichen ohne bewusst Tschüss zu sagen!  
Sei stark und übe dich im Loslassen!
- Gib deinem Kind ein Kuscheltier/ Schnuller/Schnuffeltuch mit, um die Trennung zu erleichtern.
- Halte dich an die Vereinbarungen und Absprachen mit den Fachkräften. Wenn ihr 10:00 Uhr ausgemacht habt, dann bist du um 10:00 Uhr da! Absprachen sind in der Zusammenarbeit so wichtig.
- Sprich deine Unsicherheiten, Fragen offen an.  
Wenn du nichts sagst, wird sich nichts ändern!
- Sei immer erreichbar, falls du gebraucht wirst!
- Versuche euren Alltag nach der Kita ruhiger zu gestalten um dein Kind nicht zu überfordern.  
Kleine Kinder brauchen oft mehr Ruhe und Nähe in dieser Zeit.
- Habe Verständnis für dein Kind, falls es sich schwer tut. Es muss die Eingewöhnung nicht in 2 Wochen geschafft haben, weil das bei der großen Schwester so der Fall war.

- Schaffe für DICH Möglichkeiten aufzutanken, um Kraft und gute Nerven für die Begleitung deines Kindes zu haben.  
Denke dran: bei der Eingewöhnung geht es auch um dich ;)

# Wichtig!

- Macht euch keinen Druck!
- Vergleicht euch nicht mit anderen!
- Vergleicht euer Kind nicht mit anderen!
- Es gibt kein Rezept, das für alle geeignet ist!
- Dein Kind hat sein eigenes Tempo!!
- Du hast deine eigenen Ängste und Zweifel! Und das ist gut so!
- Auch wenn dein Kind bestimmte Dinge noch nicht kann, wird es lernen!
- All das darf sein! All das ist OK!



ALLTAGSWUNDER

FAMILIE

*Elterncoaching & Beratung*

# Wie geht es weiter?

Dein Kind kommt bald in die Krippe?  
Du brauchst jemanden, mit dem du all deine Fragen,  
Sorgen und Bedenken besprechen könntest?

Außerdem möchtest du mehr Leichtigkeit und Freude in  
deinem Familienalltag erfahren?  
Dann melde dich zu einem kostenlosen  
Erstgespräch!



Ich freue mich auf dich!

Lass uns den Alltag WUNDERvoll machen!

Fühl dich gedrückt!

Ildikó



ALLTAGSWUNDER  
FAMILIE  
*Elterncoaching & Beratung*