



Nicola Hengels-Stitou ist Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin und Coach für Familien, Babys und Kleinkinder. Als Gründerin von „In Liebe Begleiten“ und Mutter von drei Kindern begleitet sie Familien bindungsorientiert, empathisch und mit Fachwissen durch herausfordernde Zeiten. Auf Instagram (@inliebebegleiten) folgen ihr rund 300.000 Menschen.
www.inliebebegleiten.de

Gareth Ryans ist ein nordirischer Illustrator. 1977 in Downpatrick geboren, studierte er Bildende und Angewandte Kunst sowie Mediengestaltung in Belfast und Donegal. Im Laufe der Jahre lebte er in unterschiedlichen europäischen Städten, unter anderem in Istanbul und Helsinki. Mittlerweile ist Gareth Ryans mit seiner Familie in Hamburg zu Hause. Neben seinem Job als Kinderbuch-Illustrator war er auch über mehrere Jahre als Erzieher tätig.

Mehr über unsere Bücher, Autor:innen und Illustrator:innen auf: www.thienemann.de

Hengels-Stitou, Nicola / Ryans, Gareth:
Ich bin noch gar nicht müde! Mit Schlaftipps für kleine Nachteulen
ISBN 978 3 522 30761 1

Text: Nicola Hengels-Stitou • Gesamtausstattung: Gareth Ryans
Einbandtypografie: Doris Grüniger, Buch und Grafik, Zürich • Innentypografie: Julia Astrup, Wees
Reproduktion: HKS-Artmedia GmbH, Ostfildern • Druck und Bindung: Livonia Print, Riga

©

2026 Gabriel
in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH, Blumenstraße 36, 70182 Stuttgart
Bei Fragen zum Produkt: service@thienemann.de
1. Auflage 2026
Printed in Latvia. Alle Rechte vorbehalten.
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor.



Nicola Hengels-Stitou
Gareth Ryans

ICH BIN NOCH GAR NICHT MÜDE!

Mit Schlaftipps
für kleine Nachteulen



Gabriel

Das ist Mika.



Er geht schon in den Kindergarten und
hat eine kleine Schwester namens Leni.
Mika sagt, sie ist noch ein Baby, denn
Mama stillt sie noch am Abend.

Wenn es Zeit fürs Bett ist, hat Mika oft noch ganz schön viele Gedanken im Kopf.
Deshalb ist das Schlafengehen für ihn gerade gar nicht so leicht!

Manchmal will Mika lieber noch länger spielen, anstatt zu schlafen.
Oder er will lieber Mama statt Papa bei sich haben.
Oder es ist ihm zu dunkel.
Oder er muss noch mal was trinken.
Oder ... oder ... oder ...

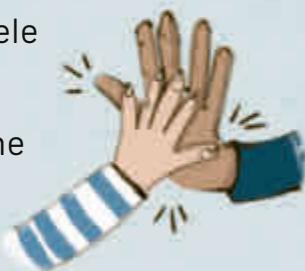
Kennt ihr das auch? Dann seid ihr hier genau richtig!

Dieses Buch kann euch helfen, dass das Einschlafen wieder zu einer Zeit der Nähe wird. Ganz ohne Streit und Stress.

Lest die Geschichte gemeinsam. Vielleicht erkennt ihr euch ja darin wieder?



Probiert aus, was euch in der Einschlafbegleitung hilft. Im Buch gibt es viele Ideen für ruhige Abende und schöne Einschlafrituale.



Sprecht darüber. Ihr findet auf jeder Seite Fragen zum Nachdenken oder zum gemeinsamen Erzählen.

Für euch Eltern gibt es außerdem auf jeder Seite hilfreiche Tipps.



Spürt gemeinsam nach. Wie fühlt sich Mika und wie fühlt ihr euch? Sprecht über diese Gefühle.



Wie sieht bei euch der Abend aus?
Wer bringt dich ins Bett?

„Mika, es ist Zeit fürs Bett“, sagt Mama.

Aber Mika ist mittendrin in seinem Spiel. Der Turm ist noch nicht fertig!

Und der Dino muss auch noch gerettet werden!

„Ich bin noch gar nicht müde!“, ruft Mika, springt auf und rennt mit seinem Dino weg.

Mama seufzt leise. Sie weiß schon: Das wird wieder ein längerer Abend ...



Mika springt auf das Sofa, lässt den Dino fliegen, brummt wie ein Bagger und flüstert ihm geheime Befehle zu. Alles muss noch fertig gespielt werden. Jetzt aufhören? Das geht doch nicht!

„Nur noch ganz kurz“, bittet Mika Mama.

„Mika, gleich muss ich Leni ins Bett bringen, sie ist schon ganz müde.“

„Aber ich wollte doch noch Feuerwehr spielen!“, ruft Mika und galoppiert

„Tatütata“ rufend mit seinem Dino durchs Zimmer.

Mama legt ihre Hand sanft auf seine Schulter und sagt: „Ich weiß, du bist noch ganz drin im Spiel. Aber jetzt ist wirklich Schlafenszeit. Vielleicht kann der Dino dich ja mit ins Bett begleiten?“



Welches Spiel magst du abends besonders gern?

Gibt es etwas Schönes, worauf du dich im Bett freust?

Für euch Eltern:

Der Übergang vom aufregenden Tag zum Abend ist für viele Kinder schwierig. Sanfte Übergänge helfen, zur Ruhe zu kommen und sich emotional auf das Schlafengehen einzustellen. Ein klares Abendritual gibt Orientierung. Toben darf auch sein, wenn es vom Kind ausgeht.



„Heute bringt dich Papa ins Bett, okay?“, sagt Mama.
Sie ist gerade dabei, Leni bettfertig zu machen.
Mika starrt sie entgeistert an. „Du machst das doch immer!“
„Ich weiß“, flüstert Mama. „Aber Leni braucht mich gerade.“
Mika schnaubt. „Ich brauch dich aber auch!“
Seine Unterlippe bebt ein bisschen. Er zieht sich seine Kuscheldecke über den Kopf. „Dann will ich heute gar nicht ins Bett!“, muffelt er von unten.





Papa kommt ins Zimmer.

„Komm, Mika, ich lese dir was vor“,

sagt er und hält Mikas Lieblingsbuch hoch.

Doch Mika verschränkt mit wütendem Gesicht seine Arme vor der Brust. „Du liest nicht so gut wie Mama!“, schimpft er laut.

Papa lächelt. „Ich weiß, sie macht das toll und du magst das so gerne. Aber ich gebe mir auch ganz viel Mühe für dich, okay?“

Mika stampft wütend davon. „Ich will Mama!“

„Ich verstehe dich“, sagt Papa leise. „Vielleicht bestimmst du heute einfach, welches Buch wir lesen?“



Was machen Mama oder Papa besonders gut, wenn sie dich ins Bett bringen?

Gibt es etwas Schönes, das Mama und Papa ganz unterschiedlich machen?

Für euch Eltern:

Kinder dürfen Vorlieben haben. Wenn sie eine feste Bindungsperson bevorzugen, ist das keine Ablehnung, sondern Ausdruck ihrer Bindungserfahrungen. Sanfte Übergänge und Rituale mit dem anderen Elternteil können neue Verbindungen aufbauen. Papa oder Mama könnten ein eigenes Einschlafritual einführen, das nur sie mit dem Kind machen.