

Pressemitteilung zur Neuerscheinung

08.07.2026

Wenn die Einschlafbegleitung zur letzten Herausforderung des Tages wird

Einschlafbuch „Das kleine Schaf findet den Schlaf“ stößt auf positive Resonanz

Der Familienabend ist für viele Eltern kein stiller Ausklang, sondern oft die letzte Herausforderung des Tages: Kinder verarbeiten Erlebnisse, Eltern tragen ihre innere To-do-Liste mit ins Kinderzimmer. Stress kann sich bei Kindern unter anderem in Schlafstörungen äußern, wie das österreichische Gesundheitsportal informiert. Genau an diesem sensiblen Übergang vom Tag in die Nacht setzt das Kinderbuch „**Das kleine Schaf findet den Schlaf**“ von Eva Juratovac an.

Das im elforia Verlag erschienene Vorlesebuch begleitet Kinder ab ca. 3 Jahren sanft beim Zur-Ruhe-Kommen und verbindet eine klassische Gute-Nacht-Geschichte mit Elementen aus Mentaltraining, Meditation und kindgerechter Entspannung. Im Mittelpunkt steht ein kleines Schaf, das den Schlaf sucht und dabei Ruhe, Geborgenheit und Vertrauen entdeckt.

Bereits kurz nach Erscheinen zeigt sich eine positive Resonanz: Das Buch wurde bei einer Lesung in der Thalia-Filiale Vio Plaza in Wien-Meidling vorgestellt und stieß dort auf großes Interesse bei Familien. Auch im direkten Austausch mit Eltern zeigt sich, wie aktuell das Thema Einschlafen, Abendroutine und Mental Load im Familienalltag ist.

Autorin Eva Juratovac ist Psychologische Beraterin, (Kinder-)Mentaltrainerin, Mutter und Gründerin von **Selbstwertvoll**, einem Beratungsangebot für Mütter und Frauen. Ihre Erfahrung mit Familien, Selbstregulation und emotionaler Sicherheit fließt in das Buch ein. Das Buch soll Eltern keinen zusätzlichen Druck machen, sondern einen einfachen, liebevollen Rahmen für ein gemeinsames Abendritual schaffen.

Die warmen Illustrationen von Olha Andrus schaffen eine traumhafte Atmosphäre. Ergänzende Audioinhalte und Malvorlagen über QR-Codes machen das Buch zu einem vielseitigen Begleiter für den Abend zu Hause und unterwegs im Urlaub.

„**Das kleine Schaf findet den Schlaf**“ ist im elforia Verlag erschienen und im Buchhandel erhältlich.

Bibliografische Angaben:

Eva Juratovac / Olha Andrus

Das kleine Schaf findet den Schlaf

Einschlafrituale für dein Kind und dich

Hardcover, 32 Seiten, 20 × 20 cm

ISBN: 978-3-903626-02-7

Preis: € 15,00

elforia Verlag

Kontakt für Rückfragen: Julia Georgescu, office@elforia.at, +43 660 673 11 55