

- 6 **Vorwort**
- 7 **Einleitung**
- 13 **Grundlagen für einen besseren Schlaf**
- 14 **Alles über Kleinkinder, Vorschulkinder und ihren Schlaf**
- 27 **Entwickeln Sie Ihren Schlafplan**
- 31 **Sie brauchen Geduld, Zuversicht und Ausdauer – und natürlich Humor**
- 39 **Acht Schlaf Tipps für jedes Kind**
- 40 **Tipp 1: Immer die gleiche Aufwach- und Schlafenszeit**
- 44 **Tipp 2: Ein regelmäßiger Mittagsschlaf**
- 47 **Tipp 3: Drehen Sie an der biologischen Uhr**
- 50 **Tipp 4: Entwickeln Sie ein passendes Gute-Nacht-Programm**
- 53 **Tipp 5: Eine gemütliche Schlafumgebung**
- 59 **Tipp 6: Die richtige Ernährung für einen guten Schlaf**
- 62 **Tipp 7: Gesundheit und Fitness**
- 65 **Tipp 8: Richtig entspannen und einschlafen**
- 75 **Spezielle Lösungen für Ihre Familie**
- 76 **Kämpfe am Abend:
»Ich will nicht ins Bett!«**
- 85 **Allein schlafen klappt nicht:
»Mama, bleib hier!«**
- 95 **Er schläft nicht durch – wie lange noch?**
- 108 **Der frühe Vogel ... – Hilfen für Frühaufsteher**
- 113 **Nächtliches Zähneknirschen**
- 115 **Alpträume und Nachtschreck**
- 121 **Nächtliche Besucher – unterwegs ins Elternbett**

- 129 **Nächtliche Ängste –
von Monstern und anderen Gestalten**
- 137 **Probleme beim Mittagsschlaf –
»Ich will nicht schlafen!«**
- 145 **Wer hat an der Uhr gedreht? Probleme
mit der Zeitumstellung**
- 148 **Er macht nachts noch ins Bett**
- 150 **Schlafwandeln und Schlafsprechen**
- 154 **Vom Familienbett ins eigene Bett**
- 163 **Trennungsangst**
- 166 **Zwei auf einen Streich –
Zwillinge zum Schlafen bringen**
- 169 **Schnarchen**
- 171 **Rückschläge**
- 173 **Anpassungen an Veränderungen**
- 181 **Wenn der Schlafplan nicht funktioniert:
Analysieren Sie die Probleme und
identifizieren Sie Schlafstörungen**
- 188 **Danksagungen**
- 189 **Hilfreiche Seiten im Internet**
- 189 **Register**