

INHALTSVERZEICHNIS ELTERN- UND FACHKRÄFTETEIL

1. Was sind Albträume?	69
2. Albträume bei Kindern erkennen	71
3. Wie häufig sind Albträume?	75
4. Ab wann sind Albträume bedenklich?	77
5. Vier Schritte, wie Erwachsene Kindern nach Albträumen helfen können	79
6. Der Sinn von Albträumen	81
7. Floras Fuchstrick: Imagery-Rehearsal-Therapy (Albtraumtherapie)	85
8. Henrys Froschtrick: Das Albtraum-Abwehr Spray	93
9. Willis Wildschweintrick: Schlafhygiene	96
10. Emils Rabentrück: Entspannung	103
Literaturverzeichnis	106
Die Autorin und der Autor	110
Danksagung	111