

INHALTSVERZEICHNIS ELTERN- UND FACHKRÄFTE TEIL

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