

Inhalt

Zu diesem Buch	5
-----------------------------	----------

Sitzung 1: Einführung und Informationen rund um den Schlaf	11
---	-----------

Begrüßung	11
Literaturempfehlungen	13
Gruppenregeln	14
Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg	15
1.1 Informationen rund um den Schlaf	15
1.2 Schlafstörungen und Einflussfaktoren auf den Schlaf	21
1.3 Rituale	25
1.4 Mein kleines Glückstagebuch – Mit großer Wirkung	30
1.5 Die Geschichtensammlung	31
1.6 Das Schlaftagebuch	32
1.7 Imaginative Elemente	32
Umgang mit den Übungen für die nächste Woche	33
Rückblende	34
Hausaufgaben	34

Sitzung 2: Schlafsituation, Schlafverhalten und Erziehungsverhalten unter der Lupe	35
---	-----------

Sitzung 2 – Inhaltlicher Einstieg	35
2.1 Der Zusammenhang von Schlaf und dem Verhalten am Tage	35
2.2 Zur Bedeutung des Erziehungsverhaltens	37
2.3 Allein ein- und durchschlafen	43
2.4 Kalimba – Der Zeopard aus dem Zauberland	44
2.5 Erziehungsregeln für gesunden Schlaf	47
2.6 Erziehungsstrategien anwenden	52
2.7 Praktische Anwendung positiver Verstärkung	67
2.8 »Kalimba als Schlafwichtel« für kleinere Kinder	68
2.9 Entwicklung eines weiterführenden Belohnungssystems ...	69
Rückblende	70
Hausaufgaben	71

Sitzung 3: Weinen, Schreien und Trotz	72
Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg	72
3.1 Ihr Belohnungssystem	72
3.2 Weinen und Schreien	73
3.3 Trotz – Eine Herausforderung für Eltern mit Kindern	
zwischen 2 und 3 Jahren	80
3.4 Kindliche Aggressionen	83
3.5 Die Schlafplatzumgebung	86
Rückblende	90
Hausaufgaben	91
 Sitzung 4: Stress und Entspannung	 92
Sitzung 4 – Inhaltlicher Einstieg	92
4.1 Die Eskalationsfalle	92
4.2 Stress und Entspannung	94
4.3 Zeit und Aufmerksamkeit	103
Rückblende	107
Hausaufgaben	108
 Sitzung 5: Angst, Geborgenheit und Ernährung	 109
Sitzung 5 – Inhaltlicher Einstieg	110
5.1 Geborgenheit und Angst	110
5.2 Schritt für Schritt zum guten Schlaf	119
5.3 Schlaf und Ernährung	124
5.4 Babymassage	126
5.5 Kindermassage	128
Rückblende	129
Hausaufgaben	130
 Sitzung 6: Abschlusssitzung	 131
Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg	132
6.1 Die Verführung, nachzugeben	132
6.2 Gelassenheit	134
6.3 Achtsamkeit	135
6.4 Schlafregeln-Checkliste	138
6.5 Was können Sie wegpacken?	143
6.6 Was nehmen Sie mit: Ihr »Schlaf-Rat«	143
Rückblende	144
Schlussworte	145
Hausaufgaben	146
 Stichwortverzeichnis	 147