

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung | 11 |
| 1 Ab wann wird das Schlafproblem eine Schlafstörung? – Die Probleme der Klassifikation | 12 |
| 2 Prävalenzen von Schlafstörungen im frühen Kindesalter | 16 |
| 3 Persistenz frühkindlicher Schlafstörungen | 16 |
| 4 Einfluss der Eltern und der Familie auf den frühkindlichen Schlaf | 17 |
| 5 Diagnostik kindlicher Schlafstörungen | 20 |
| Konzeption des Mini-KiSS-Manuals | 23 |
| 1 Elterntrainings | 23 |
| 2 Einbeziehung beider Elternteile | 23 |
| 3 Psychoedukation | 24 |
| 4 Verhaltenstherapie | 24 |
| 5 Imaginationstechniken – Ressourcenförderung für Eltern | 26 |
| 6 Positive Psychologie – Für Eltern | 27 |
| 7 Grundlegendes zur Arbeit mit den Eltern | 27 |
| Exkurs: Pharmakologische Behandlung | 29 |
| 8 Wirksamkeit von Mini-KiSS | 29 |
| 9 Ziele des Mini-KiSS-Behandlungsprogramms | 30 |
| 10 Arbeit mit dem Therapeutenmanual | 31 |
| Sitzung 1: Einführung und Informationen rund um den Schlaf | 33 |
| Informationen für den Therapeuten | 33 |
| Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg | 38 |
| 1.1 Informationen rund um den Schlaf | 38 |
| 1.2 Schlafstörungen und Einflussfaktoren auf den Schlaf | 43 |
| 1.3 Rituale | 47 |
| 1.4 Das kleine Glückstagebuch – Mit großer Wirkung | 51 |
| 1.5 Die Geschichtensammlung | 52 |
| 1.6 Das Schlafstagebuch | 53 |
| 1.7 Imaginative Elemente | 53 |
| 1.8 Imaginationsübung: Traumhaus | 54 |
| Umgang mit den Übungen für die nächste Woche | 56 |
| Rückblende | 56 |
| Hausaufgaben | 57 |
| Sitzung 2: Schlafsituation, Schlafverhalten und Erziehungsverhalten unter der Lupe | 58 |
| Informationen für den Therapeuten | 58 |
| Sitzung 2 – Inhaltlicher Einstieg | 60 |
| 2.1 Der Zusammenhang von Schlaf und dem Verhalten am Tag | 60 |
| 2.2 Zur Bedeutung des Erziehungsverhaltens | 62 |

| | | |
|---|---|------------|
| 2.3 | Allein ein- und durchschlafen | 67 |
| 2.4 | Kalimba – Der Zeopard aus dem Zauberland | 68 |
| 2.5 | Erziehungsregeln für gesunden Schlaf | 71 |
| 2.6 | Erziehungsstrategien anwenden | 75 |
| 2.7 | Praktische Anwendung positiver Verstärkung | 87 |
| 2.8 | »Kalimba als Schlafwichtel« für kleinere Kinder | 87 |
| 2.9 | Entwicklung eines weiterführenden Belohnungssystems | 88 |
| 2.10 | Imaginationsübung: Roter Ballon | 90 |
| | Rückblende | 92 |
| | Hausaufgaben | 93 |
| Sitzung 3: Weinen, Schreien und Trotz | | 94 |
| | Informationen für den Therapeuten | 94 |
| | Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg | 96 |
| 3.1 | Das Belohnungssystem | 96 |
| 3.2 | Weinen und Schreien | 97 |
| 3.3 | Trotz – Eine Herausforderung für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 3 Jahren | 103 |
| 3.4 | Kindliche Aggressionen | 106 |
| 3.5 | Die Schlafplatzumgebung | 108 |
| 3.6 | Imaginationsübung: Die Kugel | 112 |
| | Rückblende | 113 |
| | Hausaufgaben | 113 |
| Sitzung 4: Stress und Entspannung | | 114 |
| | Informationen für den Therapeuten | 114 |
| | Sitzung 4 – Inhaltlicher Einstieg | 115 |
| 4.1 | Die Eskalationsfalle | 116 |
| 4.2 | Stress und Entspannung | 117 |
| 4.3 | Zeit und Aufmerksamkeit | 126 |
| 4.4 | Imaginationsübung: Ritterrüstung | 129 |
| | Rückblende | 131 |
| | Hausaufgaben | 131 |
| Sitzung 5: Angst, Geborgenheit und Ernährung | | 132 |
| | Informationen für den Therapeuten | 132 |
| | Sitzung 5 – Inhaltlicher Einstieg | 134 |
| 5.1 | Geborgenheit und Angst | 134 |
| 5.2 | Schritt für Schritt zum guten Schlaf | 142 |
| 5.3 | Schlaf und Ernährung | 145 |
| 5.4 | Babymassage | 147 |
| 5.5 | Kindermassage | 148 |
| 5.6 | Imaginationsübung: Der Wanderer | 150 |
| | Rückblende | 151 |
| | Hausaufgaben | 152 |
| Sitzung 6: Abschlusssitzung | | 153 |
| | Informationen für den Therapeuten | 153 |
| | Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg | 155 |
| 6.1 | Die Verführung, nachzugeben | 155 |
| 6.2 | Gelassenheit | 157 |
| 6.3 | Achtsamkeit | 158 |
| 6.4 | Schlafregeln-Checkliste | 161 |
| 6.5 | Was können die Eltern »wegpacken«? | 164 |

| | |
|---|---------|
| 6.6 Was nehmen die Eltern mit: Der »Schlaf-Rat« | 165 |
| Rückblende | 167 |
| Schlussworte | 167 |
| Hausaufgaben | 168 |
| Literaturverzeichnis | 169 |
| Stichwortverzeichnis | 173 |