

- 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 Albträume 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**
- 190 Register**