

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 Schlaftipps 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 Schlaf sprechen**
- 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**