

# Inhalt

Einleitung oder: Das Dilemma mit Elternratgebern . . . . .	8
--	---

I. Was ist ein Schlafproblem? . . . . .	15
---	----

1. Wann wird das Schlafen zum Problem? . . . . .	18
--	----

1.1. Die Familie entscheidet, was »normal« ist . . . . .	19
--	----

1.2. Die Entwicklung eines Familienrhythmus . . . . .	24
---	----

1.3. Wer schläft in der Familie wo, bei wem und wann? . .	28
---	----

1.4. Eigenes Bett/Zimmer oder Elternbett/-zimmer? . .	31
---	----

2. Altersgemäße Entwicklung des Schlafs – und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können . . . .	35
---	----

2.1. Das Neugeborenenalter (0 bis 3 Monate) . . . . .	36
---	----

2.2. Das Säuglingsalter (4 bis 12 Monate) . . . . .	51
---	----

2.3. Das Kleinkindalter (1 bis 2 Jahre) . . . . .	57
---	----

2.4. Das Kindergartenalter (3 bis 5 Jahre) . . . . .	70
--	----

2.5. Das Schulalter (ab dem 6. Jahr) . . . . .	75
--	----

2.6. Wann »muss« ein Kind durchschlafen können? . . . .	77
---	----

II. Wodurch entsteht ein Schlafproblem? . . . . .	81
1. Körperliche Auslöser . . . . .	83
1.1. Erkrankungen . . . . .	83
1.2. Entwicklungssprünge . . . . .	90
2. Altersunpassende Einschlafhilfen . . . . .	96
2.1. Einschlafen an der Brust oder mit der Flasche . . . . .	99
2.2. Einschlafen durch Herumtragen . . . . .	102
2.3. Einschlafen durch bestimmte Rituale . . . . .	103
3. Seelische Ursachen . . . . .	106
3.1. Familiäre Krisen . . . . .	113
3.2. Paarprobleme . . . . .	116
3.3. Psychische Probleme eines Elternteils . . . . .	125
3.4. Schwierige Eltern-Kind-Beziehung . . . . .	132
III. Was löst ein Schlafproblem? . . . . .	139
1. Förderung der kindlichen Selbstregulationskompetenz . . . . .	143
1.1. Das Spiel vom Trennen und Wiedervereinen . . . . .	146
1.2. Alleine einschlafen üben . . . . .	158
1.3. Der richtige Zeitpunkt . . . . .	169

2. Verständnis der Eltern-Kind-Beziehung . . . . .	176
2.1. Die Vorstellungen und Wünsche der Eltern . . . . .	176
2.2. Die Bedürfnisse und das Temperament des Kindes . . . . .	181
2.3. Eine gemeinsame Lösung . . . . .	186
3. Umgang mit erschwerenden Umständen . . . . .	196
3.1. Beengte Wohnverhältnisse . . . . .	196
3.2. Geschwisterkinder . . . . .	198
3.3. Berufseinstieg der Mutter . . . . .	200
3.4. Alleinerziehende . . . . .	204
3.5. Nächtliches Abstillen . . . . .	207
Nachwort . . . . .	215
Literaturtipps . . . . .	217
Literaturverzeichnis . . . . .	218
Beratungs- und Therapieangebote für Säuglinge und Kleinkinder . . . . .	219
Vorlage Tagesablauf-Protokoll . . . . .	229
Vorlage 24-Stunden-Protokoll zur Langzeitdokumentation . . . . .	230