

**Familie – ein System von Bedürfnissen****12**

<b>Unerfüllte Bedürfnisse in der Familie .....</b>	13
Eine Familie, viele Bedürfnisse .....	13
Das Bedürfnis nach Nähe .....	15
Bindung ist ein Grundbedürfnis .....	17
Mama/Papa, mein Bindungssystem ist aktiv! .....	19
<b>Keine Angst vorm Verwöhnen .....</b>	19
Falsche Erwartungen an Kinder .....	21
Gute Gründe fürs Verwöhnen .....	22
Die Realität deines Kindes .....	23
<b>Mythen rund um den Kinderschlaf .....</b>	27
Ratschläge und veraltete Denkweisen .....	27
Die 10 nervigsten Mythen und ihre Aufklärung .....	28
<b>Die eigene Schlafsituation stärken .....</b>	35
Vergleiche dich nicht mit anderen .....	37
Du brauchst ein Dorf .....	39
Alles Schlafstörung, oder was? .....	40
Diese Schlafstörungen sollten abgeklärt werden .....	42
Abweichen von gesellschaftlichen Normen .....	42
Dein Kind ist gut so, wie es ist! .....	43
<b>Verbesserung der eigenen Schlafhygiene .....</b>	45
Schlafhygiene unter der Lupe .....	45

**Schlaf ist mächtig komplex****48**

<b>So entwickelt sich das kindliche Schlafverhalten .....</b>	50
Die Entwicklung der inneren Uhr .....	50
Die verschiedenen Schlafphasen .....	51
Die kindlichen Schlafzyklen .....	53

Schlafcharakter – komplett individuell .....	54
Der Tagschlaf deines Kindes .....	61
Schlafentwicklung, ein individueller Prozess .....	62
Die Meilensteine der Schlafentwicklung .....	63
<b>Entspannte Schlafbedingungen schaffen</b>	<b>73</b>
Die äußereren Rahmenbedingungen für guten Schlaf .....	73
Innere Gelassenheit bei der Schlafbegleitung .....	77
Sicherheit und Geborgenheit .....	78
Bleibe selbst entspannt .....	80
<b>Einschlafen und Einschlafbegleitung</b>	<b>83</b>
Einschlafbegleitung vertrauensvoll gestalten .....	85
Geschwister entspannt ins Bett bringen .....	88
Nähe durch ein Geschwisterbett .....	90
Schlafbegleitung von Zwillingen .....	92
Möglichkeiten für das abendliche ins Bett gehen .....	93
Kooperationsbereitschaft am Abend .....	94
Investiere in eure Beziehung schon am Tag .....	96
Strukturen und Abläufe können helfen .....	101
Es geht auch anders: Bleib flexibel .....	102
<b>Schlafen bei unterschiedlichen Bezugspersonen</b>	<b>104</b>
Schlafen bei Papa oder Mama .....	104
Wieso will dein Kind nur bei dir schlafen? .....	105
Wie kann der andere Elternteil übernehmen? .....	108
Die nächtliche Begleitung abgeben .....	118
Werdet als Eltern ein Team .....	121
Schlafen in der außerfamiliären Betreuung .....	122

## **Irgendwann klappt's mit dem Durchschlafen** 126

Gute Gründe nachts wach zu werden .....	130
Hunger und Durst .....	130
Temperatur .....	131
Schmerzen .....	132
Ausscheidungsbedürfnis .....	132
Angst und insbesondere Trennungsangst .....	133
Verarbeiten von Entwicklungsschritten und Tageseindrücken .....	134
Schlafbrücken .....	137
<b>Vorteile des nächtlichen Erwachens</b> .....	138
<b>Abweichen von Erwartung und Realität</b> .....	139
<b>Nächtliche Wachphasen – was tun?</b> .....	141
<b>Habe Geduld mit eurer Schlafsituation</b> .....	144
<b>Wenn das nächtliche Aufwachen zum Problem wird</b> .....	145

## **Stillen und Fläschchen in der Nacht** 146

<b>Die Bedürfnisse hinter der nächtlichen Nahrungsaufnahme</b> .....	147
Stillen bedeutet Nähe und Sicherheit .....	148
Stillen hilft bei der Verarbeitung von Veränderungen .....	148
<b>Zusammenhang zwischen Schlafen und Stillen</b> .....	148
<b>Vorteile des nächtlichen Stillens</b> .....	150
<b>So entspannt wie möglich stillen</b> .....	151
<b>Einschlafstillen – Fluch oder Segen?</b> .....	153

## **Veränderung der Schlafsituation** 156

<b>Alles Schlafgewohnheit, oder was?</b> .....	157
Was ist bitte eine Schlafassoziation? .....	159
Veränderung – ja oder nein? .....	160
Abstillen und dein Kind schläft durch? .....	162

<b>Bedürfnisorientierte Veränderung – geht das überhaupt?</b>	164
<b>Klarheit und Sicherheit für eine Veränderung</b>	166
<b>Vor der Veränderung der Schlafsituation</b>	169
Mögliche Reaktionen deines Kindes	169
Alternativen zur Bedürfnisbefriedigung	170
Das solltest du immer berücksichtigen	171
Das solltest du immer vermeiden	174
Beziehe dein Kind altersentsprechend ein	175
Begleite die Emotionen deines Kindes feinfühlig	176
<b>Die Schlafsituation konkret verändern</b>	178
Veränderung mit Bewegung	179
Veränderung der nächtlichen Stillsituation	180
<b>Keine Angst vor dem Wachwerden</b>	188
<b>Nicht jede Veränderung funktioniert</b>	189

## ● **Die kindgerechte Schlafumgebung** 191

<b>Kindgerechte Schlafumgebungen</b>	191
Sicher schlafen im ersten Lebensjahr	194
<b>Finde die passende Schlafumgebung</b>	197
<b>Gründe für eine Veränderung der Schlafumgebung</b>	198
<b>Der Umzug ins eigene Kinderzimmer</b>	198
Der richtige Zeitpunkt	199
Schritt für Schritt, ohne Druck	200

## ● **Nachtschreck und Albtraum** 203

<b>Was ist der Nachtschreck?</b>	204
Gründe für den Nachtschreck	205
Was kannst du tun?	206
<b>Was ist ein Albtraum?</b>	207
Gründe für einen Albtraum	207
Was kannst du tun?	208
<b>Gegenüberstellung Nachtschreck versus Albtraum</b>	212

Was du über <b>Schlaftrainings</b> wissen solltest .....	214
Was sagt die Wissenschaft dazu? .....	214
Wo hat Schlaftraining seinen Ursprung .....	216
Schlaftraining hat Nachteile .....	217
<b>Schlaftraining kann funktionieren – das ist der Preis .....</b>	<b>219</b>
Das fühlt ein Kind beim Schlaftraining .....	221
Bindungstheoretischer Hintergrund .....	222
<b>Über die Autorinnen</b>	<b>223</b>
<b>Danksagung</b>	<b>225</b>
<b>Literatur</b>	<b>227</b>
Online-Quellenangaben .....	229