

**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

## ● **Entspannte Schlafbedingungen schaffen** Entspannung **73**

Die äußeren Rahmenbedingungen für guten Schlaf .....	73
Innere Gelassenheit bei der Schlafbegleitung .....	77
Sicherheit und Geborgenheit .....	78
Bleibe selbst entspannt .....	80

## ● **Einschlafen und Einschlafbegleitung** Einschlafen **83**

Einschlafbegleitung vertrauensvoll gestalten .....	85
Geschwister entspannt ins Bett bringen .....	88
Nähe durch ein Geschwisterbett .....	90
Schlafbegleitung von Zwillingen .....	92
<b>Möglichkeiten für das abendliche ins Bett gehen</b> .....	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

## ● **Schlafen bei unterschiedlichen Bezugspersonen** **104**

<b>Schlafen bei Papa oder Mama</b> .....	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
<b>Schlafen in der außerfamiliären Betreuung</b> .....	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
Vorteile des nächtlichen Erwachens .....	138
Abweichen von Erwartung und Realität .....	139
Nächtliche Wachphasen – was tun? .....	141
Habe Geduld mit eurer Schlafsituation .....	144
Wenn das nächtliche Aufwachen zum Problem wird .....	145

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

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

## **Veränderung der Schlafsituation 156**

Alles Schlafgewohnheit, oder was? .....	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

**Kein Kind muss schlafen lernen! 213**

**Was du über Schlaftrainings wissen solltest . . . . . 214**

Was sagt die Wissenschaft dazu? . . . . . 214

Wo hat Schlaftraining seinen Ursprung . . . . . 216

Schlaftraining hat Nachteile . . . . . 217

**Schlaftraining kann funktionieren – das ist der Preis . . . . . 219**

Das fühlt ein Kind beim Schlaftraining . . . . . 221

Bindungstheoretischer Hintergrund . . . . . 222

**Über die Autorinnen 223**

**Danksagung 225**

**Literatur 227**

Online-Quellenangaben . . . . . 229