

# INHALT

Vorwort	7
Vielleicht interessiert Sie, wer wir sind	9
<b>Von wegen Murmeltiere</b>	
<b>Warum Kinder anders schlafen</b>	<b>11</b>
<b>Schlaf aus Sicht der Evolution</b>	<b>12</b>
Das unsichtbare Band	13
Planmäßige Esspausen	17
Wie lange trinken Babys nachts Milch?	19
Schlafen wir heute anders?	20
<b>Ein Blick hinter die Augenlider</b>	<b>22</b>
Das erste Rüstzeug: der leichte Schlaf	23
Das zweite Rüstzeug: zusammen schlafen	28
Das dritte Rüstzeug: die Salamitaktik	30
Das vierte Rüstzeug: der Biorhythmus	34
Das fünfte Rüstzeug: die Persönlichkeit	39
Entwicklung braucht Zeit	43
<b>Der Kinderschlaf</b>	
<b>Eine Begegnung mit Ängsten, Mythen – und uns selbst</b>	<b>45</b>
<b>Schlaf mit geheimem Lehrplan?</b>	<b>46</b>
Wie Elefanten entstehen	48
Die Angst vor dem Verwöhnen	49
Unterschiedliche Beziehungssprachen	54
Wer hat recht?	57

<b>Wilde Nächte</b>	
<b>Was uns Mut machen kann</b>	<b>59</b>
<b>Welche Methode ist die richtige?</b>	<b>60</b>
Der einzige richtige Weg? Den gibt es nicht!	61
<b>Gemeinsam Schlafstress reduzieren</b>	<b>64</b>
Acht Wahrheiten über den Kinderschlaf	67
<b>Langsam in den Nachtmodus schalten</b>	<b>74</b>
Zutat eins: Nachtgeduld	74
Zutat zwei: Schlafheimat	78
Zutat drei: Echt sein	80
<b>Alles andere als harmlos</b>	
<b>Warum wir gegen Schlaftrainings sind</b>	<b>83</b>
<b>Welche Methode steckt dahinter?</b>	<b>84</b>
Die theoretische Grundlage	86
Was lernen die Kinder wirklich?	90
Die Theorie passt nicht zum Kind	92
<b>Was wird aus unseren Beziehungen?</b>	<b>96</b>
Vorsicht, Kampfbeziehung!	97
<b>Die letzte Frage: Wirkt das Programm?</b>	<b>100</b>
Das sagt die Wissenschaft	101
Wie kommen wir weiter?	102
<b>Endlich besser schlafen</b>	
<b>Alles, was wichtig ist</b>	<b>106</b>
<b>Bedürfnisse in Balance: der größere Rahmen</b>	<b>108</b>
Warum liebevolle Lösungen?	109
<b>Das Geheimnis günstiger Schlafbedingungen</b>	<b>112</b>
Wann es Zeit zum Schlafen ist	113
Der Trick: Schlaffenster ausnutzen	115
Wie viel Schlaf braucht unser Kind?	117

<b>Gut betreut geborgen schlafen</b>	<b>118</b>
Woanders ist es anders	119
Aufs Schlafen in der Kita vorbereiten?	122
Wie die Betreuung den Schlaf verändert	123
<b>Einfach einschlafen</b>	
<b>So klappt die Reise in den Schlaf</b>	<b>125</b>
<b>Der Weg ins Traumland</b>	<b>126</b>
Erste Station: die Zelle	127
Zweite Station: das Zwischenhirn	127
Dritte Station: der suprachiasmatische Kern	128
Vierte Station: die Hormone	128
Fünfte Station: der Vagusnerv	129
Sechste Station: Muskeln und Organe	130
<b>Was Kindern beim Einschlafen hilft</b>	<b>132</b>
Das Grundbedürfnis nach Nähe	133
Das Nähebedürfnis wandelt sich	140
<b>Kleine Kinder in den Schlaf begleiten</b>	<b>142</b>
Einschlafhilfen für das erste Halbjahr	143
Einschlafhilfen für das zweite Halbjahr	145
Einschlafbegleitung im zweiten Lebensjahr	147
Einschlafhilfen für Zwei- bis Dreijährige	149
Kindergartenkinder in den Schlaf begleiten	151
Geschwister in den Schlaf begleiten	153
Geht es auch mit weniger Nähe?	155
<b>Einfach durchschlafen</b>	
<b>So klappt die Reise durch die Nacht</b>	<b>159</b>
<b>Für ganz Müde: Der Notfall-Schlafplan</b>	<b>160</b>
Erste Hilfe für erschöpfte Eltern	160
Entspannung ist (auch) Kopfsache	161
Wenn Schlafmangel wütend macht	162

<b>Am Tag für gute Nächte sorgen</b>	<b>164</b>
Entspannung finden will geübt sein	165
Täglich raus ins Freie!	166
Achtung, aufregendes Essen	166
Fernseher, Smartphone, Tablet & Co.	168
Gemeinsame Zeit	169
<b>Liebevoll zum Ziel: Gewohnheiten verändern</b>	<b>170</b>
Gute Assoziation, schlechte Assoziation?	171
Gewohnheiten verändern	173
Schlaf ist immer im Wandel	179
<b>Aushalten, trösten und begleiten</b>	<b>180</b>
Wissen, was sich ändern soll	181
Realistische Ziele formulieren	182
Abstellen, damit die Nächte besser werden?	184
Die Alternative: eine Trinkpause einlegen	186
<b>Ein Ort zum Wohlfühlen</b>	
<b>Von Familien- und anderen Betten</b>	<b>193</b>
<b>Wo Kinder gern schlafen</b>	<b>194</b>
Sicher und gemütlich: das Familienbett	195
Nähe macht das Leben leichter	197
Sicher schlafen im Familienbett: So geht's	198
Familienbett: ganz praktisch	200
Auszug aus dem Familienbett	204
<b>Neues zum plötzlichen Kindstod</b>	<b>206</b>
Wie hoch ist das Risiko wirklich?	207
Die Kirche im Dorf lassen	211
Aufklären statt bevormunden	214
Service	218
Register	220
Impressum	224