

# INHALT

## 7 BESSER SCHLAFEN Mein Ansatz

- 8 Jedes Kind schläft anders
- 9 Bedürfnisorientierung
- 13 Entwicklungsorientierung
- 14 Ja, aber ...

## 19 MACH DICH SCHLAU! Schlafeinmaleins

- 20 Baby- und Kleinkindschlaf
- 20 Wie Babys schlafen
- 28 Praxis-Tool: Schlaftagebuch
- 34 Fassen wir zusammen
- 35 »Wann schläft es endlich durch?«
- 35 Durchschlafen als Langzeitprojekt
- 38 Durchschlafen im Zeitraffer

## 45 NAH BEI MAMA UND PAPA Beziehungssache Schlaf

- 46 Bindung und Schlaf
- 46 Bindungstheorie
- 51 Bindungsverhalten

## 55 Schlafen in Sicherheit

- 55 Nähe und Körperkontakt
- 57 Co-Sleeping

- 62 Sicher schlafen
- 65 Schlafen ohne Mama

## 73 IMMER POSITIV BLEIBEN! SCHLAFEN »LERNEN«

- 74 Schlafen als Lernfeld
- 75 Wie funktioniert Lernen?
- 79 Ein positives Schlafkonzept etablieren
- 81 Die Bedeutung von Schlafassoziationen

## 87 Routinen: Wegweiser in den Schlaf

- 87 Neugeborene in den Schlaf begleiten

## 92 Rituale und Routinen für Babys

- 92 Weniger ist mehr!
- 94 Praxis-Tool: »Mäuse-Suche«
- 97 Einschlafen im Liegen
- 100 Einschlafen = Weiterschlafen?

## 103 Routinen für Kleinkinder

- 103 Kinder in der Autonomiephase
- 105 Grenzen
- 108 Das Zauberwort lautet Entspannung

## 110 Lernerfahrungen und Schlaftraining

- 111 Die Ferber-Methode
- 112 Kritik

<b>117 ALLE IM BLICK</b>	<b>168 Neue Wege für die Nacht</b>
<b>Kompromisse</b>	
<b>118 Neue Wege gehen</b>	168 Die sanfte Alternative
119 Gewohnheiten	174 Nächtliche Stillpause
122 Gewohnheiten verändern	176 Nächtliches Abstillen mit räumlicher Trennung
124 Praxis-Tool: Ziele formulieren und umsetzen mit WOOP	179 Fassen wir zusammen
129 Geht es auch ohne Weinen?	183 <b>Praxis-Tool: 5 Fragen vor dem nächtlichen Abstillen</b>
<b>131 Spezielle Gewohnheiten verändern</b>	<b>185 MEDIZINISCHE ASPEKTE</b>
131 Einschlafen ohne Bewegung	<b>Mehr Hilfe</b>
139 Fassen wir zusammen	<b>186 Schlafproblem oder Schlafstörung?</b>
<b>140 Häufiges Erwachen</b>	186 Schlafstörungen
140 Mögliche Ursachen	187 Nachtschreck
143 Deine Optionen	190 Frühkindliche Regulationsstörungen
148 Wege in den selbstständigen Schlaf	192 Der Übergang ist fließend
152 Praxis-Tool: Verbindung visualisieren	193 Hilfe darf sein!
153 Nächtliche Wanderungen	194 <b>Praxis-Tool: Habe einen Notfallplan</b>
154 Triff eine Entscheidung, die zu euch passt!	196 Impulse für schwierige Zeiten
<b>157 STILLEN, TRINKEN UND BINDUNG</b>	196 Klare und überschaubare Tagesstruktur
<b>Mahlzeit</b>	197 Das Dorf ins Boot holen
<b>158 Bedürfnis nach Nahrung</b>	198 Ressourcen aktivieren
158 Die Verbindung von Stillen und Schlafen	199 Danke
166 Stillen, Fläschchen und Co. als Einschlafbrücke	200 Endnoten- und Quellenverzeichnis
	206 Bücher, Internetseiten und Podcasts, die weiterhelfen
	206 Register
	208 Impressum