

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: Schlafstagebuch
- 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

117 ALLE IM BLICK Kompromisse

118 Neue Wege gehen

- 119 Gewohnheiten
- 122 Gewohnheiten verändern
- 124 **Praxis-Tool:** Ziele formulieren und umsetzen mit WOOP
- 129 Geht es auch ohne Weinen?

131 Spezielle Gewohnheiten verändern

- 131 Einschlafen ohne Bewegung
- 139 Fassen wir zusammen

140 Häufiges Erwachen

- 140 Mögliche Ursachen
- 143 Deine Optionen
- 148 Wege in den selbstständigen Schlaf
- 152 **Praxis-Tool:** Verbindung visualisieren
- 153 Nächtliche Wanderungen
- 154 Triff eine Entscheidung, die zu euch passt!

157 STILLEN, TRINKEN UND BINDUNG Mahlzeit

158 Bedürfnis nach Nahrung

- 158 Die Verbindung von Stillen und Schlafen
- 166 Stillen, Fläschchen und Co. als Einschlafbrücke

168 Neue Wege für die Nacht

- 168 Die sanfte Alternative
- 174 Nächtliche Stillpause
- 176 Nächtliches Abstillen mit räumlicher Trennung
- 179 Fassen wir zusammen
- 183 **Praxis-Tool:** 5 Fragen vor dem nächtlichen Abstillen

185 MEDIZINISCHE ASPEKTE Mehr Hilfe

186 Schlafproblem oder Schlafstörung?

- 186 Schlafstörungen
- 187 Nachtschreck
- 190 Frühkindliche Regulationsstörungen
- 192 Der Übergang ist fließend
- 193 Hilfe darf sein!
- 194 **Praxis-Tool:** Habe einen Notfallplan
- 196 Impulse für schwierige Zeiten
- 196 Klare und überschaubare Tagesstruktur
- 197 Das Dorf ins Boot holen
- 198 Ressourcen aktivieren

- 199 Danke
- 200 Endnoten- und Quellenverzeichnis
- 206 Bücher, Internetseiten und Podcasts, die weiterhelfen
- 206 Register
- 208 Impressum