

Inhalt

Einleitung	11
• Gebrauchsanweisung für dieses Buch.....	15
TEIL 1	
Endlich (Familien-)Schlaf verstehen	18
Wie Schlafprobleme von Eltern und Kindern zusammenhängen können	25
• Schlaf ist ein Grundbedürfnis von Eltern und Kindern.....	31
Woran unser Schlaf angepasst ist	33
• Allroundtalent Schlaf	34
• Wie unser Schlaf aufgebaut ist.....	37
• Vom Uterus in die Welt: Der Schlaf von Föten und Neugeborenen.....	40
• Von der Kleinkindzeit zur Jugend	45
• Erwachsenenschlaf	48
• Wie Schlafmangel auf uns wirkt	55
• Wie Schlafmangel auf Elternschaft wirkt	63
• Wie Schlafmangel auf Kinder wirkt	68
Warum wir wie schlafen.....	71
• Chronotypen & Schlafdauer: Im Schlaf ergänzen wir uns.....	74
• Schlaf in der Kleinfamilie	81

• »Steinzeiteltern«	84
• »Steinzeitbabys«	85
Das Wichtigste in Kürze	89
TEIL 2	
Vom Wissen ins Handeln kommen: dein Schlaf-Mindset aufbauen	90
Was dein Kind zum Schlafen braucht.....	95
• Mindset-Baustein 1: Du verziehst dein Kind nicht durch Einschlafbegleitung und Co-Regulation	96
• Mindset-Baustein 2: Was für dich sicher ist, bedeutet nicht gleich Sicherheit für dein Kind	118
• Mindset-Baustein 3: Nachts findet Entwicklung statt, die Nahrung braucht.....	137
• Mindset-Baustein 4: Der ganze Tag bereitet den Übergang zum Schlaf.....	143
Was du zum Schlafen brauchst	149
• Mindset-Baustein 1: Auch du brauchst einen guten Rhythmus aus Anspannung und Entspannung	152
• Mindset-Baustein 2: Ich bin es wert, guten Schlaf zu bekommen	157
Fahrplan zur Schlafvereinbarkeit	167
• Gewohnheiten verändern.....	173
Wie Familien schlafen.....	178
Das Wichtigste in Kürze	183

TEIL 3

Kleine und große Herausforderungen auf dem Weg in den wohltuenden Schlaf.....184

Babyzeit: Die kleinen und großen Schlafherausforderungen im ersten Jahr.....188

- Mein Baby weint abends viel und findet schwer
in den Schlaf.....188
- Wenn neue Zähne schmerzen193
- Bauchschmerzen, Koliken, Beikost und Schlaf195
- Erkältungszeiten.....199
- Aber es hat doch schon viel besser geschlafen!202
- Schnuller als Einschlafhilfe?204
- Unangenehme Einschlafrituale.....206
- Schöne Einschlafrituale mit Babys gestalten209
- Mama, Papa oder beide?211
- Sex, Müdigkeit und Familienbett.....215

Kleinkindzeit bis Vorschule: Wie Fantasie und Abenteuer den Schlaf beeinflussen219

- Träume und Albträume.....220
- Nachtschreck223
- Gibt es hier Monster unter dem Bett?224
- Nächtliche Schlafbesuche.....227
- Schlafwandeln229
- Angst vor dem nächtlichen Toilettengang231
- Ein Geschwisterkind kommt!231
- Trennung, Tod und schwere Erlebnisse234
- Kooperationsbereitschaft am Abend235
- Es schläft einfach nicht ein! Mittagsschlaf und
Zubettgehnzeit auf dem Prüfstand238

Schulalter und Teenagerzeit	246
● Es schläft immer noch bei uns! Muss jetzt langsam mal Schluss sein?	246
● Mein Teenagerkind steht einfach nicht auf	248
● Smartphone, Cola und Energydrinks.....	252
● Ich kann nicht einschlafen, wenn mein Kind nicht da ist	254
● Mein*e Partner*in macht »einfach« nicht mit.....	256
Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen	259
Das Wichtigste in Kürze	263
Lass uns gemeinsam träumen	264
Anhang.....	271
● Schlafberatung, Kinderbücher, nützliche Apps und Online-Material.....	271
● Anmerkungen	276
● Zum Weiterlesen.....	284
● Über die Autorin und die Illustratorin.....	287