

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
• Gebrauchsanweisung für dieses Buch .....	15

## **TEIL 1**

<b>Endlich (Familien-)Schlaf verstehen</b> .....	18
--	----

<b>Wie Schlafprobleme von Eltern und Kindern zusammenhängen können</b> .....	25
• Schlaf ist ein Grundbedürfnis von Eltern und Kindern .....	31

<b>Woran unser Schlaf angepasst ist</b> .....	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

<b>Warum wir wie schlafen</b> .....	71
• Chronotypen & Schlafdauer: Im Schlaf ergänzen wir uns .....	74
• Schlaf in der Kleinfamilie .....	81

• »Steinzeitertern« .....	84
• »Steinzeitbabys« .....	85
<b>Das Wichtigste in Kürze .....</b>	<b>89</b>

## TEIL 2

<b>Vom Wissen ins Handeln kommen: dein Schlaf-Mindset aufbauen .....</b>	<b>90</b>
--	-----------

<b>Was dein Kind zum Schlafen braucht.....</b>	<b>95</b>
--	-----------

- **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

<b>Was du zum Schlafen brauchst .....</b>	<b>149</b>
---	------------

- **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

<b>Fahrplan zur Schlafvereinbarkeit .....</b>	<b>167</b>
---	------------

- Gewohnheiten verändern..... 173

<b>Wie Familien schlafen.....</b>	<b>178</b>
-----------------------------------	------------

<b>Das Wichtigste in Kürze .....</b>	<b>183</b>
--------------------------------------	------------

## **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 schmerzen ..... 193
- Bauchschmerzen, Koliken, Beikost und Schlaf ..... 195
- Erkältungszeiten ..... 199
- Aber es hat doch schon viel besser geschlafen! ..... 202
- Schnuller als Einschlafhilfe? ..... 204
- Unangenehme Einschlafrituale ..... 206
- Schöne Einschlafrituale mit Babys gestalten ..... 209
- Mama, Papa oder beide? ..... 211
- Sex, Müdigkeit und Familienbett ..... 215

#### **Kleinkindzeit bis Vorschule: Wie Fantasie und Abenteuer den Schlaf beeinflussen ..... 219**

- Träume und Alpträume ..... 220
- Nachtschreck ..... 223
- Gibt es hier Monster unter dem Bett? ..... 224
- Nächtliche Schlafbesuche ..... 227
- Schlafwandeln ..... 229
- Angst vor dem nächtlichen Toilettengang ..... 231
- Ein Geschwisterkind kommt! ..... 231
- Trennung, Tod und schwere Erlebnisse ..... 234
- Kooperationsbereitschaft am Abend ..... 235
- Es schläft einfach nicht ein! Mittagsschlaf und  
Zubettgehzeit auf dem Prüfstand ..... 238

<b>Schulalter und Teenagerzeit .....</b>	<b>246</b>
• 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
<b>Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen .....</b>	<b>259</b>
<b>Das Wichtigste in Kürze .....</b>	<b>263</b>
<b>Lass uns gemeinsam träumen .....</b>	<b>264</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>271</b>
• Schlafberatung, Kinderbücher, nützliche Apps und Online-Material.....	271
• Anmerkungen .....	276
• Zum Weiterlesen.....	284
• Über die Autorin und die Illustratorin .....	287