

Zubettgehprobleme 7

- »Ich will aber noch aufbleiben!« 8
- Was sind Zubettgehprobleme? 11
- Hilfen für die Bettgezeit 14
- Kleine Zubettgehhilfen 17

Einschlafprobleme 23

- »Mama, ich kann nicht schlafen!« 24
- Was sind Einschlafprobleme? 26
- Hilfen für das leichtere Einschlafen 28
- Entspannung Meeratem 30
- Die Freiburger Sanduhr 32

Durchschlafprobleme 39

- »Mir wird's hier zu eng!« – der Vater murrte 40
- Durchschlafprobleme und ihre Folgen 41
- Hilfen bei Durchschlafproblemen 45

Schlafdauer, Träume und andere Fragen 51

- Die richtigen Zeiten 52
- Träume, Schäume... 55
- Schlafschaukeln (Jaktationen) 60
- Albtraum und Nachtschreck 62
- Schlafwandeln (Somnambulismus) 66
- Sprechen im Schlaf 68
- Nächtliches Zähneknirschen (nächtlicher Bruxismus) 69
- Bettnässen 70
- Hypersomnie, Schlafapnoe, Narkolepsie 79

Zur Guten Nacht – Spiele und Verse 83

Fingerspiel 84

Ins Träumeland 85

Wenn es Abend wird 86

Leise macht der Mond 87

Zur Guten Nacht – Geschichten von der Sandfee 89

Besuch von der Sandfee 90

Die Sandfee will auch ins Bett 93

Die Sandfee will mehr Geschichten erzählen 96

Die Sandfee und der Albtraum 98

Die Sandfee hat ihren Sack vergessen 100

Die Sandfee hat ihren Sand verbraucht 102

Zur Guten Nacht – Das Kätzchen und der kleine Bär 105

Kätzchen an der Kuhweide **106**

Kleiner Bär auf Familienausflug **108**

Kätzchen dem Faden nach **110**

Kleiner Bär und die verfallene Burg **113**

Kätzchen döst vor seiner Scheune **114**

Kleiner Bär auf der Waldwiese **117**

Das Kätzchen und der Igel **118**

Kleiner Bär und die Quelle **121**

Kätzchen auf dem Floß **123**

Medienempfehlungen **126**

Adressen **127**

Die Autoren **127**