

Inhalt

Vorwort	9
Schlafprobleme	11
Schnellstart	16
Konsequenzen von Schlafproblemen	18
Einschlafschwierigkeiten	19
Durchschlafschwierigkeiten	26
Bettnässen	30
Unausgeschlafenheit bzw. anhaltende Tagesmüdigkeit	32
Weitere Ursachen: Schnarchen und Schlafapnoe, RLS, Narkolepsie	34
Schreien lassen	36
Ursachenforschung	40

Wie(so) hilft Meditation gegen Schlafprobleme?	
Und was ist Meditation überhaupt?	43
Hilft Meditation gegen alles?	48
Meditation ist keine Entspannungstechnik	51
Woran merken Sie, ob die Meditation wirkt?	55
Wann, wie und wo soll man die Mini-Meditationen durchführen?	57
Der Nutzen von Ritualen	61
Die Pausen sind das Wichtigste	64
Die Mini-Meditationen für das Grundschulalter	69
1. Bienen-Meditation	71
2. Stern-Meditation	73
3. Traum-Meditation	75
4. Wärme-Meditation	77
5. Flug-Meditation	79
6. Berg-Meditation	81
7. Luftmatratzen-Meditation	83
8. Kamin-Meditation	85
9. Extra: Dankbarkeits-Meditation	87

Wie und warum funktionieren die Mini-Meditationen für Kinder?	91
Bienen-Meditation	93
Stern-Meditation	95
Traum-Meditation	97
Wärme-Meditation	99
Flug-Meditation	101
Berg-Meditation	103
Luftmatratzen-Meditation	105
Kamin-Meditation	106
Dankbarkeits-Meditation	107
Tagebuch: Veränderungen abwarten und bemerken	109
Beginn	111
Zwischenstand I (nach 1 Woche ausfüllen)	117
Zwischenstand II (nach 3 Wochen ausfüllen)	123
Ausblick (nach 4 bis 5 Wochen ausfüllen)	129
Das Leben geht weiter	135
Integration in den Alltag	141