

INHALT

Vorwort	7
Vielleicht interessiert Sie, wer wir sind	9
Von wegen Murmeltiere	
Warum Kinder anders schlafen	11
Schlaf aus Sicht der Evolution	12
Das unsichtbare Band	13
Planmäßige Esspausen	17
Wie lange trinken Babys nachts Milch?	19
Schlafen wir heute anders?	20
Ein Blick hinter die Augenlider	22
Das erste Rüstzeug: der leichte Schlaf	23
Das zweite Rüstzeug: zusammen schlafen	28
Das dritte Rüstzeug: die Salamataktik	30
Das vierte Rüstzeug: der Biorhythmus	34
Das fünfte Rüstzeug: die Persönlichkeit	39
Entwicklung braucht Zeit	43
Der Kinderschlaf	
Eine Begegnung mit Ängsten, Mythen – und uns selbst	45
Schlaf mit geheimem Lehrplan?	46
Wie Elefanten entstehen	48
Die Angst vor dem Verwöhnen	49
Unterschiedliche Beziehungssprachen	54
Wer hat recht?	57

Wilde Nächte	
Was uns Mut machen kann	59
Welche Methode ist die richtige?	60
Der einzig richtige Weg? Den gibt es nicht!	61
Gemeinsam Schlafstress reduzieren	64
Acht Wahrheiten über den Kinderschlaf	67
Langsam in den Nachtmodus schalten	74
Zutat eins: Nachtgeduld	74
Zutat zwei: Schlafheimat	78
Zutat drei: Echt sein	80
Alles andere als harmlos	
Warum wir gegen Schlaftrainings sind	83
Welche Methode steckt dahinter?	84
Die theoretische Grundlage	86
Was lernen die Kinder wirklich?	90
Die Theorie passt nicht zum Kind	92
Was wird aus unseren Beziehungen?	96
Vorsicht, Kampfbeziehung!	97
Die letzte Frage: Wirkt das Programm?	100
Das sagt die Wissenschaft	101
Wie kommen wir weiter?	102
Endlich besser schlafen	
Alles, was wichtig ist	106
Bedürfnisse in Balance: der größere Rahmen	108
Warum liebevolle Lösungen?	109
Das Geheimnis günstiger Schlafbedingungen	112
Wann es Zeit zum Schlafen ist	113
Der Trick: Schlafenster ausnutzen	115
Wie viel Schlaf braucht unser Kind?	117

Gut betreut geborgen schlafen	118
Woanders ist es anders	119
Aufs Schlafen in der Kita vorbereiten?	122
Wie die Betreuung den Schlaf verändert	123
Einfach einschlafen	
So klappt die Reise in den Schlaf	125
Der Weg ins Traumland	126
Erste Station: die Zelle	127
Zweite Station: das Zwischenhirn	127
Dritte Station: der suprachiasmatische Kern	128
Vierte Station: die Hormone	128
Fünfte Station: der Vagusnerv	129
Sechste Station: Muskeln und Organe	130
Was Kindern beim Einschlafen hilft	132
Das Grundbedürfnis nach Nähe	133
Das Nähebedürfnis wandelt sich	140
Kleine Kinder in den Schlaf begleiten	142
Einschlafhilfen für das erste Halbjahr	143
Einschlafhilfen für das zweite Halbjahr	145
Einschlafbegleitung im zweiten Lebensjahr	147
Einschlafhilfen für Zwei- bis Dreijährige	149
Kindergartenkinder in den Schlaf begleiten	151
Geschwister in den Schlaf begleiten	153
Geht es auch mit weniger Nähe?	155
Einfach durchschlafen	
So klappt die Reise durch die Nacht	159
Für ganz Müde: Der Notfall-Schlafplan	160
Erste Hilfe für erschöpfte Eltern	160
Entspannung ist (auch) Kopfsache	161
Wenn Schlafmangel wütend macht	162

Am Tag für gute Nächte sorgen	164
Entspannung finden will geübt sein	165
Täglich raus ins Freie!	166
Achtung, aufregendes Essen	166
Fernseher, Smartphone, Tablet & Co.	168
Gemeinsame Zeit	169
Liebevoll zum Ziel: Gewohnheiten verändern	170
Gute Assoziation, schlechte Assoziation?	171
Gewohnheiten verändern	173
Schlaf ist immer im Wandel	179
Aushalten, trösten und begleiten	180
Wissen, was sich ändern soll	181
Realistische Ziele formulieren	182
Abstillen, damit die Nächte besser werden?	184
Die Alternative: eine Trinkpause einlegen	186
Ein Ort zum Wohlfühlen	
Von Familien- und anderen Betten	193
Wo Kinder gern schlafen	194
Sicher und gemütlich: das Familienbett	195
Nähe macht das Leben leichter	197
Sicher schlafen im Familienbett: So geht's	198
Familienbett: ganz praktisch	200
Auszug aus dem Familienbett	204
Neues zum plötzlichen Kindstod	206
Wie hoch ist das Risiko wirklich?	207
Die Kirche im Dorf lassen	211
Aufklären statt bevormunden	214
Service	218
Register	220
Impressum	224