

Inhalt

ERSTER TEIL

DIE DURHSCHLAFKUR 9

Endlich durchschlafen: Ein paar Worte zu Beginn der Kur 10

Warum funktioniert die DurchschlafKur? 15

Das Kind und der Schlaf 34

1. Der hilflose kleine Mensch 35

2. Wie viel Schlaf braucht das Kind? 36

3. Müdigkeit und »Über-Müdigkeit« 38

4. Warum die 5-Minuten-Schrei-Methode in ihrer Wirkung
trägerisch ist 43

Die Safari. Eine Allegorie 46



ZWEITER TEIL

DER WEG ZUM GUTEN SCHLAF: DIE RUHE,

DIE SICHERHEIT, DER GENUSS! 55

Wie du deinem kleinen Kind die Ruhe vermittelst 56

Die eigene Ruhe zählt 59

Wie du deinem kleinen Kind Sicherheit gibst 69

Fehlersuche – was alles falsch laufen kann 75

Der Genuss kommt von ganz allein! 90

Das Tor zum Genuss: das Gute-Nacht-Lachen 95

Das Kind und die Kur. Vier Monate bis zwölf Jahre 100

1. Das vier Monate alte Kind 109

2. Fünf bis sieben Monate 114

3. Acht bis zehn Monate 123

4. Elf und zwölf Monate 136

5. Ältere Kinder 139



DRITTER TEIL

DER WERKZEUGKASTEN: WANN, WO, WIE? 143

Wann beginnst du mit der Kur? 144

Wo führst du die Kur durch? 147

Wer führt die Kur durch? 150

Wie gehst du vor? 153

Das Schema 154

Das Gute-Nacht-Lachen 159

Das Zurechtlegen 160

Der Fächer 161

Das Kinderwagen-Fahren 163

Das Knuffen 167

Die Gute-Nacht-Leier 173

Die Bestätigungsleier 176

Die Haltung der Selbstverständlichkeit 178

VIERTER TEIL

LEITFÄDEN: SO BEKAM DER KLEINE GUSTAV

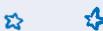
SEINEN GUTEN SCHLAF 183

1. Der Bescheid 186

2. Die Erinnerung 189

3. Die Bestätigung 190

4. Der erste Tag 193



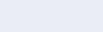
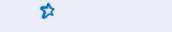
5. Die zweite Nacht 194



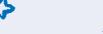
6. Der zweite Tag 195



7. Die dritte Nacht 196



8. Der dritte Tag 197



9. Die Folgewoche 199

FÜNFTER TEIL

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUR DURCHSCHLAFKUR 203

- Ludwig und sein guter Schlaf. Eine Mailkorrespondenz 204
Keine Unterstützung 219
Die Wolfsstunde 219
DurchschlafKur »light« 221
Ein krankes Kind trösten 222
Was machen wir falsch? 223
Er steht im Bett 225
Zu viel gemacht 225
Im Erwachsenenbett 226
Nachtschleicher 227
Hysterisch 228
Unbequeme Kleidung 229
Vorher hat es besser geklappt 230
Wiederholung der Kur 231
Kur für Zwillinge 239
Abendliches Weinen 240
So müde 241
Abends ein paar Stunden später ins Bett? 241
Hunger? 242
Aktives Kind 243
Wütendes Geschrei – was können wir tun? 244
Kur 246
Dreht sich auf den Rücken 251
5-Minuten-Nickerchen 251
Kur mit Hindernissen 252
Die linke Ecke 255
Zeitverschiebung 255



Nachtschreck	256
Fröhliche Mahlzeiten	258
Aa in der Nacht	259
Tagesschlafchen im Bett	260
Gezwungen, ihn hochzunehmen	261
Der Spielraum von einer Viertelstunde und der Wecker	262
Erst im Kinderwagen fahren, dann knuffen	263
Gewohnheitstiere	264
Frisch und munter – nach dem Hinlegen	265
Auf der Flucht	268
Alter Mann	269
Das ganze Haus wird wach	271
Für Anna von Maria	272

EPILOG 273

DEINE PERSÖNLICHEN SEITEN 287

Dein Schlafschema 287

Deine Dokumentation der ersten vier Tage und Nächte 288

Die Folgewoche 292